



LA CONFIANCE EN SOI



*Ces ateliers abordent le thème de la confiance en soi.
Pour introduire le sujet, nous vous recommandons d'organiser
un premier échange sur quelques éléments-clés, sous forme de questions-réponses.*

· QU'EST-CE QUE LA CONFIANCE EN SOI ?

La confiance en soi c'est le fait de croire en soi. Cela nécessite de mieux se connaître, et prendre conscience de son potentiel et ses capacités.

· À QUOI SERT LA CONFIANCE EN SOI ?

La confiance en soi sert à trouver de la motivation, oser faire des choses, prendre des initiatives. Elle est essentielle pour avancer dans la vie. Elle permet également de se sentir bien et on en a besoin pour être heureux.

· DOIT-ELLE ÊTRE LIMITÉE OU PEUT-ELLE ÊTRE ILLIMITÉE ?

La confiance en soi peut être illimitée. On ne doit pas la confondre avec la vanité et la vantardise : on peut être modeste et avoir pleinement confiance en soi. Tendre vers plus de confiance en soi n'est d'ailleurs jamais problématique, bien au contraire !

· COMMENT AVOIR PLUS CONFIANCE EN SOI ?

La confiance en soi se construit, au fil de ses actes. Pour la développer, on peut se confectionner un "carnet à succès" où noter, chaque jour, les succès que l'on a réalisés dans la journée. Ces succès peuvent être d'ordre différent : parce qu'on a soutenu un ami, parce qu'on a réussi quelque chose, parce qu'on a bien travaillé, parce qu'on a eu une bonne idée, etc.



LA CONFIANCE EN SOI



Lors de cet atelier, vous trouverez deux activités pour que vos élèves développent leur confiance en eux dans le calme, puis une activité pour clôturer la session.

1



20 MIN

QUI SUIS-JE ?

Cet exercice vise à faire prendre conscience à chaque élève de ses capacités et qualités, afin de développer sa confiance en soi. Pour démarrer, vous pouvez leur poser une question préliminaire : *La curiosité est-elle une qualité ou un défaut ?* Ce sera l'occasion de débattre avec eux et de leur suggérer que bien que l'on entende parfois que la curiosité est un vilain défaut, cela peut aussi être une qualité qu'il est bon de cultiver !

CONSIGNE

Demandez à chacun de prendre une feuille de papier. Vous allez leur lire une liste de qualités, lentement, et leur proposer de noter sur leur feuille de papier chaque qualité qu'il pensent avoir, parmi celles que vous citez, sans se limiter dans le nombre d'adjectifs qu'ils notent. S'ils ne comprennent pas le sens d'un adjectif, vous pouvez bien sûr décider d'interrompre votre lecture pour demander sa définition. A la fin de votre lecture de la liste, proposez-leur de relire en silence toutes les qualités qu'ils ont notées sur leur feuille. *Combien y en a-t-il ? Plus qu'ils ne pensaient ?* Il se trouve que la liste est souvent plus longue que ce qu'ils s'imaginaient. L'effet sur l'estime de soi est immédiat et très positif ! Vous pouvez leur proposer de garder le papier avec leurs qualités, de le relire quand ils en ressentent le besoin, et éventuellement de le recopier sur leur carnet à succès, s'ils s'en fabriquent un.

2

MATÉRIEL

AIMABLE AMUSANT APPLIQUÉ ASTUCIEUX AUDACIEUX AUTONOME BIENVEILLANT CALME
CHARMANT COMBATIF CONFIANT COURAGEUX CRÉATIF CURIEUX DÉBROUILLARD DÉTER-
MINÉ DISCRET DÉVOUÉ DOUX DRÔLE DYNAMIQUE EMPATHIQUE ÉPANOUI ESPIÈGLE
FARCEUR FIDÈLE FRANC GÉNÉREUX GENTIL HONNÊTE HUMBLE INTELLIGENT JOVIAL
JUSTE LOYAL MINUTIEUX MODESTE MOTIVÉ OPTIMISTE ORDONNÉ ORGANISÉ PATIENT
POLI PONCTUEL PRÉCIS PRUDENT RASSURANT RESPECTUEUX RÊVEUR RUSÉ SAGE SEN-
SIBLE SÉRIEUX SINCÈRE SOIGNEUX SPONTANÉ SÛR DE SOI SYMPATHIQUE TRANQUILLE
TRAVAILLEUR TOLÉRANT VIGILANT VOLONTAIRE

2

MÉDITATION DE LA MONTAGNE

Lors de cette méditation, il s'agit de se transformer en montagne afin de se sentir plus fort, plus confiant, malgré les changements autour de soi. Pour faire méditer vos élèves vous avez la possibilité de la guider vous-même, en lisant le texte qui suit. Ou bien, vous pouvez vous rendre sur l'application LILI, à la section "**Je me pose**" / "**Méditations**" / "**La montagne**" : dans ce cas, appuyez simplement sur Play après avoir pris soin de brancher votre téléphone sur une enceinte (précision : il est possible de méditer assis sur une chaise).

