

Estime de soi et créativité



Activités favorisant le développement de l'estime de soi et de la créativité

Caroline Pelletier
Conseillère pédagogique en différenciation
CSSMI

Présentation

Vous trouverez dans ce document plusieurs suggestions d'activités pour vous aider à développer l'estime de soi des élèves tout en leur permettant de développer leur créativité et de mieux se connaître. Les activités proposées permettent à l'enseignant de mettre l'accent sur les forces et les aptitudes des élèves tout en faisant la promotion de la capacité de réussir de chacun. L'aspect ludique et original des techniques d'écriture proposées suscite l'intérêt et la motivation des élèves tout en les amenant à améliorer leur connaissance d'eux-mêmes et à développer leur imagination.

Comment s'acquiert et se maintient l'estime de soi pour ses aptitudes?

Ce qui nourrit chez l'élève le sentiment de sa compétence, c'est l'attention qu'on prête à son comportement, c'est-à-dire à sa performance scolaire, à son travail, à son initiative et à sa créativité. Les marques d'attention positives des personnes stimulent et encouragent l'élève. Elles sont un puissant **moyen de motivation**. De plus, elles ont comme effet d'améliorer son rendement et sa conduite. Plus forte que les récompenses d'ordre matériel, une simple remarque faite en passant telle que : « Je constate que tu as fait ton devoir. » ou « Je vois que ton travail est bien fait! » stimule la fierté et encourage l'élève à continuer dans le même sens.

Pour éviter de démotiver les meilleurs et pour motiver les autres, l'enseignant doit fixer ses critères d'appréciation personnels et les communiquer à la classe afin que chaque élève les comprenne. En effet, l'absence d'appréciation, l'absence de différenciation des élèves entre eux est perçue comme une marque d'attention négative.

Pour stimuler les élèves en difficulté, ceux et celles qui ont le plus de mal à s'intégrer à la classe et à se mettre au travail, il est très efficace d'offrir des marques d'attention non verbales (sourires, clins d'œil, geste...) lorsqu'un effort de participation, de silence ou d'écoute active se manifeste. Un changement même minime demande à l'élève une dépense d'énergie. Rétroagir sous forme de reconnaissance l'aide à préserver sa « banque d'énergie » et l'encourage à poursuivre.

Qui suis-je?

Quoi?

Lettre de présentation, écrite à l'enseignant, dans laquelle l'élève présente ses forces, ses aptitudes et ses défis.



Déroulement

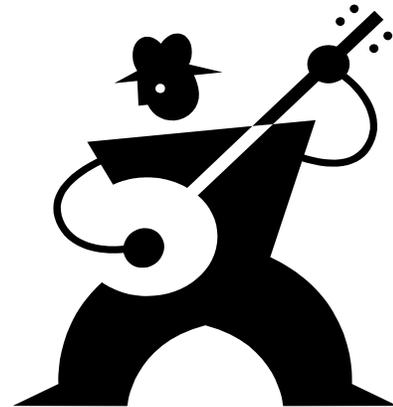
Demandez aux élèves de vous écrire une lettre à propos d'eux-mêmes. Plus vous apprenez à connaître vos élèves, mieux vous êtes outillés pour bâtir une bonne relation avec eux et diminuer leurs inquiétudes.

- En connaissant ceux et celles qui se considèrent comme faibles en mathématique, en écriture ou en lecture, vous pouvez trouver des façons de vous assurer qu'ils développent un sentiment de compétence dès le début de l'année.
- Vous pouvez diriger l'écriture de la lettre, c'est-à-dire leur donner des thèmes d'écriture. Par exemple :
 - ❖ Présentation personnelle (nom, âge...)
 - ❖ Intérêts (un paragraphe)
 - ❖ Forces et difficultés (un paragraphe)
 - ❖ Défis (en conclusion)
 - ❖ Objectifs personnels
 - ❖ Présentation de ses principales formes d'intelligence (IM)
- Le test sur les intelligences multiples peut être un élément déclencheur intéressant pour l'écriture en plus de vous donner l'occasion de parler des différentes formes que peut prendre l'intelligence. Plusieurs sites sont très intéressants au sujet des différentes formes d'intelligence et proposent des tests en ligne.

Les intelligences multiples

<http://www.csaffluents.qc.ca/im/>

http://www.emploisetc.gc.ca/toolbox/quizzes/mi_quiz.do?lang=f



Mon journal créatif

Quoi?

Activités d'écriture quotidienne se déroulant à l'intérieur de 15 minutes.

Le journal créatif repose sur plusieurs techniques d'écriture à partir d'un thème choisi par l'enseignant. Le journal créatif ne demande pas de faire un retour systématique sur les productions, l'objectif étant d'amener l'élève à mieux se connaître et développer son estime de lui et sa créativité tout en sachant qu'il ne sera pas jugé ni sur sa production ni sur ses idées.

