

## Exemple de séance d'EMC

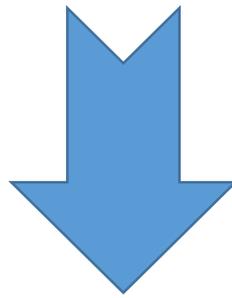
Comment renforcer l'estime de soi des élèves en début d'année?

Séance: Travail autour de l'estime de soi

Travail inspiré par le Réseau Ecole et Non-violence et par les bases de l'analyse psychologique transactionnelle.

Dossier: L'apprentissage de l'estime de soi.

[www.ecole-nonviolence.org](http://www.ecole-nonviolence.org)



<b>Connaissances, capacités et attitudes visées</b>	<b>Objets d'enseignement</b>	<b>Mise en pratique</b>
S1b. La sensibilité / Identifier en les régulant ses émotions et sentiments / Mobiliser le vocabulaire adapté à leur expression	Connaissance et structuration du vocabulaire des sentiments et des émotions	Séance 2 : Qui suis-je? Travail autour de l'estime de soi

*Généralement, nous connaissons bien nos défauts...*

**Lis cette liste et compte combien tu t'en trouves.**

Bavard, bruyant,  
capricieux, colérique,  
détestable, distrait,  
égoïste, excité,  
faible,  
impatient, impoli, inattentif, infidèle, irritable,  
jaloux, lent,  
maladroit, malhonnête, méchant, menteur,  
orgueilleux,  
paresseux, peureux,  
susceptible,  
têtu, timide

A force d'entendre des remarques sur nos imperfections, nous pouvons penser qu'il faut toujours être parfait, c'est-à-dire ne jamais se tromper.

C'est impossible.

Echouer est difficile et désagréable, mais indispensable à la vie et à l'apprentissage.

On ne peut pas apprendre sans se tromper, sans tomber.

C'est pourquoi il est important d'apprendre à échouer en regardant les choses autrement.

Tu peux avoir confiance en tes capacités à grandir et à changer parce que la vie est changement.

La personne que tu seras demain en saura plus que la personne que tu es aujourd'hui.

Pour avoir confiance, il est important de commencer par connaître aussi tes qualités.

Avoir confiance en toi t'aide à recommencer, à te relever.

## Liste des qualités

Lis la liste et trouves toi au moins 5 adjectifs que tu noteras sur ta fleur des qualités.

Puis fais le même travail avec la fleur donnée par le professeur avec le nom d'un élève.

Enfin, fais le sur la fleur blanche pour une personne de ton choix dans la classe.

Le professeur ramassera les fleurs, les redistribuera.

Tu peux ensuite compléter la fiche « Comment chat va? » qui t'aidera et aidera le professeur à voir comment tu te sens en ce début d'année.

A : accueillant, actif, adroit, affectueux, agréable, aidant, aimable, ambitieux, amusant, appliqué, adroit, attachant, attentif.

B : bon, bienveillant, brillant

C : calme, chanceux, charmant, confiant, courageux, courtois, créatif.

D : discret, doux, dynamique.

E : étonnant, exemplaire.

F : fidèle, formidable, fort, franc.

G : généreux, gentil

H : heureux, honnête

I : imaginatif, inventif.

J : joueur, joyeux, juste

M : minutieux, modèle, modeste.

N : naturel, nuancé.

O : optimiste, ordonné, organisé, ouvert.

P : pacifique, paisible, patient, poli

R : raisonnable, rapide, rassurant, réfléchi, responsable, rusé.

S : savant, sensible, serviable, sincère, social

T : tolérant, tranquille, travailleur.

Fiches élèves.

Généralement, nous connaissons bien nos défauts... À force d'entendre des remarques sur nos imperfections, nous pouvons penser qu'il faut toujours être parfait, c'est-à-dire ne jamais se tromper. C'est impossible.

Echouer est difficile et désagréable, mais indispensable à la vie et à l'apprentissage.

**On ne peut pas apprendre sans se tromper, sans tomber.**

C'est pourquoi il est important d'apprendre à échouer en regardant les choses autrement.

Tu peux avoir confiance en tes capacités à grandir et à changer parce que la vie est changement.

**La personne que tu seras demain en saura plus que la personne que tu es aujourd'hui.**

**Pour avoir confiance, il est important de commencer par connaître aussi tes qualités.**

Avoir confiance en toi t'aide à recommencer, à te relever.

