



Amidou et l'estime de soi

Cahier pédagogique accompagnant
Amidou, une histoire pour le kamishibai et
Amidou et moi, le journal de l'élève



Sommaire

Préface	3
L'estime de soi	7
Que signifie avoir de l'estime de soi ?	
L'estime de soi des enfants de 4 à 9 ans	
L'enfant et les autres	
La réussite scolaire de l'enfant	
L'estime de soi et les comportements à risque	
Renforcer l'estime de soi	13
L'estime de soi, un besoin important	
Les principaux besoins de l'enfant	
Les sentiments favorables à l'estime de soi	
Du côté de l'adulte responsable de l'enfant	
Attitudes qui favorisent l'estime de soi	
Attitudes qui freinent l'estime de soi	
Amidou et l'estime de soi	21
Les atouts de cet outil pédagogique	
Un théâtre d'images pour rêver	
Un journal de l'élève pour faire le lien avec la vie de l'enfant	
Amidou et moi	25
<i>Amidou et moi</i> au fil des pages	
Carte d'identité d'Amidou et de l'enfant	
Les réussites d'Amidou et de l'enfant	
Amidou se déguise	
Casse-tête du castor	
Quand tout va mal, quand tout va bien	
Amidou se sent en sécurité	
A toi d'inventer une histoire!	
Propositions de lecture	34

Préface

Amidou et moi et lui

Albert Jacquard*

Qu'avons-nous donc, nous les humains, qui nous distingue fondamentalement des autres animaux? La réponse qui semble évidente est: la richesse de notre système nerveux central. Il est vrai qu'elle est fabuleuse, si fabuleuse que notre imagination ne parvient pas à nous donner une vision réaliste des quelque cent milliards de neurones connectés chacun à dix mille autres qui peuplent notre cerveau.

Il suffit de faire une multiplication (100 milliards x 10'000) et une division (le nombre total ainsi obtenu / l'âge d'un enfant exprimé en secondes) pour se trouver face à un résultat incroyable mais vrai: un enfant, entre sa naissance et sa puberté, met en place de l'ordre de deux millions de connexions cérébrales par seconde. Ce cadeau de la nature, à quoi nous sert-il? Bien sûr à être intelligent, c'est-à-dire capable de questionner, de comprendre, d'être ému, d'imaginer...

Il est vrai que c'est là un ensemble d'activités merveilleuses et qu'aider à la construction de cette intelligence est un des devoirs du système éducatif. Mais notre cerveau nous permet une performance

plus décisive encore: être conscient de notre propre existence. En disant "je", nous sortons de nous-mêmes, nous parlons de nous comme d'un autre; "*Je est un autre*" écrit Rimbaud. L'attitude d'interrogation qui nous per-

Etre intelligent, c'est-à-dire capable de questionner, de comprendre, d'être ému, d'imaginer...

met de peu à peu connaître le monde, après nous l'avoir fait déchiffrer, se retourne et se dirige sur nous; nous devenons à la fois sujet et objet du cheminement de notre découverte de la réalité. Nous sommes au centre de l'univers non seulement par le regard que nous portons sur lui, mais comme source de questionnement, de compréhension.

Cette capacité à prendre conscience de soi paraît être l'apanage de notre espèce. Elle est à la source du rôle sans équivalent qu'elle joue dans l'univers. C'est ce rôle qui est évoqué dans la Genèse lorsque le Créateur ordonne aux humains, et seulement à eux, de "*soumettre la Terre*". Car être conscient de soi, c'est devenir responsable de ses actes.

Il y a là de quoi être orgueilleux, mais d'un orgueil qui se paie d'angoisse. Nous savons que la découverte de l'univers est une entreprise enthousiasmante mais sans fin, jamais nous ne saurons tout des galaxies ou des particules. Nous nous en consolons facilement. Mais il nous faut admettre de même que nous ne saurons jamais tout de nous, d'autant que nous ne sommes pas un château dont il suffirait de visiter toutes les pièces, nous sommes le chantier d'un édifice en construction, dont les plans ne sont pas encore tous dessinés.

L'enfance est la période où ce chantier est le théâtre de l'activité la plus vive et aussi parfois la plus désordonnée. Pour beaucoup de jeunes, l'angoisse est grande devant l'évidence des progrès à faire, des défauts à corriger, des bifurcations à assumer. Ils ont besoin d'aide pour ne pas abandonner l'ouvrage. Ce besoin est évident pour tout ce qui concerne l'activité scolaire; les maîtres sont là pour l'apporter. Mais il est beaucoup plus souterrain, et peu perçu par l'entourage, pour toutes les inter-

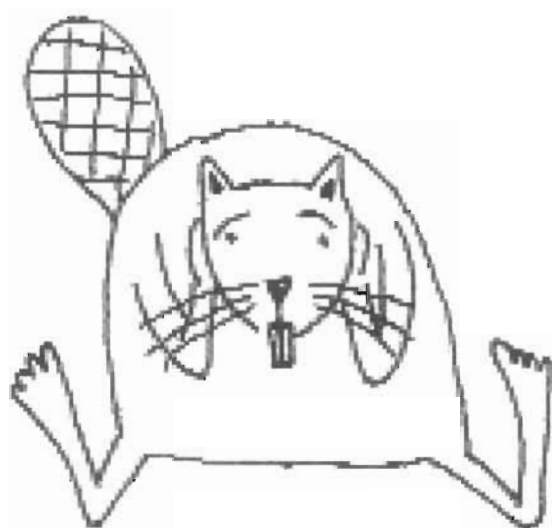
rogations mal formulées qu'un enfant, un adolescent se posent sur "ce" qu'il est, et notamment sur "ce" que la nature lui a donné.

Il est certes nécessaire de ne pas cultiver les illusions de la vanité en lui proposant d'admirer béatement et fausement ce donné initial; mais il faut surtout lui montrer que l'essentiel n'est pas reçu; l'essentiel est ce qu'il se donnera à lui-même grâce à la rencontre des autres, et qui peu à peu lui permettra de se réaliser. Ce qu'il deviendra n'est écrit nulle part. L'estime de soi, si décisive, est justifiée moins par ce que l'on est que par le constat que chacun est son propre architecte.

