



1^{er} cycle

Objectifs généraux:

1. Je ressens : **comprendre ses émotions et ses sentiments**

- Perceptions p.09
- Émotions p.13
- Désir - Manque.....p.17

2. Je me protège : **respecter sa personne**

- Besoins affectifs p.21
- Potentialités p.23
- Estime de soi (1) p.25

Perceptions

Objectif général

« Je ressens »

**Comprendre ses
émotions et ses
sentiments**

1 Identifier ses 5 sens et ce que chacun d'eux capte et transmet à son esprit

Un **organe sensoriel** est un outil du corps spécialisé qui permet de capter des informations du monde extérieur et de les transmettre au cerveau.

Il existe 5 organes sensoriels : l'œil, l'oreille, le nez, la langue et la peau.

Fonctionnement d'un organe sensoriel :

L'œil perçoit la lumière, la forme, la couleur, les mouvements et le relief (grâce aux 2 yeux) de ce qui l'entoure. Ces perceptions sont transformées en impulsions électriques transmises par un nerf au cerveau qui en prend conscience. [▶  ▶ 2^o cycle ▶ **Ecrans et vue**]

L'oreille perçoit les vibrations de l'air produites par un son au moyen du **tympan**, une fine peau tendue, comme celle d'un tambour, au fond du conduit auditif. Ces signaux acoustiques seront, comme pour la vision, transmis au cerveau. Les informations légèrement différentes enregistrées par l'oreille gauche et l'oreille droite permettent au cerveau de situer l'origine du son dans l'espace.

La langue est recouverte de **papilles gustatives** qui perçoivent 4 goûts de base : le sucré, le salé, l'amer et l'acide¹. Comme les yeux et les oreilles, la langue envoie des signaux au cerveau qui les analyse et reconnaît ainsi la saveur de la boisson ou de l'aliment, généralement composée d'un mélange des 4 goûts de base.

Le nez capte les odeurs et les convertit aussi en signaux électriques qui cheminent jusqu'au cerveau qui les jugera agréables, irritantes, nauséabondes...

La peau, organe du sens du toucher, contient des minuscules cellules sensibles au simple contact, à la pression, à la douleur, au chaud ou au froid. Le cerveau reçoit des signaux de toute la surface de la peau. Grâce à une sorte de carte géographique, le **schéma corporel**, le cerveau peut situer immédiatement d'où vient le signal d'un contact douloureux, brûlant, piquant ou plutôt doux et agréable.

Les organes des sens permettent donc de savoir ce qui existe et **ce qui se passe autour de soi**. La somme des expériences sensorielles constitue le **vécu** de l'enfant. Il pourra ainsi se représenter le monde et s'adapter à toute nouvelle situation. (▶ 2)

2 Expérimenter l'importance de ses sens pour vivre

Les informations perçues par les organes des sens permettent en outre de :

- se situer et se déplacer dans l'espace pour trouver les ressources et les moyens de survivre (travailler, étudier, jouer, faire ses courses, se nourrir, se distraire, se laver, s'habiller, etc.) ;
- appréhender la nature : voir, entendre, sentir, goûter ou toucher ce qui l'entoure : les images, parfums, sons, saveurs, douceurs... mais aussi les dangers (feu, courants, précipices, animaux...) ;
- développer sa sensibilité : par exemple reconnaître par le toucher le velouté d'une peau, le moelleux d'une peluche, la froideur de la pierre, la rugosité d'une écorce..., mais aussi les émotions agréables (caresses, baisers...) ou désagréables (irritations, piqûres, coups...) ;

¹ Récemment les scientifiques en ont isolé 2 autres : le goût « umami » (glutamates) et le goût « piquant » (poivre, gingembre). Certains en identifient encore 2 autres : goût « âpre » (prunelle) et goût de « brûlé » (aliments laissés sur le feu)

Objectifs intermédiaires

1

2

3

4

Objectif terminal

*L'enfant sera capable
d'... **exploiter ses
facultés sensorielles***

Objectif général

« Je ressens »

Comprendre ses émotions et ses sentiments

- découvrir et essayer des choses nouvelles, les qualités intrinsèques, esthétiques et pratiques d'objets, d'aliments, d'instruments et autres produits... qu'il ne connaît pas ;
- éprouver une émotion au contact d'une œuvre d'art, qu'elle soit picturale, lyrique ou autre (dessin, musique, danse, littérature, théâtre, cinéma, gastronomie, artisanat...);
- percevoir des sentiments ou des intentions chez autrui (☺ ou ☹) par ce qu'il voit, entend, ressent : les mimiques faciales, le ton de la voix, les attitudes, les gestes ou les touchers, en disent autant que les mots ;
- se protéger à la perception d'un danger imminent ; [▶  ▶ 1^{er} cycle ▶ Menace]
- jouir pleinement de ses sens : ne pas se satisfaire de voir ou d'entendre distraitement quelque chose de beau mais prendre le temps d'explorer plus loin pour découvrir de nouvelles impressions et de nouvelles sensations.