#### Liste des qualités :

A : accueillant, actif, adroit, affectueux, agréable, aidant, aimable, ambitieux,

amusant, appliqué, adroit, attachant, attentif.

B : bon, bienveillant, brillant

C : calme, chanceux, charmant, confiant, courageux, courtois, créatif.

D : discret, doux, dynamique.

E : étonnant, exemplaire.

F : fidèle, formidable, fort, franc.

G : généreux, gentil

H : heureux, honnête

I : imaginaire, inventif.

J : joueur, joyeux, juste

M : minutieux, modèle, modeste.

N : naturel, nuancé.

O : optimiste, ordonné, organisé, ouvert.

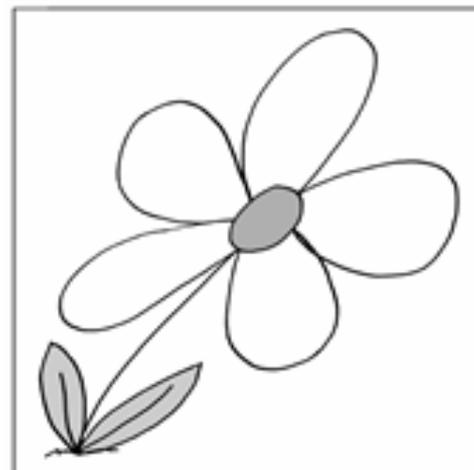
P : pacifique, paisible, patient, poli

R : raisonnable, rapide, rassurant, réfléchi, responsable, rusé.

S : savant, sensible, serviable, sincère, social

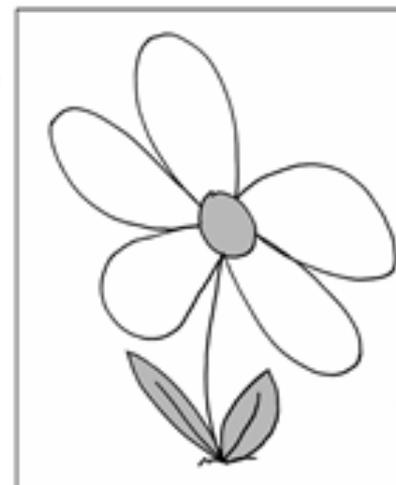
T : tolérant, tranquille, travailleur.

