

LA CONFIANCE en soi

Séquences pédagogiques modulables



bien dans
mes baskets !

MÊME PAS
PEUR

sûr de moi



Objectifs

- prendre conscience de ses qualités;
- apprendre à reconnaître les étiquettes que nous attribuent les autres;
- dépasser ses croyances limitantes;
- développer son plein potentiel.

Chaque séquence s'adapte en fonction de l'âge de vos élèves. Vous pouvez également choisir la tranche d'âge plus ou moins élevée en fonction des profils de vos élèves.

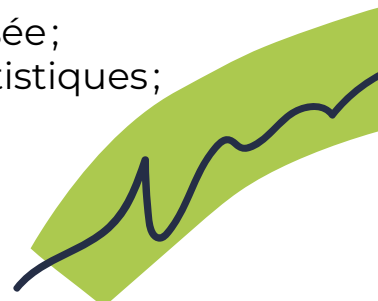
Compétences développées dans les séquences

- Mobiliser le langage dans toutes ses dimensions;
- Construire les premiers outils pour structurer sa pensée;
- Agir, s'exprimer, comprendre à travers les activités artistiques;
- Formation de la personne et du citoyen.

Modularité

Chaque séquence propose 5 séances. Il vous est tout à fait possible d'organiser le temps de mise en pratique :

- sur une semaine dédiée : 1 à 2 séances par jour (pour 2 séances, il est préférable de travailler chaque atelier sur une demi-journée et non coup sur coup, pour permettre aux enfants d'intégrer et de digérer ces pratiques nouvelles).
- sur deux semaines : 2 à 3 séances par semaine.
- sur 1 mois : 1 à 2 séances par semaine.



Pour aller plus loin



L'interview de Chloé Bloom
« *Comment gérer ses périodes de doute et trouver sa confiance en soi* »



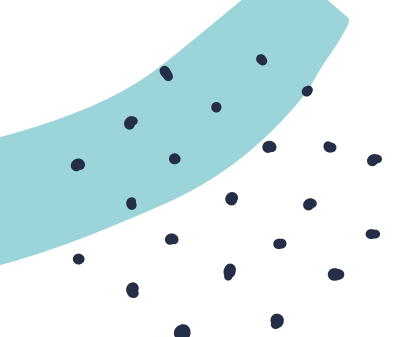
Le jeu coopératif « *Cap sur la confiance* »



Un livre pour les adultes :
« *Les dieux voyagent toujours incognito* » de Laurent Gounelle

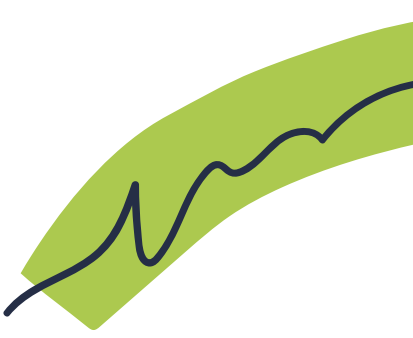


Un livre pour les enfants : « *50 activités bienveillantes pour renforcer la confiance en soi* » de Caroline Jambon.



Sommaire

Séquence 5 à 7 ans



Séance 1 : Il était une fois... la confiance en soi.....
Séance 2 : Fabriquer son amulette de la confiance.....
Séance 3 : Le coloriage qui donne confiance en soi.....
Séance 4 : Si on jouait à Oz'maillard ?.....
Séance 5 : Mon arbre à succès.....

Séquence 7 à 9 ans

Séance 1 : Il était une fois... la confiance en soi.....
Séance 2 : Fabriquer son amulette de la confiance.....
Séance 3 : La ligne du temps : la confiance, ça se construit.....
Séance 4 : On se libère de ses étiquettes !.....
Séance 5 : Si on jouait à Oz'maillard ?.....

Séquence 9 à 11 ans

Séance 1 : Il était une fois... la confiance en soi.....
Séance 2 : Dire stop aux fausses croyances.....
Séance 3 : La ligne du temps : la confiance, ça se construit.....
Séance 4 : Si on jouait à Oz'maillard ?.....
Séance 5 : Le dé de la confiance en soi.....





SÉQUENCE 5 À 7 ANS

Pour chaque séance, il est préférable de travailler dans un espace différent, du moins sans mobilier type table et chaise, de manière à placer les élèves dans des postures d'écoute plus ouverte.

Vous pouvez organiser une zone de la classe de manière inédite, en plaçant des coussins en cercle par exemple. L'essentiel étant que les enfants sentent qu'il s'agit d'une activité différente de celles des apprentissages classiques.

Séance 1 - Il était une fois... la confiance en soi



Objectif : Découvrir le sens du mot « confiance »



Durée : 20 minutes



Matériel : Le conte « *L'amulette de la confiance* » [à télécharger sur la bibliothèque Osmose](#)



L'enseignant invite les enfants à prendre place en cercle autour de lui.

Ils peuvent s'allonger s'ils le souhaitent. Ce premier temps de découverte et d'échange peut avoir lieu avant le temps de repos des plus petits.

L'enseignant lit le conte en faisant des pauses pour expliquer certains mots, si nécessaire (héritage, désespoir, essais, prématurément... »).

Après la lecture, l'enseignant laisse les enfants réagir :

- Que pensent-ils de cette histoire ?
- Qu'est-ce qui les étonne ?
- Ont-ils envie de posséder une bague magique ?
- Quand est-ce que le roi a eu confiance en lui ? Pourquoi ?

Il guide ensuite les élèves vers la notion de confiance :

- croire en soi
- croire en ses qualités
- se sentir en sécurité avec soi-même.

Il utilise l'exemple du roi et du message magique pour montrer que, peu importe la situation, la force est à l'intérieur de nous.