Objectifs intermédiaires

1

2

3

4

3 Constaté que son corps réagit à ce qu'il ressent

Les perceptions peuvent produire des réactions émotives et des réactions musculaires immédiates :

- réactions émotives : rougeur de la face, tremblements, palpitations, sueurs, fuite, cris, pleurs, colère, rire, coups, syncope... dont certaines sont incontrôlables (palpitations, sueurs...) car ce sont des réactions viscérales, et d'autres contrôlables au prix d'un effort de volonté (cris, pleurs, fuite, colère...);
- réflexe : mouvement immédiat et involontaire (non ordonné par le cerveau). Par exemple, la perception d'une forte chaleur au bout des doigts provoque le retrait brusque de la main ou la vue d'un objet s'approchant rapidement du visage entraîne la fermeture rapide des paupières ou l'écartement de la tête, etc. [▶  ▶ 1^{er} cycle ▶ Emotions]

4 Constaté que sa perception d'une personne ou d'une chose n'est pas toujours la même que celle des autres

Chacun perçoit les personnes, les choses et les événements différemment selon :

- les expériences précédentes : les sensations de chaud et de froid, les émotions agréables et désagréables, les images belles ou laides, les odeurs perçues, les joies et les douleurs éprouvées... toutes ces sensations laissent leur empreinte et serviront de modèle de comparaison pour interpréter une nouvelle expérience sensorielle ;
- les croyances et les idées : le bien et le mal, le bon et le mauvais, le beau et le laid..., sont des conceptions personnelles mais souvent influencées par le milieu socioculturel. Toutefois les événements de vie vont aussi déterminer les critères de jugement portés sur les personnes et les choses ;
- le tempérament : joyeux et optimiste ou grincheux et pessimiste... ;
- l'humeur du moment : voir la vie en rose ou en noir... ;
- les circonstances : période de troubles, d'incertitude, de deuil, d'examen ou période de vacances..., temps pluvieux ou ensoleillé..., être au bord de la mer ou en classe..., etc. ;
- les apprentissages : les formes et les couleurs sont des concepts appris qui sont donc moins sujets à controverses.

Objectif terminal

L'enfant sera capable d'... **exploiter ses facultés sensorielles**

Objectif général

« Je ressens »

**Comprendre ses
émotions et ses
sentiments**

Personne ne peut donc affirmer qu'il perçoit « la réalité », mais à peine une impression subjective des choses, ce qui est souvent à l'origine :

- d'incompréhension, de moqueries, de malentendus ou de conflits, mais aussi,
- d'échanges fructueux et de remises en question sur ses propres valeurs et jugements.

Les préjugés et les stéréotypes vis-à-vis du sexe opposé en sont un exemple.

[> 🔄] ▶ 1^{er} cycle ▶ **Relations Filles-Garçons**

SUGGESTIONS D'ACTIVITÉS

- Identifier des épices et condiments par l'odeur, le goût ou la vue
- Identifier les 4 goûts de base : acide, sucré, salé, amer
- Décrire ce qu'il trouve beau, mélodieux, agréable, bon, doux : différents produits, des enregistrements musicaux, des photos, etc.
- Découvrir des saveurs, parfums et autres odeurs : apporter des arômes, des épices...
- Commenter une image simple, tous ne voient pas la même chose ou ne la perçoivent pas de la même manière : apporter des reproductions d'œuvres picturales, des enregistrements de musiques
- Les yeux bandés, se repérer dans un espace grâce au toucher, goûter des aliments à reconnaître ; faire un quizz musical ; faire un pictionnary. En discuter pour faire le lien entre le sens utilisé et le savoir qu'on en tire
- Les yeux bandés, se faire guider par un autre élève et exprimer son ressenti suite à la privation de la vue
- Réaliser un photolangage

OUTILS

- « Cartons des sensations physiques », Editions Midi trente - Outil psycho-éducatif
- « C'est pas sorcier : les 5 sens », Editions Bioviva - Jeu
- « Jeu des cinq sens », Editions Nathan - Jeu
- « Le langage des émotions », édité par la Fédération des Centres Pluralistes de Planning ASBL (FCCPF- Jeu
- « Le loto des odeurs. 30 odeurs pour découvrir le monde », Editions Sentosphère - Jeu
- « Les 5 sens - La découverte du monde. Sciences et technologies », Editions Hachette Education - Livre + CD

Objectifs intermédiaires

1

2

3

4

Objectif terminal

*L'enfant sera capable
d'... exploiter ses
facultés sensorielles*

Émotions

Objectif général

« Je ressens »

**Comprendre ses
émotions et ses
sentiments**

1 Constaté qu'il ressent quelque chose (= une émotion) suite à ce qu'il perçoit

Une émotion est une réaction physique et psychologique à une situation. C'est la réaction à ce qui surprend, trouble son corps et son esprit, par exemple, la vue d'une chose effrayante, triste ou plaisante, un bruit détonnant ou une berceuse, en goûtant un aliment amer ou sucré, en caressant le pelage d'un chat, etc.

La joie, par exemple, est une **émotion** que l'on ressent lorsque ses besoins, ses désirs ou ses rêves sont satisfaits.

2 Identifier les différentes émotions qu'il ressent suivant ce qu'il voit, entend, sent, goûte, touche...

On distingue :

- les émotions **fondamentales** (6 ou plus selon les classifications) : la joie, la tristesse, la peur, la colère, le dégoût, la surprise... ;
- les émotions **secondaires** qui sont des mélanges ou des formes particulières des émotions de base qui se construisent suite aux apprentissages, aux expériences personnelles et au vécu (amour, honte, haine, espérance, mépris, jalousie, crainte, nostalgie, etc.).

Les émotions peuvent être violentes mais **parfois utiles** :

- la tristesse survient en réponse à une perte ou un manque ;
- la peur prévient d'une menace et active notre état d'alerte ;
- la colère est une réaction défensive qui met le corps en position d'attaque ;
- la joie survient lorsque nos besoins sont assouvis ;
- la surprise peut être soit positive, soit négative ;
- le dégoût nous protège des infections mais aussi des actes immoraux, et influence nos comportements ;
- l'amour, inclination positive pour une personne ou une chose mais qui peut aller jusqu'à une passion excessive et se transformer parfois en émotions négatives (colère, haine...).