Objectifs

Le journal créatif a pour objectif le développement général de la personne. L'accent est mis sur le processus et non pas sur le produit, ce qui implique qu'il n'est absolument pas nécessaire d'être « doué » en arts ou en écriture pour en profiter pleinement. C'est un outil concret et flexible, facile à utiliser et accessible à tous. En outre, selon les thèmes abordés et la technique utilisée, il s'avère ou excellent outil pour :

- ❖ aider les élèves à se centrer en début de cours;
- ❖ la recherche d'idées lors d'une production écrite;
- ❖ exprimer ses pensées, ses émotions;
- ❖ développer l'estime de soi;
- ❖ développer la motivation intrinsèque en amenant l'élève à se fixer des objectifs;
- ❖ mieux se connaître;
- ❖ diminuer l'anxiété;
- ❖ faire des choix;
- ❖ développer une créativité générale (aider l'élève à relâcher le contrôle exercé sur sa pensée et à laisser aller son imagination)
- ❖ développer la spontanéité

Déroulement

1. L'élève se procure un cahier de type Canada ou tout autre cahier de son choix (décoratif, coloré, petit, qu'il peut traîner avec lui,...) Sur la couverture du cahier, on fait écrire le titre « Mon journal créatif » ou tout autre titre qui lui confère un caractère personnel.
2. Expliquez aux élèves l'objectif du cahier et la façon dont il sera utilisé.
 - Activités quotidiennes ou périodiques
 - Ce cahier leur appartient et est personnel. Ils ne sont pas obligés de le remettre à moins qu'ils désirent l'utiliser comme journal dialogué avec l'enseignant (le tout doit rester confidentiel).
 - L'orthographe ne sera pas corrigée
 - Des sujets seront proposés ou obligatoires. Lors d'un sujet libre, si les élèves n'ont pas d'idée de sujet, on leur donne un choix parmi trois sujets.
 - Certaines activités peuvent faire l'objet d'une présentation volontaire de la production.
3. Expliquer la technique et donner le thème d'écriture aux élèves en début de période,. Puis, leur laisser de dix à quinze minutes pour leur production. Certains élèves aiment ajouter de la couleur ou des dessins lorsqu'ils ont le temps, cela fait partie de leur démarche. Si vous le souhaitez et si cela s'y prête, vous pouvez faire un retour sur le thème et échanger avec les élèves.

Matériel :

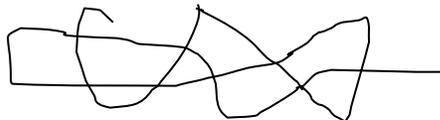
Cahier, crayon, crayon de bois de couleurs...



Techniques d'écriture pouvant être utilisées pour renforcer l'estime de soi et favoriser la créativité

Crayon fou

Il s'agit d'écrire dans n'importe quel sens sur une feuille en suivant sa fantaisie et en tournant le cahier au besoin. Les lignes peuvent se croiser.



Écriture en spirale

Consiste à commencer son texte au centre de la page et à écrire en tournant lentement le cahier tout en élargissant graduellement pour former une spirale.



La liste

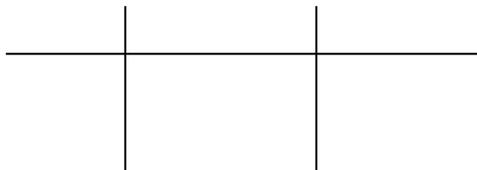
Faire une liste à partir d'un sujet de tout ce qui nous vient à l'esprit sans trop s'arrêter pour y réfléchir. Permet de faire un remue-méninge rapide. Utilisé aussi pour dresser la liste de nos forces, de nos intérêts,...Aide à la création d'une banque de mots pour une production orale ou écrite.

Le diagramme en bulles

À partir d'un mot au hasard ou d'un thème, écrire tous les mots qui sont en lien avec ce thème et les relier à celui-ci. Permet de faire un remue-méninge rapide.

Le diagramme en colonne

Permet d'exploiter différents thèmes en parallèle sur trois colonnes. Par exemple, une première colonne peut traiter de la question *d'où je viens?*, la deuxième *où j'en suis?* et la dernière *où je vais?* Cela aide l'élève à faire le point sur ces objectifs.



Le personnage

L'élève choisit une caractéristique de sa personnalité qu'il caricature en dessin. Il lui donne un nom puis décrit le personnage tout autour. Permet à l'élève de caricaturer un de ses travers ou une de ses qualités en jouant avec l'humour.

La silhouette

L'élève dessine le contour de sa silhouette ou de sa tête puis remplit l'intérieur de tout ce qui l'anime (joies, peurs, amitiés, folies, passions...) Intéressant à utiliser en atelier sur l'estime de soi en classe.

Dialogue entre les deux mains

Il s'agit d'inventer un dialogue entre les deux mains. La main dominante prend le rôle de la conscience tandis que l'autre prend le rôle que l'élève veut lui donner, par exemple, une passion, un rêve, un personnage fictif ou réel,... Amène à la réflexion et à la prise de conscience.

Écriture spontanée

Écrire de façon spontanée, sans censure. Différentes techniques peuvent être utilisées de pair avec cette technique : partir d'une image d'un rêve, écrire suite à la lecture d'une histoire métaphorique, tirer une phrase d'un journal au hasard et en écrire l'histoire.

