

Activité

7

Ô miroir!

Construire son estime de soi par le regard

ENJEU

Que cherche à voir une personne lorsqu'elle se regarde dans le miroir? Cette activité propose aux élèves de se détacher en premier lieu de leur rapport subjectif à leur apparence. Un manque d'estime de soi se traduit souvent par le sentiment de ne pas avoir de présence physique. Apprendre à s'observer avec bienveillance et respect de soi permet de renforcer son estime de soi et de s'accepter dans sa globalité. Ici, les élèves apprennent à percevoir le miroir non comme un ennemi qui pointe leurs défauts mais comme un allié qui leur permet de se reconnecter à eux-mêmes.



« Notre corps n'est pas une marchandise produite en masse, fabriquée en usine sur un modèle unique. »

Haruki Murakami, 1984

OBJECTIFS

- Distinguer les perceptions objectives des perceptions subjectives de l'apparence.
- Identifier son ressenti et ses pensées positives sur soi face à un miroir.
- Construire un rapport positif au miroir.

Prérequis: Aucun

DANS LE PROGRAMME SCOLAIRE

DOMAINES DISCIPLINAIRES	CORPS ET MOUVEMENT (CM 22)	Développer ses capacités de coordination et son sens créatif en améliorant la perception de son corps dans l'espace et dans le temps.
CAPACITÉS TRANSVERSALES	PENSÉE CRÉATRICE	Reconnaissance de sa part sensible: identifier et exprimer ses émotions.
FORMATION GÉNÉRALE	SANTÉ ET BIEN-ÊTRE (FG22)	Agir par rapport à ses besoins fondamentaux en mobilisant les ressources utiles en mettant en relation une situation émotionnelle avec son contexte.

Source: Plan d'études romand (PER), www.plandetudes.ch

PISTES DE RÉFLEXION

La construction de l'image de soi chez l'enfant est une étape cruciale dans son développement. Celle-ci se complexifie dès la préadolescence à cause des changements corporels qui l'accompagnent. Les élèves cherchent alors une représentation plus unifiée d'eux-mêmes, à un moment où ils ont un peu tous les âges à la fois (S. Calmettes-Jean, 2011). Le miroir, très important pour eux à cette étape de leur développement, devient ainsi un outil indispensable. Les diverses images que les élèves construisent sont toujours relatives aux représentations qu'ils possèdent d'eux-mêmes (Mounoud, Guyon-Vinter, 1979). Aborder cette thématique en classe leur permet d'analyser le regard qu'ils portent sur eux.

PROLONGEMENTS ET VARIANTES

- Demander aux élèves de préparer des affichettes ou des post-it et d'y inscrire des compliments. Leur proposer de les afficher partout dans la classe, dans l'école, dans leur maison.

Déroulement

1 séance

45 min



Matériel et préparation

- ✓ Un miroir de poche par élève
- ✓ Découper l'image de la fiche pour la classe « Anaya devant le miroir »

1 SENSIBILISATION



- Afficher au tableau la fiche pour la classe « Anaya devant le miroir ».
- Demander: Y a-t-il une différence entre Anaya et son reflet dans le miroir? Laquelle?

Discussion: À votre avis, pourquoi Anaya se voit-elle différente de la réalité (*manque d'estime de soi, difficulté à s'adapter aux changements de son corps...*)? Cela peut-il arriver à tout le monde?

Expliquez aux élèves que l'image que l'on a de soi évolue dans le temps, tout comme notre apparence physique.

Introduire la notion d'estime de soi. Proposition de définition: opinion positive ou négative qu'une personne a d'elle-même. Celle-ci est le résultat d'une auto-évaluation, reposant sur ses réussites et ses actes, qui évolue au cours des étapes de la vie.

2 MISE EN SITUATION

Étape 1: S'observer dans un miroir



Consigne: Individuellement, vous observez votre visage dans un miroir.

