

## Les Histoires de Mauricette SUR L'ESTIME DE SOI



Sensibilisation : Estime de soi, connaissance de soi, vivre-ensemble, Communication bienveillante, respect, bien-être, estime de soi, comparaison.



Environ 40 minutes



La classe recevra des supports pédagogiques pour garder trace de l'animation et continuer la sensibilisation. Avec supplément, chaque élève peut bénéficier aussi de supports individuels.  
**Demandez plus de renseignements.**

### Plan de sensibilisation :

Accueil et présentation du concept **“Bisous cailloux”** utile pour nourrir sa relation à “soi-même” et sa relation aux autres... Cette introduction permet de découvrir que les “mots cailloux n’abîme pas le cœur, mais l’estime de soi que nous définirons d’une manière ludique avec la transmission du **concept de “ma coccinelle du bonheur”** qui aide à s’en occuper... 10'

### Conte “Les colliers de la baleine” 10'

Le public découvrira que lorsque l'on se moque de l'autre avec des mots « cailloux », cela l'abîme et nous abîme aussi... et quand on se parle avec des “mots cailloux” on s'abîme. Ils découvriront alors une autre voix de communication “les mots bisous” qui aide à nourrir le lien avec soi et celui du “nous”. Pour apprendre à les utiliser, cette histoire partage une astuce qui peut être réexploitée ensuite dans le quotidien de chacun... L'hygiène du bien-être est aussi importante que de se laver les dents ! Et cela se muscle dès le plus jeune âge.

### Conte Le secret de la fleur (conte) 7'

Cette histoire parle du sujet de la comparaison qui est un poison ! Elle rappelle que nous sommes tous différents et c'est cela qui nous rend important, car chacun a quelque chose à apporter sur cette planète... Mais est-ce que seulement avons-nous appris à découvrir nos richesses ? Ce conte invite chacun à la connaissance de soi... et encourage le fait d'arrêter d'abîmer, d'écraser, de dévaloriser les autres pour exister.

### Conte “L'ours et l'iceberg” 5'

Cette histoire invite à se mettre en mouvement lorsque cela ne va pas en soi. Elle propose de développer l'estime de soi par la branche de la connaissance de soi, avec le partage d'exercices pour explorer ce domaine...

Retour de Mauricette et fin 5'