Séance 2 - Fabriquer son amulette de la confiance



Objectif : Utiliser la création artistique pour ancrer une première base de confiance en soi



Durée : 30 minutes (+30 minutes si peinture)



Matériel : La fiche « Atelier créatif : Je fabrique mon amulette ! » à [télécharger sur la bibliothèque Osmose](#) + eau, farine, sel, gobelets en plastique (peintures le cas échéant)



ATELIER CRÉATIF

Je fabrique mon amulette !

Comme tous les enfants, Oz' a parfois peur. Ces peurs l'empêchent parfois de faire ce qu'il veut alors... il a trouvé une solution ! Il ne sort plus jamais SANS son amulette. Et si tu fabriquais toi aussi, ta propre amulette ? Ça sera ton amulette Osmose, qui te donnera confiance quand tu en auras besoin !

Les ingrédients

- 1 verre d'eau
- 2 verres de farine
- 1 verre de sel

Nous allons fabriquer ta super amulette en... pâte à sel. Suis cette recette (tout seul ou avec tes parents !) et amuse-toi à faire la forme que tu veux, du moment que cela te donne confiance en toi.

Et n'oublie pas, garde-la toujours près de toi, dès que tu as peur, elle t'aidera à te rappeler que tu es capable de TOUT !

1

Verse et mélange les ingrédients dans un grand saladier jusqu'à obtenir une boule.

2

Si la pâte est trop friable, ajoute un peu d'eau. Si elle est trop molle, ajoute de la farine en petite quantité.

3

Avec ta boule de pâte à sel, laisse parler ta créativité !

4

Laisse sécher ton amulette pendant une demi-journée.

5

Mets ton amulette au four entre 75°C et 110°C pendant environ 2h (temps de cuisson pour des petites pièces).



Osmose © - Kit n°1 confiance en soi - www.osmosebox.com

L'enseignant peut préparer la pâte à sel avant l'activité ou laisser les enfants la réaliser eux-mêmes.

Il rappelle la bague du roi et son message : **lorsqu'on possède un petit objet qu'on garde sur soi pour se rassurer, se donner confiance, cela s'appelle une amulette.** On peut demander aux enfants s'ils ont un objet qui leur sert d'amulette. On leur propose d'en fabriquer une tous ensemble.

L'enseignant incite les élèves à **réfléchir à une ou plusieurs qualités qu'il reconnaît en lui.** On peut donner des exemples pour les guider. En fonction de l'âge, on peut proposer de penser à un événement durant lequel l'enfant a été fier de lui, a réussi quelque chose, a eu confiance en ses capacités.

Chaque enfant modèle son amulette en pensant fort à sa qualité ou à son moment. C'est comme si on mettait toute cette force et toute cette confiance dans l'objet, qui va en devenir magique.

On laisse sécher. L'enseignant fait cuire les amulettes. Une autre séance peut être réalisée pour peindre les petits objets, ou bien les élèves peuvent le faire avec leur famille.

Une fois les amulettes terminées (cela peut être le lendemain matin), **les enfants s'installent et expriment ce que représentent leur objet et ce à quoi ils ont pensé en le réalisant. L'enseignant les invite à commencer par «J'ai confiance en moi parce que...»**

Séance 3 - Le coloriage qui donne confiance en soi



Objectif : S'exprimer par le dessin ; se représenter comme unique et plein de valeur



Durée : 20 à 30 minutes

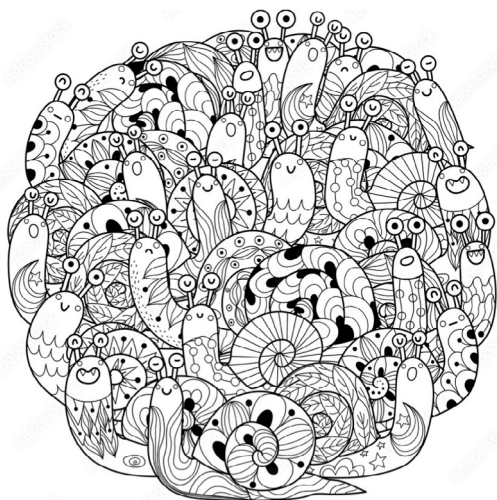


Matériel : le coloriage « la tribu des escargots » à imprimer pour chaque élève à partir de la bibliothèque Osmose, page 34 du kit complet « Confiance en soi »



COLORIAGE
La tribu des escargots

L'enseignant distribue un coloriage à chaque élève, qui peut s'installer où il le souhaite, assis ou allongé, pour réaliser son coloriage.



« Tu as autant de valeur que les autres.
Toute vie a une valeur. »

Isabelle Filliozat

Avant de commencer, on prend un temps pour lire la phrase : **«Tu as autant de valeur que les autres. Toute vie a une valeur.»**. Pour les non-lecteurs, c'est l'enseignant qui lit.

On laisse les élèves échanger sur la notion de «valeur» et de «vie» : la vie d'un animal ou d'un humain, c'est toujours la vie d'un être vivant.

Comme on n'écrase pas un escargot, on ne fait pas de mal aux autres êtres qui nous entourent, humains ou pas.

L'enseignant invite les élèves à **réfléchir à ce qui fait leur valeur en coloriant les escargots**. Ils peuvent choisir quel escargot les représente et le colorier différemment pour montrer que nous sommes tous à la fois uniques et semblables.

On peut accrocher tous les coloriages dans la classe. Les élèves volontaires présentent leur coloriage, expliquent quel escargot les représente et quelle valeur ils ont voulu mettre en avant.

Séance 4 - Si on jouait à Oz'maillard ?



