

Renforcer sa connaissance de soi & Penser de façon critique

C1.1
C1.2

Compétences cognitives

C1

5 principaux savoirs et savoir-faire

Savoir 1

Connaître le « Soi-psychologique »

Savoir 2

Connaître le rôle et les limites de
l'« Image de soi »

Savoir-faire 3

Questionner l'« Image de soi »
et penser de façon critique

Savoir-faire 4

Renforcer le « Soi sujet » pour réaliser
des actions conscientes et volontaires

Savoir-faire 5

Observer et accueillir son « Soi interne »

Définition conceptuelle : Mieux se connaître pour mieux se comprendre, s'accepter, se réguler et agir en accord avec soi-même implique au préalable de renforcer ses connaissances sur le fonctionnement psychologique du Soi.

Définition opérationnelle : Cinq savoirs et savoir-faire pour permettre d'accroître la connaissance de soi et de penser de façon critique :

1. Connaître le « Soi-psychologique »

Chaque individu est constitué de différentes dimensions psychologiques ; certaines sont visibles de l'extérieur, d'autres sont invisibles ; certaines sont conscientes et d'autres non-conscientes. Il est important de mieux les connaître et les distinguer pour mieux les harmoniser.

- Le plus souvent, on a l'habitude de caractériser une personne selon les aspects extérieurs d'elle, ce qui est visible et accessible par les autres : son corps, ses comportements, ses activités (professionnelles), ses rôles sociaux, ses possessions... On parle de « **Soi externe** » pour évoquer cette dimension de soi qui est perceptible de l'extérieur.

Par exemple : « Je suis une femme de 45 ans, mesurant 1,70 cm, pesant 65 kilos, assez calme, professeuse des écoles, possédant une maison en région parisienne, mariée, avec 2 enfants, pratiquant la natation... »

- Chaque individu a aussi une certaine représentation de lui-même, une certaine façon de se voir et de se juger. On parle d' « **Image de soi** » pour évoquer toutes les représentations, idées, jugements que l'on a de soi.

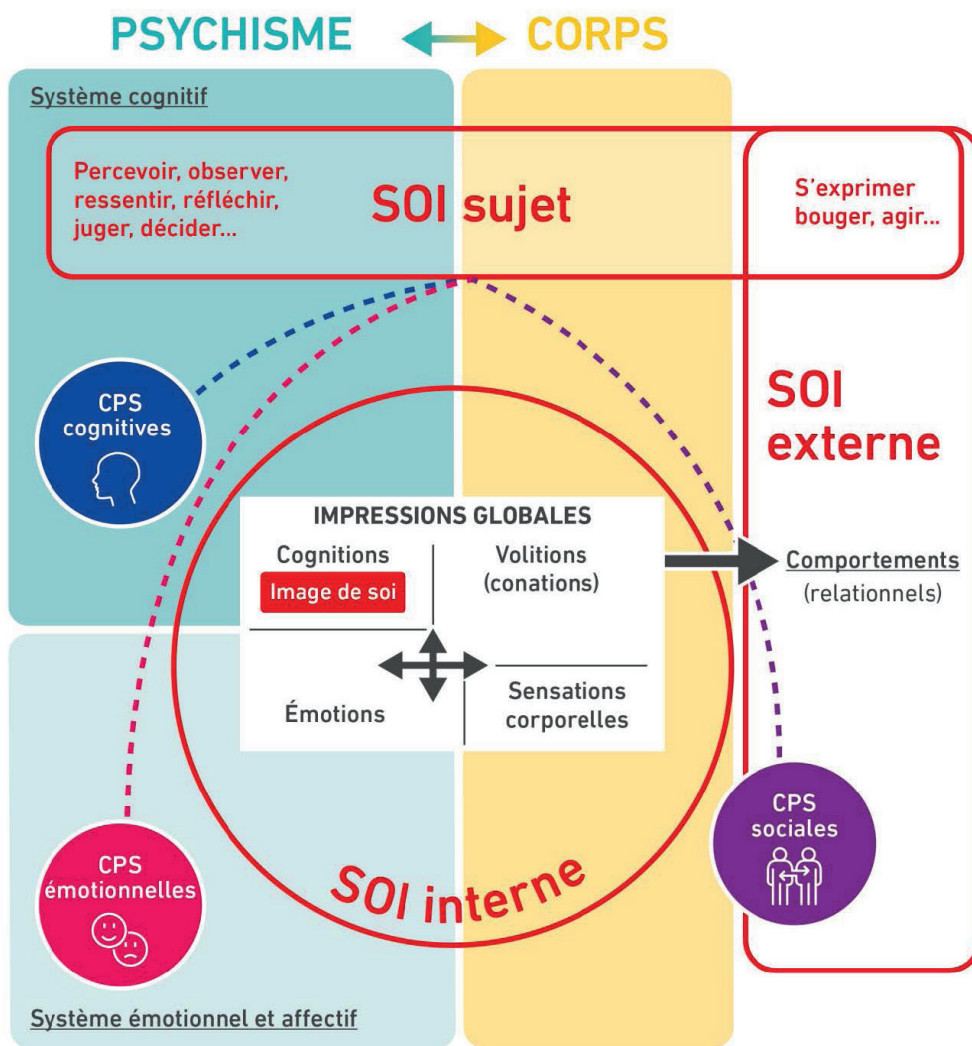
Par exemple : « Je pense que je suis une femme d'âge mûr, enseignante, qui aime bien les enfants ; je me trouve trop grosse, trop stressée, trop timide, pas assez soutenue... »

- Chaque personne a la capacité de percevoir, de réfléchir, de décider et d'agir. Ces compétences de nature cognitive (ou mentale) et comportementale renvoient au « **Soi sujet** ». C'est la partie de soi-même qui nous permet d'être acteur de notre vie et de réaliser des actions volontaires, extérieures (parler, marcher, danser...) comme intérieures (ressentir, analyser, décider...).

