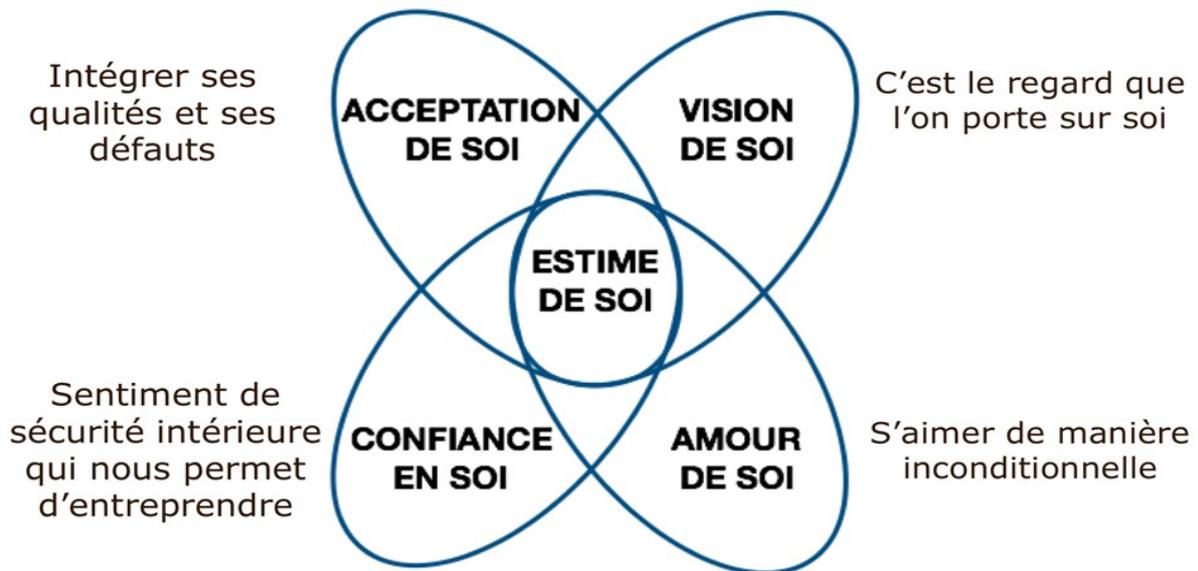




<https://www.jeuxetcompagnie.fr/activites-pour-developper-estime-de-soi-des-enfants/>

RENFORCER SON ESTIME DE SOI POUR DISPOSER D'UNE CONFIANCE EN SOI HAUTE ET STABLE QUOIQU'IL ARRIVE

- pour se donner du **courage** et passer à l'**action**
- pour rester en **équilibre** entre nos qualités/nos défauts ou entre nos succès/nos erreurs
- **s'accepter** tel que l'on est car il n'y a **pas de meilleure version de soi**
- pour se sentir capable de **faire face à toutes les situations**



<https://www.neurosciences.academy/article/comment-developper-votre-estime-de-soi/>

« Quoiqu'il arrive, je connais mes qualités et mes limites et je sais que je peux compter sur moi-même »



<http://www.psychomedia.qc.ca/estime-de-soi/2008-04-28/une-forte-estime-de-soi-peut-aussi-etre-problematique>

QUEL EST LE LIEU DE LA CONFIANCE EN SOI ?

1/ JE LA SENS DANS MON CORPS

→ Je sens que je **respire**



→ Je vérifie ma **posture**

EXPERIENCE

inviter les élèves à marcher voutés et repliés / à marcher avec dignité et ouvert aux autres
débriefer



Deguisetoi.fr



DC Comics



Deguisetoi.fr



DC Comics

→ Je **souris** autant que possible : état neutre, sourire serein car le cerveau ne fait pas la différence entre un sourire volontaire et un sourire involontaire. Mais sourire produit un véritable mieux-être sur le cerveau.