Objectif : Faire confiance aux autres pour développer la confiance en soi



Durée : 30 à 40 minutes



Matériel : La fiche « l'OZ' maillard » à [télécharger sur la bibliothèque Osmose](#) + plots et cerceaux + foulards

L'OZ' MAILLARD

Je fais confiance aux autres !

Avoir confiance en soi, c'est aussi... faire confiance aux autres !
Pour t'aider à faire confiance aux autres, voici une version revisitée du colin-maillard. Tu sais, c'est le jeu où tu as les yeux bandés et tu dois toucher tes amis.

Aujourd'hui, pas besoin de toucher tes amis, mais simplement de les emmener d'un point A à un point B. Tu vas être finalement leur guide, et tu devras ensuite te laisser guider !

LES ÉTAPES

1

Choisis un partenaire de jeu (papa, maman, frère ou sœur, copain ou copine).

2

Définissez ensemble un parcours drôle !
Par exemple, aller de la cuisine au salon, en passant sous la table.

3

Le premier bande les yeux au second (avec un foulard ou une écharpe).

4

Le premier, en tant que guide, va donc guider le second du point A (la cuisine par exemple) au point B (le salon).

Si cela vous amuse, vous pouvez vous chronométrer, pour voir qui est le plus rapide !

Autre variante, si vous êtes 4, vous pouvez faire une course mais... attention à ne pas se blesser en voulant aller trop vite !

Et n'oubliez pas : la confiance en soi, c'est savoir guider les autres, comme savoir se laisser guider.

Osmose © - Kit n°6 confiance en soi - www.osmosebox.com

L'enseignant crée un petit parcours d'obstacles **simple** (en intérieur ou en extérieur), en fonction de l'âge des enfants. Si la cour de récréation ou la salle de motricité le permettent, il peut utiliser les structures existantes.

Il explique le jeu. Les enfants sont réunis par deux, d'abord selon leurs affinités puis on peut leur proposer un second tour de jeu avec un camarade qu'il côtoie moins que le premier choisi. Chaque enfant guide puis est guidé.

Les enfants s'installent ensuite autour de l'enseignant, qui permet un **temps d'échange** :

- Qu'avez-vous ressenti quand vous étiez le guide ?
 - Qu'avez-vous ressenti quand vous étiez guidé ?
 - Quel rôle avez-vous préféré ?
- Qu'est-ce qui vous a permis d'être à l'aise ?

L'enseignant conclut en appuyant sur la confiance en soi pour guider et la confiance en l'autre pour être guidé.

Séance 5 - Mon arbre à succès



Objectif : Créer sa propre ressource-repère de confiance en soi



Durée : 30 à 40 minutes



Matériel : la fiche « Mon arbre à succès » à imprimer sur la bibliothèque Osmose + gommettes, peinture, crayons de couleur, feutres (à choisir en fonction de l'âge des élèves)



MON ARBRE À SUCCÈS Je fais le point sur mes succès !

Peu importe ton âge, tu as déjà eu dans ta vie un certain nombre de succès. De belles victoires dont tu peux être fier(e). Que ça soit un match de foot gagné, un jeu de société remporté haut la main ou encore tes premiers progrès en lecture !

Pour te souvenir de tous ces succès, Oz' te propose de créer ton arbre à succès :

LES ÉTAPES

1



Dans ton Kit, retrouve la feuille « Mon arbre à succès ».

2



L'arbre est constitué de 10 feuilles. Dans chacune d'elles, inscris un succès dont tu es fier(e) et dont tu souhaites te rappeler.

3



Ne te sens pas obligé(e) de compléter toutes les feuilles, tu pourras revenir dessus dans quelques jours ou même quelques mois !

4



Affiche ton arbre à succès dans ta chambre afin de te remémorer tous les jours ce que tu as déjà réussi !

Comme tout arbre, il continuera à grandir avec toi ! N'hésite pas à lui ajouter de nouvelles branches et feuilles dans les années à venir, avec tes prochains succès.



Osmose © - Kit n°1 confiance en soi - www.osmosebox.com

28

L'enseignant présente l'activité en suivant la fiche Osmose : il invite les enfants à **se souvenir de leurs succès, récents ou plus anciens**. On encourage les élèves à **trouver des succès très personnels, pas uniquement des événements où c'est une personne extérieure qui les a félicités**.

Pour les plus petits, l'enseignant écrit un mot sur chaque feuille de l'arbre pour résumer le succès ou l'enfant le représente par une gommette ou un dessin.

Pour les enfants scripteurs, un mot peut suffire, mais ceux qui le souhaitent peuvent dessiner un petit symbole dans chaque feuille.

Les enfants présentent leur dessin et racontent un succès de leur choix.

On peut les inciter à expliquer pourquoi ils ont eu confiance en eux à cette occasion.

Pour conclure la séance, l'enseignant invite les enfants à s'exprimer : ont-ils gagné en confiance ? Il précise que cette confiance en soi est un chemin à parcourir tout au long de la vie.

Les enfants peuvent utiliser leur amulette, leur coloriage et leur arbre à succès pour réactiver les compétences développées durant la séquence.



MON ARBRE À SUCCÈS
par osmose





SÉQUENCE 7 À 9 ANS

Pour chaque séance, il est préférable de travailler dans un espace différent, du moins sans mobilier type table et chaise, de manière à placer les élèves dans des postures d'écoute plus ouverte.

Vous pouvez organiser une zone de la classe de manière inédite, en plaçant des coussins en cercle par exemple. L'essentiel étant que les enfants sentent qu'il s'agit d'une activité différente de celles des apprentissages classiques.

