



8^e Quinzaine de la non-violence et de la paix

21 septembre – 2 octobre

LIVRET PÉDAGOGIQUE À DESTINATION DES ENSEIGNANTS ET DES ÉDUCATEURS

**« JE SUIS VALABLE,
JE SUIS AIMABLE,
JE SUIS CAPABLE »**



DÉVELOPPONS NOS TROIS PILIERS DE L'ESTIME DE SOI

Une activité d'éducation à la non-violence et à la paix

Coordination pour l'éducation à la non-violence et à la paix
148 rue du Faubourg Saint-Denis 75010 Paris - Tél : 01 46 33 41 56
secretariat@education-nvp.org
www.education-nvp.org



Quinzaine de la non-violence et de la paix

2014-2018 : "Je déclare la Paix"
5 ans d'aventure.



2018

"je suis valable,
je suis aimable,
je suis capable"

2016

2017



2015



2014



Ensemble, sensibilisons les enfants à la paix

Livret pédagogique réalisé par : Anne Férot, Annie Ghiloni, Annick Menuet

©Photos de couverture : <http://abracadaboiss.skyrock.com/3163640110-Jouet-bois-Coffre-aux-tresors-personnalise-Abacadaboiss-fabrication.html>

Coordination pour l'éducation à la non-violence et à la paix
148 rue du Faubourg Saint-Denis 75010 Paris - Tél : 01 46 33 41 56
secretariat@education-nvp.org
www.education-nvp.org

Retour sur les Quinzaines 2014 et 2015



2014

La Quinzaine de la non-violence et de la paix 2014 qui avait pour thème « Je déclare la paix » a eu un franc succès. Les participants ont osé faire des vœux forts, sont entrés dans la logique de faire la paix avec un ami, un voisin, un frère, une sœur, Les photos de ses arbres à vœux ont été très appréciées lors du forum de novembre....



2015

La Quinzaine 2015, 2ème pas, s'est transformée pour beaucoup en projet d'année car son thème « je change de regard, je m'ouvre à l'empathie » a enchanté plus d'un grâce à toutes les possibilités qu'elle offrait.



La Quinzaine 2016 de la non-violence et de la paix

Présentation

Qu'est-ce que la Quinzaine de la non-violence et de la paix ?

La Coordination pour l'éducation à la non-violence et à la paix est une association qui a pour objectif de promouvoir l'éducation et la formation pour développer une culture de non-violence et de paix. Dans une société du spectaculaire où la violence est perpétuellement mise en avant, les valeurs et les pratiques telles que l'écoute, la coopération, la médiation, la régulation non-violente des conflits et la solidarité doivent être enseignées afin de montrer qu'une autre voie est possible. De plus, l'expérience nous montre que l'éducation à la non-violence et à la paix permet d'améliorer durablement le climat général des établissements scolaires et ainsi de réduire les phénomènes de micro-violences et de violences plus sévères. Depuis 2009, notre Coordination organise la Quinzaine de la non-violence et de la paix proposant son lancement entre les journées internationales de la paix (21 septembre) et de la non-violence (2 octobre) en proposant chaque année une activité spécifique.

En 2014, la paix a été déclarée, 5 années d'aventure ont commencé: des enfants, des jeunes, des classes, ont émis des vœux de paix qu'ils ont accroché dans leur arbre à souhaits, en ont gardé précieusement le double dans leur boîte à trésor.... Nombre d'entre eux ont réussi à réaliser leur vœu. L'écart entre l'intention et la réalisation a demandé à chacun-e réflexion, motivation, persévérance et accompagnement de la part d'un adulte.

En 2015, nous avons gardé le cap, continué à déclarer la paix... chacun pouvant continuer ou commencer l'aventure avec un nouveau défi! L'important étant de permettre à de plus en plus d'enfants, de jeunes, "**de penser la paix autrement que comme l'absence de conflit ou de guerre**", comme le résultat d'une attention toute particulière à la qualité de nos relations aux autres et au monde. Le défi est ambitieux dans le contexte du monde actuel : offrir à nos jeunes la possibilité de

- pouvoir agir autrement que par peur face aux événements,
- s'ouvrir à des comportements nouveaux motivés par l'empathie

- prendre pouvoir sur sa vie par la communication et l'expression des émotions,
- renforcer l'estime de soi pour être capable de résister aux extrémismes,
- s'équiper d'outils qui leur permettent de choisir d'autres chemins en adéquation avec les valeurs humaines universelles

La Coordination pour l'éducation à la non-violence et à la paix appelle tous les acteurs adultes de l'Éducation à responsabiliser, éduquer et former les générations nouvelles à des postures, des comportements, des savoirs, clairement tournés vers la paix et la résolution non-violente des conflits. La formation et l'éducation est pour nous l'antidote à la violence.