Par exemple : « J'ai beaucoup réfléchi à mon problème de surpoids ; j'ai décidé de faire un régime ; je vais nager chaque semaine ; je vais m'inscrire à un club de natation pour me forcer à rencontrer du monde... »

- Chaque personne, à chaque instant, vit à l'intérieur de soi divers états psychiques. On parle de « **Soi interne** » pour désigner les 5 états psychiques qui se situent à l'intérieur de soi et qui peuvent être conscientisés. Les pensées, croyances, représentations, connaissances, idées, rêves, jugements sont appelés **cognitions**. Même si elles sont en interaction, elles sont à distinguer des **émotions** (qui incluent les sentiments et les divers affects), des **volitions ou conations** (qui regroupent les impulsions, les envies, les besoins...), des **sensations** corporelles (qui renvoient aux perceptions internes du corps) et des **impressions** (qui renvoient aux ressentis internes diffus et généraux).

Par exemple : « Je me sens mal dans ma peau ; je pense que si j'étais plus mince, plus musclée, plus entourée, ça irait mieux ; j'ai envie de faire quelque chose pour me sentir mieux... »



2. Connaître le rôle et les limites de l' « Image de soi »

■ L'Image de Soi est un déterminant majeur de nos comportements et de nos vies

Sans en avoir toujours conscience, nous avons beaucoup d'idées, de pensées, de croyances, d'images et de jugements à propos de nous-mêmes. Toutes ces représentations - qui sont à la base de **notre identité personnelle** - influencent grandement notre vécu, nos décisions, nos comportements, nos choix et nos expériences de la vie. En effet, de nombreuses actions visent (sans en avoir conscience) à confirmer, maintenir et préserver notre vision de soi (en réponse avec notre besoin de cohérence et de confirmation de

soi, voir la liste des besoins psychologiques dans la fiche C1.3). Parfois, c'est comme s'il n'y avait plus de différence entre soi et l'image que l'on a de soi ; on se voit et se comporte alors comme « la gentille », « le rigolo », « la rebelle », « le parent », « l'enseignant », « le chef »...

Par exemple : « si je me vois comme (devant être) « gentille », je cherche à faire plaisir à tout le monde, je me rends disponible, j'écoute et me mets au service des autres, je fais passer les autres avant moi... » ;

« si je me vois comme (devant être) fort, je ne montre pas mes émotions ni ma vulnérabilité, j'impose mon point de vue- mon autorité- ma force physique, je ne me laisse pas affecter par les autres, je ne demande pas d'aide en cas de difficulté... ;

L'Image de soi contient aussi de nombreuses représentations de soi issues de notre propre jugement sur soi. Cette évaluation de soi par soi (ou autoévaluation) se fait en comparant son image de soi à une norme (à son image de soi idéale ou à autrui) ; elle est à la base de l'**estime de soi** (voir fiche C1.4). Cette norme, construite socialement, nous pousse souvent à être très autocritique. Tout écart entre son Image de soi et son Image de soi idéale est source de tension et de malaise. Ces tensions peuvent générer des émotions désagréables et pousser à l'action.

Par exemple : « Si j'ai la représentation-jugement « je suis trop grosse », je vais passer du temps devant le miroir, je vais me juger « moche », je vais vouloir perdre du poids, je vais essayer de faire des régimes, je vais changer ma façon de m'habiller, je vais perdre confiance en moi, je vais me sentir mal dans ma peau... »

Cette tendance à croire et à agir selon son Image de soi et son Image de soi idéale est généralisée. Elle est au cœur du fonctionnement humain, individuel et social. Très souvent, nous jugeons selon notre Image de soi idéale et agissons en fonction, en oubliant qu'il ne s'agit que d'une représentation et non de la réalité. On parle de **fusion cognitive** (ou identification) pour évoquer cette tendance à prendre ses images mentales pour des faits réels.

■ L'Image de Soi est dépendante de notre environnement social

Même si les expériences vécues (agréables, désagréables...) influencent l'Image de soi,

celle-ci est largement dépendante de notre éducation (parents, famille, école...), de notre culture (pays, peuple, religion...), de notre milieu social (amis, profession, activités...). Les représentations des autres, les appréciations, jugements, feedback des autres à notre égard - ce que disent de nous nos parents, nos amis, nos collègues...- deviennent progressivement les nôtres (par **le mécanisme psychologique d'internalisation**).

Par exemple : « Si mes proches me voient comme « beau et fort », je me construis cette Image de soi et je me comporte en fonction : assurance, séduction, évitement des situations et émotions qui me mettent en faiblesse... »

Cette tendance à transformer des modes de penser qui sont au départ à l'extérieur de soi (dans notre environnement social) en modes de penser qui sont ensuite à l'intérieur de soi est généralisée et souvent non conscientisée.

Deux besoins psychologiques peuvent expliquer pourquoi les représentations des autres sont progressivement internalisées :

- **le besoin d'affiliation** : le désir de développer des relations harmonieuses et d'être intégré au sein de son milieu social (famille, amis, enseignants, collègues, groupes culturel et culturel...);
- **le besoin d'adaptation et de compétence** : la nécessité d'agir et d'interagir de façon efficace et en adéquation avec son environnement social.

3. Questionner l' « Image de soi » et penser de façon critique

À l'image d'un programme d'ordinateur, nos représentations (en particulier nos représentations sur soi), qu'elles soient conscientes ou non conscientes, déterminent une grande part de nos comportements. Sans nous en rendre compte, nous avons tendance à confondre nos idées avec les faits (mécanisme de **fusion cognitive** présenté ci-dessus). La plupart du temps,

ce processus de fusion cognitive est automatique, non intentionnel et non conscient. C'est-à-dire que nous n'avons pas conscience des représentations (de soi) qui sont activées et qui sont à l'origine de nos comportements.

Cependant, il est possible de reprendre le contrôle sur ce processus en utilisant un mécanisme appelé **défusion cognitive**. La défusion permet ainsi de ne plus s'identifier à ses représentations de soi et de ne plus considérer notre image de soi comme la réalité.

Par exemple : « Je ne vais pas y arriver » peut être reformulé comme : « J'ai la pensée que je ne vais pas y arriver » ou « je suis laid » comme « j'ai la pensée que je suis laid ».