Séance 1 - Il était une fois... la confiance en soi



Objectif : Découvrir le sens du mot « confiance »



Durée : 20 minutes



Matériel : Le conte « *L'amulette de la confiance* » à télécharger sur [la bibliothèque Osmose](https://osmosebox.com)



LE CONTE

L'amulette de la confiance

Un jour, un roi dit aux sages de sa cour : « Je veux créer une bague très particulière. J'ai acheté l'un des plus beaux diamants du monde et je veux cacher dans l'anneau un message qui puisse me servir dans les moments de désespoir. Cela sera mon héritage. Ce doit être une phrase courte, que je placerai sous le diamant de la bague. »

Les sages réfléchirent longtemps mais en vain. S'ils pouvaient écrire des essais, ils n'étaient pas capables d'écrire un message court, ne contenant pas plus de deux ou trois mots et qui puisse aider le roi dans les moments difficiles...

Quand le roi était enfant, sa mère mourut prématurément et c'est un serviteur qui prit soin de lui et l'éleva. Véritable membre de la famille, le roi éprouvait un profond respect pour le vieil homme. Devant l'échec de ses sages, le roi décida d'aller le consulter.

Le vieil homme lui dit : « Je ne suis ni sage, ni instruit, mais je connais un message. On me l'a transmis petit et il m'a beaucoup aidé durant ma vie au palais. »

Le vieil homme écrivit sur un morceau de papier, le plia et le tendit au roi. « Ne le lisez pas. Gardez-le caché et ne l'ouvrez que lorsque vous n'aurez pas d'autre choix. »

Des années plus tard, il y eut une invasion du royaume et le roi perdit la bataille. Il dut

L'enseignant invite les enfants à prendre place en cercle autour de lui.

Ils peuvent s'allonger s'ils le souhaitent. Ce premier temps de découverte et d'échange peut avoir lieu avant le temps de repos des plus petits.

L'enseignant lit le conte en faisant des pauses pour expliquer certains mots, si nécessaire (héritage, désespoir, essais, prématurément...).

Après la lecture, l'enseignant laisse les enfants réagir :

- Que pensent-ils de cette histoire ?
- Qu'est-ce qui les étonne ?
- Ont-ils envie de posséder une bague magique ?

- Quand est-ce que le roi a eu confiance en lui ? Pourquoi ?

Il guide ensuite les élèves vers la notion de confiance :

- croire en soi
- croire en ses qualités
- se sentir en sécurité avec soi-même.

Il utilise l'exemple du roi et du message magique pour montrer que, peu importe la situation, la force est à l'intérieur de nous.

Séance 2 - Fabriquer son amulette de la confiance



Objectif : Utiliser la création artistique pour ancrer une première base de confiance en soi



Durée : 50 minutes (+30 minutes si peinture)



Matériel : La fiche « Atelier créatif : Je fabrique mon amulette ! » à télécharger sur la bibliothèque Osmose + eau, farine, sel, gobelets en plastique (peintures le cas échéant) + papier et plastifieuse

ATELIER CRÉATIF

Je fabrique mon amulette !

Comme tous les enfants, Oz' a parfois peur. Ces peurs l'empêchent parfois de faire ce qu'il veut alors... Il a trouvé une solution ! Il ne sort plus jamais SANS son amulette. Et si tu fabriquais toi aussi, ta propre amulette ? Ça sera ton amulette Osmose, qui te donnera confiance quand tu en auras besoin !

Les ingrédients

- 1 verre d'eau
- 2 verres de farine
- 1 verre de sel

Nous allons fabriquer ta super amulette en... pâte à sel. Suis cette recette (tout seul ou avec tes parents !) et amuse-toi à faire la forme que tu veux, du moment que cela te donne confiance en toi.

Et n'oublie pas, garde-la toujours près de toi, dès que tu as peur, elle t'aidera à te rappeler que tu es capable de TOUT !

1

Verse et mélange les ingrédients dans un grand saladier jusqu'à obtenir une boule.

2

Si la pâte est trop friable, ajoute un peu d'eau. Si elle est trop molle, ajoute de la farine en petite quantité.

3

Avec ta boule de pâte à sel, laisse parler ta créativité !

4

Laisse sécher ton amulette pendant une demi-journée.

5

Mets ton amulette au four entre 75°C et 110°C pendant environ 2h (temps de cuisson pour des petites pièces).

Osmose © - Kit n°6 confiance en soi - www.osmosebox.com

Chaque enfant réalise sa pâte à sel avec ses ingrédients.

L'enseignant rappelle la bague du roi et son message : **lorsqu'on possède un petit objet qu'on garde sur soi pour se rassurer, se donner confiance, cela s'appelle une amulette.** On peut demander aux enfants s'ils ont un objet qui leur sert d'amulette. On leur propose d'en fabriquer une tous ensemble.

L'enseignant propose à chacun de **réfléchir à une ou plusieurs qualités qu'il reconnaît en lui.** On peut donner des exemples pour les guider.

Chaque enfant modèle son amulette en pensant fort à sa qualité. C'est comme si on mettait toute cette force et toute cette confiance dans l'objet, qui va en devenir magique.

On laisse sécher. L'enseignant fait cuire les amulettes. **Une autre séance peut être réalisée pour peindre les petits objets**, ou bien les élèves peuvent le faire avec leur famille.

Une fois les amulettes terminées (cela peut être le lendemain matin), les enfants s'installent et **expriment ce que représentent leur objet et ce à quoi ils ont pensé en le réalisant**. L'enseignant les invite à commencer par « *J'ai confiance en moi parce que...* ». Ils écrivent ensuite cette phrase sur une bande de papier, qu'on plastifie et qu'on fixe à l'amulette.

Chaque élève possède maintenant son objet de confiance, comme dans le conte.