CONTENU DE LA MÉDITATION

Installez-vous sur vos chaises dans une posture immobile, les pieds parallèles sur le sol, le dos bien droit et les mains sur les genoux. Tirez un fil imaginaire au-dessus de votre tête pour allonger votre colonne vertébrale et, tranquillement, fermez les yeux. Pendant toute la durée de la méditation, vous allez rester dans cette position, immobile, pour pouvoir vivre l'expérience bien concentré et observer de nouvelles choses.

3

CONTENU DE LA MÉDITATION

Ressentez vos yeux et relâchez-les, laissez retomber vos épaules vers le bas, et détendez votre visage de manière à commencer cette méditation calme et détendu.

Imaginez maintenant, devant vous, une belle montagne que vous connaissez ou que vous inventez, et qui vous plaît particulièrement. Observez sa forme, sa base, ses côtés qu'on appelle les flancs. Observez la nature présente sur cette montagne. Peut-être qu'il y a des arbres, des fleurs, ou même des animaux. Peut-être qu'il y a de la neige ou de l'herbe. Observez cette belle montagne devant vous, qui se tient immobile, solide, unique, stable et ancrée.

Quand vous êtes prêts, vous allez maintenant fusionner avec cette montagne pour devenir vous-même cette montagne. Votre tête devient le sommet de la montagne, vos épaules et bras représentent les flancs de la montagne et vos jambes forment sa base solide. Ressentez comme votre colonne vertébrale devient droite et s'élève, comme une montagne. Ressentez comme vous devenez de plus en plus fort, immobile, tranquille, comme une montagne. Vous, la montagne, êtes au milieu d'un grand ciel bleu, et vous faites éclairer par un soleil éclatant. Autour de vous, les oiseaux chantent, la température est agréable, et la lumière rend le paysage magnifique.

Puis, au fur et à mesure, la lumière change, le temps change, et des nuages apparaissent à l'horizon. Ils avancent vers vous, la lumière devient de plus en plus sombre, le froid s'installe et l'orage éclate. La pluie jaillit, chasse les oiseaux et les éclairs viennent détruire quelques arbres. Cependant, vous, en tant que montagne, vous êtes toujours là solide, immobile, ancré. Vous ne bougez pas. La montagne reste solide malgré les tempêtes et le vent. La montagne c'est la force et la stabilité. Puis, petit à petit l'orage se calme, la pluie s'arrête, la lumière revient et les nuages s'en vont. Un arc-en-ciel surgit et le ciel redevient bleu avec un soleil radieux. Tout reprend son rythme comme avant, les oiseaux chantent de nouveau et la lumière redevient magnifique. Le soleil vous éclaire et réchauffe votre coeur.

CONTENU DE LA MÉDITATION

Gardez cette image à l'esprit, souvenez-vous que l'on peut rester fort malgré tout ce qui se passe autour de nous, tous les évènements qui peuvent intervenir dans la vie.

Tranquillement, à votre rythme, quand vous serez prêts, vous allez pouvoir ouvrir vos yeux, vous étirez, si vous en avez besoin, et nous pourrons échanger sur ce qui s'est passé pour vous !

Une fois la méditation terminée, prenez un moment pour partager avec les élèves ce qu'ils ont ressenti. *Que s'est-il passé ? Comment se sentent-ils après cette méditation de la montagne ?*

3

RESPIRATION DU BALLON

Il est proposé de terminer les ateliers Je me pose par la respiration du ballon.

CONSIGNE

Fermez vos yeux un instant, mettez vos mains sur votre ventre et sentez votre ventre se gonfler comme un ballon à l'inspiration et se dégonfler comme un ballon à l'expiration. N'hésitez pas à bien appuyer vos mains sur votre ventre si vous avez du mal à ressentir les mouvements de l'air dans le ventre. Petit à petit, vous ressentez plus de calme. Restez immobile un instant et continuez de respirer. Puis, rouvrez-les yeux et étirez-vous, de manière à terminer cet atelier plus tranquille.

Cet exercice est disponible dans l'application LILI à la section

"Je me pose" / "Respirations" / "Le ballon".



LA CONFIANCE EN SOI



Lors de cet atelier, il est proposé deux activités pour que vos élèves développent leur confiance en eux à travers l'improvisation et le mime, puis une activité pour clôturer la session.

1



20 MIN

DEVINE QUOI ?