Ce sont là des réflexions bien abstraites. Je ne les écris pas pour des enfants de cinq ans; et pourtant c'est à eux qu'il faut faire passer ce message. Marie-José Auderset et Catherine Louis ont su le rendre vivant, accessible, par l'histoire du castor Amidou et de ses camarades. Tout y est exprimé de ce qui ne peut être dit. Mais Amidou n'est pas un vrai castor. S'il est capable de l'angoisse de soi-même, c'est qu'il est un enfant déguisé en castor.

* Ecrivain, philosophe et généticien. Auteur de nombreux ouvrages qui, tantôt évoquent le caractère unique de chacun d'entre nous, tantôt rappellent à l'homme ses responsabilités face à son prochain et à ses descendants. Parmi ses dernières parutions en livre de poche: *A toi qui n'est pas encore né(e), lettre à mon arrière-petit-enfant* (Le livre de poche, 2001), *La Légende de la vie* (Flammarion, 2001), *Moi, je viens d'où* suivi de *C'est quoi l'intelligence* (avec Marie-José Auderset, Le Seuil, point virgule, 2002). Le premier de ces ouvrages est plutôt destiné à un public adolescent, le deuxième à un public adulte et le troisième à des enfants dès 9 ans.

Je n'y arriverai jamais C'est eux
qui ont tout fait Les autres c'est
différent De toute façon je ne
sais pas faire Je finis toujours
en dernier Je ne suis pas capa-
ble Je suis moche Je n'ose pas
Les autres ils savent Je n'ai pas
fait grand-chose On ne m'aime
pas Vous ne pouvez pas com-
prendre Je suis nul



L'estime de soi

Adulte ou enfant, nous avons tous prononcé des phrases qui nous dévalorisent. Ou du moins ont-elles traversé notre esprit. Mais, quoi qu'il en soit, en matière d'estime de soi, nous ne sommes pas tous égaux. Si certains ont tendance à avoir une bonne estime d'eux-mêmes, d'autres en manquent singulièrement. Et pourtant il n'y a pas lieu d'être fataliste.

En prenant un peu de recul, nous pouvons repérer les attitudes provoquées par un manque d'estime de soi, les nôtres, celles des autres, des élèves en particulier, et réinventer de nouvelles façons d'agir. L'outil pédagogique *Amidou et l'estime de soi* est conçu pour soutenir ce type de démarche dans le cadre de l'enseignement ou de l'animation avec des enfants de 4 à 9 ans.

L'estime de soi se développe dès la naissance dans la famille grâce aux liens privilégiés que l'enfant crée, au regard de ses proches et aux compétences qu'il acquiert. Par la suite, ce processus peut se renforcer au travers de ses relations avec ses pairs, ses enseignants et les autres adultes qu'il côtoie.

Que signifie avoir de l'estime de soi?

L'estime de soi n'a rien à voir avec la valeur de la personne en tant que telle. C'est un sentiment subjectif qui ne tient pas forcément compte des qualités réelles.

L'estime de soi dépend de la valeur que l'on s'accorde en tant que personne et des compétences que l'on croit avoir. Elle découle du regard et du jugement que cette personne pose sur elle-même.

Jean, qui a de nombreuses compétences, se perçoit d'une manière négative. Il se compare incessamment à

son frère aîné, un garçon brillant qui a des facilités dans de nombreux domaines.

Olivier, enfant timide, reste à l'écart de la classe et ne réussit pas à trouver sa place.

Résultat: il se déprécie sans cesse. De la

même manière, Rachel, partagée entre la manière de vivre de ses copains de classe et

celle de sa famille, doute beaucoup d'elle-

même. Enfin, Julien, dont les parents vivent une

situation difficile, a une mauvaise estime de lui-même, même si ses résultats scolaires sont satisfaisants.



Ces quelques exemples illustrent *a contrario* ce que peut être une bonne estime de soi:

se respecter soi-même, se faire confiance, s'accepter comme on est, être content de soi, s'aimer soi-même, avoir des buts, affronter ou regarder en face ses propres difficultés, être fier de ce que l'on a fait, avoir conscience de ses forces et de ses faiblesses...

et encore:

se sentir capable d'affronter les problèmes et de trou -

ver des solutions, considérer qu'on a droit à une place dans la société, estimer qu'on a droit au bonheur.

Avoir une bonne estime de soi, ce n'est pas:
être docile ou être toujours d'accord, être en admiration devant soi, être orgueilleux et arrogant.

L'estime de soi des enfants de 4 à 9 ans

Cette période de l'enfance est idéale pour renforcer l'estime de soi des élèves. Dès l'âge de quatre ans, l'enfant vit une période essentielle dans son développement. Il affine l'image qu'il a de lui-même sur le plan physique, émotionnel et intellectuel. Ses capacités de réflexion augmentent. Il expérimente la possibilité de faire et de penser. Il se met peu à peu à réfléchir aux choses, à avoir un sens critique, à porter des jugements.

Dès l'âge de quatre ans, l'enfant vit une période essentielle dans son développement

L'enfant et les autres

Dès l'entrée à l'école, l'estime de soi joue un rôle essentiel dans le comportement de l'enfant en classe, dans la cour de récréation et à la maison. Il est confronté aux attentes de ses parents, de l'enseignant et de ses proches, ce qui peut être plus ou moins facile et peut avoir des répercussions sur l'image qu'il a de lui-même.

De plus, avec ses camarades de classe, il doit trouver sa place: il les observe, se compare à eux, perçoit les différences, prend conscience de certaines de ses faiblesses, se cherche une place dans le groupe. La bonne ou faible estime qu'il a de lui-même l'aide ou le freine dans son

intégration. Une mauvaise estime de soi peut se traduire par une attitude timide, effacée, anxieuse ou par un comportement agressif.