Séance 3 - La ligne du temps : la confiance, ça se construit



Objectif : Visualiser ses réussites et se projeter vers l'avenir



Durée : 30 minutes



Matériel : La fiche « La ligne du temps » à [télécharger sur la bibliothèque Osmose](#) et à imprimer pour chaque élève

 **LA LIGNE DU TEMPS**
Je construis ma frise du temps !

Oz' vient d'avoir un déclic : il y a des choses qu'il ne savait pas faire avant (comme faire du vélo !) et qu'il arrive parfaitement à faire maintenant ! C'est également ton cas, non ?

1. Commence par renseigner **ton âge** dans la zone bleue.
2. Dans la zone verte de la frise, inscris tout ce que tu as appris à faire avant aujourd'hui et qui t'a semblé difficile au début, comme apprendre à marcher seul, faire du vélo, apprendre à lire, te faire des copains...
3. Maintenant, imagine-toi dans les prochaines années : de quoi seras-tu capable ? Conduire une voiture ? Battre papa à son jeu de société préféré ? être un ou une grand(e) musicien(ne) ? **Note tes idées dans la zone jaune !**

Mon âge :

Ce que j'ai appris à faire...	Ce que j'aimerais savoir faire...
marcher parler faire du vélo	

Ne te mets pas de barrière, ce qui te semble impossible aujourd'hui pourra être super facile pour toi demain.

27

Osmose © - Kit n°6 confiance en soi - www.osmosebox.com

Chaque élève est invité à **inscrire son âge** dans la zone bleue.

Il remplit ensuite la première colonne avec toutes ses réussites, puis réfléchit aux choses qu'il aimerait réaliser, dans un avenir plus ou moins proche.

L'enseignant peut donner des exemples de **visualisations proches** :

- partir en voyage scolaire (donc quitter ses parents pour quelques jours) ;
- prêter un objet auquel on tient ;
- laisser sa place dans le bus ;
- ne pas crier ou s'agacer face à une personne qui nous met en colère...

Puis de **visualisations plus lointaines** :

- devenir un sportif de haut niveau ;

- piloter un avion ;
- adopter un chien ;
- vivre dans un pays étranger ;
- parler une autre langue...

L'enseignant veille à ce que les enfants ne restreignent pas leurs idées au domaine scolaire (« avoir de bonnes notes », « faire tel ou tel métier »...).

Chaque enfant présente aux autres un événement de chaque ligne du temps. L'enseignant propose de terminer la séance en prononçant « *J'ai confiance en moi, je suis/serai capable de...* » (en choisissant une visualisation dans l'avenir).

Plus tard dans l'année, l'enseignant peut proposer de reprendre la ligne du temps et constater que certaines visualisations se sont réalisées.

Séance 4 - On se libère de ses étiquettes !



Objectif : Prendre conscience des images stéréotypées fabriquées par les autres



Durée : 50 minutes



Matériel : La fiche « Atelier réflexion : je me libère de mes étiquettes » [à télécharger sur la bibliothèque Osmose](#) (1 fiche = 4 élèves) + des étiquettes autocollantes vierges

ATELIER RÉFLEXION

Je me libère de mes étiquettes !

Les étiquettes sont des mots ou des phrases qui te caractérisent. Certaines t'aident, d'autres te font du mal ou peuvent diminuer ta confiance en toi.

Pour cette activité, invite un adulte à faire cette activité avec toi, ensemble vous allez faire de ces étiquettes des forces.

LES ÉTAPES

- Dans la 1ère colonne, nous te proposons de réfléchir à une remarque que tu entends sur toi et qui te déplaît et de l'écrire.
- Ensuite, liste les choses que tu as réalisées et qui prouvent que cette remarque est fausse.
- Enfin, écris comment tu te décris toi-même sur ce sujet ou comment tu désires être.

1	2	3
Ce que l'on dit de moi et que je n'aime pas Ex : « On dit de moi que je suis turbulent »	et pourtant... Ex : « J'arrive à rester calme quand on me raconte une histoire »	Ce que je suis (ou désire être) Ex : « Je suis une personne pleine d'énergie ! »

À la fin de l'exercice, quand tu auras tout complété, n'hésite pas à gratter, grignoler la première colonne. Libère-toi de ces étiquettes négatives !

25 Osmose © - Kit n°6 confiance en soi - www.osmosebox.com

L'enseignant débute la séance en **se présentant aux élèves avec des étiquettes collées sur lui/elle**. Sur ces dernières, il a écrit des choses qu'on dit de lui/elle : « étourdi.e, rigide, pas du matin »... Il n'hésite pas à écrire les étiquettes qu'on lui colle réellement, afin que les enfants libèrent eux aussi la parole.

Il demande aux enfants ce que c'est, ce qu'ils en pensent. Dans un second temps, il **retire ses étiquettes une par une** en disant « **et pourtant** » (il peut suivre l'exemple de la fiche Osmose) et en terminant par « **Je suis...** ». Chaque étiquette est froissée et mise à la poubelle.

L'enseignant **distribue ensuite un petit tableau à chaque élève et les aide à formuler pour le remplir.**

Il donne ensuite des étiquettes vierges et aide les élèves à écrire un mot qui résume ce qu'on dit d'eux.

À tour de rôle, chaque élève formule son étiquette, dit le « *et pourtant* » et termine par ce qu'il est, en jetant l'étiquette à la poubelle.

L'enseignant conclut : « **Nous voilà débarrassés de nos étiquettes !** »

Séance 5 - Si on jouait à Oz'maillard ?



Objectif : Faire confiance aux autres pour développer la confiance en soi



Durée : 30 à 40 minutes



Matériel : La fiche « l'OZ' maillard » à télécharger sur la [bibliothèque Osmose](#) + plots et cerceaux + foulards



L'OZ' MAILLARD Je fais confiance aux autres !