3 Reconnaître les manifestations extérieures des émotions ressenties

Les émotions ressenties (perceptions) déclenchent des réactions souvent difficiles à contrôler et de différents types :

- physiologiques (ou neuro-végétatives) : pâleur, rougissement, sueurs, tremblements, accélération du pouls, vertiges... ;
- motrices :
 - un réflexe de défense automatique en cas de perception d'un danger (la sensation de brûlure, par exemple, provoque le retrait brusque de la main ou la vue d'un objet s'approchant rapidement du visage entraîne la fermeture rapide des paupières ou l'écartement de la tête) ;
 - une tension musculaire, des impulsions brusques ou un relâchement (mollesse, syncope, paralysie)...

Objectifs intermédiaires

1

2

3

4

Objectif terminal

*L'enfant sera capable
d'... **exprimer ses
émotions de manière
acceptable***

Objectif général

« Je ressens »

**Comprendre ses
émotions et ses
sentiments**

- comportementales:

- agitation, cris ou gestes de colère, agression (coups, gifle)...;
- manifestation de surprise ou de peur: cris, pleurs, repli sur soi, fuite...;
- manifestations de joie: sauts, rires, embrassements, applaudissements, danse, exubérance...;
- expression vocale: cris, intonation particulière de la voix...;
- expression faciale (grimaces, moue, sourire...) marquant la surprise, la joie ou la colère et permettant d'informer les autres de ses sentiments.

[> 🧠] > 1^ocycle > **Perceptions**] - [> 🧠] > 2^ocycle > **Maîtrise de soi**] -

[> 🧠] > 2^ocycle > **Comportement**]

4 Constaté qu'il peut contrôler partiellement ses réactions émotionnelles

Les réactions émotives qu'elles soient physiologiques ou comportementales sont normales. Il est d'ailleurs souvent bon pour l'enfant d'exprimer ses émotions pour :

- libérer une tension interne,
- évacuer des émotions négatives (peur, honte...),
- partager sa joie, sa douleur ou son indignation,
- montrer ainsi ce qui est important pour lui,

à condition de les manifester d'une manière appropriée et mesurée (sans agression physique ou verbale), en apprenant progressivement à transformer ses réactions émotionnelles par la raison et le dialogue.

Le contrôle des émotions fait partie de la vie et s'apprend normalement dans le milieu familial et scolaire, les activités extrascolaires (artistiques, sportives, culturelles, spirituelles...) ou les mouvements de jeunesse.

Lorsqu'il est imparfait, inadéquat ou impossible, il peut nécessiter une aide psychologique ou médicale. [> 🧠] > 2^ocycle > **Comportement**] - [> 🧠] > 3^ocycle > **Prise en charge**]

Objectifs intermédiaires

1

2

3

4

Objectif terminal

L'enfant sera capable
d'... **exprimer ses
émotions de manière
acceptable**

Objectif général

« Je ressens »

**Comprendre ses
émotions et ses
sentiments**

SUGGESTIONS D'ACTIVITÉS

- Faire mimer les émotions et leurs expressions
- Recueillir des situations à émotions fortes puis créer un cercle, mettre un ballon au centre, et à chaque situation piochée chacun fait la démonstration de son émotion (verbale et physique) face au ballon

OUTILS

- « Affiche des émotions » - Editions Midi trente - Affiche
- « Affiche Rouge, jaune, vert : je maîtrise ma colère » - Editions Midi trente - Affiche
- « Balles émotions », Hoptoys.fr - Jeu
- « Cahier d'activités Max et Lili - Vivre ensemble », Editions Calligram – « Livre, Les émotions » (pages 26-29)
- « Cartons des sensations physiques », Editions Midi trente - Outil psycho-éducatif
- « Cartons du retour au calme », Editions Midi trente - Outil psycho-éducatif
- « Cartons Jouons avec les émotions », Editions Midi trente - Jeu
- « Dé des émotions », Apprendreaeducer.fr - Jeu
- « Emotivites, Joue avec tes émotions », Editions Emotibox - Jeu
- « Initiation à la méditation à l'école », Editions Bayard Milan Education - Mallette pédagogique, Activité 8 : « La météo intérieure »
- « La colère du dragon », Editions Mijade - Livre
- « La couleur des émotions », Editions Quatre Fleuves - Livre
- « La non-violence s'affiche », édité par Non-Violence Actualité - Kit pédagogique
- « La roue des émotions », Édité par L'Autrement Dit - Outil pédagogique
- « Le langage des émotions », édité par la Fédération des Centres Pluralistes de Planning ASBL (FCCPF) - Jeu
- « Les amis de Zippy », ASBL Educasanté - Programme pédagogique
- « Les cahiers Filliozat : Mes émotions », Editions Nathan - Livre
- « Opération. Mieux te connaître pour mieux agir », Editions Midi trente - Kit pédagogique
- « Sentimage », Editions Schubi - Outil pédagogique
- « Une valise pleine d'émotions », Editions Cego publisher - Kit pédagogique

Objectifs intermédiaires

1

2

3

4

Objectif terminal

*L'enfant sera capable
d'... exprimer ses
émotions de manière
acceptable*

Désir - Manque

Objectif général

« Je ressens »

**Comprendre ses
émotions et ses
sentiments**

Objectifs intermédiaires

1

2

3

4

5

Objectif terminal

L'enfant sera capable
de... **différer son
plaisir**

Préambule : les concepts exposés ci-dessous peuvent être compris par des enfants de 6 à 8 ans à condition de les exposer et de les expliquer avec des mots simples et de manière ludique. Ils peuvent également être repris au 2^e cycle.

1 Distinguer les différentes sortes et natures de désirs

Le désir est l'un des moteurs de la vie : la recherche du plaisir et l'instinct de conservation font partie de la nature.

Désirer est un signe de bonne santé mentale, certains désirs peuvent donc être considérés comme un besoin.