La réussite scolaire de l'enfant



Chez l'élève, l'estime de soi a aussi des répercussions sur l'apprentissage scolaire et sur ses résultats. En effet, si la réussite scolaire dépend grandement des compétences intellectuelles et du travail réalisé, d'autres qualités liées à l'estime de soi jouent un rôle essentiel. Parmi celles-ci, on peut citer la confiance en soi, la maturité émotionnelle, la résistance aux échecs, la capacité à trouver des solutions lorsqu'un problème surgit.

Une bonne estime de soi permet à l'enfant de mieux percevoir ses forces et ses faiblesses, de les relativiser, de *vivre avec*. Il ne se dénigre pas parce qu'il a fait une mauvaise note. Il est aussi plus facilement capable de mettre en place des ressources et des stratégies adaptées à ses besoins lorsqu'il rencontre des difficultés scolaires. On voit qu'il est dès lors important d'accompagner les élèves, non pas uniquement dans leurs travaux scolaires,

mais aussi plus globalement, dans le renforcement de leur estime de soi.

L'estime de soi et les comportements à risque

Il est important d'accompagner les enfants dans le renforcement de leur estime de soi

Les enfants qui possèdent un faible niveau d'estime de soi manquent de confiance en eux et en leurs possibilités de réussir. Cette attitude face à la vie peut, en cas de difficultés, entraîner des troubles d'apprentissage et de comportement.

Des recherches récentes ont mis en évidence, chez l'adolescent, un lien indirect entre l'estime de soi et les comportements à risque, qui peut se résumer ainsi: si un jeune vit des difficultés, il peut en venir à se marginaliser, à adopter des comportements à risque, à rechercher une solution à ses problèmes au travers de certaines substances psychoactives.

Certains autres jeunes se renferment sur eux-mêmes, ce qui n'est pas une meilleure solution. Ils peuvent vivre des troubles du comportement comme une grande anxiété, un taux élevé d'absentéisme scolaire, des troubles dépressifs, des conduites alimentaires pathologiques (anorexie, boulimie).

A noter que tous les jeunes concernés ne fonctionnent pas nécessairement dans un des sens décrits ci-dessus. Une majorité d'entre eux trouve les ressources pour échapper à ces pièges.

J'ai une idée S'il y arrive moi
aussi Je suis capable de faire
cela Je veux réussir Je vais
vous expliquer Je suis aussi
bien que les autres J'ai besoin
de Je vais y arriver J'ai envie
d'essayer Je pense que J'ai le
droit



Renforcer l'estime de soi des enfants

Lorsqu'un enfant témoigne d'une bonne estime de soi, il ose exprimer ses besoins, ses sentiments, ses idées. Il est aussi capable de s'affirmer, de reconnaître ses qualités et ses difficultés; il a acquis une bonne confiance en lui et estime avoir droit à une place au sein d'un groupe.

Tous les enfants n'ont pas cette chance. Il faut savoir cependant que l'estime de soi varie au cours de la vie et qu'elle peut se renforcer à tout âge. Les recherches menées depuis de nombreuses années sont utiles pour appréhender cette problématique et trouver des outils permettant de favoriser le renforcement de l'estime de soi des enfants.

L'estime de soi un besoin important

Déjà en 1954, Abraham Maslow montrait l'importance de l'estime de soi pour l'enfant et l'adulte. Il affirmait que l'estime de soi fait partie des besoins importants d'un individu. Mais avant de pouvoir le combler, il doit avoir satisfait à d'autres besoins. C'est ce que montre la pyramide de ce psychologue américain qui classe ces besoins par ordre d'importance vitale. La hiérarchie qu'il propose correspond à l'ordre dans lequel ils apparaissent.



Pyramide de Maslow

Les principaux besoins de l'enfant

Pour se réaliser pleinement, l'enfant doit pouvoir combler les différents besoins qui se retrouvent aux cinq niveaux de la pyramide. Il doit en particulier avoir une base solide sur laquelle se reposer. Si elle ne l'est pas, il aura de la peine à satisfaire ses autres besoins.

Besoins physiologiques

Au bas de la pyramide, on trouve les besoins physiologiques prioritaires nécessaires à la vie: être nourri, habillé et logé, dormir suffisamment. Si ces besoins ne sont pas comblés, impossible de construire les étages supérieurs. L'enfant ne peut subvenir seul à ce besoin, même si en grandissant il devient plus autonome.

Besoin de sécurité

L'enfant a ensuite besoin de protection et de sécurité physique et psychologique. On évoque ici non seulement la sécurité objective, mais aussi la sécurité subjective liée aux peurs et aux angoisses de l'enfant. Ce dernier a besoin d'une vie stable et de la présence régulière des personnes importantes pour lui. Un sentiment d'insécurité peut en outre être dû à diverses formes de violences qui ne sont pas nécessairement dirigées contre lui, à une instabilité familiale, une maladie de l'enfant ou d'un proche, un manque de sécurité de l'emploi des parents.

Besoin d'appartenance

L'enfant doit se sentir aimé par sa famille et par ses pairs, camarades de classe, copains du voisinage et de sport, par les enseignants, animateurs et autres adultes qu'il côtoie. Il a besoin d'être accepté tel qu'il est, de recevoir et de donner amour et tendresse, d'avoir des amis. C'est ce que l'on appelle le besoin d'appartenance à des groupes. Il ne peut pas être comblé lorsque les