Avoir confiance en soi, c'est aussi... faire confiance aux autres !
Pour t'aider à faire confiance aux autres, voici une version revisitée du colin-maillard. Tu sais, c'est le jeu où tu as les yeux bandés et tu dois toucher tes amis.

Aujourd'hui, pas besoin de toucher tes amis, mais simplement de les emmener d'un point A à un point B. Tu vas être finalement leur guide, et tu devras ensuite te laisser guider !

LES ÉTAPES

1



Choisis un partenaire de jeu (papa, maman, frère ou sœur, copain ou copine).

2



Définissez ensemble un parcours drôle !
Par exemple, aller de la cuisine au salon, en passant sous la table.

3



Le premier bande les yeux au second (avec un foulard ou une écharpe).

4



Le premier, en tant que guide, va donc guider le second du point A (la cuisine par exemple) au point B (le salon).

Si cela vous amuse, vous pouvez vous chronométrer, pour voir qui est le plus rapide !

Autre variante, si vous êtes 4, vous pouvez faire une course mais... attention à ne pas se blesser en voulant aller trop vite !

Et n'oubliez pas : la confiance en soi, c'est savoir guider les autres, comme savoir se laisser guider.

Osmose © - Kit n°6 confiance en soi - www.osmosebox.com

L'enseignant crée un **parcours d'obstacles** (en intérieur ou en extérieur), en fonction de l'âge des enfants. Si la cour de récréation le permet, il peut utiliser les structures existantes.

Il explique le jeu. Les enfants sont réunis par deux, d'abord selon leurs affinités puis on peut leur proposer un second tour de jeu avec un camarade qu'il côtoie moins que le premier choisi. Chaque enfant guide et est guidé.

Les enfants s'installent ensuite autour de l'enseignant, qui permet **un temps d'échange** :

- Qu'avez-vous ressenti quand vous étiez le guide ?
- Qu'avez-vous ressenti quand vous étiez guidé ?
- Quel rôle avez-vous préféré ?
- Qu'est-ce qui vous a permis d'être à l'aise ?

L'enseignant conclut en appuyant sur la confiance en soi pour guider et la confiance en l'autre pour être guidé.

Pour conclure la séance, l'enseignant **invite les enfants à s'exprimer** : ont-ils gagné en confiance ? Il précise que cette confiance en soi est un chemin à parcourir tout au long de la vie. Les enfants peuvent utiliser leur amulette pour réactiver les compétences développées durant la séquence.



Vous pouvez organiser une zone de la classe de manière inédite, en plaçant des coussins en cercle par exemple. L'essentiel étant que les enfants sentent qu'il s'agit d'une activité différente de celles des apprentissages classiques.

Matériel : Le conte « *L'amulette de la confiance* » à télécharger sur la bibliothèque Osmose



Après la lecture, l'enseignant **laisse les enfants réagir** :

- Que pensent-ils de cette histoire ?
- Qu'est-ce qui les étonne ?
- Ont-ils envie de posséder une bague magique ?
- Quand est-ce que le roi a eu confiance en lui ? Pourquoi ?

Au tableau, on inscrit le mot « **confiance** » et chaque élève peut aller **écrire un mot par association d'idées**.

On conclut ainsi que la confiance, c'est :

- croire en soi ;
- croire en ses qualités ;
- se sentir en sécurité avec soi-même.

L'enseignant rappelle que, **peu importe la situation, la force est à l'intérieur de nous**.

Séance 2 - Dire stop aux fausses croyances



Objectif : Définir la notion de « croyance limitante » et les dépasser



Durée : 50 minutes



Matériel : La fiche « Dépasser les croyances limitantes » à imprimer à partir de la bibliothèque Osmose (un fichier par élève) + ciseaux et feuilles vierges + stylos et feutres

LES CROYANCES
Je comprends les croyances limitantes !

Oz' a de sacrées croyances depuis quelques mois : autant il est persuadé qu'il est plutôt bon à l'école, autant il croit être quelqu'un de timide... alors ça tourne (beaucoup) dans sa tête !

Au quotidien, cela commence un peu à l'agacer car sa croyance sur sa timidité engendre des pensées et des émotions pas super... En plus, il a les mains moites et une toute petite voix simplement pour demander quelque chose à la maîtresse ou acheter du pain.

Tout cela, ne fait que renforcer sa croyance d'être timide...

Voici un petit schéma pour t'expliquer comment la croyance d'Oz' se renforce toute seule :

La croyance de « timidité » :

La croyance d'Oz' : Oz' croit qu'il est timide...
cela renforce sa croyance
TADA...

Ses pensées : Il n'arrive pas à lever la main en classe et pense qu'on va se moquer de lui...

Ses émotions : Son corps se serre, il a la boule au ventre...

Ses actions : Il ne lève pas la main en classe.

Ses expériences : La maîtresse dit qu'il ne lève pas assez souvent la main et qu'il est timide...

Osmose © - Kit n°6 confiance en soi - www.osmosebox.com

Heureusement, les croyances fonctionnent aussi dans le sens positif !

Voici un petit exercice qui te le prouvera :

LES ÉTAPES

- 1 Dans ton Kit, retrouve la feuille « Le schéma des croyances ».
- 2 Découpe les étiquettes liées à la croyance de « timidité » d'Oz'.
- 3 Dans le schéma ci-dessous, colle chaque étiquette à l'étape qui te semble la plus juste.
- 4 Reproduis l'exercice avec les étiquettes positives liées à la croyance de « maladresse » sur le schéma de la page suivante.

La nouvelle croyance d'Oz' :

cela renforce sa croyance
TADA...

Ses pensées :

Ses émotions :

Ses actions :

Ses expériences :

Osmose © - Kit n°6 confiance en soi - www.osmosebox.com

La croyance de « maladresse » :

Colle par-dessus les croyances négatives les nouvelles étiquettes positives liées à la croyance de maladresse :

La croyance d'Oz' : Je suis maladroit !
une croyance qui peut être renforcée !
TADA...

