

# Bien être à l'école

## Projet « Ici et maintenant »

Aider les enfants à se construire en tant que personnes et les aider à prendre conscience d'eux-mêmes est un puissant levier pour développer l'estime de soi et la confiance en soi, indispensables pour apprendre.

La directrice, Marilyn Buisson, de l'école maternelle Maryse Bastié au Chesnay (circonscription du Chesnay) nous présente les actions mises en place avec son équipe au service du bien-être des enfants à l'école.



« Enseigner l'empathie ce n'est pas un programme scolaire, c'est une façon de vivre. Je dois parler avec les enfants des gens qui nous entourent et de ce qu'ils peuvent ressentir. Je dois leur enseigner d'accorder de la valeur aux autres, surtout ceux qui sont différents. Et cette valeur se trouve à l'intérieur, pas à l'extérieur. »

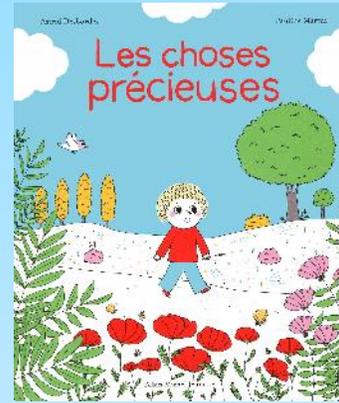
# La littérature pour nourrir la réflexion des enfants

Au-delà du plaisir d'écouter des histoires, les albums choisis nourrissent le projet : « Ici et maintenant » :

- Ces albums amènent l'enfant à partager les mêmes expériences, les mêmes joies, difficultés, craintes, ... que les personnages. Grâce à eux, ils trouvent des solutions, des réponses à leurs questions.
- Ils aident l'enfant à se construire, à s'épanouir, à s'enrichir, à se forger une personnalité. Ils suscitent l'expression d'une opinion qu'e les enfants confrontent à celle des autres. Une première sensibilité aux expériences morales (sentiment d'empathie, expression du juste et de l'injuste, questionnement des stéréotypes, etc.) se construit.
- Ils amènent les plus grands à passer de l'explicite à l'implicite des textes.



Les choses précieuses  
de Pauline Martin et  
Astrid Desbordes - Albin Michel

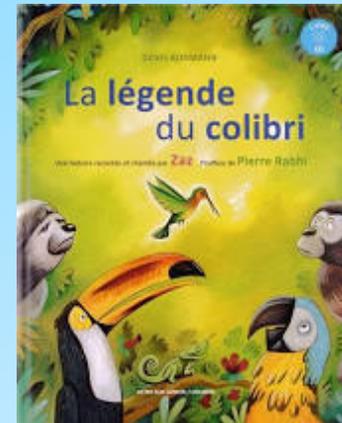


« Qu'est-ce que cette histoire nous apprend ? »

Réponse des enfants :

- « Ca nous apprend que la nature, on ne peut pas l'enfermer. »
- « Quand on achète quelque chose dans un magasin, un jouet par exemple, après on l'enferme dans un placard et au bout d'un moment on ne joue plus avec. »
- « Cette histoire, elle nous apprend que ce qui est vraiment précieux, ce n'est pas ce qu'on achète, c'est la nature parce que c'est gratuit, c'est très beau. Et c'est ça qui est précieux ! »
- « C'est pour ça qu'il faut protéger la nature. »

La légende du colibri  
de Denis Kormann - Actes Sud  
Junior



« Qu'est-ce que cette histoire nous apprend ? »

Réponse des enfants :

- « Ca apprend qu'il faut s'aider les uns les autres. »
- « Ca apprend que chacun peut faire sa part, même quand on est petit. »
- « Ca apprend qu'on peut être courageux même si on est petit. »
- « Ca apprend qu'il faut travailler en équipe pour réussir. »
- « Ca apprend qu'on est plus forts à plusieurs que tout seul. »
- « Ca apprend qu'il faut protéger la forêt, les arbres, la nature, toute notre planète. »



# Des ateliers à visée réflexive

Un des enjeux des ateliers à visée réflexive est de développer la pensée autonome de l'enfant à travers des compétences transversales et langagières.

L'enfant est engagé dans un voyage vers le sens ce qu'il vit et ressent. Il découvre que sa parole a de l'importance. Il découvre que les autres ne pensent pas forcément comme lui. L'enfant va s'ouvrir sur le monde, construire une pensée collective riche des propositions de chacun. Il s'aperçoit que penser peut procurer du plaisir. Il découvre une image positive de lui-même qui le valorise et se sent alors reconnu par les autres.