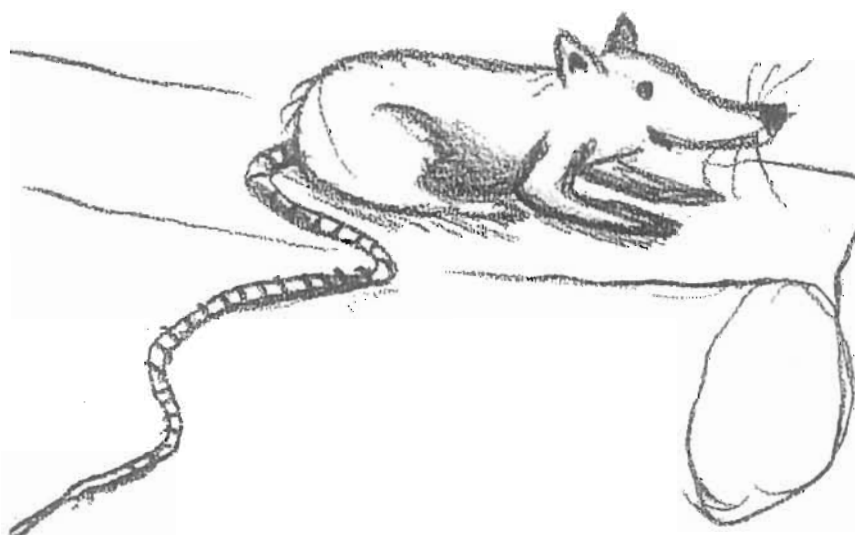
deux premiers degrés de la pyramide comportent de grandes failles. Car l'enfant a des difficultés à nouer des relations "saines" avec d'autres personnes.

Besoin d'estime de soi

L'échelon suivant de la pyramide de Maslow est celui de l'estime de soi. L'enfant, dont les besoins précédents sont satisfaits, va pourvoir à son besoin d'estime de soi: estime de lui-même et estime des autres. C'est ce qui lui permet d'avoir confiance en lui, de se respecter lui-même, de se sentir utile, reconnu et apprécié des autres, de se forger son identité propre.

Besoin de réalisation de soi

En haut de la pyramide, on trouve la réalisation de soi. Un besoin qui prend réellement son essor dès la fin de l'adolescence. Il n'empêche, l'enfant qui ne souffre pas de manques sérieux a déjà besoin d'exploiter et de mettre en valeur ses ressources personnelles: apprendre de nouvelles choses, étudier, développer ses compétences, créer, inventer.



Les sentiments favorables à l'estime de soi

Robert W. Reasoner, chercheur américain et spécialiste de l'estime de soi, a cherché à comprendre ce qui peut provoquer une carence dans l'estime de soi. Il a analysé différentes situations qui se répètent dans toutes les écoles, avec plus ou moins d'intensité. Il a pu mettre en évidence ce qui favorise le développement de l'estime de soi. Ces conditions peuvent se résumer en cinq points:

- Avoir un sentiment de sécurité
- Avoir un sentiment d'identité de soi
- Avoir un sentiment d'appartenance
- Avoir un sentiment de compétence scolaire
- Avoir un sentiment de compétence sociale.

Ces cinq sentiments font partie intégrante de la vie à l'école. Leur présence ou leur absence peut être déterminante pour l'épanouissement de l'élève. Chacun a pu remarquer que le fait de se sentir capable de répondre aux exigences scolaires donne un sentiment de compétence; le fait de se sentir à l'aise avec son entourage, avec ses enseignants et ses camarades, favorise le sentiment de compétence sociale.

Du côté de l'adulte responsable de l'enfant

A partir de ce constat, une question s'impose: comment l'enseignant, le médiateur, l'animateur et/ou le parent peuvent-ils favoriser au quotidien le renforcement de ces sentiments, et donc l'estime de soi des enfants?

L'adulte peut agir sur l'environnement - si l'atmosphère de l'école ou d'un autre lieu de vie évolue, les enfants aussi s'en trouvent changés. Il saura également prendre des initiatives pour valoriser davantage l'enfant - ce dernier modifie alors le regard qu'il porte sur lui-même.

Attitudes qui favorisent l'estime de soi

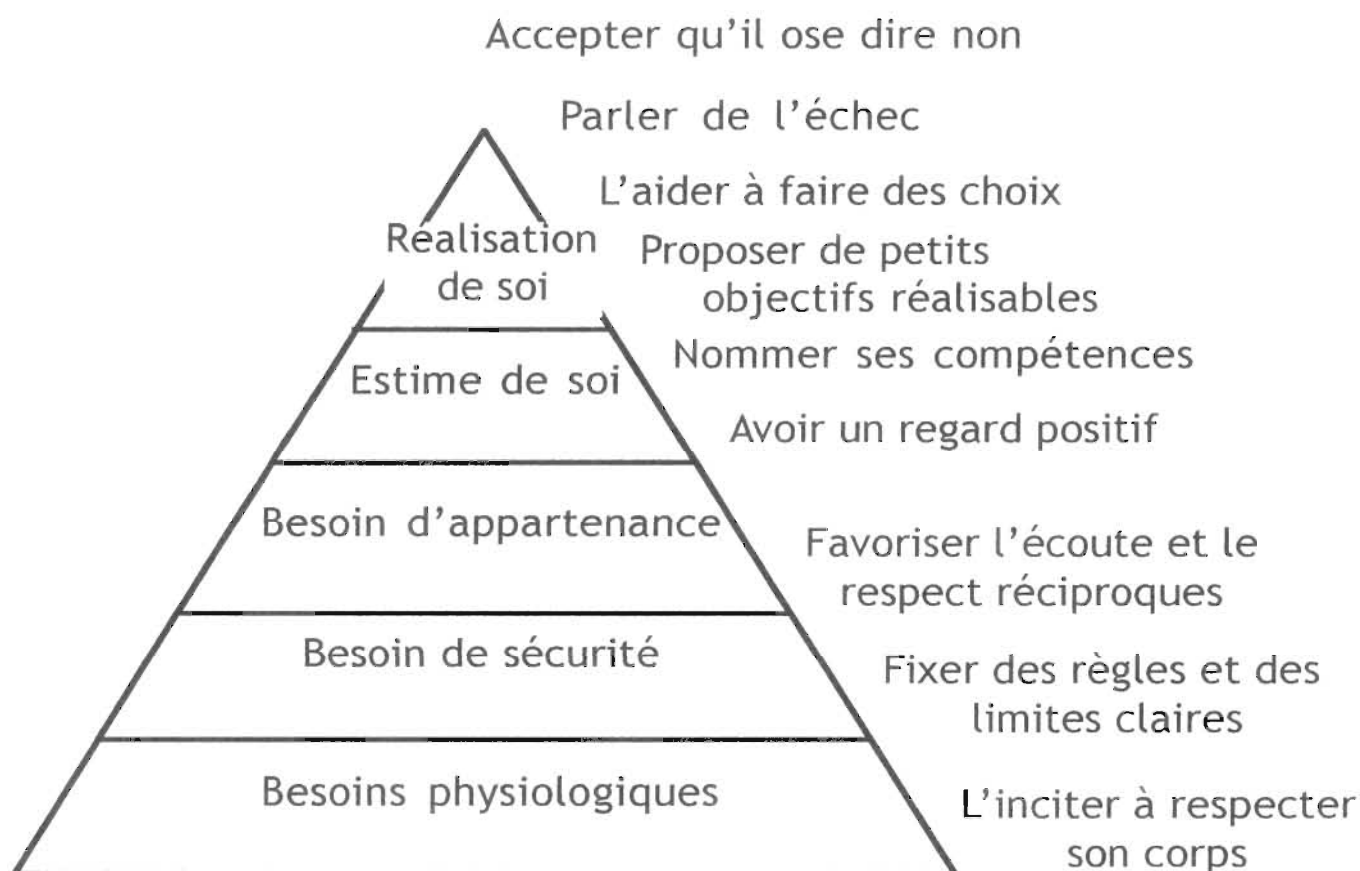
- **Etablir des règles justes et comprises** de tous renforce le sentiment de sécurité. L'enfant peut ainsi situer clairement les limites et comprendre que tout comportement a des conséquences. Le sentiment de confiance se renforce.