Si le désir peut être bon et nécessaire, c'est son objet et son origine qui sont parfois discutables :

- Désirs naturels et justifiés pour satisfaire :
 - un besoin naturel : boire, manger, dormir, uriner, se mettre à l'abri... ;
 - un besoin affectif : être aimé, écouté, consolé, encouragé, reconnu, félicité, récompensé ou
 - un besoin de conscience : réparer une mauvaise action, corriger une faute, aider ou défendre autrui, rendre service à quelqu'un, etc.
- Désirs naturels mais accessoires dont la valeur est variable :
 - plutôt positive s'il s'agit d'une saine curiosité, de se faire plaisir, de posséder certains objets qu'il apprécie, de réaliser quelque chose, de faire du sport, de sortir, d'aller en excursion... ;
 - plutôt négative s'il s'agit d'un caprice, de convoitise ou de jalousie.

Ces désirs ont diverses sources :

- une idée inspirée par un rêve, une histoire, un film, une idée... ;
- la perception d'un objet vu dans une vitrine, d'une musique entendue à la radio, d'une odeur alléchante... ;
- l'incitation d'une personne, d'une mode ou d'une publicité, visant à rendre un objet ou un produit désirable et même indispensable.

Ils sont valables et acceptables pour autant qu'ils ne privent personne d'un bien ou de sa liberté : envie de gagner, d'être beau, fort, d'être le meilleur..., d'avoir de beaux vêtements, livres, jouets...

- L'appétit est un exemple de désir sain et un signe de santé sauf quand il est exagéré (gourmandise). L'appétit peut aussi se manifester vis-à-vis d'autres choses qu'un aliment (appétit de savoir...)

[> 🍌] ▶ 2^e cycle ▶ Appétit et sens]

Objectif général
« Je ressens »
**Comprendre ses
émotions et ses
sentiments**

**Objectifs
intermédiaires**

Objectif terminal
L'enfant sera capable
de... **différer son
plaisir**

2 Identifier les choses qu'il ne peut pas changer et celles sur lesquelles il a du pouvoir

a) Ce qui ne dépend pas de lui et qu'il ne peut pas changer :

- les circonstances imprévisibles (par exemple, une intempérie, une maladie, un accident, une catastrophe naturelle...);
- la société et les autres (par exemple, les règles et les lois, l'opinion et le goût des autres);
- l'environnement familial qui parfois n'assure pas ses besoins affectifs ou de sécurité (négligence parentale...);
- les phénomènes internes de son corps (par exemple, une faiblesse ou la fatigue naturelle qui le prive d'une activité...);
- ses capacités physiques, un handicap éventuel...

→ nécessité de renoncer à son désir ou de le différer !

b) Ce qui dépend de lui et qu'il peut changer :

- ses idées, ses jugements et les choix qu'il peut faire;
- la manière dont il réagit à une interdiction, une déception, une punition, une perte... (voir ci-dessous);
- sa volonté, ses efforts, son humeur, sa valeur, ses mérites;
- dénoncer une situation anormale, droit reconnu aux enfants victimes d'actes de malveillance ou de négligence.

c) Ce qu'il doit parfois attendre pour satisfaire un désir :

- rêver et anticiper la réalisation du désir est déjà une source de joie;
- certains désirs nécessitent une circonstance, une occasion ou des moyens particuliers pour pouvoir se réaliser.

[> 🧠] ▶ 2^o cycle ▶ Bien-être]

3 Tenir compte que certains de ses désirs peuvent être contraires aux désirs des autres

Tous les enfants sont confrontés à cette évidence en société : exprimer ses propres ressentis, ses sentiments, ses souhaits et entendre ceux des autres peut aider à mieux rencontrer et comprendre les besoins et les désirs mutuels.

C'est aussi une occasion d'apprendre à...

- faire preuve de respect et de tolérance pour des points de vue différents des siens,
- négocier un compromis par le dialogue,
- rester calme et positif en cas de querelle, etc. [> 🧠] ▶ 2^o cycle ▶ Gestion des conflits]

4 Constaté qu'une déception est parfois causée par une mauvaise perception des faits ou des personnes

Si, comme on l'a vu plus haut [> 🧠] ▶ 1^o cycle ▶ Perceptions], la réalité des choses ne peut jamais être perçue à sa juste valeur, certains jugements hâtifs peuvent altérer la réalité des faits ou l'impression qu'il a d'autrui :

- ne voir que le négatif et ne pas faire l'effort de rechercher le côté positif d'une situation ou les qualités d'une personne crée naturellement un jugement défavorable;

Objectif général

« Je ressens »

Comprendre ses émotions et ses sentiments

- s'emballer pour un projet sans avoir bien mesuré sa faisabilité ;
- se faire des illusions sur ses capacités physiques et intellectuelles ;
- se fier à une personne inconnue ;
- imaginer un scénario, un événement... sans connaître ni les causes ni les conséquences possibles ;
- demander quelque chose sans être certain de la disponibilité de la chose ou de la personne ;
- vouloir posséder ou profiter immédiatement de ce qu'il désire, etc.

ces attitudes sont susceptibles d'induire un **sentiment de frustration, mais en même temps, du positif** :

- confrontation au principe de réalité utile à son épanouissement,
- opportunité pour apprendre à relativiser et à percevoir le côté positif des faits,
- exercice de contrôle de ses émotions. [ > 2^o cycle > **Gestion des conflits**]

Objectifs intermédiaires

1

5 Découvrir qu'il peut rebondir après une déception

Des sentiments ressentis suite à une déception :

- contrariété, tristesse, chagrin, mécontentement,
- désillusion, désespoir, découragement,
- incompréhension, injustice,
- irritation, colère, hostilité, révolte, haine qui peut se traduire par un acte agressif...