Cela nous donne la possibilité et la liberté d'adhérer, ou non, à ces représentations (de soi) et de choisir, ou non, d'agir selon ces idées (à propos de nous-mêmes). Reconsidérées comme de simples croyances, de simples pensées (construites socialement) et non pas des faits

établis, les représentations (de soi) peuvent ainsi être plus facilement questionnées, de même que nos comportements qui leur sont associés.

En mobilisant ce mécanisme de défusion cognitive, nous pouvons mieux faire la différence entre les faits et nos pensées. Il devient alors possible de questionner nos idées-sur soi et sur le monde - et de renforcer notre capacité à **penser de façon critique**.

4. Renforcer le « Soi sujet » pour réaliser des actions conscientes et volontaires

Le Soi sujet est la partie de soi-même qui met en œuvre nos comportements volontaires et conscients. Ainsi, le Soi sujet nous permet d'être acteur et de réaliser des actions intentionnelles à l'extérieur de soi (parler, écrire, chanter, courir, ...) comme à l'intérieur de soi (ressentir, réfléchir, décider...). De façon schématique, les **4 grandes fonctions cognitives et comportementales** sont réalisées par le Soi sujet (qui ont été regroupées sous l'acronyme **AADA**) :

- 1- Capacité d'**Attention et d'observation de l'information** présente ;
- 2- Capacité d'**Analyse à partir des informations** présentes et des informations mémorisées par les expériences et les apprentissages ;
- 3- Capacité de **Décision grâce aux informations** présentes et mémorisées ;

- 4- Capacité d'**Action verbale** et/ou comportementale.

Par exemple : « J'ai observé que les enfants étaient durs entre eux et qu'ils ne se comprenaient pas. J'ai réfléchi à comment faire pour que ça se passe mieux. Je me suis rappelé que la communication empathique était essentielle pour créer une communication et des relations de qualité. J'ai regardé le Kit empathie de l'Education Nationale mis à disposition sur Eduscol et j'ai décidé de réaliser des ateliers. »

Ainsi, les capacités du Soi sujet sont particulièrement importantes à fortifier si l'on souhaite véritablement être acteur de sa vie. Elles sont au cœur du développement des CPS. En effet, c'est en s'appuyant sur le Soi sujet qu'il est possible de renforcer chacune des CPS et d'acquérir les différents savoirs et savoir-faire associés.

5. Observer et accueillir son « Soi interne »

Le Soi interne regroupe tous les états qui sont produits à l'intérieur de soi et dont on peut faire l'expérience :

- **les cognitions** produites par le système cognitif (idées, pensées, représentations, images, croyances, valeurs, rêves, jugements, souvenirs...);
- **les émotions produites** par le système émotionnel et affectif (sentiments, affects, humeurs...);

- **les volitions ou conations**, productions psychocorporelles qui activent l'organisme et tendent à l'action (impulsions, envies, désirs, besoins ...);

- **les sensations corporelles** produites par le corps ;

- **les impressions**, états psychocorporels globaux et diffus ;

Ces **5 états internes** nous permettent de savoir ce qui se passe à l'intérieur de nous ; ils nous permettent de savoir comment nous nous sentons ; comment nous vivons une situation ; de

quoi nous avons besoin pour maintenir notre équilibre psychologique. Ces états psychiques peuvent être rendus conscients en apprenant à les observer et à y prêter attention à l'aide des capacités du Soi sujet.

Cependant, un mécanisme psychologique non conscient et très fréquent vient régulièrement entraver cette conscientisation. Ce mécanisme (dénommé **évitement expérientiel**) est culturellement appris et largement partagé. Il est aussi étroitement lié au mécanisme de fusion cognitive ; de la même façon que nous avons tendance à confondre nos représentations avec les faits, nous avons aussi tendance à fusionner avec nos émotions, sensations, volitions, impressions qui sont présentes sur l'instant. En ne faisant qu'un avec ce que nous ressentons, il est alors très difficile de supporter les états internes désagréables (une pensée désagréable, une émotion douloureuse, un ressenti de malaise, une impulsion inconfortable). Nous avons alors le réflexe de repousser et de modifier notre état interne et de nous couper de notre Soi interne ; et cela sans nous en rendre compte.

Par exemple : Mon Soi interne peut contenir des émotions de colère et de peur, des sensations de malaise et de fatigue, des pensées du type « il faut que je réussisse », « il ne faut pas se laisser aller », « si je m'écoute je vais craquer » et des volitions du type (pas d'énergie pour me lever, pas d'éner-

gie pour faire l'activité prévue)...et tout cela sans que mon Soi sujet ne perçoive consciemment ces émotions, sensations, pensées et volitions désagréables ; je continue alors à vaquer à mes occupations comme si de rien n'était. »

Ce mécanisme d'évitement expérientiel est très coûteux pour la personne. Il génère des états internes de tension et de lutte. Il est source de malaises qui ne sont pas toujours identifiés et souvent difficiles à déchiffrer. S'il devient trop important, il conduit à une véritable souffrance psychologique et peut entraîner des troubles psychologiques.

A l'opposé de l'évitement expérientiel, l'accueil ou l'**acceptation expérientielle** est une attitude psychologique qui est considérée comme plus constructive et bénéfique pour soi. La personne demeure ouverte à ces différents états internes (pensées, émotions, sensations...) que ceux-ci soient agréables ou désagréables. Elle prend le temps d'observer ce qui se passe à l'intérieur d'elle et accueille sans jugement, de la manière la plus neutre possible les informations qui se présentent. **Les productions du Soi interne ainsi observées peuvent alors être prises en considération** grâce aux capacités du Soi sujet. Nous pouvons alors réfléchir et agir en connaissance de cause, en lien avec toute notre personne et en accord avec nos états internes.