- **Reconnaître les situations de réussites et d'échecs** vécues par l'enfant et, lorsqu'il y a échec, chercher avec lui les compétences qu'il peut mettre en œuvre pour dépasser la situation. Cette manière d'agir lui permet d'avoir une image plus claire et plus positive de ses compétences. Les sentiments d'identité et de compétences scolaires et sociales se raffermissent.

- **Relativiser les problèmes, aider l'enfant à avancer par petits objectifs réalisables**, l'accompagner avec bienveillance dans son développement, c'est lui permettre d'être fier de lui-même et de fortifier ses compétences scolaires.

- **Créer un environnement qui favorise l'écoute et l'acceptation des différences**, le respect des uns et des autres, l'intégration des nouveaux venus, le partage des connaissances, c'est miser sur la valorisation du sentiment d'appartenance.

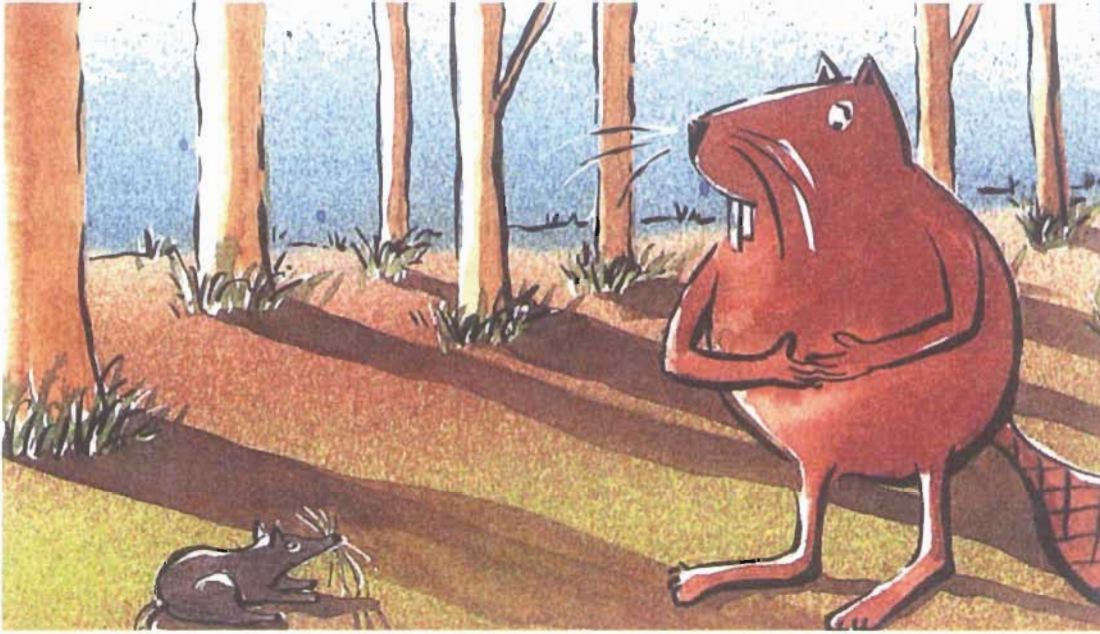
- Montrer à l'enfant qu'il a le droit de penser autrement et d'être en désaccord, l'inciter à faire des choix, à se responsabiliser, à prendre des décisions, l'aider à s'évaluer. Tout cela lui permet d'acquérir des compétences sociales.



Attitudes qui freinent l'estime de soi



Amidou et l'estime de soi



Le fait de prendre des initiatives pour renforcer l'estime de soi des enfants est un travail de longue haleine qui inclut la famille, l'école et les copains. *Amidou et l'estime de soi* favorise cette acquisition tout en permettant à l'enfant de jouer et de rêver. Il encourage aussi le dialogue entre enfants et adultes, élèves et enseignants.

Les atouts de cet outil pédagogique

L'approche proposée a une visée très large. Elle souhaite promouvoir une prévention globale et précoce. On sait aujourd'hui qu'en prenant conscience de ses ressources personnelles et en renforçant son estime de soi et ses compétences, l'enfant se sent mieux dans sa tête, dans son corps et dans son environnement. Il acquiert peu à peu un savoir-être et réduit les risques d'adopter par la suite des comportements qui peuvent conduire à une dépendance.