« C'est quoi le BONHEUR ? »

L'enseignante :

« C'est quoi le bonheur ? Qu'est-ce que ça fait ? »

Réponse des enfants :

« C'est quand on se sent heureux. » « Ca se passe à l'intérieur de nous. » « On se sent bien. » « On est content. » « Ca donne de la joie. » « Ca fait sourire. » « C'est tout doux. » « Le bonheur c'est différent pour chaque personne. » « Il faut trouver ses bonheurs tous les jours. »...

L'enseignante :

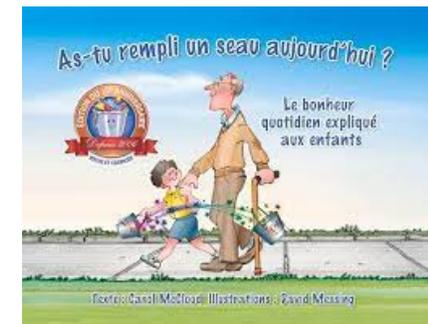
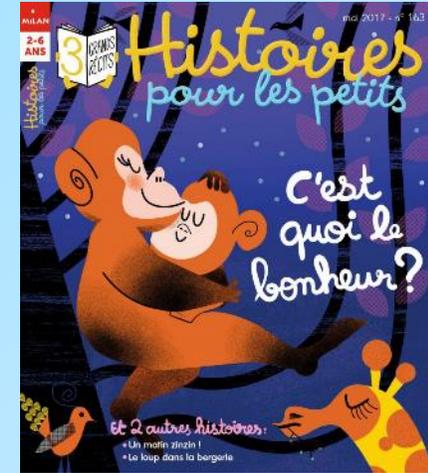
« Vous dites que le bonheur c'est différent pour chacun, c'est quoi pour toi le bonheur ? »

Réponse des enfants :

« Pour moi c'est grandir. » « C'est les vacances. » « C'est quand je fais des câlins à mes parents. » « C'est de jouer avec ma sœur. » « C'est quand j'ai mon doudou dans les bras. » « C'est quand j'écoute de la musique douce. » « C'est quand mes parents jouent avec moi. » « C'est quand je vais à la plage, que je vois la mer. » « C'est faire la cuisine. » « C'est sentir le parfum des fleurs. » « C'est d'aller à l'école. » « Moi c'est d'apprendre. » « Apprendre à écrire en attaché. » « Moi c'est sonner la cloche quand on a fini la récréation. » « Moi c'est apprendre à lire. » « Moi c'est quand on chante tous ensemble. » « Moi c'est quand tu me dis que je travaille bien. »...

Conclusion par l'enseignante :

« Vous avez découvert que le bonheur se trouve à l'intérieur de nous et qu'il peut être différent pour chacun. Vous avez dit que c'est important d'être heureux, que c'est important de chercher tous les jours des moments de bonheur. »



Grâce au concept de seau invisible, ce livre encourage les comportements positifs.



# Les bienfaits d'activités artistiques et sensorielles

## Les cailloux, les pierres

Les enfants aiment ramasser et conserver des cailloux, des pierres rencontrés au cours de leurs promenades.

Activité : choix puis décoration de sa « pierre de courage » (petite pierre destinée à être glissée dans sa poche pour se donner du courage quand on en a besoin).



## Les plumes

Les plumes c'est léger, c'est doux. Manipuler des plumes c'est apaisant et source de plaisir.

Activité : création d'attrape-rêves, ...



## Les mandalas

Colorier un mandala, ce n'est pas simplement faire du coloriage. Cela offre la possibilité de s'adonner à une véritable activité créatrice, source de bien être. Lorsqu'on se concentre sur un mandala à colorier ou à créer, un effet de recentration sur soi se produit.



Créer des mandalas en regroupant des objets, des éléments différents est une activité qui favorise l'attention et la concentration.