2

3

Des moyens pour apaiser un sentiment de manque :

- distinguer les envies des besoins réels : se dire que ce n'est peut-être pas indispensable ni si important ;
- essayer de trouver une alternative, une distraction, agir différemment... ;
- se demander ce que ferait un autre à sa place ;
- trouver quelqu'un à qui confier son sentiment de manque ;
- savoir jouir du plaisir d'attendre son anniversaire, une fête, une récompense, etc.

4

5

Des moyens pour rebondir après une déception :

La **résilience** psychologique est une aptitude que chacun possède à un degré ou un autre. C'est une puissance intérieure qui pousse à persévérer quoi qu'il arrive, proche de l'Instinct de vie, mais c'est aussi une dynamique qui peut pousser à se désorganiser : en effet, la confiance en soi et la chance ne suffisent pas toujours.

Il faut surtout :

- vouloir redresser la tendance si elle prend la voie descendante,
- relativiser les choses en cherchant et en exploitant le côté positif d'une désillusion (voir ci-dessus),
- se faire aider en cas de persistance de sentiments négatifs (aigreur, rancune, jalousie...).

[>  > 2^o cycle > **Relaxation**] - [ > 2^o cycle > **Maîtrise de soi**]

Objectif terminal

L'enfant sera capable de... **différer son plaisir**

Objectif général

« Je ressens »

**Comprendre ses
émotions et ses
sentiments**

SUGGESTIONS D'ACTIVITÉS

- Raconter un désir satisfait et un désir postposé
- Lister les différentes sortes de désirs
- Rechercher une action qui fait plaisir à l'autre
- Travailler la notion de compromis dans le choix d'une activité de groupe en classe, à la récréation, etc.
- Utiliser une méthode interactive pour faire passer les messages : questions, réponses
- Faire ensemble une pyramide des besoins sur base de l'exemple de Maslow
- Demander aux élèves de trouver des exemples, des concepts et des situations exposées dans les objectifs intermédiaires
- Mimer les ressentis face à une déception ou un manque
- Travailler la recherche d'autres idées d'occupation quand le temps n'est pas clément
- Recueillir auprès des élèves des situations de frustration/déception et discuter de leurs réactions à de telles émotions et pensées négatives
- Identifier les différentes personnes qui peuvent lui venir en aide

[>  > 3^e cycle > Prise en charge]

Objectifs intermédiaires

1

2

3

4

5

OUTILS

- « Cartes de sentiments et de besoins. La communication bienveillante », Edition Human matters - Jeu
- « Coopérer, ça enrichit la vie », édité par l'Office Central de la Coopération à l'Ecole (OCCE) - Fiches pédagogiques
- « Emotivcartes, Joue avec tes émotions », Editions Emotibox - Jeu
- « Graines de réconfort », CEGO Publishers - Kit pédagogique
- « L'expression des besoins », Edité par la Fédération des Centres Pluralistes de Planning Familial - Jeu
- « La non-violence s'affiche », édité par Non-Violence Actualité - Kit pédagogique
- « Le langage des émotions », édité par la Fédération des Centres Pluralistes de Planning ASBL (FCCPF) - Jeu
- « Les amis de Zippy », ASBL Educasanté - Programme pédagogique
- « Max et Lili veulent tout tout de suite ! », Editions Calligram – Livre
- « Petits outils Estime de soi », CLPS-Bw - Fiche contrôle/hors contrôle et fiche - Une déception, et après...
- « Petits outils Santé Mentale, CLPS-Bw - Fiches pédagogiques
- « Pyramide de Maslow », adaptée par le CLPS-Bw – Fiche pédagogique
- « Resilio, Jeu de développement personnel sur le thème du stress et de la résilience », Editions Le Souffle d'or - Jeu
- « Valeurs ajoutées », Edité par Souriez vous managez -Jeu

Objectif terminal

*L'enfant sera capable
de... **différer son
plaisir***

Besoins affectifs

Objectif général

« Je me protège »

**Respecter sa
personne**

1 Profiter du moment et de la présence de personnes qu'il aime

La notion du temps s'acquiert habituellement à l'âge de 5 à 7 ans. Toutefois on constate que, passé cet âge, beaucoup d'enfants vivent toujours dans un présent continu isolé du passé et du futur et passent rapidement d'une activité à une autre.

Vivant dans l'instant, l'enfant n'a plus l'occasion de préparer l'activité qu'il veut faire, d'imaginer la surprise qu'il va recevoir, de rêver au baiser qu'il recevra avant d'aller dormir..., ni d'attendre ces moments désirés pour les savourer entièrement le moment venu.

→ **S'arrêter et apprécier** le moment présent :

- se rappeler les moments de tendresse et d'intimité avec ses parents et grands-parents,
- se blottir dans les bras d'un être cher pour se confier et être consolé,
- consacrer du temps pour sa toilette et pour se dorloter,
- prendre du temps pour savourer ce qu'il mange,
- écouter une musique qu'il aime,
- se promener à pied et communier avec la nature,
- rêver de son avenir et concevoir des projets,
- consacrer du temps à une seule activité en famille (par exemple ne pas regarder la télévision en mangeant mais privilégier les échanges à table et le moment du partage).

[> 🧠 > 3^e cycle > **Socialisation**] - [> 🧡 > 2^e cycle > **Tendresse**]

Objectifs intermédiaires

1

2

3

2 Se réjouir de pouvoir être écouté, reconnu et félicité

L'estime de soi et la confiance en soi se construisent grâce :

- aux **messages positifs** (écoute, valorisation, encouragements...) qu'il reçoit des autres concernant ses idées et ses actes (loyauté, authenticité, autonomie, respect...);
- à la confirmation de son **droit à exister tel qu'il est**, et non en fonction des attentes des parents ou des professeurs.