- Demander aux élèves de prendre leur miroir de poche.
- Chaque élève observe, en silence, son visage dans le miroir durant une minute.
- Demander aux élèves d'échanger plusieurs fois leur miroir, de se regarder dans un autre miroir et dans un autre endroit de la classe.
- Demander: Comment vous êtes-vous sentis en regardant votre visage dans le miroir? Avez-vous toujours ressenti la même chose avec les différents miroirs? Quelles pensées avez-vous eues?

Discussion: Quand une personne se regarde dans le miroir, comment se voit-elle en général? A-t-elle plutôt des pensées positives ou plutôt négatives sur elle-même (*les personnes ont généralement un regard très critique envers eux-mêmes face à un miroir et les pensées négatives ont tendance à être plus fréquentes que les positives*)?

Demandez aux élèves d'accueillir et de vivre toutes les émotions qu'ils ressentent: toutes sont bienvenues. Invitez-les également à écouter leurs pensées.

Si s'observer dans le miroir est trop difficile pour certains élèves, demandez-leur d'arrêter l'exercice, puis d'exprimer leur ressenti à la classe pour prendre du recul sur ce qu'il s'est passé. Dans ce cas, rappelez à la classe les règles de respect, de bienveillance et d'écoute.

N'insistez pas pour que les élèves expriment leurs pensées. Laissez parler ceux qui se sentent suffisamment à l'aise. Si aucun élève ne souhaite prendre la parole, passez à la discussion.

Étape 2: Se faire des compliments



Consigne: Individuellement, vous sélectionnez des compliments qui vous seront destinés tous les matins devant votre miroir.

- Les élèves énoncent les compliments qui leur viennent à l'esprit (*jovial(e), brillant(e), curieux(se), intelligent(e), calme, attentionné(e), créatif(ve), courageux(se), etc.*).
- Demander aux élèves de se regarder un petit instant tous les matins dans le miroir en se complimentant (*je m'aime parce que... ; je me trouve...*) pendant 30 jours.

Discussion: Cet exercice a-t-il changé le regard que vous portez sur vous? Comment? Pourquoi? Quelles émotions avez-vous ressenties?

Expliquez aux élèves qu'ils doivent laisser venir à leur esprit les compliments sans les filtrer et que, comme ceux-ci sont propres à chacun, ils doivent commencer par le pronom « je » (*je m'aime parce que..., je me trouve...*).