# Les bienfaits d'activités corporelles

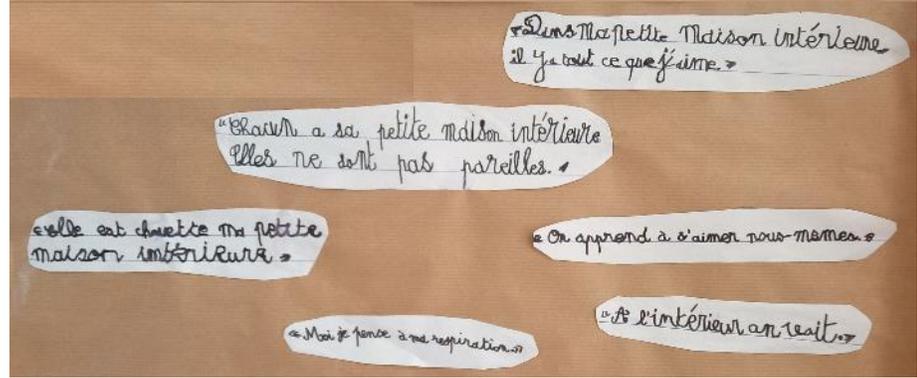
Les activités corporelles sont sources de nombreux bienfaits chez les enfants dès le plus jeune âge. Certaines leur permettent de découvrir et de s'approprier une palette d'outils pour faciliter leur construction personnelle.

Elles permettent à l'enfant :

- de développer une connaissance et une prise de conscience de son corps (parties du corps, respiration, muscles...)
- de mieux appréhender ses émotions, d'apprendre à se connaître aussi bien physiquement qu'émotionnellement ;
- d'apprendre à se recentrer, à se détendre ;
- d'améliorer la concentration en focalisant l'esprit sur des actions précises, en apprenant à être dans le moment présent « je suis ici et maintenant » ;
- de développer la confiance en soi ;
- d'apprendre la sociabilité et la prise de conscience d'appartenance à un groupe.



## PAROLES D'ENFANTS



### La maison des peluches

(« Calme et attentif comme une grenouille »)  
Un temps pour aider les enfants à se recentrer sur eux, pour stimuler le sentiment de sécurité et de bonheur.



# D'autres jeux, dispositifs mis en place

## La danse du miroir

Les enfants évoluent par deux au rythme de la musique.

Quand la musique s'arrête, les enfants se placent pour former le reflet d'un miroir.



Dans cet exercice d'expression corporelle libre, il s'agit de s'accorder, de se coordonner, de s'imiter l'un l'autre. C'est une danse très joyeuse où l'on rencontre l'autre à l'identique.



## Des ballons pour parler du bonheur

Une enseignante apporte des ballons de baudruche à l'école. Elle demande aux enfants d'écrire chacun leur prénom sur un ballon.

Puis elle leur propose de les lancer dans le couloir. L'enseignante leur donne ensuite 3 minutes pour trouver le ballon avec leur nom dessus.

Constat : les enfants vont dans tous les sens en regardant tous les ballons qu'ils trouvent mais quand le temps est écoulé, personne n'a trouvé son propre ballon.

L'enseignante demande alors aux enfants de prendre le ballon le plus proche d'eux et de le donner à la personne dont le prénom est écrit dessus.

Constat : en moins de 2 minutes, chacun a retrouvé son propre ballon.

Conclusion apportée par la maîtresse :

« Les ballons sont comme le bonheur. Personne ne le trouvera s'il cherche uniquement le sien. Si tout le monde se soucie les uns des autres, chacun trouvera son propre bonheur plus aisément.



**Le jeu de la pile** : un jeu pour développer l'entraide

Chaque joueur a un anneau sur la tête. C'est sa « pile ».

Tant qu'il a sa pile, l'enfant peut se déplacer.

Si sa pile tombe, il doit s'immobiliser. Il ne pourra repartir que si un joueur muni lui-même de sa pile ramasse la sienne et la lui repose sur la tête.



## Le banc de l'amitié

Lorsqu'un enfant est triste ou se sent seul, qu'il ne trouve pas d'amis pour jouer avec lui, il va s'asseoir sur le banc. Les autres enfants savent alors qu'il a besoin d'aide et celui ou ceux qui le souhaitent viennent la lui offrir.



# Aboutissement

## La boîte au personnage mystère

L'enseignante prend chaque enfant en individuel et présente la consigne :

« Dans cette boîte, tu vas découvrir l'image / la photo d'une personne qui est **intelligente**, **importante**, **unique** et **capable**. As-tu une idée de l'image / la photo qu'on pourrait trouver dans cette boîte ? ».

Elle réexplique si besoin et laisse le temps à l'enfant de chercher.

L'émotion ressentie par les enfants à la découverte du contenu de la boîte est perceptible.

Quand tous les enfants sont passés, un bilan est réalisé en grand groupe...



Et vous ? Qui penseriez-vous trouver dans cette boîte ?

Merci beaucoup pour la richesse de ce partage et les émotions associées !