Trouver une personne disponible qui peut l'aider et qui sait écouter est essentiel pour un enfant en questionnement.

Dans un climat de confiance, de respect de ce qui est dit, de l'absence de tout jugement, une écoute active aidera l'enfant à trouver en lui-même une réponse.

[> 🧠 > 1^{er} cycle > **Estime de soi (1)**]

3 Identifier comment et auprès de qui trouver du réconfort

Le **toucher** reste le modèle de la relation de l'enfant avec ses parents : les câlins, les gestes affectueux, les sourires et les mots doux qui accompagnent les touches de maternelle rappellent le sentiment de sécurité qui y était associé.

Ces expériences sensorielles primitives seront réutilisées dans certaines circonstances au cours desquelles l'enfant est confronté aux contraintes de la réalité : maladie, souffrance... ou déception, échec, séparation, deuil...

Un plaisir calme et serein permet de **restaurer la confiance en soi** en même temps qu'un sentiment de sécurité.

Objectif terminal

*L'enfant sera
capable de... **profiter
des moments de
tendresse***

Objectif général

« Je me protège »

**Respecter sa
personne**

L'enfant pourra trouver ce réconfort auprès de personnes de confiance, telles que :

- ses parents, grands-parents ou sa fratrie,
- ses amis intimes,
- parmi le personnel soignant : les médecins, infirmières, kinés, psychologues...,
- dans le milieu scolaire : les enseignants, éducateurs, agents PMS ou PSE...,
- dans le milieu sportif ou extrascolaire : l'entraîneur, une gardienne, un professeur de danse, de natation, etc.

... pour autant qu'il n'y ait pas d'ambiguïté dans le geste ou le toucher

[> 🤝] > 2^o cycle > **Tendresse** - [> 🤝] > 1^o cycle > **Le toucher**

Objectifs intermédiaires

1

2

3

SUGGESTIONS D'ACTIVITÉS

- Tracer une ligne du temps
- Prendre l'habitude de mesurer le temps des différentes activités scolaires
- Distinguer des touchers positifs et des touchers négatifs et en quelle compagnie
- Exprimer ses sensations et sentiments par rapport à ces touchers
- Citer des personnes ressources à qui s'adresser au sein de l'école, dans la famille, à l'extérieur (> 3)

OUTILS

- « Dans mon petit cœur », Editions de La Martinière Jeunesse - Livre
- « Petits outils Estime de soi », CLPS-Bw - Fiches « Mes personnes ressources » et « Les personnes qui me font du bien »
- « Formation à l'Estime de soi », Université de Paix, Namur - Formations
- « Initiation à la méditation à l'école », Editions Bayard Milan Education - Mallette pédagogique, activités 7 « L'expérience du raisin sec » ; 13 « Le cercle des vœux » ; 15 « Voyage avec l'oiseau de paradis »
- « Max et Lili veulent des câlins », Editions Calligram - Livre
- « SANCORRES », programme d'animation sur le thème respect- santé-corps (classes maternelles), 1993 - Outil pédagogique

Objectif terminal

L'enfant sera
capable de... **profiter
des moments de
tendresse**

Potentialités

Objectif général

« Je me protège »

Respecter sa

personne

L'identification au cours d'une animation collective des quatre objectifs intermédiaires suivants permettront aux enfants d'apprendre à découvrir la richesse et l'efficacité des potentialités de leur corps et de leur esprit

AIMER SON CORPS POUR CE QU'IL LUI OFFRE

→ PROTÉGER SON CORPS

→ RESPECTER SON CORPS

→ SE RESPECTER SOI-MÊME

→ RESPECTER LES AUTRES ET LEUR CORPS

Objectifs intermédiaires

1

1 Identifier tout ce que son corps lui permet d'être, d'avoir, de savoir et de faire

« LE CORPS EST UN TRESOR » qui permet de :

- bouger et s'amuser : jouer, courir, nager, sauter, lancer, bricoler, danser, dessiner, façonner... ;
- exprimer ses émotions : joie, colère, tristesse, peur, étonnement... ;
- prendre plaisir à voir un film, à écouter de la musique, à manger du chocolat... ;
- parler, lire, écrire, calculer, réfléchir, mémoriser... ;
- rêver, créer, inventer... ;
- enrichir ses connaissances, découvrir des domaines nouveaux... ;
- acquérir des nouvelles compétences (sportives, artistiques, ludiques...) ;
- s'exprimer et communiquer avec autrui, etc.

[> 🧠] ▶ 1^o cycle ▶ Estime de soi (1) - [> 🧠] ▶ 2^o cycle ▶ Respect

2

2 Identifier ses compétences, aptitudes et talents dans différents domaines

La connaissance de soi et de ses potentialités propres est l'un des **pilliers de la confiance en soi**.

→ Connaître ses forces et ses faiblesses dans les domaines suivants :

- physiques.
- intellectuels.
- artistiques.
- relationnels.
- créatifs

et savoir les exploiter pour se défendre.