Ses pensées : Je fais toujours tomber quelque chose...

Ses émotions : Quand je dois amener le dessert, j'ai peur de le faire tomber, j'ai les mains qui tremblent...

Ses actions : J'attends 3-2-1 doigts de le faire tomber, j'ai les mains qui tremblent...

Ses expériences : Cette nouvelle expérience me confirme que je suis maladroit...

maladresse

Si tu te sens à l'aise avec l'exercice et que tu as bien compris le principe des croyances, alors n'hésite pas à réfléchir à tes croyances personnelles et à reproduire le schéma en te posant ces questions :

- Quelle est ta croyance limitante ?
- Quelles sont tes pensées ?
- Quelles sont tes émotions ? Que ressens-tu ?
- Quelles sont les actions liées ?
- Quelle expérience en tires-tu ?

Osmose © - Kit n°6 confiance en soi - www.osmosebox.com

Les élèves découpent les étiquettes et les positionnent pour comprendre le schéma des croyances limitantes.

Pour les deux schémas (« timidité » et « maladresse »), on **invite 10 élèves à mettre en scène chaque étiquette** pour mieux comprendre le cercle vicieux des croyances limitantes.

L'enseignant invite ensuite chaque enfant à **reproduire le schéma pour lui-même**, en choisissant un exemple de croyance limitante.

En fonction des besoins, les élèves peuvent venir présenter leur schéma aux autres. Les enfants qui écoutent peuvent commenter et encourager au dépassement de la croyance. L'enseignant peut présenter son propre schéma pour libérer la parole et donner confiance.

Séance 3 - La ligne du temps : la confiance, ça se construit



Objectif : Visualiser ses réussites et se projeter vers l'avenir



Durée : 30 minutes



Matériel : La fiche « La ligne du temps » à [télécharger sur la bibliothèque Osmose](#) et à imprimer pour chaque élève



LA LIGNE DU TEMPS

Je construis ma frise du temps !

Oz' vient d'avoir un déclic : il y a des choses qu'il ne savait pas faire avant (comme faire du vélo !) et qu'il arrive parfaitement à faire maintenant ! C'est également ton cas, non ?

1. Commence par renseigner **ton âge** dans la zone bleue.
2. Dans la zone verte de la frise, inscris tout ce que tu as appris à faire avant aujourd'hui et qui t'a semblé difficile au début, comme apprendre à marcher seul, faire du vélo, apprendre à lire, te faire des copains...
3. Maintenant, imagine-toi dans les prochaines années : de quoi seras-tu capable ? Conduire une voiture ? Battre papa à son jeu de société préféré ? être un ou une grand(e) musicien(ne) ? **Note tes idées dans la zone jaune !**

Mon âge :

Ce que j'ai appris à faire...	Ce que j'aimerais savoir faire...
marcher parler faire du vélo	

Ne te mets pas de barrière, ce qui te semble impossible aujourd'hui pourra être super facile pour toi demain.

27

Osmose © - Kit n°6 confiance en soi - www.osmosebox.com

Chaque élève est invité à **inscrire son âge** dans la zone bleue. **Il remplit ensuite la première colonne avec toutes ses réussites**, puis réfléchit aux choses qu'il aimerait réaliser, dans un avenir plus ou moins proche.

L'enseignant peut donner des exemples de **visualisations proches** :

- partir en voyage scolaire (donc quitter ses parents pour quelques jours) ;
- prêter un objet auquel on tient ;
- laisser sa place dans le bus ;
- ne pas crier ou s'agacer face à une personne qui nous met en colère...

Puis de **visualisations plus lointaines** :

- devenir un sportif de haut niveau ;

- piloter un avion ;
- adopter un chien ;
- vivre dans un pays étranger ;
- parler une autre langue...

L'enseignant veille à ce que les enfants ne restreignent pas leurs idées au domaine scolaire (« avoir de bonnes notes », « faire tel ou tel métier »...). **Chaque enfant présente aux autres un événement de chaque ligne du temps.** L'enseignant propose de terminer la séance en prononçant « *J'ai confiance en moi, je suis/serai capable de...* » (en choisissant une visualisation dans l'avenir).

Plus tard dans l'année, l'enseignant peut proposer de reprendre la ligne du temps et constater que certaines visualisations se sont réalisées.

Séance 4 - Si on jouait à Oz' maillard ?



Objectif : Faire confiance aux autres pour développer la confiance en soi



Durée : 30 à 40 minutes



Matériel : La fiche « l'OZ' maillard » à [télécharger sur la bibliothèque Osmose](#) + plots et cerceaux + foulards

L'OZ' MAILLARD
Je fais confiance aux autres !

Avoir confiance en soi, c'est aussi... faire confiance aux autres !
Pour t'aider à faire confiance aux autres, voici une version revisitée du colin-maillard. Tu sais, c'est le jeu où tu as les yeux bandés et tu dois toucher tes amis.

Aujourd'hui, pas besoin de toucher tes amis, mais simplement de les emmener d'un point A à un point B. Tu vas être finalement leur guide, et tu devras ensuite te laisser guider !

LES ÉTAPES

- Choisis un partenaire de jeu (papa, maman, frère ou sœur, copain ou copine).
- Définissez ensemble un parcours drôle ! Par exemple, aller de la cuisine au salon, en passant sous la table.
- Le premier bande les yeux au second (avec un foulard ou une écharpe).
- Le premier, en tant que guide, va donc guider le second du point A (la cuisine par exemple) au point B (le salon).

Si cela vous amuse, vous pouvez vous chronométrer, pour voir qui est le plus rapide !