Quel est l'objectif de ces 5 années d'aventure ?

- Éduquer aux valeurs de paix et de non-violence
- Amorcer un changement de regard sur le conflit, lié à un changement de regard sur l'autre
- Sensibiliser chacun à la résolution non-violente des conflits.
- Agir au quotidien pour l'améliorer
- Acquérir de nouveaux outils pour de nouveaux comportements

Quel est l'intérêt didactique et pédagogique de l'activité proposée?

La Coordination invite chacune et chacun à envisager la Paix pour ce qu'elle peut être, la résultante des relations apaisées entre les personnes. Elle appelle à apprendre à accueillir et écouter ses désirs profonds et ceux des autres, et à gérer positivement les conflits en partenaires plutôt qu'en « ennemis ».

Cinq quinzaines de 2014 à 2018, ce n'est pas de trop pour réussir ce changement de regard, cette transformation des comportements ! Deux étapes ont déjà été vécues.

Nous vous invitons en 2016 à vivre une 3ème étape qui va permettre à chacune, chacun de mener une recherche sur lui-même « je suis valable, je suis aimable, je suis capable » pour développer au mieux son potentiel et renforcer son estime de soi.

Un nouveau défi pour tous !

La quinzaine 2016 :

« Je suis valable, je suis aimable, je suis capable »

Développons nos trois piliers de l'estime de soi

Repères théoriques

Tous les spécialistes se retrouvent autour de cette « définition »

L'estime de soi est l'évaluation positive de soi-même, fondée sur la conscience de sa propre valeur et de son importance inaliénable en tant qu'être humain. Une personne qui s'estime se traite avec bienveillance et se sent digne d'être aimée et heureuse. L'estime de soi repose sur un sentiment de sécurité qui permet d'utiliser son libre arbitre, ses capacités et ses facultés d'apprentissage pour faire face, de façon responsable et efficace, aux événements et aux défis de la vie.

Harter et Lawrence, psycho-sociologues canadiens, définissent l'estime de soi comme étant l'évaluation individuelle de la divergence entre l'image de soi et le soi idéal.

Delphine Martinot, professeure en psychologie sociale, voit deux niveaux de définition: un Soi individuel ou personnel, celui qui différencie des autres, et un Soi social, qui rend compte des relations aux autres ou à des groupes sociaux significatifs.

Germain Duclos, psycho-éducateur, pointe l'estime de soi comme un précieux héritage à léguer à son enfant, un passeport pour la vie.

Pour Christophe André, psycho-thérapeute, l'estime de soi est aussi centrale : « lorsqu'on ne s'estime pas, on est rarement heureux » dit-il. Pour lui, une bonne estime de soi demande d'accepter ses limites, son imperfection, de dépasser la crainte du jugement de soi par les autres qui peuvent même devenir « réparateurs ».

Pour Edith Tartar Goddet, psychosociologue, l'estime de soi n'est pas qu'une affaire personnelle : elle se construit dans la relation à l'autre d'où la nécessité d'être très vigilant dans l'éducation des enfants pour lui permettre de se développer ; elle signale la tendance de notre culture occidentale à mettre l'accent sur les défauts, les manques, ce qui pour elle entraîne la culpabilité et l'échec

Pour Catherine Guégen, pédiatre, l'enfant développe une juste estime de soi quand ses besoins en amour, sécurité affective, autonomie et protection sont bien nourris ; un enfant qui ne peut la développer aura des difficultés adolescent, adulte pour reconnaître ses compétences, qualités, savoirs, être épanoui.