3

4

3 Identifier l'importance qu'il attribue à son corps et ce qu'il fait pour le garder en bonne santé

Après avoir fait l'inventaire de ses potentialités et de ses qualités, l'enfant peut comprendre l'intérêt de les conserver en bon état et découvrir comment il peut contribuer à sa santé

= les 6 missions :

- je me protège : obéir aux consignes de sécurité (🚫), favoriser ses défenses naturelles (🧠), manger des fruits et des légumes (🍎), défendre son intimité (🔒), protéger son dos des surcharges (🏋️)... ;
- je choisis et je gère : choisir les comportements adéquats (🚫), voir le côté positif des choses et des situations (🧠), choisir une tenue appropriée (🧠), manger sans gaspiller (🍎), relations affectives (🧠)... ;

Objectif terminal

L'enfant sera capable

d'... **utiliser ses**

aptitudes physiques

et intellectuelles

pour se défendre

Objectif général

« Je me protège »

**Respecter sa
personne**

- je me construis: équilibrer son alimentation (🍏), connaître les parties de son corps (👤), acquérir une bonne estime de soi (🧠), développer sa personnalité (🧠) et son image (👤)...;
- je bouge: avoir une activité physique régulière (🏃) et boire suffisamment, rester prudent (🚫), manger pour avoir de l'énergie (🍏)...;
- je me soigne: se laver chaque jour (🚿), manger sainement (🍏), se reposer et dormir suffisamment (🛌), prendre les remèdes prescrits (💊), en évitant le stress (🧠)...;
- je ressens: comprendre ses émotions (🧠), utiliser ses organes sensoriels (👁️-👂), satisfaire son appétit (🍏), connaître ses limites (👤), être attentif aux signaux que le corps lui envoie (👤), les touchers (👉)...

4 Identifier comment il peut acquérir plus de confiance en lui

Par exemple:

- avoir une bonne connaissance de soi, de ses moyens et de ses limites;
- visualiser sur un tableau ce qu'il a réalisé et réussi parmi une série de défis qu'il s'est lancés;
- apprendre, entreprendre, accomplir;
- participer à des activités qui font appel à ses talents;
- reprendre, si possible, son activité ou son projet en cours après un échec;
- éviter de répéter qu'il est moche ou nul, ce qui à la longue, l'amènera à douter vraiment de lui;
- etc.

Objectifs intermédiaires

1

2

3

4

SUGGESTIONS D'ACTIVITÉS

Les 4 objectifs intermédiaires du sujet « Potentialités » sont des activités qui doivent permettre aux élèves d'approfondir leur connaissance de soi.

- Identifier:
 - ce que son corps lui permet d'être, d'avoir, de savoir et de faire;
 - ses compétences, aptitudes et talents dans différents domaines (ce qu'il fait bien);
 - l'importance qu'il attribue à son corps et ce qu'il fait pour le garder en bonne santé;
 - comment il peut acquérir plus de confiance en lui.
- Dessiner une main, un bonhomme des compétences
- Inviter les élèves à identifier ce qu'ils aiment faire ou ont envie de faire
- Tenir un carnet des réussites de la semaine
- Créer son blason

OUTILS

- « Jeu de cartes Octofun », Editions Sedrap - Jeu
- « Petits outils Estime de soi », CLPS-Bw – Fiches « Mon tableau qualité », « Avec ma tête... Avec mon corps », etc.
- « Jeu Action-Vérité enfants », Equipe Prévention et Promotion de la Santé des Services de Santé mentale du CPAS de Charleroi - Jeu
- « La psychologie positive à travers les intelligences multiples », Editions Erasme - Livre
- « Les neurosciences au cœur de la classe : Livret d'exercices élève », Editions Chronique Sociale - Livre

Objectif terminal

*L'enfant sera capable
d'... utiliser ses
aptitudes physiques
et intellectuelles
pour se défendre*

Estime de soi (1)

Objectif général

« Je me protège »

**Respecter sa
personne**

Les interactions avec son entourage et les retours positifs que l'enfant reçoit de ses parents, de ses enseignants et de ses amis, sont à la base du développement de l'estime de soi².

1 Constaté que le besoin d'appartenance à un groupe répond à un besoin de protection

L'acquisition d'une bonne estime de soi nécessite d'éprouver :

a) un sentiment de confiance et de sécurité, qui s'alimente par :

- une confiance dans les personnes qui l'entourent : stabilité des rituels, attentes, routines et procédures ;
- la possibilité d'exprimer ses émotions et ses sentiments sans crainte du jugement ;
- la distinction entre ce qui dépend de lui et des choses et des situations qu'il ne peut changer ;
- la compréhension des consignes et des sanctions appliquées en cas de transgression des règles ;
- la conscience des conséquences de ses comportements.

b) un sentiment de compétence, qui s'alimente par :

- le fait que ses parents apprécient autant ses autres succès que la réussite scolaire seule ;
- des tâches à remplir à la mesure de ses capacités ;
- des loisirs récréatifs et ludiques plutôt que compétitifs ;
- la valorisation de ses points forts même en cas d'échec ;
- la visualisation de ses exploits et la fierté d'en parler.

c) un sentiment d'appartenance, qui s'alimente par :

- la conscience de l'existence et de l'importance d'un groupe ;
- la conscience de faire partie d'un ou plusieurs groupes ;
- les capacités d'écouter et d'exprimer ses idées et ses sentiments de façon adéquate ;
- une tolérance vis-à-vis des attitudes et des gestes de ses semblables ;
- la reconnaissance des qualités et des différences des autres ;
- des gestes de partage et entraide vis-à-vis de sa bande d'amis, sa classe, son club... ;
- une collaboration et une coopération aux activités du groupe.

AMOUR DE SOI : se respecter quoi qu'il advienne, écouter ses besoins et ses aspirations

→ VISION POSITIVE DE SOI :

croire en ses capacités, se projeter dans l'avenir

→ CONFIANCE EN SOI :

agir sans crainte excessive de l'échec, et du jugement d'autrui

[> 🔄 > 1^{er} cycle > Menace]

2 Identifier où il se sent bien et ce qu'il aime

Amener les enfants à trouver des exemples par eux-mêmes :

- les lieux, les ambiances, les environnements où il se sent bien ;
- les jeux, les objets, les aliments, les fleurs, les musiques, les livres... qu'il aime ;
- les personnes, les groupes, les animaux... au contact desquels il se sent bien ;
- les aptitudes physiques dont il sait faire preuve ;