Un théâtre d'images pour rêver

Dans un premier temps, les enfants écoutent *Amidou* en regardant défiler les images sur le kamishibai, théâtre d'images d'origine japonaise. Le héros de cette fiction est un animal qui a une mauvaise image de lui-même,

Confronté à des difficultés, Amidou développe des compétences nouvelles

donc une mauvaise estime de soi. Confronté à une difficulté, il développe des stratégies, des scénarios gagnants. Pour se sortir de sa mauvaise

situation, il fait preuve de compétences qu'il ne soupçonnait pas et prend conscience qu'il a besoin des autres, de la solidarité des copains, copines.

On reste dans des notions positives comme l'estime de soi, les compétences, la solidarité. On ne s'appesantit pas sur des problèmes.

Le récit permet le rêve; son ambition pédagogique est

discrète et ne se ressent pas dans le texte, ni dans les illustrations. Le scénario n'est pas non plus teinté de messages "bien-pensants".

L'histoire se suffit à elle-même. Elle peut être lue pour le plaisir uniquement - l'enfant y trouve pourtant de quoi "grandir dans sa tête" - ou être prolongée par un travail avec le journal de l'élève ou par une discussion.



Un journal de l'élève pour faire le lien avec la vie de l'enfant

Chaque fille ou garçon qui a vu et entendu l'histoire reçoit son propre journal. Ce support comporte seize pages. Il propose une série de jeux et d'activités qui permettent à l'enfant de faire le lien entre sa vie et celle d'Amidou, le héros de l'histoire. Le lecteur s'approprie le journal en dessinant et en écrivant.

L'élève qui a de la peine à se concentrer en écoutant l'histoire peut tout de même "profiter" de cet outil pédagogique par le travail plus actif proposé dans *Amidou et moi*.

L'enfant s'approprie le journal en dessinant et en écrivant

Amidou et moi



Jouons ensemble !

Amidou et moi

C'est un journal destiné à l'enfant qui a écouté et vu l'histoire intitulée *Amidou*. A chacune des pages, le castor lui propose des jeux qui lui permettent de faire le lien entre sa propre vie et l'histoire d'Amidou racontée avec le kamishibai. L'animal est bien placé pour accompagner l'enfant dans cette démarche, puisqu'il a vécu des difficultés qu'il a réussi à surmonter tout en se faisant de nouveaux amis. Il sait donc de quoi il en retourne!

Concrètement, l'animal parle de lui et invite l'enfant à en faire de même par le dessin, l'écriture, le découpage ou une autre technique. Ainsi, tour à tour, l'un et l'autre vont se présenter, dire ce qui va bien pour chacun d'eux, ce qui est plus difficile, trouver des solutions à un problème, définir ce qui leur permet de se sentir en sécurité.

Les jeux proposés tentent d'aider l'enfant à renforcer en lui les sentiments nécessaires au développement de l'estime de soi: sentiment de sécurité, d'identité de soi, d'appartenance, de compétences scolaires et sociales. Toutefois, les propositions faites à l'enfant sont simples, ouvertes et non directives, afin de ne pas être intrusives. L'enfant ne doit pas se sentir contraint de se dévoiler. C'est à l'enseignant qui connaît chacun des enfants de sentir s'il peut approfondir la réflexion sur un des thèmes.

Les propositions faites à l'enfant sont simples, ouvertes et non directives

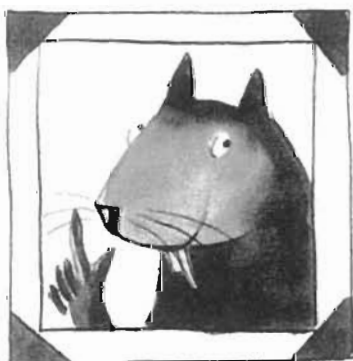
Amidou et moi est conçu pour être utilisé avec de jeunes enfants à partir des classes enfantines: les dessins sont suggestifs, les consignes sont simples et toujours présentées de la même manière, le texte est bref, l'écriture est liée pour que l'enfant reconnaisse les lettres apprises en classe.

Durant la démarche, l'adulte est amené à voir ce qu'écrit ou dessine chacun des enfants. Il peut reprendre dans une discussion de groupe une idée de l'un ou de l'autre, sans préciser qui l'a émise. Car c'est à l'enfant de décider s'il veut expliquer ce qu'il a écrit et s'il veut montrer son journal à ses camarades.

Amidou et moi au fil des pages

Carte d'identité d'Amidou et de l'enfant

En page 2 et 3, le castor évoque ses caractéristiques, puis il propose à l'enfant de se décrire: des tâches de rousseur, des yeux noirs,... Ce jeu met en évidence le regard que l'enfant porte sur lui-même. Si l'exercice



peut être spontané pour certains enfants, il paraîtra moins aisé à d'autres. Se décrire quand on est timide, quand on a de la peine à prendre sa place, quand on n'accepte pas la couleur de sa peau, un de ses traits physiques (embonpoint,...) ou un handicap, ce n'est pas simple.

Pour aider l'enfant dans cette démarche, l'adulte commencera par se décrire lui-même. Puis, si un garçon ou une fille a de la peine à faire de même, l'enseignant ou l'animateur l'aidera en nommant ce qui le frappe chez l'enfant: "Moi, j'aime bien voir tes grands yeux quand tu es étonné-e par quelque

chose". Si l'ambiance est propice et que l'âge des enfants le permet, l'enseignant demandera aussi ce qu'un enfant aime chez sa copine ou son copain. Enfant et adulte peuvent aussi se mettre face à un miroir, le premier s'observant alors sous le regard bienveillant du second.