Ils sont tous en général d'accord pour lui reconnaître 3 piliers sur laquelle elle repose

1. **L'amour de soi** : malgré nos limites et nos échecs, notre petite voix intérieure, aidée par le regard des autres, affirme « je suis aimable »
2. **La vision de soi** : ce regard que l'on porte sur soi de nos forces et de nos limites nous conduit à penser « je suis valable »
3. **La confiance en soi** : elle est la conséquence des deux premiers, nous permet de tirer les leçons de nos échecs, de croire « je suis capable »

La quinzaine 2016 :

« Je suis valable, je suis aimable, je suis capable »

Développons nos trois piliers de l'estime de soi

Son but :

Développer les capacités d'estime de soi de chacun pour permettre

- Une meilleure connaissance de soi, la découverte de ses « trésors cachés ».
- Le changement de regard sur soi.
- Une meilleure acceptation de l'autre.

Ses objectifs :

- Renforcer l'estime de soi de chacun.
- Renforcer la capacité d'empathie.
- Acquérir des outils pour développer ses capacités de regard sur soi et sur l'autre, améliorer les relations en bienveillance.
- Développer les compétences à l'écoute empathique de soi et de l'autre (en ressentis et en pensées).
- Prévenir le harcèlement.
- Développer les capacités d'expression de soi de chacun et les capacités d'échanges en ce domaine.
- Permettre à chacun d'agir en toute conscience au quotidien en appui sur les capacités de chacun (très diverses) pour améliorer le vivre ensemble.

Son action :

- Je fabrique et j'utilise mon coffre à trésors et ses Top-outils.
- Je le complète régulièrement grâce à des vécus en jeux, lectures d'images, débats, échanges, activités,...
- Je l'utilise dans ma vie quotidienne.

Son déroulement :

1. Entrer dans la thématique par le conte, l'histoire, l'observation d'images, le roman, l'actualité, les événements de terrain, les jeux coopératifs, diverses activités pour permettre l'émergence de la notion d'estime de soi.
2. Fabriquer les coffres à trésors.
3. Vivre de multiples activités permettant de « nourrir » les coffres à trésors des découvertes en compétences, capacités, valeurs, limites.

Chaque enseignant, éducateur, animateur,... est appelé à sélectionner dans ce dossier pédagogique les fiches qui l'intéressent pour réaliser ce projet à sa convenance. Chaque groupe, classe, est invité à envoyer à la Coordination quelques photos de ses enfants, jeunes,... avec leurs Top-outils, dans des actions particulières de mise en avant de leurs compétences ; et de les accompagner de témoignages des vécus et découvertes de chacun. La Coordination mettra en ligne sur son site et sa page facebook les photos et écrits reçus.

Faites nous parvenir vos réalisations !

Prenez des photos

Merci de penser à prendre des photos de vos moments importants d'activités, d'échanges/débats, de vos réalisations, écrits, ... pour nous les faire parvenir... et de nous les envoyer à notre adresse postale, ou à notre adresse électronique.

Elles nous permettront de réaliser un compte-rendu illustré de cette 8^{ème} Quinzaine de la non-violence et de la paix sur le site Internet de la Coordination (www.education-nvp.org) et lors de notre Forum de novembre.

Identifiez vos photos

Nous vous remercions de bien vouloir penser à les accompagner des informations suivantes :

- le nom et l'adresse de l'établissement, de la structure
- le niveau et la classe
- le nom et les coordonnées de la personne contact une adresse et un mail

Envoyez-nous aussi

Ajoutez à votre envoi de photos

- des textes individuels et/ou collectifs, des panneaux réalisés,
- votre questionnaire d'évaluation rempli

soit par courrier à : Coordination pour l'éducation à la non-violence et à la paix
148, rue du Faubourg Saint-Denis 75010 Paris

soit par mail : secretariat@education-nvp.org

PES de participation

Tout groupe qui nous enverra des réalisations (photos, témoignages, histoires et fresques réalisées, etc) recevra un modèle de PES (Passeport pour l'Estime de Soi), à remplir pour chacun de ses participants et un Passeport pour l'Estime de Soi collectif rempli et signé par la Coordination pour attester de votre participation à cette quinzaine 2016 « Je suis valable, je suis aimable, je suis capable ».