Objectifs intermédiaires

1

2

3

4

5

Objectif terminal

*L'enfant sera capable
d'... avoir confiance
en lui*

² André C. et Lelord F., « L'estime de soi – S'aimer pour mieux vivre avec les autres » - Odile Jacob et formation dispensée par l'UFAPEC - OTTIGNIES

Objectif général

« Je me protège »

**Respecter sa
personne**

- les œuvres artistiques ou artisanales qu'il est capable de réaliser ;
- la collection d'objets particuliers qu'il a constituée ;
- les régions, pays, musées, jardin zoologique... qu'il aimerait visiter

3 Identifier ce qu'il a réussi et dont il peut être fier

Par exemple :

- une création artistique (dessin, peinture...) ou artisanale (en bois, tissu, paille, perles, plâtre...);
- une maquette, une construction technique... ;
- une prestation sur scène : danse, théâtre, chant, instrumentale, déclamatoire... ;
- un prix lors d'un tournoi d'échec, de scrabble... ;
- une place sur le podium à l'arrivée d'une compétition ;
- une figure ou un saut de gymnastique compliqué, une épreuve d'adresse... ;
- une sélection pour un challenge régional ;
- etc.

4 Exprimer son attrait mais aussi ses craintes par rapport à un groupe

Quelques exemples, pour encourager les enfants à exprimer leurs propres sentiments :

a) le plaisir d'être avec d'autres :

- ce qu'il estime important pour lui ;
- les personnes avec lesquelles il aimerait passer du temps ;
- les activités auxquelles il aimerait consacrer du temps ;
- des nouveautés à apprendre ou à savoir faire ;
- etc.

b) ses appréhensions et peurs :

- moqueries concernant par exemple son physique, son nom, sa famille, ses origines, un trait de sa personnalité, des qualités qu'il n'a pas, une faiblesse quelconque, une maladresse, une parole, une opinion, une habitude, une coutume... ;
- rejet en raison d'une quelconque faiblesse, incompetence, timidité, crainte... ;
- négation ou désintérêt de ses facultés ou compétences ;
- etc.

5 Distinguer un bon secret, qu'il doit garder pour lui, d'un mauvais secret qu'il doit révéler

Deux notions à expliquer au cours d'une animation interactive ou d'un jeu (voir outils) :

- le **respect** d'une confidence est une barrière qui protège autant celui qui s'est confié que celui qui la respecte ;
- la **divulgaration** d'une confidence peut, quand il s'agit d'un fait grave et à certaines conditions, protéger celui qui s'est confié et soulager le détenteur d'un secret lourd à porter.

Objectifs intermédiaires

1

2

3

4

5

Objectif terminal

*L'enfant sera capable
d'... **avoir confiance**
en lui*

Objectif général

« Je me protège »

**Respecter sa
personne**

SUGGESTIONS D'ACTIVITÉS

- Animations en classe : voir les nombreux outils
- Pour l'enfant souffrant d'un manque de confiance, d'un trouble de l'attention ou d'une affection « dys » :
 - activités qui le renforcent ou le connectent à l'un de ses talents ;
 - activités de ressourcement au cours desquelles l'enfant est centré sur son épanouissement personnel ;
 - activités qui favorisent l'autonomie ;
 - calendrier des progrès.
- Identifier où il se sent bien et ce qu'il aime (► 2)
- Identifier ce qu'il a réussi et dont il peut être fier (► 3)
- S'exprimer sur la peur d'être moqué ou rejeté (► 4)
- Rechercher les groupes auxquels il appartient
- Un carnet des réussites
- Identifier ce qui dépend de lui ou non, ses qualités...

Objectifs intermédiaires

1

2

3

4

5

OUTILS

- « Brin de Jasette Famille, Le jeu qui fait parler petits et grands », Editions Brin de Jasette - Jeu
- « Cahier d'activités Max et Lili - Vivre ensemble », Editions Calligram - Livre, « La confiance en soi » (pages 10-13) et « Le groupe » (pages 34-37)
- « Contes sur moi. Programme de promotion des compétences sociales », édité par la Régie régionale de la santé et des services sociaux de Montréal centre - Coffret pédagogique (Guides d'intervention 1ère, 2ème et 3ème année)
- « Dis-nous Junior », Editons Pirouette - Jeu
- « Dis-nous qui tu es », Edité par Vie Féminine - Jeu
- « Jérémie est maltraité », Editions Calligram - Livre
- « Jeu Action-Vérité enfants spécial estime de soi », Equipe Prévention et Promotion de la Santé des Services de Santé mentale du CPAS de Charleroi - Jeu
- « Le pique-nique des cochons », Editions Kaléidoscope - Livre
- « Les amis de Zippy », ASBL Educasanté - Outil et Formations
- « L'estime de soi, un passeport pour la vie », Editions du CHU Sainte-Justine - Livre
- « Pas pareil, et alors ? La différence », Editions Sed - Mallette pédagogique
- « Petit cahier d'exercices d'estime de soi », Editions Jouvence - Livre
- « Petit cube chez les tout ronds », Editions Mijade - Livre
- « Petites casseroles », Produit par Les films du préau - Films d'animation (DVD) + dossier pédagogique
- « Petits outils Estime de soi », CLPS-Bw - Fiches « Identifier où je me sens bien et ce que j'aime », « Ce qui dépend de moi... », « les qualités que je me reconnais... », « où je me sens bien et ce que j'aime », etc.
- « Philo Famille : à la découverte des émotions et de la vie », Editions Pourpenser - Jeu
- « Si tu étais », Editions Valorémis - Jeu
- « Trajet de soins TDA-H » - Site internet sur le trajet de soins idéal pour les enfants avec des difficultés d'attention, d'impulsivité et/ou d'agitation

Objectif terminal

*L'enfant sera capable
d'... avoir confiance
en lui*