Autre variante, si vous êtes 4, vous pouvez faire une course mais... attention à ne pas se blesser en voulant aller trop vite !

Et n'oubliez pas : la confiance en soi, c'est savoir guider les autres, comme savoir se laisser guider.

Osmose © - Kit n°6 confiance en soi | www.osmosebox.com

L'enseignant crée un parcours d'obstacles (en intérieur ou en extérieur), en fonction de l'âge des enfants. Si la cour de récréation le permet, il peut utiliser les structures existantes.

Il explique le jeu. Les enfants sont réunis par deux, d'abord selon leurs affinités puis on peut leur proposer un second tour de jeu avec un camarade qu'il côtoie moins que le premier choisi. Chaque enfant guide et est guidé.

Les enfants s'installent ensuite autour de l'enseignant, qui permet **un temps d'échange** :

- Qu'avez-vous ressenti quand vous étiez le guide ?
- Qu'avez-vous ressenti quand vous étiez guidé ?

- Quel rôle avez-vous préféré ?
- Qu'est-ce qui vous a permis d'être à l'aise ?

L'enseignant conclut en appuyant sur la confiance en soi pour guider et la confiance en l'autre pour être guidé.

Séance 5 - Le dé de la confiance en soi



Objectif : Construire un cercle vertueux de confiance en soi, grâce aux autres



Durée : 30 minutes



Matériel : La fiche « Le dé de la confiance en soi » à télécharger sur [la bibliothèque Osmose](https://www.osmosebox.com), une fiche par enfant + ciseaux et colle

LE DÉFI EN FAMILLE

Le dé de la confiance en soi

Connais-tu l'expression « le hasard fait bien les choses » ? Nous te proposons de confier au hasard les clés de ton apprentissage vers la confiance en toi !

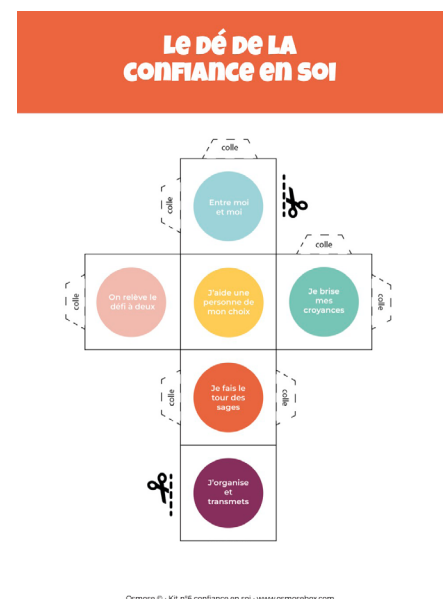
TEMPS 1 LA CRÉATION DU DÉ

- Dans ton Kit, retrouve la feuille « Le Dé de la confiance en soi » et découpe le patron.
- Plie les arêtes de chaque carré du patron.
- Assemble le cube en 3D en prenant soin de garder les phrases à l'extérieur.
- Colle les languettes du patron pour former le dé.

TEMPS 2 LES RÈGLES DU JEU

- Avant de jeter le dé, choisis un chiffre entre 1 et 6, dis-le à haute voix puis jette le dé.
- À l'aide du tableau des défis (sur la page suivante), associe la thématique inscrite sur le dé avec le chiffre de ton choix.
- À toi de jouer ! Une fois le dé lancé, tu as entre 1 et 7 jours pour relever ton défi.

DÉFIN°1	DÉFIN°2	DÉFIN°3	DÉFIN°4	DÉFIN°5	DÉFIN°6
Entre moi et toi	On relève le défi à 2	J'aide une personne en difficulté	Je fais le tour de la terre	Je brise mes croyances	J'organise et transmets
Trouve 5 qualités qui te définissent.	Trouve 3 avantages à ta situation.	Écris 3 choses que tu apprécies dans ta vie.	Dis à cette personne que tu es fier d'elle.	Prends un verre d'eau et bois-le.	Prends un verre d'eau et bois-le.
Aidez une personne en difficulté.	Sur le court chemin de la vie, aide une personne en difficulté.	Prends un verre d'eau et bois-le.	Dis à cette personne que tu es fier d'elle.	Prends un verre d'eau et bois-le.	Prends un verre d'eau et bois-le.
Choisis 3 de nos 50 défis et réalise-les.	Choisis 3 de nos 50 défis et réalise-les.	Choisis 3 de nos 50 défis et réalise-les.	Choisis 3 de nos 50 défis et réalise-les.	Choisis 3 de nos 50 défis et réalise-les.	Choisis 3 de nos 50 défis et réalise-les.
Prends un verre d'eau et bois-le.	Prends un verre d'eau et bois-le.	Prends un verre d'eau et bois-le.	Prends un verre d'eau et bois-le.	Prends un verre d'eau et bois-le.	Prends un verre d'eau et bois-le.
Prends un verre d'eau et bois-le.	Prends un verre d'eau et bois-le.	Prends un verre d'eau et bois-le.	Prends un verre d'eau et bois-le.	Prends un verre d'eau et bois-le.	Prends un verre d'eau et bois-le.



L'enseignant distribue une fiche par enfant. **Chaque élève confectionne son dé de la confiance.**

On suit alors les règles du jeu sur la fiche Osmose.

Par groupe de 2, les élèves font plusieurs jets de dés et **réalisent le défi** si possible. Sinon, ils ont jusqu'à 7 jours pour l'accomplir.

Pour conclure la séance, **l'enseignant invite les enfants à s'exprimer** : ont-ils gagné en confiance ? Il précise que cette confiance en soi est un chemin à parcourir tout au long de la vie.

Les enfants peuvent utiliser leur amulette pour réactiver les compétences développées durant la séquence.