Suite de l'aventure 2016-2018

2016 : la visée de cette année est d'accéder à une meilleure connaissance de soi, en capacités, compétences, valeurs.... Pour une découverte de nos « trésors cachés », être plus à l'écoute de soi, renforcer son estime de soi et ainsi approcher l'autre différent de nous plus calmement, communiquer plus aisément avec lui. Les enseignants, les éducateurs, les animateurs sont invités à faire réfléchir les enfants, les jeunes, à les faire s'interroger au fur et à mesure des activités vécues : Etait-ce facile d'utiliser le miroir ? Le carnet de défis ? Les Top-outils ? Pour me rassurer ? Pour oser me lancer des défis ? Ai-je changé ? Sur quel point ? Suis-je devenu plus sûr de moi ? Ai-je plus osé prendre la parole, me lancer dans les activités avec plus d'assurance?

Est-ce que je m'accepte mieux dans mes forces comme dans mes faiblesses ? Ai-je développé mes capacités à observer ? écouter ? Suis-je plus capable de percevoir les compétences de chacun ? De les différencier des miennes ? Quelles difficultés ai-je rencontrées pour y arriver ? Quels ont été mes freins ?

2017 et 2018 : En répondant à toutes ces questions du questionnaire (page18) vous nous permettrez de continuer ensemble cette aventure « Je déclare la paix » développée sur 5 ans , de prévoir au mieux l'étape suivante, 2017, pour répondre à vos besoins d'éducateur, continuer l'aventure avec vos groupes d'élèves, de jeunes, d'enfants. Merci à vous !



Le coffre à trésors et ses Top-outils pour renforcer l'estime de soi

NIVEAU SCOLAIRE

De la maternelle au collège avec adaptation de l'activité et des Top-outils selon l'âge. Le projet est une invitation à un travail par entrées multiples, à vivre de manière transversale pour les niveaux maternelle et primaire, dans un projet à plusieurs pour les collèges et lycées.

Les disciplines scolaires en jeu sont : expression orale – expression écrite – activités mathématiques – activités physiques – arts visuels et activités technologiques – éducation morale et civique - activités spécifiques (théâtre, atelier philosophique).

MOTS-CLÉS

Ouverture à soi – Connaissance de soi – Estime de soi – Confiance en soi – Affirmation de soi – Ouverture à l'autre – Écoute de soi – Soutien – Expression – Expression de soi – Potentiel – Échange – Entente – Coopération – Cohésion

RÉALISATION

• Je vis selon 4 domaines d'activités :

- Lecture et écoute d'albums, romans, contes, philo-fables, ...
- Ateliers d'écriture
- Activités coopératives, de communication
- Activités diverses: yoga, expression corporelle, mime, théâtre, bricolage, ateliers philosophiques, arts visuels, jeux coopératifs.

• J'ai mon outil "mon coffre à trésors" toujours à portée de main

- A compléter au fil de mes découvertes lors des activités me permettant de mettre à jour mes capacités, compétences, valeurs
- A ouvrir dans les moments où j'en ai besoin pour oser prendre confiance en moi : lire pour me rassurer, écrire une décision dans mon carnet de défi

• **J'écoute** mes émotions et sentiments, mes pensées, mes croyances, je dépasse mes préjugés pour me permettre une réelle découverte et un développement conscient de mes compétences selon quatre axes :

1. Observer/écouter
2. Sentir
3. Reconnaître
4. Partager/échanger

Le non-verbal, les ressentis et l'intuition sont très importants dans ce processus : penser à les prendre en compte est indispensable (d'où l'intérêt des activités mettant en avant le corps).

OBJECTIFS ÉDUCATIFS

- Sensibiliser à l'écoute de soi et de l'autre ;
- Permettre et favoriser la connaissance de soi ;
- Permettre à chacun de mettre en avant ses qualités, ses compétences et facultés, ses valeurs, ses succès ;
- Permettre à chacun de reconnaître ses difficultés, ses limites et de trouver comment y faire face, oser se lancer des défis ;
- Renforcer l'estime de soi de chacun ;
- Améliorer l'expression de soi et, de ce fait, la communication relationnelle entre les personnes pour une cohésion bienveillante du groupe ;

