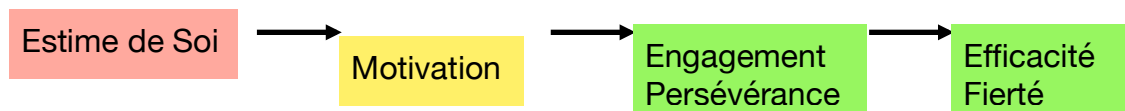


Astuces confinement

Voici la fiche IM 4 pour pour continuer à découvrir et développer son potentiel!

Développer ses Intelligences Multiples : l'intérêt de renforcer l'estime de Soi



Le regard de l'enfant sur sa propre intelligence, la connaissance qu'il en a, est déterminante dans sa motivation. La façon dont nous les adultes allons comprendre et valoriser ces processus d'apprentissages auprès des élèves va les soutenir dans leur engagement scolaire. Nous devons apprendre à oser la valorisation et enraciner une confiance indéfectible dans les ressources de chaque enfant! Un élève ne peut pas croire en lui-même tout seul... en tout cas pas tout de suite. **Valoriser un enfant, c'est investir dans son avenir !**



Il faut cultiver notre jardin, Voltaire

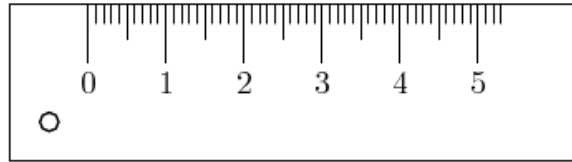
Pourquoi ne pas égrainer
la semaine d'activités d'Intelligence
Intrapersonnelle et Interpersonnelle?



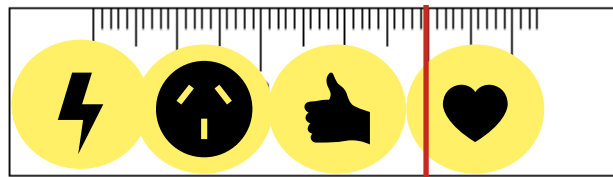
Intelligence Intrapersonnelle

En cette période de confinement, ce qui peut nous aider, c'est de mieux parvenir à identifier ce que nous ressentons, afin de mieux l'accepter, sans nous juger. Nous pouvons même plutôt en profiter pour apprendre à mieux nommer les émotions!

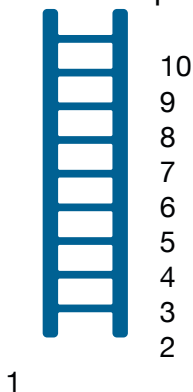
- Prendre une feuille A4, un peu cartonnée
- Dessiner une règle



- Faire une liste de toutes les émotions que l'on connaît
- Dessiner (ou découper) des smileys représentant toutes ces émotions que l'on connaît
- Les classer par « ordre d'inconfort » : de la plus pénible, à la plus agréable. Se souvenir qu'aucune émotion n'est négative, une émotion peut être difficile à ressentir, parce que douloureuse ou inconfortable, intense ... Une émotion nous permet de comprendre ce dont on a besoin.
- Coller ces « smileys » sur la règle : de l'émotion la plus désagréable à la plus agréable



- Mettre un élastique au tour de cette règle et le déplacer pour le positionner sur l'émotion qui correspond à l'état du moment
- Cette émotion peut elle-même être évaluée en fonction de son intensité



- Fermer les yeux, se laisser sentir l'émotion pour écouter ce qu'elle a à dire, sans jugement, avec calme, qu'elle qu'elle soit.
- Décider ce qui serait le mieux pour en prendre soin : s'il on ne juge pas notre émotion, et qu'on laisse le temps à notre enfant de la ressentir, il trouvera la solution.
- Et cela peut passer par un acte symbolique : écrire sa colère sur un papier, le froisser en boule et le mettre à la poubelle! Ecrire ou dessiner sa tristesse, son découragement et le déposer dans une boîte « spécial soucis », faire un exercice de respiration ou de yoga en ne se concentrant plus que sur la respiration pendant quelques instants (voir l'onglet « Méditations enfants »)

APPRIVOISER LES ÉMOTIONS, ÇA S'APPREND, PETIT À PETIT!



Intelligence interpersonnelle (+ Kinesthésique)

Vivre tous ensemble, #RestezChezVous, avec nos activités restreintes, ce n'est pas forcément facile! Mais **il n'y a pas de règles ni de recettes!** Chacun va le vivre à sa façon. Pour certains, un retour sur soi appréciable, loin de la course habituelle. Pour d'autres, je pense aux parents, de nouvelles angoisses de perfection : s'occuper de façon idéale de ses enfants, n'avoir rien à se reprocher ni aucune raison que l'on nous reproche quoi que ce soit. Pour d'autres encore, le sentiment d'être un peu perdus, que le temps s'écoule, hors du temps ... ou encore que tout s'agite alors que finalement de façon manifeste, il n'y a pas grand chose qui se passe. **Toutes les expériences sont possibles, aucune n'est plus vraie que l'autre : à situation inédite, réaction inédite.** Mettre en oeuvre notre Intelligence Interpersonnelle, c'est : Appuyer sur



Mettre de côté, les problèmes à résoudre, les conflits à apaiser, les différends à régler! Mettre en pause le besoin d'être d'accord, d'être en harmonie, bref de tout faire bien comme prévu! **STOP!** Passer du « trop » penser au « faire », pour se reconnecter avec Soi, permettre à notre cerveau de se poser, à nos émotions de se déposer... Chacun

- Trouve une boîte, quelle qu'elle soit, chaussures, carton, plastique, métal...
- La décore ou la « customise » :
- Lui donne un nom : Boîte à Bonheur, à « Kifs », « Ondes positives », « Sourires », « Energie »... Bref, No Limit à l'imagination, tant que cela est revigorant!



- Prépare des carrés, rectangles, triangles, ronds, losanges ... de papier, blanc, de couleur, justes assez grands pour que l'on puisse y inscrire un petit mot... là aussi... Comme vous voulez! Personnaliser cette boîte, c'est la vôtre.
- Choisit, crayons, feutres déposés à proximité.
- En fin de journée, ensemble, chacun écrit sur une de ces formes de papier un moment agréable qu'il a passé soit seul, soit avec quelqu'un de la maison pour ensuite le déposer dans les boîtes des personnes présentes pour les partager avec eux. Si vous êtes nombreux dans la famille, les petits mots peuvent être répartis pour chacun sur la semaine.

- A la fin de la semaine, avec l'accord de tous, ces petits mots peuvent être lus, ou bien quelques uns sont piochés au hasard pour être lus à voix haute!