**COMMENCE
TA
JOURNÉE
PAR UN
SOURIRE**

<http://choupinette77.centerblog.net/20281-commence-ta-journee-avec-le-sourire>

2/ JE LA SENS DANS MON COEUR

→ je ressens de la **bienveillance pour moi-même** = je veille à mon bien-être et lorsque je ne réussis pas du premier coup je me traite bien et me respecte. Je sais que mes erreurs sont des exceptions par rapport à tout ce que je réussis par ailleurs.



<https://institutducerveau-icm.org/fr/actualite/mieux-determiner-letat-de-conscience-evaluant-linteraction-entre-coeur-cerveau/>

→ je **reconnais mes qualités** et j'alimente le coffre à **trésor** de celles-ci tout au long de la vie

<https://galerie.coloritou.com/contes-et-legendes/pirates/coffre-au-tresor-colorie-par-valerie-61866.htm>



EXPERIENCE

Distribuer la liste des qualités face contre la table

Faire noter : « le trésor c'est... » et l'élève complète avec son prénom ex. « Le trésor c'est Camille »
Inviter les élèves à flouter les qualités qu'ils se reconnaissent parce que la lecture du mot provoque une émotion ou une sensation en eux.

1. A l'écoute 2. Abordable 3. Accessible 4. Accompli 5. Accueillant 6. Actif 7. Admirable 8. Adorable 9. Adroit 10. Affable 11. Affectueux 12. Affirmatif 13. Agréable 14. Aidant 15. Aimable 16. Aimant 17. Ambitieux 18. Amical 19. Amusant 20. Animé 21. Apaisant 22. Appliqué 23. Ardent 24. Artistique 25. Assertif 26. Assidu 27. Astucieux 28. Attachant 29. Attentif 30. Attentionné 31. Attractif 32. Audacieux 33. Authentique 34. Autonome 35. Autoritaire 36. Avenant 37. Aventureux 38. Bavard 39. Beau 40. Bienfaisant 41. Bienséant 42. Bienveillant 43. Bon 44. Brave 45. Brillant 46. Bûcheur 47. Câlin 48. Calme 49. Capable 50. Captivant 51. Chaleureux 52. Chanceux 53. Charismatique 54. Charitable 55. Charmant 56. Charmeur 57. Chouette 58. Civil 59. Clément 60. Cohérent 61. Collaborateur 62. Combatif 63. Comique 64. Communicatif 65. Compatissant 66. Compétent 67. Compétitif 68. Complaisant 69. Complice 70. Compréhensif 71. Concentré 72. Concerné 73. Conciliant 74. Confiant 75. Conscientieux 76. Conséquent 77. Constant 78. Content 79. Convaincant 80. Convenable 81. Coopératif 82. Courageux 83. Courtois 84. Créatif 85. Critique 86. Cultivé 87. Curieux 88. Débonnaire 89. Débrouillard 90. Décidé 91. Décontracté 92. Délicat 93. Détendu 94. Déterminé 95. Dévoué 96. Digne 97. Digne de confiance 98. Diligent 99. Diplomate 100. Direct 101. Discipliné 102. Discret 103. Disponible 104. Distingué 105. Distrayant 106. Divertissant 107. Doué 108. Doux 109. Droit 110. Drôle 111. Dynamique 112. Éblouissant 113. Éclatant 114. Économe 115. Efficace 116. Égayant 117. Éloquent 118. Émouvant 119. Empathique 120. Encourageant 121. Endurant 122. Energique 123. Engagé 124. Enjoué 125. Enthousiaste 126. Entreprenant 127. Épanoui 128. Galant 129. Humble 130. Humoristique 131. Imaginatif 132. impliqué 133. Indulgent 134. Infatigable 135. influent 136. Ingénieux 137. Inoubliable 138. Inspiré 139. Intègre 140. Intelligent 141. Intéressé 142. Intrépide 143. Intuitif 144. Inventif 145. Jovial 146. Joyeux 147. Judicieux 148. Juste 149. Leader 150. Libéré 151. Libre 152. Logique 153. Loyal 154. Lucide 155. Magistral 156. Maître de soi 157. Malin 158. Mature 159. Méritant 160. Méthodique 161. Mignon 162. Minutieux 163. Modèle 164. Modeste 165. Moral 166. Motivé 167. Naturel 168. Noble 169. Novateur 170. Nuancé 171. Objectif 172. Obligeant 173. Observateur 174. Opiniâtre 175. Optimiste 176. Ordonné 177. Organisé 178. Original 179. Ouvert 180. Ouvert d'esprit 181. Pacificateur 182. Pacifique 183. Paisible 184. Passionnant 185. Passionné 186. Patient 187. Persévérant 188. Perspicace 189. Persuasif 190. Pétillant 191. Philosophe 192. Plaisant 193. Poli 194. Polyvalent 195. Ponctuel 196. Pondéré 197. Posé 198. Positif 199. Pragmatique 200. Pratique 201. Précis 202. Présent 203. Prévenant 204. Prévoyant 205. Productif 206. Propre 207. Protecteur 208. Prudent 209. Pugnace 210. Pur 211. Raffiné 212. Raisonnable 213. Rassurant 214. Rationnel 215. Réaliste 216. Réceptif 217. Réconfortant 218. Reconnaissant 219. Réfléchi 220. Résistant 221. Résolu 222. Respectueux 223. Responsable 224. Rigoureux 225. Romantique 226. Rusé 227. Sage 228. Savant 229. Séduisant 230. Sensible 231. Serein 232. Sérieux 233. Serviabile 234. Sincère 235. Sociable 236. Social 237. Soigneux 238. Solide 239. Souriant 240. Sportif 241. Stable 242. Stimulant 243. Stratège 244. Structuré 245. Studieux 246. Sûr de soi 247. Sympathique 248. Talentueux 249. Tempéré 250. Tenace 251. Tendre 252. Timide 253. Tolérant 254. Tranquille 255. Travaillant 256. Unique 257. Vaillant 258. Valeureux 259. Vif 260. Vigilant 261. Vigoureux 262. Vivace 263. Volontaire 264. Volubile 265. Vrai 266. Zen