Principaux effets :

Renforcer sa connaissance de soi et penser de façon critique permet de :

- **Accroître son pouvoir d'agir, son empowerment** : En prenant conscience que toutes les idées et jugements sur soi ne sont que de simples représentations qui sont largement construites socialement, nous pouvons plus facilement les interroger et les modifier. Cela est d'autant plus important quand nous avons connaissance du lien entre nos représentations (de soi) et nos comportements. Il devient alors plus facile de remettre en question nos représentations (de soi), de les changer, et de les ajuster pour qu'elles soient plus en adéquation avec nos réalités extérieures et intérieures. Notre capacité à penser et à agir de façon autonome devient ainsi plus importante.
- **Accroître son équilibre psychologique et sa créativité** : en prenant conscience que nous avons tendance à éviter notre Soi interne et à refuser nos états internes (notamment les pensées, émotions, sensations désagréables), nous pouvons nous rendre compte que nous nous coupons

d'une grande partie de nous-mêmes pourtant nécessaire à notre équilibre psychologique. En reconnaissant la difficulté mais aussi l'importance d'accueillir nos états internes (sans fusionner avec eux) - pour pouvoir mieux les réguler, mieux répondre à nos besoins psychologiques et faire des choix éclairés- nous pouvons davantage accéder à nos ressources personnelles et maintenir un équilibre psychologique.

Principales conditions

Renforcer sa connaissance de soi et penser de façon critique implique au préalable de :

- **Arriver à questionner sa vision de soi et de la liberté** : pour s'ouvrir à cette connaissance de Soi, il est nécessaire d'accepter que notre identité et notre façon de fonctionner sont largement dépendantes des autres. Nos représentations de soi (et donc nos comportements associés) sont construites socialement (via le mécanisme d'internalisation). Cette vision va à l'encontre d'une croyance largement partagée dans notre société selon laquelle nous sommes libres et autonomes dans nos pensées, nos choix et nos actions. Prendre conscience et accepter ce processus naturel (qui montre l'importance de l'acquis et du social dans le fonctionnement du Soi) est une première étape essentielle pour réellement renforcer notre force de décision et notre pouvoir d'agir (empowerment) et ne pas se contenter d'une simple représentation (illusoire) de liberté.
- **Construire cette connaissance de Soi sur l'observation (de soi)** : alors que dans notre société, nous avons l'habitude de construire nos connaissances sur l'accumulation de savoirs et de représentations (de soi et du monde), cette connaissance de Soi implique une première étape d'attention et d'observation (de Soi). Cette démarche d'observation des faits (internes et externes) qui est à la base de la pédagogie et du développement des CPS est réalisée à l'aide de la première fonction cognitive du Soi sujet (AADA). Un certain développement neuropsychologique ainsi que des pratiques régulières sont nécessaires pour renforcer cette capacité d'(auto)observation et de réflexivité sur soi.

Défusion cognitive des pensées limitantes

(Extrait de Kotsou I, Farnier J, Shankland R, Mikolajczak M, Leys C., 2022)

Public : Enfants ; Jeunes ; Adultes

Type d'activité : formelle Rituel/informelle

Objectif principal : Accroître sa connaissance de soi C1.1 et C1.2 savoir penser de façon critique

Savoirs et savoir-faire psychologiques développés :

- Mieux connaître les différentes dimensions du Soi psychologique
- Connaître le rôle et les limites des représentations de soi (Image de soi)
- Questionner ses représentations de soi (et renforcer son esprit critique)
- Renforcer le Soi sujet pour réaliser des actions conscientes et volontaires
- Apprendre à observer et accueillir son expérience interne (Soi interne)

Modalités : En individuel ; En groupe

« Une **pensée limitante** est une pensée qui empêche de générer des comportements adaptés au contexte. À l'inverse, une pensée **aidante** est une pensée qui facilite l'ajustement au contexte en fonction des objectifs de la personne ou de ce qui a du sens pour elle. L'intervenant peut donner des exemples de pensées qui peuvent se révéler limitantes pour certaines personnes ou dans certains contextes :

- **Les règles :** « Je dois toujours être gentil », le problème est de suivre cette règle lorsque la réponse la plus adéquate est de pouvoir exprimer nos besoins qui sont différents de ceux de la personne, de pouvoir dire non ou de fixer des limites.
- **Les croyances sur soi :** « Personne ne s'intéresse à moi », cette croyance peut amener à éviter de rencontrer de nouvelles personnes ou de cultiver de nouvelles relations.
- **Les pensées catastrophes** de type « Et si ? » : « Et si'il me quitte ? », « Et si j'ai un accident ? », elles peuvent être associées à des images mentales et générer de l'anxiété, de l'évitement ou des comportements de réassurance coûteux pour l'entourage.

L'intervenant propose aux participants d'identifier quatre pensées ou scénarios limitants qui reviennent le plus fréquemment et qui les empêchent de réaliser des activités ou des actions qui seraient importantes pour eux ». « Nos pensées influencent nos réactions émotionnelles et comportementales. Par conséquent, les écouter quand elles sont limitantes ou inadaptées peut se révéler problématique. Pourtant, notre cerveau aime que l'on écoute tout le temps ce qu'il nous raconte, c'est ce que l'on appelle la fusion cognitive. Dans cette pratique, nous allons expérimenter une autre manière de rentrer en contact avec nos pensées : **la défusion**. Il s'agit d'observer nos pensées comme des pensées, sans les prendre pour des vérités, et sans chercher à lutter contre elles non plus. » « Mon top 4 de pensées ou de scénarios limitants (La pensée est une description verbale, alors qu'un scénario peut davantage apparaître sous la forme d'images mentales) :

- 1).....
- 2).....
- 3).....
- 4).....

Le fait de donner un petit surnom peut aider à défusionner avec la pensée sur le moment : « Ma pensée limitante numéro 1 vient d'apparaître » ou encore « Le dictateur intérieur vient de reprendre le micro » avec amusement ».