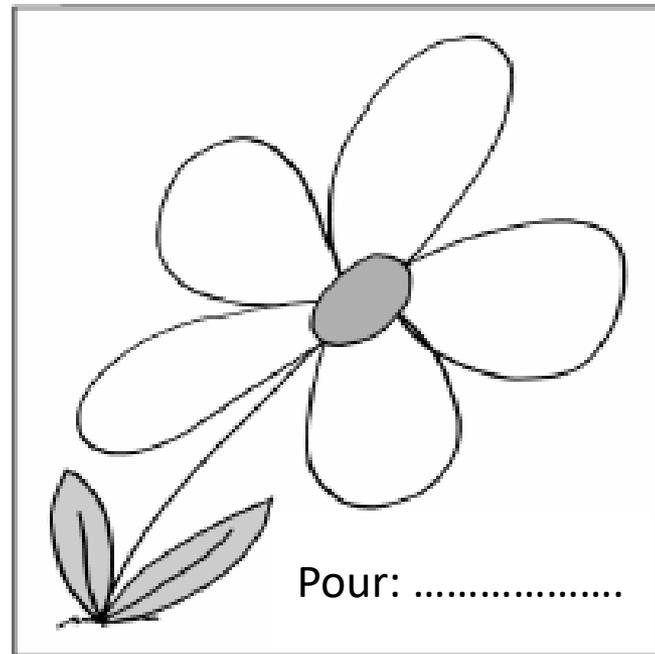
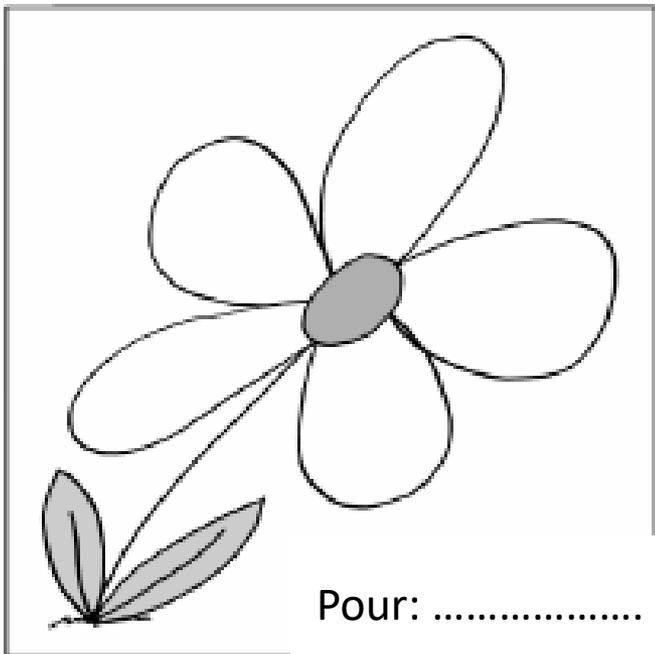
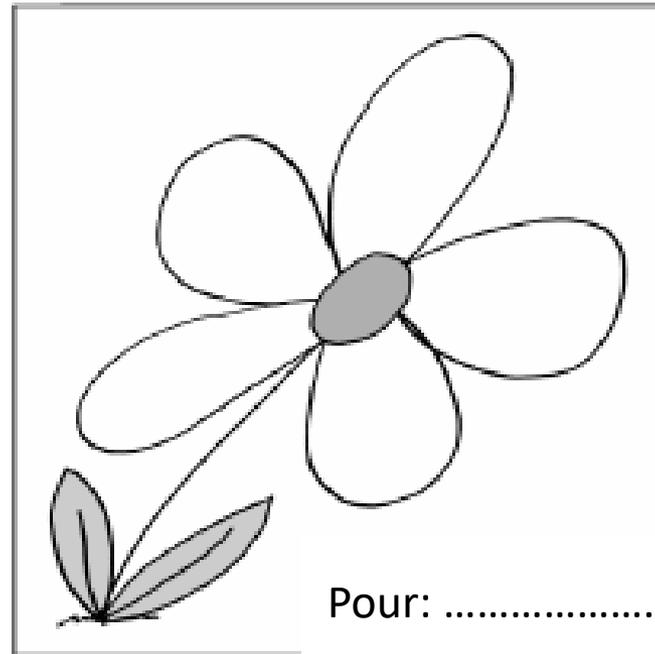
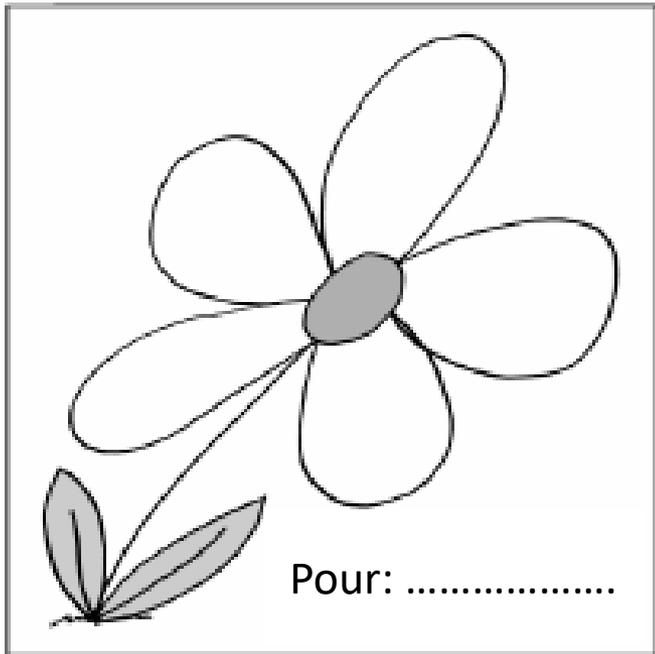
### S'adresser des fleurs



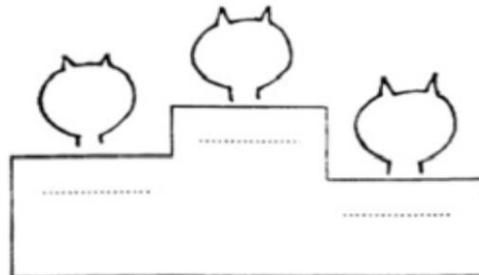
← Points forts que je me reconnais

Points forts que les autres me reconnaissent →





# COMMENT CHAT VA ?



EN UNE PHRASE,  
EXPLIQUEZ VOTRE CHOIX :

.....

.....

.....

.....

Nous réaliserons ensuite un arbre des qualités de la classe, avec la principale qualité de chacun.