Lors de cet atelier, l'idée est de laisser parler son imagination, pour prendre confiance en soi et en sa capacité à se sortir de n'importe quelle situation. Pour démarrer, vous pouvez expliquer à vos élèves qu'en improvisation, toutes les idées sont valables, même les plus farfelues. Au cours du jeu, la peur du ridicule disparaît, et le plaisir de partager son imaginaire prend le dessus. N'est ridicule que celui qui se sent ridicule !

CONSIGNE

Un élève vient au tableau, et pose 3 fois la question "Devine quoi ?" à ses camarades de classe, lesquels inventent 3 événements improbables. Vous les notez au tableau, l'élève réfléchit alors 5 secondes, puis se lance : il doit inventer une histoire autour de ces trois événements en moins de 3 minutes.

QUELQUES EXEMPLES D'ÉVÉNEMENTS IMPROBABLES :

- JE ME SUIS RÉVEILLÉ AILLEURS
- JE SUIS SORTI EN PYJAMA
- JE SUIS TOMBÉ DANS LES ÉGOUTS
- LA BOULANGÈRE A CRIÉ
- LA LUMIÈRE S'EST ÉTEINTE
- LA MUSIQUE S'EST ARRÊTÉE
- LA PORTE S'EST OUVERTE
- LA STATUE S'EST MISE À BOUGER

6

- LE CIEL EST DEvenu VERT
 - LE FEU BRÛLAIT AU LOIN
 - LE LAC EST DEvenu NOIR
 - LE PLANCHER S'EST SOULEVÉ
 - LE RÉVEIL A SONNÉ
 - LE SOLEIL S'EST MIS À CLIGNOTER
 - LE TEMPS S'EST ARRÊTÉ
 - LE TRAIN S'EST ENVOLÉ
 - LE VENT SE LEVA D'UN COUP
 - LES GENS CRIAIENT MON NOM
- LES MURS CHANGEAIENT DE COULEUR ·
 - LES VOISINS ONT DÉBARQUÉ ·
 - UN ARBRE EST TOMBÉ ·
 - UN ARC-EN-CIEL EST APPARU ·
 - UN CHIEN S'EST MIS À PARLER ·
 - UN CHEVAL EST ARRIVÉ AU GALOP ·
 - UN ÉCLAIR A FENDU LE CIEL ·
 - UN HÉLICOPTÈRE S'EST POSÉ ·
 - UN SQUELETTE EST SORTI DU PLACARD ·
 - UNE GIRAFE S'EST AGENOUILLÉE ·

Vous pouvez en retrouver d'autres sur l'application LILI à la section
"Je m'exprime" / "Jeux d'improvisation" / "Devine quoi ?".

2

LE PHOTOMATON

Cette activité est disponible sur l'application LILI, à la section
"Je m'exprime" / "Jeux de mime" / "Le photomaton"

Il est possible de démarrer l'atelier en demandant à vos élèves de vous expliquer ce que fait un mime (un acteur qui joue des rôles sans parole, uniquement à l'aide de mouvements du corps, expressions de visage, et mimiques).

CONSIGNE

Un élève vient au tableau, le professeur lui souffle un mot, et l'élève doit alors le faire deviner à ses camarades en le mimant. Celui qui devine le mot de l'élève qui est au tableau vient à son tour mimer un nouveau mot devant la classe et ainsi de suite.

Pour un retour au calme, souvent nécessaire après un exercice d'improvisation ou de mime qui suscite beaucoup de rire et d'excitation, vous pouvez leur montrer la posture de la marmotte, disponible dans l'application LILI, à la section "**Je me pose**" / "**Yoga**" / "**La marmotte**".

CONSIGNE

Placez vos mains l'une sur l'autre sur le bureau et posez votre front sur vos mains. Fermez les yeux et prenez quelques respirations ainsi pour vous couper du monde et hiberner un instant, comme une marmotte. Inspirez et sentez votre respiration qui remonte le long de votre colonne vertébrale, expirez et sentez votre front posé sur vos mains. Laissez vos épaules se relâcher. Laissez vos bras se relâcher. Respirez encore quelques instants pour trouver le calme et rester dans votre bulle. Puis revenez en posture assise, rouvrez-les yeux et étirez-vous si nécessaire !



LA CONFIANCE EN SOI



30 MIN

Lors de cet atelier, il s'agit d'organiser un débat philosophique autour de l'intelligence.

Vous pouvez télécharger et imprimer le carnet de philosophie LILI sur l'application, à la section **"Je grandis" / "Mon regard sur moi" / "Ça veut dire quoi, être intelligent ?"**.

En page 2, se trouve l'essentiel du contenu de la discussion philosophique que vous allez avoir avec vos élèves. Les autres pages vont donneront des perspectives sur de possibles ateliers "enquête" ou "dessin" à faire avec vos élèves suite aux débats.