Mon bulletin de météo intérieure en 6 étapes

(Extrait de Kotsou I, Farnier J, Shankland R, Mikolajczak M, Leys C, 2022)

Public Enfants ; Adolescents ; Adultes

Type d'activité : formelle Rituel/informelle

Objectif principal : Renforcer sa pleine attention (à soi) (C1.6)

Savoirs et savoir-faire développés :

Diriger volontairement son attention sur l'expérience sensible présente

Accueillir pleinement l'expérience sensible perçue

Réaliser différentes activités formelles et informelles de pleine attention

Modalités : En individuel ; En groupe

- 1) **Stop** : la première étape consiste à ralentir, à prendre le temps de s'arrêter afin de sortir du pilote automatique pour être présent à notre expérience en cours.
- 2) **Sensations** : cette étape consiste à prendre conscience de ce qui est ressenti dans le moment présent à la manière du scan corporel (c'est-à-dire en ressentant successivement toutes les parties de son corps).
- 3) **Mental** : le troisième temps est consacré à l'observation des pensées et au fonctionnement de notre mental, avec la possibilité de mettre des mots sur cet état intérieur.
- 4) **Émotions** : le quatrième temps est consacré à l'observation de nos états d'âme, de nos sentiments et émotions, avec la possibilité de mettre des mots sur ces expériences.
- 5) **Respiration** : le cinquième temps invite à une focalisation sur la respiration, facilitant la synchronisation sur le moment présent.
- 6) **Extérieur** : enfin, il est proposé de se focaliser sur les stimulations sensorielles qui viennent du monde extérieur (ce que l'on entend, ce que l'on sent, ce que l'on voit) afin de se remettre en lien avec notre environnement.

Le questionnaire de Proust

(Extrait des outils ScholaVie, *ScholaVie - Les compétences psychosociales à l'école*)

Public : Enfants ; Adolescents ; Adultes

Type d'activité : formelle Rituel/informelle

Objectif principal : Accroître sa connaissance de soi C1.1 et C1.2 savoir penser de façon critique

Savoirs et savoir-faire développés :

- Mieux connaître les différentes dimensions du Soi psychologique
- Connaître le rôle et les limites des représentations de soi (Image de soi)
- Questionner ses représentations de soi (et renforcer son esprit critique)
- Renforcer le Soi sujet pour réaliser des actions conscientes et volontaires
- Apprendre à observer et accueillir son expérience interne (Soi interne)

Modalités : En individuel ; En groupe

Matériel : modèle à imprimer ci-dessous



Utilisation de l'outil

- **Imprimez** un questionnaire par élève, ou projetez le au tableau.
- Constituez des groupes de **4 élèves au maximum** et distribuez les questionnaires.
- Choisissez l'option qui vous convient en fonction du temps que vous souhaitez consacrer à l'activité :
 - 35min : les élèves **répondent dans l'ordre aux items du questionnaire chacun à leur tour** au sein de leur groupe.
 - 15min : demander aux élèves de **choisir 5 items et d'y répondre à tour de rôle**. Les élèves peuvent se mettre d'accord en groupe sur les 5 items auxquels ils souhaitent répondre, ou bien chaque personne du groupe répond aux 5 items de son choix.

→ **Rétroaction**

À la fin de l'activité, nous vous conseillons de prendre un temps avec vos élèves pour consolider le développement des compétences psychosociales travaillées et saisir le rôle qu'elles peuvent jouer à l'école et dans leurs apprentissages :

- **Phase 1 : proposez d'abord une auto-observation** - *Comment c'était pour vous de faire cette activité ? Qu'avez-vous appris sur vous ? Sur vos camarades ? Comment vous ressentez-vous maintenant ?*
- **Phase 2 : terminez en engageant une réflexion métacognitive** - *Comment les compétences développées grâce à cette activité peuvent vous être utiles pour mieux apprendre ? Comment pouvez-vous les mettre à profit à l'école et au sein de la classe ? Pourquoi sont-elles importantes selon vous ?*

Pour favoriser la **liberté pédagogique**, cet outil, comme tous les autres proposés par ScholaVie, peut-être **adapté selon les besoins et/ou co-construit avec les élèves** afin de les associer le plus possible et d'augmenter leur niveau d'engagement.

LE QUESTIONNAIRE DE PROUST

Un outil pour développer la connaissance de soi et des aut

- Version élémentaire -

- 1 Ce que j'aime le plus à l'école
- 2 Ce que j'ai aimé apprendre
- 3 Un beau souvenir de l'année
- 4 Une de mes réussites
- 5 Une erreur qui m'a appris des choses
- 6 Une force que je me reconnais
- 7 Une force que les autres me reconnaissent
- 8 Une force que j'aimerais développer
- 9 Une activité qui m'apaise
- 10 Un héros qui m'inspire

LE QUESTIONNAIRE DE PROUST

Un outil pour développer la connaissance de soi et des autres.

- Version secondaire -

- 1 Ce qui me donne envie de me lever le matin
- 2 Ce pour quoi je suis reconnaissant
- 3 Ce que j'aime apprendre
- 4 Une émotion agréable que je ressens souvent
- 5 Une expérience positive récente
- 6 Une erreur qui m'a fait grandir
- 7 Ma plus belle réussite
- 8 Mon objectif de l'année
- 9 Ma citation préférée
- 10 Une activité qui me fait du bien
- 11 Une activité physique que j'aime pratiquer
- 12 Un film, une série ou une blague qui me fait rire
- 13 Une musique qui me donne de l'énergie
- 14 Les amis sur qui je peux compter
- 15 Ce que j'apprécie le plus chez mes amis
- 16 Un professeur passionnant
- 17 Une personne que j'ai envie de remercier
- 18 Une personne qui m'inspire
- 19 Ma façon d'aider les autres
- 20 Ce que j'apprécie le plus dans ma vie

SCHOLAVIE

Outil proposé par ScholaVie ©
Tous droits réservés - Éd. 2022

Le domino humain

(Extrait du Cartable des compétences psychosociales de Promotion Santé Pays de la Loire)

Public : Enfants ; Adolescents ; Adultes

Type d'activité : formelle Rituel/informelle

Objectif principal : Accroître sa connaissance de soi C1.1 et savoir penser de façon critique C1.2

Savoirs et savoir-faire développés :

- Mieux connaître les différentes dimensions du Soi psychologique
- Connaître le rôle et les limites des représentations de soi (image de soi)
- Questionner ses représentations de soi (et renforcer son esprit critique)
- Renforcer le Soi sujet pour réaliser des actions conscientes et volontaires
- Apprendre à observer et d'accueillir son expérience interne (Soi interne)

Modalités : En individuel ; En groupe

Expérimentation / Mise en situation

Consigne 1 : Etablir le lien avec le jeu de domino que les enfants peuvent déjà connaître ; de la même manière, il s'agit de constituer une ligne, en se plaçant à tour de rôle, à côté de quelqu'un avec qui nous pouvons avoir un point commun. Chacun représente alors un domino. Le jeu est terminé quand la chaîne est complète.