Le texte sur le dessin

L'élève fait un dessin de façon spontanée sur le thème choisi puis ajoute du texte tout autour du dessin.

Exemple :

Faites un dessin spontané de votre stress. De quoi a-t-il l'air? Est-il comme une boule de feu? Une boule dans la gorge?? Allez-y spontanément et utilisez des couleurs et des formes qui vous parlent. Ensuite écrivez tout autour du dessin les mots qui vous viennent à l'esprit. Écrivez votre réflexion en dernier lieu.

Écriture spontanée sur une perception visuelle

Présenter une image à partir de laquelle l'élève écrit spontanément ce que celle-ci lui inspire. Les élèves pourraient également avoir un choix d'images ou encore en piger une. Activité intéressante pour travailler la description tout en stimulant l'imagination.

Écriture sur une perception auditive

Faire écouter une courte bande sonore à partir de laquelle l'élève écrit un court texte. Une première phrase peut être offerte pour stimuler l'imagination. Stimulant pour les élèves ayant des évocations auditives. Différents thèmes peuvent être exploités et même des sons rappelant par exemple la nature (une chute, le vent, la forêt, ...)

Écriture à partir d'une visualisation guidée (imagerie mentale).

La visualisation ou l'imagerie mentale peut être utilisée pour atteindre différents objectifs notamment pour la compréhension en lecture. L'exemple proposé ici utilise la visualisation pour aider l'élève à trouver des réponses à ses questions.

Exemple :

«Asseyez-vous confortablement et fermez les yeux. Prenez plusieurs grandes respirations, relaxez-vous, laissez fondre toutes les tensions corporelles. Puis imaginez que vous êtes sur un beau sentier dans la forêt. Vous avancez doucement, vous êtes bien. Le sentier s'ouvre sur une clairière, au centre de laquelle se tient un gros arbre majestueux. Sous cet arbre est assise une personne très vieille et très sage. Elle vous attendait. Que se passe-t-il quand vous vous rencontrez? Que vous dit-elle? Avez-vous quelque chose à lui demander? »

Écrire après la lecture d'une allégorie

L'allégorie est une histoire métaphorique, une analogie, utilisée pour faire comprendre différentes notions aux élèves. Comme la visualisation, cette technique fait travailler les deux hémisphères à la fois qui doivent agir en intercommunication et en collaboration. Laissez libre cours à l'écriture des élèves après la lecture. Il n'est pas conseillé d'expliquer ou d'interpréter l'histoire pour eux.

*Sujet : Mauvaise perception du travail accompli
Aide à envisager son travail d'une façon positive.*

Exemple :

Gustave et Christian taillent la pierre

Lorsqu'il avait été engagé à la carrière, Gustave avait rencontré son patron qui lui avait dit : « Je te demande de tailler vingt blocs de pierre par jour, d'une dimension d'un pied sur un pied et de deux pieds de longueur. Chaque soir, un camion viendra les chercher. » « Pas de problème », avait dit Gustave; et il s'était mis à l'ouvrage.

Quelques jours plus tard, Christian avait été sélectionné pour travailler dans une carrière voisine. Son supérieur l'avait accueilli en lui disant : « Ton travail consiste à tailler des blocs de pierre d'un pied sur un pied et de deux pieds de longueur. Tous les soirs, un camion viendra les prendre pour les apporter sur le chantier de la cathédrale où tes blocs seront utilisés. »

Une année s'était écoulée et Gustave taillait toujours ses vingt blocs par jour tandis que Christian en taillait entre vingt et trente, selon l'état de la pierre.

Peu de temps après, ils se retrouvèrent côte à côte, sans se connaître, au comptoir d'un restaurant des alentours. Le serveur qui avait engagé la conversation avec eux s'informa du métier qu'ils exerçaient.

À cette question, Gustave répondit : « Je suis tailleur de pierre. » Puis Christian prit la parole : « Moi, dit-il, je bâtis une cathédrale. »

Thèmes

- ❖ Plusieurs thèmes peuvent être exploités avec ces différentes techniques. Les élèves ont souvent aussi de bonnes idées sur lesquelles ils aiment écrire. Voici à titre d'exemples des thèmes généraux dont vous pouvez vous inspirer. Offrir des choix de thème est aussi motivant pour les élèves.
- ❖ Dans le cours de français, en prolongement à l'activité d'écriture, il peut être intéressant de partir du thème proposé au départ pour écrire ensuite une histoire fictive. Plusieurs scénarios peuvent servir pour ce prolongement. Par exemple, le personnage de l'histoire est porteur des défis de l'auteur ou de ses qualités.

Exemples de thèmes liés à la connaissance de soi

- ❖ Mes passions
 - Présente ta ou tes passions
- ❖ Mes défis
 - Quel est ton plus grand défi?
- ❖ Mes désirs
- ❖ Mes émotions
- ❖ Qui suis-je?
- ❖ Mes qualités
- ❖ Où j'en suis?
 - Qu'est-ce que je veux?
 - Où vais-je?
- ❖ Mes objectifs à court terme
- ❖ Mes objectifs à long terme
- ❖ Se mettre dans la peau de ... (animal, personnage,...)
- ❖ Le droit de dire non