

Construire l'estime de soi

L'estime de soi est une valeur clé du développement personnel et du bien-être. L'enfant apprend ainsi à identifier et maîtriser ses émotions (positives ou négatives) pour vivre avec les autres. Cela passe aussi par l'apprentissage de la victoire ou de la défaite, à affronter l'autre tout en le respectant, mais aussi à faire confiance à l'autre pour jouer en équipe. Le jeu est donc le terrain idéal pour lui apprendre ses valeurs.

1 - Combat de Sumo

Objectifs

- ▶ Canaliser son agressivité
- ▶ Accepter à respecter un cadre de jeu et des règles
- ▶ Apprendre à perdre ou gagner sans écraser l'autre

En pratique

- **Activité** en intérieur ou en extérieur
- **Matériel nécessaire :**
 - ▶ tapis de sol ou tapis de gymnastique
 - ▶ Pour chaque enfant il faut :
 - 2 gros coussins ou de la mousse
 - 1.5 m de tissu
 - de la ficelle
 - tout élément de déco ou de maquillage

Déroulement

Étape 1 - Il faut d'abord créer le cadre du combat : un grand cercle de 2m de diamètre. Pour plus de sécurité, il vaut mieux isoler le sol avec des tapis de sol, ou des tapis de gymnastique. On évitera de jouer sur un sol bétonné.

Étape 2 - Pour que chaque enfant se mette dans la peau du personnage, on va créer des costumes de sumo. Pour chaque enfant il faudra :

- 2 gros coussins ou de la mousse
- 1.5 m de tissu

- de la ficelle
- tout élément de déco ou de maquillage
- ✓ On attache un coussin sur le ventre et un autre dans le dos de l'enfant avec de la ficelle sisal.
- ✓ On plie le tissu en 2 et on découpe une ouverture dans le milieu pour pouvoir laisser passer la tête. On enfile la cape et on ferme les côtés avec une agrafeuse ou de la colle, en laissant bien sûr un espace pour laisser passer les bras.
- ✓ On termine le déguisement avec une ceinture en tissu.
- ✓ On peut également protéger les jambes et la tête avec de la mousse que l'on sculptera pour lui donner la forme voulu.

Étape 3 - Les règles du combat

- ✓ On peut désigner un arbitre parmi les louveteaux et les jeannettes.
- ✓ Celui-ci appelle ou tire au sort 2 enfants qui vont s'affronter dans le grand cercle.
- ✓ On commence le combat par un salut. Une partie dure 5min.
- ✓ Le but du jeu est de ne jamais quitter le cercle et de ne jamais poser sur le cercle une autre partie du corps que le pied.
- ✓ Quand un combattant tombe dans le cercle ou pose une autre partie de son corps (main, fesse, dos...), il donne un point à son adversaire.

- ✓ Quand un combattant sort du cercle, la partie se termine et fait gagner son adversaire.
- ✓ On a le droit d'attraper son adversaire uniquement pour le déstabiliser.
- ✓ Les coups de poings, tirage de cheveux... sont interdits.
- ✓ Le combat se termine également par un salut.



IDÉE PLUS !

On peut organiser un vrai tournoi avec plusieurs combats simultanés, qui mèneront jusqu'à la finale. On peut également avant les combats demander aux louveteaux et aux jeannettes de créer eux-mêmes les règles du jeu avec ses interdictions ou ses droits.

Zoom - Paradoxalement c'est à travers un jeu de combat ou de duel que l'on pourra aider le mieux les louveteaux et les jeannettes à canaliser leur agressivité. On leur donne un lieu de dévouement, mais tout en donnant un cadre et des règles à cette activité. A la fin de l'activité, au travers d'un temps « humeur du jour », on peut donc les faire réfléchir sur le fait qu'en dehors de ce cadre, cette émotion n'a pas lieu d'être exprimée.

2 - Le secret des alchimistes

Objectifs

- ▶ Apprendre canaliser son agressivité à travers les duels
- ▶ Coopérer en équipe
- ▶ Prendre un rôle

Déroulement

Deux alchimistes rivaux viennent de mettre au point une formule magique. Pour garder le secret de leur découverte, ils ont partagé le texte en 3 messages. Ils lancent leurs disciples à la recherche des messages composant la formule adverse.

Étape 1 - On forme 2 équipes égales dont les camps sont distants d'environ 700 m et mesurent 150 m de large ; on ne peut y pénétrer ni par l'arrière, ni par les côtés qui doivent être le mieux délimités possible (sentiers, clôture...).

Étape 2 - L'intérieur des camps est neutralisé, c'est-à-dire que les affrontements y sont interdits.

Étape 3 - On écrit 2 formules magiques que l'on partage en 3 morceaux.

Étape 4 - Depuis la zone centrale, on trace pour chaque équipe trois pistes qui partent d'un point unique et conduisent jusqu'à 3 messages cachés dans le camp adverse. Les pistes sont de couleurs différentes et peuvent se croiser.

Étape 5 - On fixe un horaire pour le début et la fin du jeu qui seront indiqués par un coup de sifflet.

Étape 6 - Déroulement du jeu

- ✓ Chaque groupe part de la zone centrale et suit les pistes jusque dans la zone neutre adverse.
- ✓ Quand un message est trouvé, il est rapporté dans le camp du groupe avant l'heure fixée pour la fin du jeu.
- ✓ Durant le trajet du retour, les prises se font au foulard :
 - un joueur ne peut porter qu'un seul message
 - un joueur pris doit remettre son message à son vainqueur
 - un message remis à l'adversaire peut être à nouveau repris
- ✓ Après le signal de fin de jeu, les équipes disposent de 10 min pour reconstituer la formule (pour compliquer on peut avoir codé la formule).
- ✓ L'équipe gagnante est celle qui a trouvé la formule adverse complète ou pour celle qui a trouvé le plus de message.



IDÉE PLUS !

Ce jeu se trouve dans le *Carnet de jeu* volume 2. Il existe dans cette collection de nombreux jeux permettant de développer l'estime de soi, à travers des jeux de confiance, des jeux de duels, des jeux coopératifs.

3 - Jeu du chien et de l'aveugle muet

Objectifs

- ▶ Apprendre à faire équipe pour jouer
- ▶ Apprendre à faire confiance
- ▶ Apprendre à accepter les erreurs de l'autre

Déroulement

Étape 1 - Ce jeu nécessite seulement un foulard pour 2 enfants.

Étape 2 - Il faut également délimiter l'aire de jeu, un terrain sans trop de danger pour que les « aveugles » puissent marcher sans danger.

Étape 3 - Déroulement du jeu

- ✓ Les enfants sont par couple, l'un est le chien, l'autre est l'aveugle avec les yeux bandés par un foulard.
- ✓ Le chien et son maître vont convenir d'un code pour pouvoir communiquer (un cri, un claquement de main, un sifflement...).

- ✓ Les chiens et les aveugles vont ensuite se séparer dans l'espace de jeu.
- ✓ La suite du jeu doit donc permettre au couple de se retrouver.
- ✓ Les chiens sont immobiles et vont essayer, en émettant des messages conformes au code choisi, de ramener à eux leur maître égaré et muet.
- ✓ On peut ensuite intervertir les rôles.



IDÉE PLUS !

L'intérêt de ce jeu est qu'il s'agit d'un jeu typique de communication verbale (donner un message clair d'un côté et avoir une écoute active de l'autre). Confiance et connivence sont nécessaires à une communication efficace.