- Renforcer la confiance en soi, l'affirmation de soi et ainsi permettre des relations empathiques bienveillantes envers soi et l'autre ;
- Permettre à chacun de déterminer ce qui le différencie des autres, ce que les autres apprécient en lui/elle, et l'accepter ;
- Faciliter le respect de soi et de l'autre ;
- Développer le sens des responsabilités de chacun, de ses choix ;
- Prévenir le harcèlement ;

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Apprendre à reconnaître, exprimer par oral et par écrit les notions de qualités, compétences, capacités, valeurs ;
- Découvrir l'aspect relatif de qualités et « défauts » ;
- Comprendre la notion de faiblesse/limite, plus explicite et constructive que la notion de défauts dans l'estime de soi ;
- Apprendre à décrypter, reconnaître tout ceci en soi, en l'autre ;
- Apprendre à écouter les points de vue des autres, différents des siens et à les prendre en compte sans que cela atteigne notre intégrité ;
- Enrichir son vocabulaire ;
- Développer sa capacité à s'exprimer à l'oral, à développer sa pensée ;
- Développer sa capacité à s'exprimer à l'écrit, à développer sa pensée ;
- Développer ses compétences en communication relationnelle ;
- Développer entraide et coopération, reconnaître la richesse des différences

DÉROULEMENT

Chaque enseignant, éducateur, animateur qui se lance dans le projet est invité à la vigilance pour que les enfants progressent sans jamais se sentir jugés ou moqués et puissent faire le choix de leurs défis librement.

L'écoute empathique est essentielle dans cette approche.

1. Lecture commentée

Nous vous proposons de commencer par une lecture commentée ouvrant ensuite sur une séance de fabrication permettant de faire émerger l'estime de soi des différentes facettes de l'estime de soi.

2. Fabrication et utilisation

- Fabriquer le **coffre à trésors** (voir fiche activité 1) sera une étape importante où chacun le personnalisera à sa guise.

Pour les collégiens : soit cette fabrication est assumée par le professeur d'arts plastiques, soit les élèves sont invités à le fabriquer seuls en leur donnant en soutien la fiche de fabrication.

- Compléter, consulter régulièrement leur coffre à trésors renforcera la connaissance de soi et favorisera l'estime soi. Ainsi, dans une dynamique interactive, ils prendront conscience de leurs qualités et forces, compétences et facultés, valeurs, succès. Ils apprendront à regarder avec bienveillance leurs limites et faiblesses, pour oser se lancer des défis choisis. Ils pourront dépasser leurs peurs, surtout celle du regard de l'autre, ou celle de l'inconnu. Ils oseront se lancer plus facilement dans les activités scolaires d'apprentissage grâce à une meilleure connaissance de leurs intelligences diverses.

- **Prévoir des temps d'échanges** comme par exemple en conseil de coopération : les enfants ayant une bonne estime d'eux-mêmes seront le moteur pour aider les autres à voir leurs « trésors cachés ».

Fiche de fabrication et d'utilisation du coffre à trésors et ses Top-outils

1. Prendre une boîte rectangulaire en carton de type boîte à chaussures ou en fabriquer une en cartonnage
2. La décorer pour qu'elle devienne coffre aux trésors unique et personnel. Les enfants personnaliseront à l'envie : éléments de la nature ou autre, animal fétiche, photo d'un lieu qu'il/elle aime beaucoup, qui l'apaise,... sans oublier la phrase vedette « je suis valable, je suis aimable, je suis capable ».
3. Fabriquer les Top-outils qui prendront place à l'intérieur :
 - Un petit miroir sous le couvercle pour nous renvoyer notre image vraie et authentique, sans déformation pour pouvoir nous accepter tel que nous sommes.
 - Des lunettes de l'année dernière pour développer son changement de regard sur soi, sur l'autre.
 - Une lampe de poche pour la mise à jour de nos trésors cachés.
 - Un balai pour éloigner notre « saboteur ».
 - Un carnet de défi pour noter les défis que nous nous lancerons.

Prévoir 4 rangements : sac, boîte, pochette, enveloppe, pour classer à l'intérieur, à partir du

CM : -mes qualités, forces,...

-mes valeurs

-mes savoir-faire et succès

-mes limites, faiblesses, difficultés, ...