1

REMARQUES PRÉLIMINAIRES

Si c'est techniquement possible, placez-vous tous en cercle, c'est la disposition idéale pour un atelier de philosophie. Si cela n'est pas possible, placez-vous dans l'espace plus près d'eux que d'habitude afin que le climat soit plus un climat de "discussion" et non plus un rapport professeur et élèves.

En philosophie, il n'y a pas une seule réponse possible. Il s'agit d'apprendre aux élèves à examiner la validité des différentes réponses proposées. Le débat d'idées et de points de vue différents entre les élèves est important et leur montre qu'on peut avoir plusieurs avis sur la question, ce qui nourrit l'esprit critique et la capacité d'argumenter.

Vous pouvez faire durer l'échange 20-30 minutes, de manière à laisser le temps aux élèves de rentrer dans un véritable questionnement et d'échanger avec eux.

Pour cet atelier, la réflexion démarre à partir d'une image que vous trouverez à la fin de ce document et que vous pourrez montrer aux élèves.

RÈGLES DE L'ÉCHANGE

- On doit argumenter ce que l'on dit (« expliquer ce que l'on veut dire »).
- Il est interdit de se moquer : c'est la règle la plus importante, elle ne signifie pas qu'on n'a pas le droit de rire, mais qu'on ne doit pas ridiculiser quelqu'un.
- Vous pouvez définir une organisation de l'échange avec un ordre de parole, ou un nombre limité de fois pour lever la main, etc., afin que tout le monde puisse s'exprimer.

2

DÉBAT PHILOSOPHIQUE

Pour démarrer, énoncez le sujet de l'échange et notez-le au tableau afin que les élèves puissent le voir. Laissez-leur un petit moment de réflexion d'environ 1 minute. Puis, posez des questions, animez le débat, en leur précisant bien qu'ils peuvent ne pas être d'accord entre eux !

QUESTIONNEMENT PHILOSOPHIQUE

- Dans un premier temps, proposez-leur de regarder l'image de cette fiche et de réfléchir pour voir s'il trouve un des personnages plus intelligent que l'autre. Demandez-leur lequel et pourquoi ? Une fois qu'ils ont répondu à cette question, vous pouvez élargir le questionnement et leur demander : *existe-t-il des critères pour dire que quelqu'un est intelligent ? existe-t-il différentes formes d'intelligence ?*
- Dans un deuxième temps, demandez-leur de chercher un exemple d'une situation où quelqu'un se comporte de façon intelligente et une situation où quelqu'un ne se comporte pas de manière intelligente. Une fois qu'ils auront partagé leur exemple, faites-les réfléchir autour de la question suivante : *si on compare tous nos exemples, pouvons-nous expliquer ce que c'est que d'être ou de ne pas être intelligent ? est-ce que nous trouvons qu'une personne est forcément soit intelligente, soit bête ? finalement, c'est quoi être intelligent ?*

SYNTHÈSE DES ÉLÉMENTS-CLÉS

- Beaucoup de gens pensent que lorsqu'on ne réussit pas à l'école cela signifierait qu'on est bête... Heureusement, l'intelligence, c'est peut-être autre chose que cela !
- On dit que quelqu'un est très intelligent lorsqu'il est capable de résoudre des difficultés, de surmonter des problèmes... Certaines personnes sont considérées comme très intelligentes parce qu'elles ont été capables d'inventer plein de nouvelles façons de faire, elles ont créé de nouvelles connaissances.
- À chaque fois qu'ils te proposent des activités, tes parents, ou tes grands-parents, sont en train de t'aider à faire grandir un aspect de ton intelligence.
- On n'est pas tous aussi forts les uns que les autres dans toutes les disciplines, dans toutes les activités... Il y en a qui nous intéressent plus, certaines qui sont plus faciles pour les uns que pour les autres... Faire des choses, apprendre des choses, essayer de les comprendre, cela aide à développer son intelligence.

À la fin, dans les 5 dernières minutes, tâchez de faire un point : rappelez ou faites rappeler les éléments-clés de l'échange. On peut sinon se contenter de demander à chacun de dire le mot le plus important pour lui dans cet échange.

3

CLÔTURE DE LA SESSION

Après chaque atelier philosophique, riche en émotions et en discussions lourdes de sens, il est bon de proposer un petit moment d'intériorité et de calme afin que les élèves digèrent tout ce qui s'est dit. Pour cela, proposez-leur la chose suivante :

CONSIGNE

Maintenant, prenez un instant pour fermer les yeux, rester immobile, respirer tranquillement, et ressentir comment vous vous sentez après avoir discuté de ce sujet. (Silence). Puis, à votre rythme, rouvrez vos yeux, étirez-vous si nécessaire, et nous allons reprendre nos activités.