Chacun dira en regardant l'autre : « Je me place à côté de toi ... (prénom), parce comme toi, j'ai... ou je suis... ou j'aime... »

Consigne 2 : Une fois, le domino réalisé, cette nouvelle consigne est proposée : « nous allons repartir dans l'autre sens et chacun va dire en se tournant vers son voisin : « ...(Prénom), tu t'es mis à côté de moi parce que comme moi tu... »

Prise de conscience / Analyse

Avez-vous aimé cette activité ?

Qu'en pensez-vous ?

Qu'avez-vous remarqué ?

Selon l'âge des participants et les objectifs, l'animateur pourra faire porter l'attention sur :

- les sentiments de cohésion, d'appartenance, d'existence au sein d'un groupe, de proximité physique ;
- les capacités utilisées : écoute, attention à l'autre, mémorisation ;
- les besoins satisfaits : plaisir, bouger, se déplacer, occuper l'espace...

Variante

Domino des qualités : appropriation d'un travail réalisé sur les qualités, compétences...

Matériel

Espace nécessaire pour se mettre en cercle, bouger.

Trois enfants et quatre triangles

(Extrait de Lamboy B, Shankland R. & Williamson M, 2021)

Public : Enfants ; Adolescents ; Adultes

Type d'activité : formelle Rituel/informelle

Objectif principal : Accroître sa connaissance de soi C1.1 et savoir penser de façon critique C1.2

Savoirs et savoir-faire développés :

- Mieux connaître les différentes dimensions du Soi psychologique
- Connaître le rôle et les limites des représentations de soi (image de soi)
- Questionner ses représentations de soi (et renforcer son esprit critique)
- Renforcer le Soi sujet pour réaliser des actions conscientes et volontaires
- Apprendre à observer et d'accueillir son expérience interne (Soi interne)

Modalités : En individuel ; En groupe

Matériel : _feuille des quatre triangles à imprimer ci-dessous

« **Proposez aux enfants d'échanger en grand groupe** : Demandez s'il leur est déjà arrivé de se sentir différents des autres. Qu'ont-ils ressenti dans ces situations ? Qu'est-ce qui était agréable ? Désagréable ? Soulignez (en vous appuyant sur les expériences des enfants) que lorsque nous nous sentons différents, nous avons parfois peur d'être rejetés par les autres.

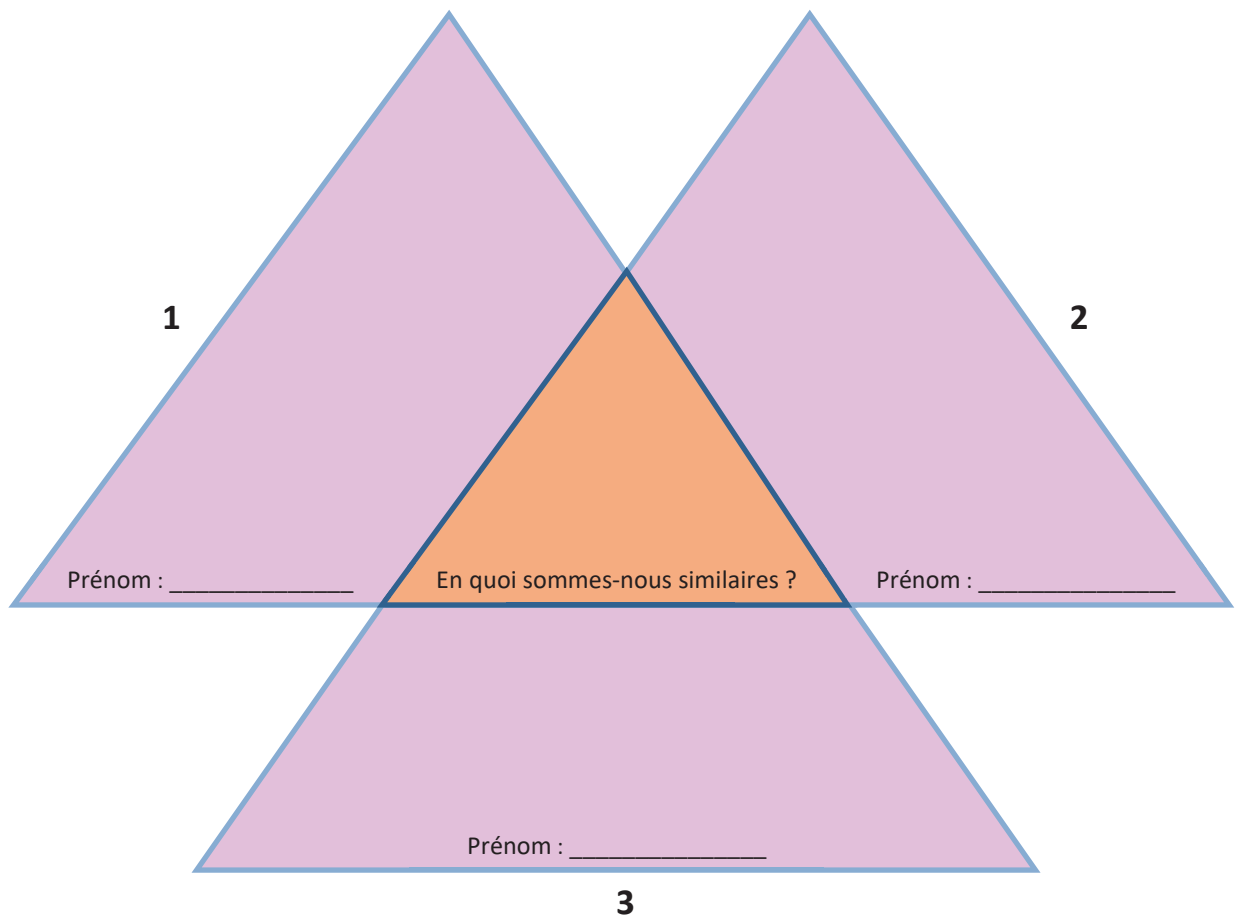
- Puis, formez **des groupes de trois enfants** et distribuez à chaque enfant la feuille des « quatre triangles » (voir ci-dessous).
- Lisez la consigne ensemble. Indiquez que chaque triangle de la feuille est numéroté (1, 2 ou 3) et qu'il va représenter un enfant du trinôme. Les enfants choisissent un nombre et inscrivent leur nom à l'intérieur du triangle correspondant.
- Dans un premier temps, chaque enfant au sein de chaque trinôme va trouver et écrire une caractéristique qui le rend unique. *Par exemple, « l'enfant 1 » peut aimer jouer du violon, l'écrire si ni « l'enfant 2 » ni « l'enfant 3 » n'aiment ça.*
- Ensuite, invitez chaque trinôme à trouver, puis à écrire trois caractéristiques qui leur sont communes à tous les trois.
- À la fin de l'activité, proposez aux enfants de partager, avec la classe entière, les différences et similitudes qui ont été mises en évidence.