Pour les plus jeunes, en maternelle/CP/CE1, prévoir 3 rangements :

-ce que j'aime bien faire et être

-ce que je sais bien faire et être

-ce que je ne peux pas encore faire ni être (car pas prêt, pas envie, pas intéressé)

Utilisation

- Prévoir un petit temps par semaine pour inviter chacun à compléter les compartiments de sa boîte à trésors avec ses succès, réussites vécus, qualités, valeurs et savoir-faire découverts lors des activités (pour les plus jeunes, en maternelle, le faire au fil des découvertes, réussites).
- Permettre à chacun de consulter son coffre aux trésors selon les besoins du moment : quand une peur s'installe face à une activité à entreprendre, quand l'enfant, le jeune se bloque pour une raison ou pour une autre, quand il, elle, se sent perdu(e), triste,... face à une situation difficile ou perturbante,...
- Prendre en compte toute la diversité des compétences déclinées par les professionnels: compétences académiques (rendement scolaire, conduite à l'école) mais aussi compétences sociales (relations avec les pairs) et compétences physiques (capacités athlétiques, apparence physique)
- Pour l'utilisation des top-outils, veuillez consulter nos fiches pédagogiques



Ce livret pédagogique sera complété d'ici quelques semaines

- Des fiches spécifiques par niveaux (maternelle/CP, CE/CM et collège) avec tous les outils nécessaires à chacun en lecture d'albums, de contes, romans, Et activités diverses ;
- De fiches pédagogiques permettant à chaque enseignant, éducateur, animateur,.... d'y puiser pour organiser ses séances, séquences, activités, nourrir son projet.

Mais, ainsi présenté, il vous permet de pouvoir lancer, prévoir votre projet.

Si vous désirez approfondir ce thème de l'estime de soi, vous initier, poser vos questions, apporter vos savoirs, vous pouvez venir participer à nos JOURNÉES D'ÉTÉ 2016, **du 18 au 22 août, à Saint Antoine l'Abbaye.**

Nous y avons invité un professionnel du sujet, *Christian Staquet*. Nous y mèneront de multiples ateliers et activités, forums ouverts, nous appuyant sur ce que chacun peut apporter avec la création coopérative de séquences et séances. Vous pouvez dès à présent vous inscrire.

Comment venir à l'Arche de Saint-Antoine ?

En voiture

à St-Jo de Fats
à St de Cormenot-terrad par l'A72
à 1100 de Lyon
à 50 km de Mâcon par Saint-Agny
à 60 km de Grenoble
en venant de Sud : par Saint-Vaast, Rouven, Saint-Marcin
en venant de Nord : direction avignon Lyon via, puis Verdun, St-Joy, St-Jean-de-Bourges, la Côte-St-André, Rayon.

En train

Gare de Saint-Marcin (51) 12 km Chagnonnay à Valence en venant du Sud
Chagnonnay à Valence au Grenoble en venant du Nord
Prendre l'Arche au train pour aller vous chercher à la gare de Saint-Marcin.
Nantes à 96 et à 120.

En covoiturage

La Coordination organise des covoiturages au départ de plusieurs villes. Merci de vous renseigner auprès du secrétariat.



Participation aux frais pédagogiques des plantons, carrefours, animations aux Journées d'été :

- 50 € tarif normal
- 10 € tarif étudiant, demandeur d'emploi, bénéficiaire de RSA

Réservation hébergement en pension complète par personne :

- 201 € en chambre "simple" double ou triple
- 243 € en chambre "simple" individuelle
- 219 € en chambre "simple" double ou triple
- 281 € en chambre "simple" individuelle

Ce prix inclut une cotisation obligatoire de 15 € par personne à destination de l'association l'Arche L'Arche des Vaux, associatif membre de la Coordination. La Coordination n'est pas responsable des autres groupes présents.

- Tarif repas (pour pension complète) :
- Petit-déjeuner : 7 €
 - Déjeuner : 12,50 €

Coordination pour l'éducation à la non-violence et à la paix

6^e Journées d'été

Renforcer l'estime de soi : Enjeux - Démarches - Outils

Du 18 au 22 août 2016
à l'Arche de Saint-Antoine (38)

Journées d'été soutenues par: SCV