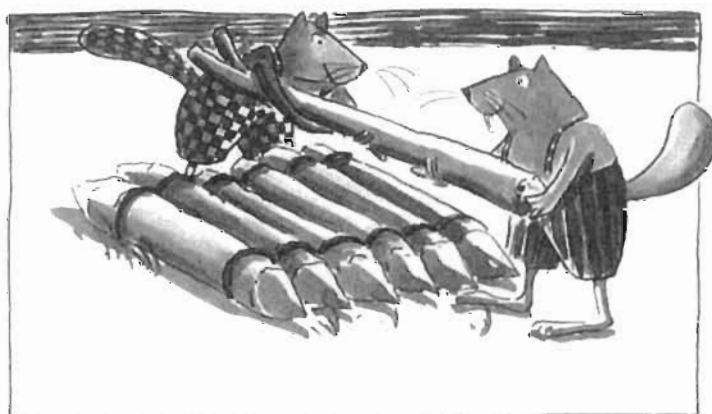
Ce jeu peut aussi être l'occasion d'entamer une discussion sur des thèmes comme le racisme, la différence,...

Les réussites d'Amidou et de l'enfant

Amidou sait bien ronger, nager, plonger, construire un radeau.

L'enfant quant à lui peut connaître des réussites scolaires: il est un bon lecteur, aime aider ses camarades ou sait bien dessiner. Il peut aussi s'agir de qualités qu'il développe en dehors de l'école, dans un sport, une relation à un animal, le bricolage, la musique.

Comme il est souvent plus facile de voir en soi ce qui ne va pas, on aidera l'enfant à mettre en évidence ce qui se passe bien pour lui. L'adulte organisera cette démarche en deux temps: d'abord il expliquera ce que peuvent être les réussites; il rappellera qu'on en a tous mais qu'on ne sait pas toujours les voir. Les jours suivants, il dira à chacun ce qui a bien fonctionné, il mettra en évidence les réussites de chacun.



On proposera aussi aux élèves de mimer ou de faire une démonstration de ce qu'ils savent bien faire: du foot, du piano, de la danse, de la gymnastique. Il est frappant de

constater combien une démonstration ou un mime peut mettre en évidence le savoir-faire, l'habileté, la concentration, bref les qualités qui font les réussites d'un enfant!

On peut entamer une démarche par la discussion, l'écriture d'un texte, le dessin ou la pâte à modeler, avec le thème suivant: *Un jour, j'ai osé faire quelque chose que je n'avais jamais osé faire auparavant* ou encore *Un jour, quelqu'un a pu compter sur moi*. C'est l'occasion de poser à l'enfant ce type de questions: comment t'es-tu senti dans ce moment-là, qu'est-ce qui t'a permis d'oser faire cela? comment ont réagi les autres? L'exercice peut se terminer par *Et actuellement qu'est-ce que tu as envie d'apprendre ou de faire?*

Amidou se déguise

Après avoir exprimé en quelques mots ou quelques dessins qui il est, le castor propose à l'enfant de se déguiser. Il peut découper son portrait et le coller sur le journal, puis se dessiner dans les déguisements qui lui plaisent. C'est un jeu qui oscille entre être soi, être autre ou encore se voir sous un angle différent. *On fait comme si...* ou encore *Si on disait que...*



Quand un enfant se déguise, il est généralement fier de se monter dans sa nouvelle apparence, qu'il s'agisse pour lui de tenter de faire peur aux autres, de faire rire, de s'habiller pour un défilé de monde ou pour

un spectacle improvisé. Il se fait plaisir.

Ce jeu peut être prolongé par une discussion autour de questions du genre: qui suis-je, qui est-ce que j'aimerais être, qu'est-ce que cela changerait?

On peut aussi suggérer à l'enfant de se mettre dans la peau d'un autre: *et si j'étais garagiste,...* *si j'étais une personne âgée,...* C'est un exercice qui favorise l'empathie, la tolérance. Il peut également mimer une responsabilité, une attitude qu'il aimerait prendre.

Casse-tête du castor

On l'a dit précédemment, l'enfant qui a une bonne estime de soi trouve plus facilement, éventuellement avec l'aide de ses proches, des stratégies pour dépasser ses difficultés. Cette double page montre à l'enfant des cheminements pour trouver des solutions.

Le castor a un gros problème. Il ne peut rentrer tout son bois dans la case. Il a bien quelques ébauches d'idées en tête, qui peuvent lui permettre de dépasser cette difficulté. Mais il a besoin de l'enfant pour l'aider à aller jusqu'au bout de sa démarche. Celui-ci va dessiner les solutions suggérées par le castor. Ce jeu montre qu'à une difficulté, il y a généralement plusieurs solutions possibles, chacune ayant ses avantages et ses inconvénients. S'il le souhaite, l'enfant peut trouver une solution inédite qu'il dessinera sur une feuille séparée.



L'adulte peut susciter une discussion pour mettre en valeur les avantages et les inconvénients de chaque stratégie. Il ne s'agit pas que tous se rallient à la même solu-

tion, mais de montrer qu'on peut choisir l'une ou l'autre selon ses priorités, ses envies.

L'enseignant ou l'animateur peut prolonger cette réflexion en évoquant un problème de la classe. Il cherchera avec les enfants diverses solutions en dégagant les avantages et les inconvénients.

Quand tout va mal, quand tout va bien

Quand l'élève reçoit un mauvais résultat en classe, qu'il se fait voler son goûter, qu'il se bagarre avec un camarade, qu'il n'est pas choisi pour faire partie d'une équipe, il a de quoi être triste. Il peut avoir le sentiment que tout va mal. Un peu comme le castor qui est tombé par terre.



Au contraire, quand il rigole avec ses camarades, qu'il est satisfait de son travail, qu'il a bien joué durant la récréation, il est content, comme Amidou en haut de son échelle.

Dans cette double page, chaque enfant dessinera ou écrira ce qui le rend triste et ce qui le rend gai. Il n'a pas besoin de faire une énumération, mais il peut exprimer une ou deux choses agréables et une ou deux désagréables.

Si le groupe s'y prête, adulte et enfants peuvent réfléchir ensemble à tout ce qui favorise le bien-être des uns et des autres. Tous les élèves se demandent alors comment éviter ce qui fait souffrir certains ou même tout le groupe. La discussion peut se poursuivre en imaginant des règles pour la vie en groupe. Une charte de classe peut être réalisée à partir de ce travail.