→ je note régulièrement dans mon **carnet des réussites** « aujourd'hui **je me sens fier de moi ...** »



<https://www.idkids.fr/enfant/education-et-vivre-ensemble/eduquer-son-enfant/un-cahier-de-reussite-pour-cultiver-la-confiance-en-soi-2>

3/ JE L'OBSERVE DANS MES PENSEES

→ j'observe en témoin le **discours intérieur** sans le repousser ni sans l'alimenter



<https://www.youtube.com/watch?v=9tvbefRcTa4>

→ je décide de ne **pas écouter ni croire** « **radio critique** » dès que je la détecte

→ je choisis la radio intérieure qui diffuse des **pensées ressources** pour moi, celles qui **encouragent l'action et favorisent la réussite**

CHOIX

pensées négatives => hormones de stress => fuite => échec => renforce l'opinion négative et l'échec

pensées ressources => possible => envie => action => satisfaction
=> hormone comme endorphine
=> encourage la réussite

et au minimum je me fiche la paix, je me laisse travailler, je me laisse dormir, je me laisse me distraire

<https://nospensees.fr/pensees-toxiques-versus-pensees-saines/>



LA PLEINE PRESENCE, UNE PRATIQUE AVANT TOUT

« Tout est déjà là »

« Tout change tout le temps »

« J'ai des outils pour veiller à mon propre bien-être
ici et maintenant, et d'instant en instant »

- l'immobilité
- le silence
- le mouvement associé au souffle
- la météo intérieure
- la respiration
- l'ancrage des pieds et du bas du corps
- le ressenti de mon corps (zones de tension, impact du stress, alertes émotionnelles)
- l'essorage du stress
- la bienveillance pour les émotions
- l'attention portée aux besoins à satisfaire
- la posture digne et ouverte
- le sourire de préférence
- le coffre au trésor de mes qualités
- le carnet de mes réussites
- la censure de « radio critique »
- le choix de « radio je m'encourage à agir car je suis capable de faire face à toutes les situations »

Mind Full, or Mindful?



Surmené ou pleinement présent ?

<https://kids.denverlibrary.org/activities/home/mind-full-or-mindful>