Pour aller plus loin :

- *Vous pouvez proposer de trouver une caractéristique qu'un enfant possède seul et qui le distingue alors de tous les autres.*
- *Inversement, vous pouvez proposer de trouver une caractéristique que tous les enfants possèdent ».*

Matériel : feuille des quatre triangles

Dans le triangle central, se trouve(nt) la ou les caractéristiques que vous avez en commun avec les autres membres de votre groupe. Dans les autres triangles, vous indiquez la ou les caractéristiques qui vous rendent chacun unique.



Le monde caché des émotions Un programme de développement des compétences émotionnelles pour les enfants

(Extrait de Annabelle Pernet, Rebecca Shankland & Ilios Kotsou, 2024)

Public Enfants ; Adolescents ; Adultes

Type d'activité : formelle Rituel/informelle

Objectif principal : Accroître sa connaissance de soi C1.1 et savoir penser de façon critique C1.2

Savoirs et savoir-faire développés :

- Mieux connaître les différentes dimensions du Soi psychologique
- Connaître le rôle et les limites des représentations de soi (Image de soi)
- Questionner ses représentations de soi (et renforcer son esprit critique)
- Renforcer le Soi sujet pour réaliser des actions conscientes et volontaires
- Apprendre à observer et d'accueillir son expérience interne (Soi interne)

Modalités : En individuel ; En groupe

Matériel : Modèle de Blablatyrex ci-dessous

« Les chercheurs s'intéressent aujourd'hui à la fabrique des pensées, notre cerveau en fabrique continuellement, encore et encore ! Les pensées naissent de différentes façons, quand on réfléchit, quand on doit résoudre un problème, quand on fait un projet ou quand on pense à quelqu'un, toutes ces pensées sont volontaires et intentionnelles, c'est-à-dire que tu sais que tu es en train de penser à tel ou tel sujet.

Toutefois, il existe une autre catégorie de pensées, les pensées automatiques, qui s'enchaînent en cascade, qui t'échappent et qui sont hors de ton contrôle, des opinions, des jugements des doutes sur un tas de choses « *Il ne me trouve pas sympa* », « *Je suis nul, je ne vais pas réussir cette dictée* », « *C'est toujours comme cela que ça se passe* », ces pensées tournent en boucle et font comme si nous avions un oiseau bavard sur notre épaule qui se mêle de tout, commente tout, critique et juge en permanence. Ces pensées automatiques vont déclencher toute une avalanche d'émotions différentes qui vont à leur tour influencer nos réactions face à une situation. Souvent nous écoutons cet oiseau bavard et croyons qu'il dit la vérité et prenons ainsi ces pensées pour la réalité, alors on se sent triste, on a peur, tout ça à cause de cette voix intérieure qui juge et critique. Même si tu ne peux pas t'arrêter de penser, tu peux arrêter de croire tout ce que te dit ce perroquet bavard ! Les chercheurs lui ont même donné un nom à cet oiseau : le Blablatyrex.

À toi maintenant : *Que te dit ton Blablatyrex, à quoi ressemble-t-il ? Quelles sont ces pensées répétitives et négatives qui tournent en boucle comme « je ne vais pas y arriver c'est trop dur » ; ou encore « je ne suis pas assez bon, je suis nul ça va mal se passer, les autres sont meilleurs... »*

Activité 1 : mon Blablatyrex et moi

Distribuer la fiche activité, puis proposer aux enfants dans un premier temps de dessiner leur Blablatyrex, cet oiseau un peu trop bavard et critique qui représente toutes ces pensées automatiques et négatives, ne pas hésiter à ridiculiser cet oiseau pour diminuer son influence. Une fois le Blablatyrex dessiné, demander aux enfants d'écrire à l'intérieur de la première tête, les mots ou les phrases que l'oiseau répète.

Une fois les pensées listées, l'animateur va proposer aux enfants d'observer ces pensées en prenant de la distance, et en se posant les questions suivantes à la manière d'un détective :

- Quelles sont les preuves de cette pensée ?
- Est-ce qu'il y a d'autres explications possibles ?
- Comment je me sentirais si je pensais autrement ?

Expliquer aux enfants que les pensées ne sont que des pensées et ne sont pas la réalité, ces pensées négatives les éloignent parfois du moment présent et les empêchent de profiter et vivre des moments positifs parce qu'ils sont perdus dans leurs pensées.

Demander, aux enfants, d'écrire cette fois-ci les phrases et mots à l'extérieur de la tête, dans les nuages. Puis demander aux enfants ce qu'ils ressentent à présent, une fois que les pensées sont sorties de leur tête et qu'elles sont comme des nuages qui passent [...].