Si des problèmes scolaires sont évoqués, on peut profiter de relativiser les difficultés vécues. En discutant en groupe, des conseils qui facilitent l'apprentissage et la manière de travailler peuvent être échangés entre camarades. On peut demander à l'enfant s'il a déjà appris quelque chose à quelqu'un et comment il a mis au point sa démarche.

Enfin, on peut créer un arbre qui sera exposé contre le mur et qui comportera des réussites réalisées par tous les enfants. Ce pourra être des photocopies des pages «Quand tout va bien» ou des dessins et phrases réalisés par les enfants sur d'autres supports. Ce sera l'occasion de voir toutes les richesses et compétences des enfants.

Amidou se sent en sécurité

De quoi un enfant a-t-il besoin pour se sentir en sécurité ? La question peut être générale, ne concerner que la vie scolaire ou celle d'un camp de vacances. Le terme de "sécurité" n'est pas forcément clair de prime abord pour un enfant. Mais, une fois expliqué, il sait ce qui lui permet de se sentir bien: la présence de quelqu'un en qui il a confiance, un coin à lui où on ne le dérange pas, une voix ou un bruit familier, un adulte à proximité, un ami. Comme pour la page précédente, une discussion de groupe peut définir ce qui permet à chacun de se sentir bien.



A toi d'inventer une histoire!

Pour cette dernière activité, il y a deux possibilités:

1. La réalisation d'une histoire

Guidés par un adulte, les élèves inventent ensemble une histoire. Il s'agit d'abord de trouver les personnages ou les animaux qui joueront les rôles principaux, déterminer ce qui va leur arriver et imaginer un dénouement. Il faut ensuite découper l'histoire en séquences qui représentent chacune une page du kamishibai.

On en vient ensuite au dessin. Pour qu'on reconnaisse les personnages d'une page à l'autre, pour qu'il y ait une certaine cohérence entre les pages, il est conseillé de confier à chaque enfant la responsabilité d'un motif: l'un d'eux est chargé de dessiner le personnage principal, un autre dessinera la maison, un troisième les arbres. Ainsi tous les enfants sont impliqués dans la réalisation des images et il se dégage une unité entre les pages. De plus, on reconnaît les personnages d'une page à l'autre.

Chaque enfant réalise son ou ses dessins sur une feuille séparée. Les motifs et les personnages sont ensuite découpés et collés sur une feuille cartonnée au format du kamishibai (légèrement plus petite que la feuille A3).

2. La présentation de chaque élève

On propose aux enfants de se présenter chacun sur une page à l'aide d'un dessin et d'un court texte. On fait ensuite défiler les images sur le kamishibai en lisant le texte des élèves, ce qui constitue un portrait individualisé de tous les garçons et les filles de la classe.

Cette démarche est à l'image de celle proposée par une éducatrice d'un jardin d'enfants de Dombresson (NE).

Pour la soirée des parents, elle a proposé à ses élèves de se présenter en dessinant et en disant ce qu'ils aimaient. En voici un exemple.



*Je me trouve belle.
Mes cheveux sont blonds.
Avec ma langue je peux
parler.
J'ai un nez mais...
Je ne sais plus à quoi il
sert.
J'ai des yeux qui me ser-
vent à regarder.
J'ai de beaux habits.
J'aime être en robe.
J'aime dessiner et jouer.*

Amélie

Propositions de lecture

Sur le thème de l'estime de soi

L'estime de soi, un passeport pour la vie

Germain Duclos

Les Editions de l'Hôpital Sainte-Justine, 2000

Collection Parents

L'estime de soi - un bien essentiel

Rosette Poletti, Barbara Dobbs

Jouvence Editions, 1998

Comment développer l'estime de soi

Robert W. Reasoner

Editions Psychometrics Canada LTD, Alberta, 1995

Quand les tout-petits apprennent à s'estimer...

*Guide théorique et recueil d'activité pour favoriser
l'estime de soi des enfants de 3 à 6 ans*

Germain Duclos

Les Editions de l'Hôpital Sainte-Justine, 1997

collection Estime de soi

Favoriser l'estime de soi des tout-petits

*Guide pratique à l'intention des parents d'enfants
de 0 à 6 ans*

Danielle Laporte

Les Editions de l'Hôpital Sainte-Justine, 1997

*L'estime de soi - S'aimer pour mieux vivre avec
les autres*

Christophe André, François Lelord

Editions Odile Jacob, 1999

Moi je viens d'où suivi de *C'est quoi l'intelligence*
Albert Jacquard et Marie-José Auderset
Editions du Seuil, 2002
Collection Point Virgule.

Sur le thème du castor

Le castor, architecte des rivières
éd. Milan, collection patte à patte, 1997

Castors

Brochure Panda

Pour recevoir cette publication gratuite, envoyer une
enveloppe B5 préadressée et affranchie à
WWF Genève, rue de Villereuse 10, 1207 Genève.

www.procastor.ch : un site romand créé et animé par des
spécialistes et passionnés du castor.

Amidou et l'estime de soi est un outil pédagogique qui s'adresse aux enseignants, aux médiateurs, aux animateurs de centres de loisirs, aux parents et à toutes les personnes qui ont envie de favoriser l'estime de soi des enfants qu'ils côtoient (de 4 à 9 ans).

Il se compose de trois supports:

Une histoire pour le kamishibai (théâtre d'images)

Amidou

Marie-José Auderset et Catherine Louis

Callicéphale Editions, mai 2002

Un journal pour l'élève

Amidou et moi

Editions ISPA, mai 2002

Un cahier pédagogique

Amidou et l'estime de soi

Editions ISPA, mai 2002.



ADDICTION | SUISSE

Case postale 870, 1001 Lausanne

Publié avec le soutien de la
Fondation Oertli, Zurich et la
Fondation pour la Jeunesse suisse
Général Guisan, Winterthur