

## Développer l'estime de soi - Séances 2 et 3

Objectifs : Dégager individuellement les points forts et les points faibles de sa personnalité pour s'appuyer sur eux et développer la connaissance de soi et la confiance en soi ; connaître l'autre ; enrichir le vocabulaire des qualités et des aptitudes.

Durée :

Première séance de 50 minutes (exercices 1, 2 et 3)

Deuxième séance de 50 minutes (finalisation de l'exercice 3 et exercices 4)

Matériel : feuilles de papier, crayons de couleur

### Première activité : « points forts » dans un conte

A partir d'un conte, découvrir la notion de « points forts ». Expliquez par exemple : « Un point fort, c'est une qualité ou une aptitude physique, intellectuelle, affective, sociale ou un savoir-faire particulier sur lequel on peut s'appuyer pour agir et faire face aux problèmes qu'on rencontre dans la vie. Les connaître augmente la confiance en nous pour agir.»

Evoquer également la notion de points faibles dont la connaissance nous permet d'agir avec prudence.

L'exercice va consister à identifier des points forts et des points faibles des personnages qui interviennent dans le conte qui va être lu aux élèves. (voir annexe en fin de document)

Dans ce conte, comme points forts, vous pouvez trouver : force, rapidité, bonne connaissance des lieux, prudence pour le tigre ; ruse, maîtrise de soi, intelligence, bonne connaissance des lieux pour la renarde.

Comme points faibles : sottise, manque d'audace, machisme pour le tigre ; faiblesse physique, imprudence pour la renarde.

Signalez comme "point neutre" : être un mâle pour le tigre, être une femelle pour la renarde.

## Deuxième activité : un brainstorming (remue-méninge)

Chaque élève écrit spontanément, sur sa feuille, avec rapidité et fluidité tous les exemples de « points forts » qui lui viennent à l'esprit.

Demander aux élèves, à tour de rôle, et jusqu'à épuisement, de nommer les « points forts » connus d'eux qu'ils viennent de recenser. Les écrire au tableau, en les classant si possible par « thème ».

Laisser cette liste en évidence.

## Troisième activité : acrostiche

Chaque élève écrit sur sa feuille, son prénom à la verticale, en lettre majuscule puis cherche un point fort, une qualité qui commence par chacune des lettres de son prénom. Il l'écrit alors sur sa feuille en prolongement de la lettre correspondante.

N.B. Pour les prénoms courts, il est possible de le faire aussi avec le nom de famille.  
Déposer cet acrostiche dans le classeur personnel.

## Quatrième activité : la fleur (ou le train) de mes points forts

Disposant de feuilles de papier et de crayons, chaque élève va travailler individuellement et dans le meilleur silence et la plus grande concentration possible.

L'élève dessine une fleur (ou un train) avec 5 pétales (ou 5 wagons) : il note dans chaque pétale (ou chaque wagon), en s'aidant de la liste du tableau, ce qu'il considère, à ses yeux, comme un atout, un point fort, une qualité qu'il se reconnaît.

Ensuite, chaque élève, qui le désire, peut énoncer devant la classe un des points forts, atout ou qualité qu'il se reconnaît.

Mettre ce document réalisé dans le classeur personnel.

## Annexe

conte « La petite renarde et le tigre » (d'après un conte chinois)

Dans la savane, rien ni personne ne pouvait échapper au tigre. Termites, mulots, tapirs ou éléphants, tous le craignaient et prenaient garde à ne pas croiser sa piste. Mais ce jour-là, la petite renarde se retrouva nez à nez avec le redoutable animal. Pas le moindre terrier, pas le moindre bosquet où se réfugier et l'énorme gueule du monstre était déjà béante, tous crocs dehors...

C'est alors que la renarde, se redressant sur ses pattes, apostropha le tigre en ces termes :

-Tu ne dois pas me manger, je suis envoyé par l'Empereur du ciel pour être Reine chez les animaux. Il t'en cuira si tu désobéis aux ordres de l'Empereur Céleste.

Vu la petite taille de la renarde, le tigre faisait peu de cas de ses vantardises et, stupéfait, il éclata d'un grand rire qui secoua toute la savane.

-Ne sois pas ridicule ! Comment pourrais-tu me battre ? Même les hommes avec leurs sagaies me craignent !

-Peut-être ont-ils peur de toi, dit la renarde, mais ce n'est rien en comparaison de la terreur que je leur inspire.

-Fadaises ! gronda le tigre. Tu dis n'importe quoi

La renarde fronça les sourcils, plissa les yeux et dit :

-Tu doutes de mes paroles ? Je vais t'en donner une preuve. Mets-toi derrière moi, nous allons faire un tour dans la jungle jusqu'aux abords du village. Tu verras comment les animaux et les hommes seront frappés de terreur à ma vue.

Horriblement vexé, le tigre songeait : « Je rêve ! Comment un si petit animal peut-il prétendre se mesurer à moi ? Et une femelle encore ! » Il accepta néanmoins la proposition.

La petite renarde se mit à galoper à travers la savane vers le village, le tigre suivant de près, derrière elle. Elle se faufilait dans les hautes herbes pendant que le tigre avançait en bondissant. Sur leur passage, tous les animaux, pris de panique s'enfuyaient. En approchant du village, fous de terreur, les villageois se barricadèrent dans leur case ou s'enfuirent à travers la brousse.

Les deux animaux s'arrêtèrent et la renarde se redressant devant le tigre lui dit :

-Tu vois bien qu'on me redoute plus que toi. Dès que j'arrive dans un village, les gens décampent à toutes jambes, épouvantés, et ne prêtent même pas attention à toi.

Et le tigre d'acquiescer :

-Je dois bien reconnaître que tu jouis d'un prestige considérable. Dès qu'ils te voient, ils se sauvent tous.

Et, saisi de crainte, le tigre s'empressa de s'éloigner prudemment, tandis que la renarde revint tranquillement chez elle en riant du bon tour qu'elle venait de jouer à tigre.