**Estime de soi, confiance en soi**

Lorsqu’on cherche à explorer ce qu’on peut faire concrètement pour développer la confiance en soi des personnes avec lesquelles on travaille (enfants ou adultes), il est utile de rappeler que l’aspect affectif est fondamental. Créer un contexte positif, un climat de soutien, de reconnaissance, de valorisation, d’appréciation, sera l’exigence de base. Elle constitue le fondement même de l’éducation positive, de la communication bienveillante, de la discipline positive. Elle repose sur des compétences précises de la part de l’éducateur, des compétences d’acceptation et de communication, des compétences mentales aussi, liées à la capacité de choisir un regard excluant tout jugement de valeur.

Au-delà de la posture de l’enseignant, il existe de nombreux outils permettant aux enfants dès le plus jeune âge de renforcer leur confiance. La mise en place d’un climat d’acceptation et de soutien réciproque entre les enfants y contribuera grandement. L’instauration de « métiers de classe » en fait partie, ainsi que l’habitude de pratiquer l’appréciation dans le groupe. Les enfants s’aperçoivent rapidement que la capacité à exprimer une appréciation aux autres est bénéfique pour l’estime de soi du donneur autant que du receveur.

On pourra aussi proposer des activités permettant d’énumérer les choses qu’on sait faire. On peut donner aux enfants des matériaux leur permettant de réaliser un panneau avec leurs différentes compétences acquises. Pour les plus grands, on pourra explorer et partager en sous-groupes une expérience réussie, une situation remémorée qui a permis de vivre un état de fierté. En mettant des mots sur ce vécu-ressource on peut se réapproprier pleinement l’espace de confiance qui y est lié.

Ensuite, aux stades plus avancés, on explorera diverses activités permettant de développer une assertivité positive : des jeux exigeant une créativité spontanée, des exercices d’impro, des jeux de rôle.

**Spontanéité, créativité**

Il s’agira aussi de développer la spontanéité, la curiosité et l’initiative. La créativité doit absolument trouver une place centrale dans l’éducation, comme dans la vie de toute personne. Sans activité créative, pas de motivation, pas de plaisir, pas de satisfaction personnelle. L’être humain est fait pour être créatif. Et cette créativité repose sur des compétences précises, qui relèvent de la capacité à laisser jaillir ce que notre être profond recèle en lui, sans trop de filtre... Laisser s’exprimer l’inspiration.

Dans cet apprentissage, il s’agit d’apprendre à relâcher les obstructions à la créativité, l’autocensure, la peur du jugement. Les outils de l’éducation émotionnelle sont parfaitement conçus pour cela : ludiques, stimulant la prise de risque, offrant un cadre sécurisé pour une expression plus libre de l’être.

Parmi les nombreux outils permettant aux enfants dès le plus jeune âge de se familiariser avec ces compétences, on retrouve les jeux de spontanéité, les jeux d’improvisation, les associations de mots, la création d’histoires, le chant spontané, le dessin coopératif, etc.

**Quelques exemples d’activités utiles :**

(L’) Animal ‘Confiance’ (7 ans)

Appréciations en miroir (11 ans)

(Le) Ballon invisible (7 ans)

Cercle d’appréciation (7 ans)

Cercle des bonnes nouvelles (9 ans)

Création de scénarios (11 ans)

Créer des histoires (4 ans)

Dessin coopératif (7 ans)

Exercices d’impro et de mimes (6 ans)

Faire l’acteur (5 ans)

Fresques collectives (7 ans)

Inventaire de mes forces et faiblesses (9 ans)

(Les) Métiers (5 ans)

Nos héros préférés (11 ans)

Parler face au groupe (7 ans)

Positionnez-vous (11 ans)

Que fais-tu ? (8 ans)

Quels talents particuliers as-tu ? (7 ans)

Relais du geste (7 ans)

(La) Surenchère (8 ans)

Trois mots pour une histoire (6 ans)

Une réalisation dont je suis fier (7 ans)

Vocabulaire en mouvement (9 ans)

(Michel Claeys, extrait de « Enseignants PCS », livret 5, introduction)