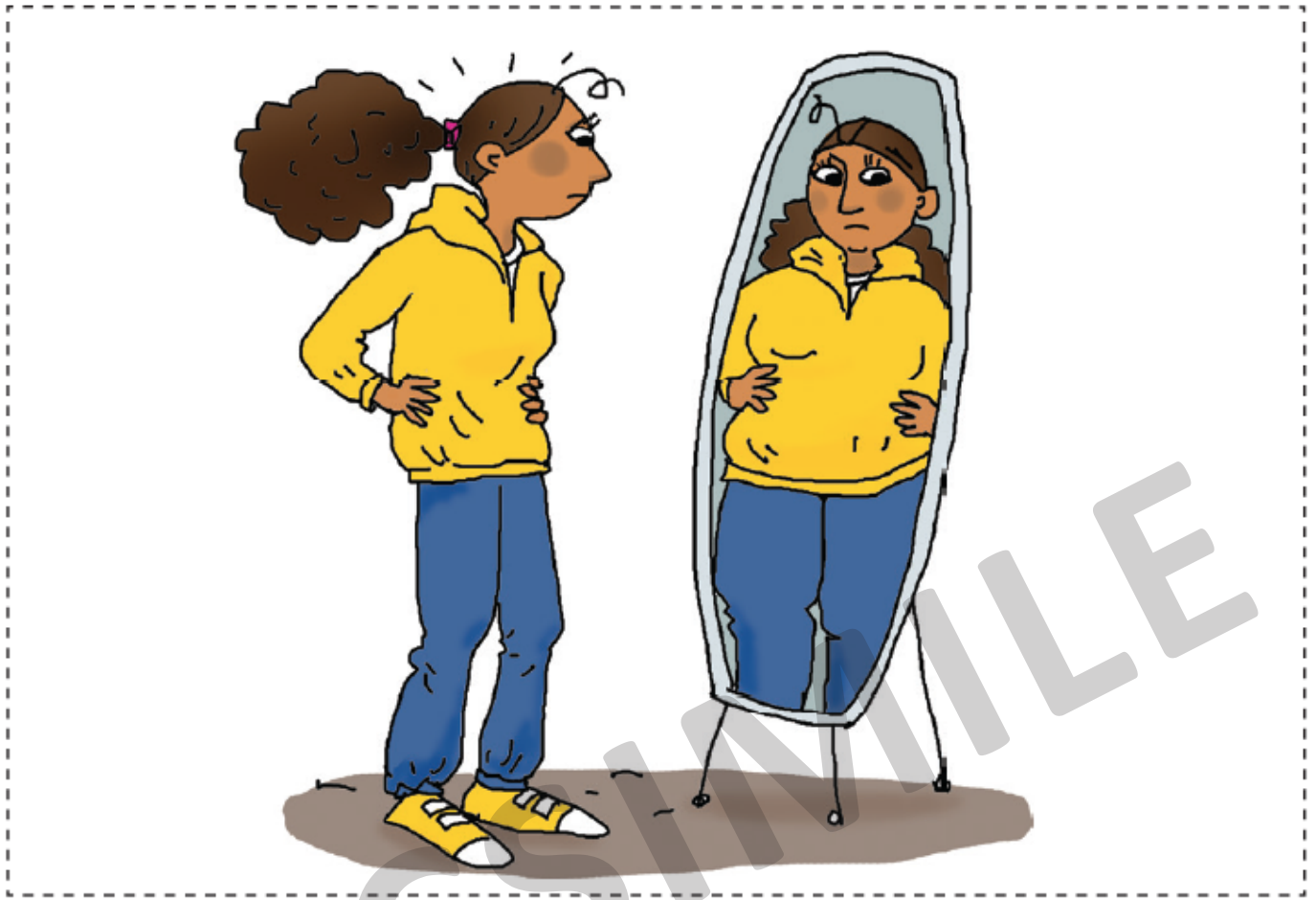
Affichez cette liste de compliments dans la classe et enrichissez-la dès que l'occasion se présente.

3 MISE EN COMMUN



Discussion: Selon vous, comment peut-on faire grandir son estime de soi? Notre comportement, nos paroles ont-ils un effet sur l'estime que l'on a de soi? En quoi le fait de vous apprécier peut-il vous aider à l'école (*avoir davantage confiance en ses compétences, avoir de meilleurs résultats, être plus à l'aise avec ses camarades et ses enseignants, etc.*)? Et dans la vie en général (*avoir davantage confiance en ses compétences, avoir de meilleures relations avec autrui, rebondir plus facilement face à des événements difficiles, etc.*)?

Découper cette image, puis l'afficher au tableau lors de la sensibilisation.



Activité

7



Ô miroir!

1. Demande à l'un de tes parents de s'observer silencieusement dans le miroir, pendant une minute, en prêtant une attention particulière à ses pensées.

2. Après une minute d'observation, demande à ton parent de te raconter les pensées qui lui ont traversé l'esprit durant l'exercice.

a) Écris ici ses pensées: _____

b) Demande à ton parent d'évaluer ses pensées: étaient-elles plutôt négatives ou plutôt positives? Coche la case correspondante.

Pensées plutôt positives

Pensées plutôt négatives

c) Explique à ton parent les conséquences que des pensées positives ou négatives peuvent avoir sur lui. Si ses pensées étaient plutôt négatives, donne-lui un ou deux conseils pour avoir des pensées plus positives sur lui à l'avenir, puis résume-les ci-dessous.

Conseil 1: _____

Conseil 2: _____