Proposer aux enfants différentes métaphores permettant de prendre de la distance avec ses pensées comme observer le train des pensées qui passent et décider de rester sur le quai plutôt que de monter dedans et se laisser embarquer dans un voyage éprouvant. Ils peuvent s'imaginer aussi assis au bord d'une rivière sur laquelle flotte des petites feuilles, quand une pensée apparaît ils la laissent partir dans le flot de la rivière telle une petite feuille emportée par le courant ou encore imaginer un écran de cinéma à l'intérieur de leur tête et ils regardent le film de leurs pensées.

L'animateur conclut la pratique par un temps de partage en groupe. Il peut demander aux enfants comment ils ont vécu cette pratique. Quel est leur ressenti. Ce qu'ils ont appris et découvert à travers cette pratique ».

Matériel : Modèle de Blablatyrex à compléter

BLABLATYREX



Exemples d'aménagements des espaces et d'activités du quotidien

(Proposé par Promotion santé Auvergne Rhône-Alpes – Soizic Brunet)

Public : Enfants ; Adolescents ; Adultes

Type d'activité : formelle Rituel/informelle

Objectif principal : Accroître sa connaissance de soi C1.1 et savoir penser de façon critique C1.2

Savoirs et savoir-faire développés :

- Mieux connaître les différentes dimensions du Soi psychologique
- Connaître le rôle et les limites des représentations de soi (image de soi)
- Questionner ses représentations de soi (et renforcer son esprit critique)
- Renforcer le Soi sujet pour réaliser des actions conscientes et volontaires
- Apprendre à observer et d'accueillir son expérience interne (Soi interne)

Modalités : En individuel ; En groupe

« Aménagements des espaces de transition, exemple lors de l'arrivée en classe, centre de loisir ou périscolaire (le matin, après la pause méridienne, le soir)

Un temps, comme un sas de transition, où les enfants et les jeunes, peuvent, en fonction de leurs besoins, envies, émotions, états, choisir une activité avant la mise en groupe et le démarrage des activités collectives. Proposer différents espaces, par exemple : espace de détente (s'allonger, se reposer, lire au calme), espace de jeux collectifs (jeux de société, de construction), espaces d'activités manuelles (dessin, bricolage), espace pour finir son déjeuner ou son goûter.

Ces aménagements contribuent à renforcer l'attention à ses besoins et son rythme dans les temps de transitions. L'aide de l'adulte est nécessaire pour poser le cadre de fonctionnement et la durée de ce temps. Parfois il faudra aussi aider certains enfants à identifier leur besoin. Construire avec le groupe les règles de ces espaces favorisera son fonctionnement.

Aménagements au restaurant scolaire, quelques exemples pour soutenir l'autonomie

Installation de zone type salade bar où les enfants peuvent selon leurs goûts et leur appétit choisir leur entrée. Cela permet de faire des choix : se rassurer avec ce que l'on connaît et ce que l'on aime, explorer des plats nouveaux. Ce sont des opportunités du quotidien pour renforcer le sentiment de compétence et d'autonomie en se servant soi-même. L'accompagnement des adultes et l'attention au matériel pour qu'il soit adapté à l'âge et aux capacités motrices des enfants sont nécessaires.

Globalement permettre aux enfants de participer, de se servir, de contribuer à la mise en place du service, nourrir leur besoin d'action, de participation et de compétence.

Activités régulières du quotidien

Lire des histoires pour enrichir progressivement le vocabulaire sur les sensations corporelles, les besoins, les émotions. Puis progressivement, les valeurs, les tempéraments, les influences... Réutiliser ce vocabulaire dans le quotidien, lors de situations vécues par les enfants ou les adultes.

Activités ponctuelles : nos origines sont diverses

Inviter les enfants (de la classe ou du centre de loisir) à représenter sous format de dessin, de réalisation artistique, les origines et spécificités de leur famille (régionales, nationales, langues, cuisines, habitudes...). Réaliser un patchwork du groupe, pour montrer sa diversité. Cette activité offre l'occasion de penser à ses origines, son identité. Elle permet aussi l'interconnaissance au sein du groupe ».

CV imaginaire

(Extrait du Programme Prodas, Planning Familial, www.prodas.fr)

Public : Enfants ; Adolescents ; Adultes

Type d'activité : formelle Rituel/informelle

Objectif principal : Accroître sa connaissance de soi C1.1 et savoir penser de façon critique C1.2

Savoirs et savoir-faire développés :

- Mieux connaître les différentes dimensions du soi
- Connaître le rôle et les limites des représentations de soi (image de soi)
- Questionner ses représentations de soi (et renforcer son esprit critique)
- Renforcer le Soi sujet pour réaliser des actions conscientes et volontaires
- Apprendre à observer et d'accueillir son expérience interne (Soi interne)

Modalités : En individuel ; En groupe

Matériel : Feuille de papier

« Distribuer le matériel et proposer aux participants de réaliser leur **CV imaginaire** avec la consigne suivante :
« Sur la première page un dessin de t-shirt avec, écrit dessus, un slogan qui vous correspond ou qui vous définit ; puis le film que vous auriez voulu réaliser ; un objet que vous aimez particulièrement ; la qualité que vous trouvez la plus importante chez quelqu'un ; la qualité que vous trouvez la plus importante chez vous ; vos activités loisirs ; un endroit où vous vous sentez bien ; le mot que vous préférez ; la couleur que vous préférez ; l'animal qui vous ressemble ; le pays que vous voudriez visiter... ». L'animateur peut ajouter d'autres consignes ou rubrique et même demander au groupe de choisir les items qu'il aimerait voir apparaître en plus sur un CV, dès lors que ces nouvelles rubriques ne mettent mal à l'aise personne. Une fois que les CV sont réalisés, proposer aux participants de poser leur CV sur une table et de circuler pour découvrir celui des autres. Demander ensuite aux personnes qui le souhaitent de se présenter en 4 ou 5 minutes à partir de leur CV et de choisir ce qui lui paraît le plus important pour illustrer sa personnalité ».