

Je mérite ma place

Tu as le droit d'être ici, d'occuper l'espace et de lever la main.



L'isolement

Se sentir comme un simple spectateur et penser que les idées des autres sont plus intéressantes.



L'autorisation

Comprendre que la classe n'appartient pas qu'à ceux qui parlent fort et réaliser qu'on a le droit de prendre de l'espace.



Le déploiement

Oser lever la main, redresser les épaules et partager sa voix avec le reste du groupe.

1. L'objectif Lutter contre le sentiment d'illégitimité (le syndrome de l'imposteur) chez l'enfant. Autoriser les élèves plus effacés ou rêveurs à exister, à participer et à s'affirmer physiquement et vocalement au sein du groupe.

2. Le concept psychologique : Le sentiment de légitimité et la posture

Beaucoup d'enfants n'osent pas prendre la parole par peur du regard des autres ou parce qu'ils estiment que leurs idées ont moins de valeur. Travailler sur la posture physique de l'élève (redresser les épaules, lever la main bien haut vers le plafond) envoie un puissant signal proprioceptif au cerveau. Agir physiquement avec assurance aide le cerveau à ressentir une véritable confiance.

3. Le cercle de parole *À chaud, juste après le visionnage, posez ces questions à la classe :*

- **Question 1 :** Est-ce que cela vous est déjà arrivé d'avoir la bonne réponse dans votre tête, mais de ne pas oser lever la main ? Pourquoi à votre avis ?
- **Question 2 :** D'après la vidéo, pourquoi le monde et notre classe ont-ils besoin d'entendre vos idées, même si vous vous trompez parfois ?
- **Question 3 :** Comment pourrions-nous aider un camarade qui se sent un peu « spectateur » à avoir confiance pour lever la main et prendre sa place ?

4. Idée d'activité : La posture pour prendre sa place Un test physique immédiat pour prouver aux élèves que leur corps agit comme une télécommande sur leur cerveau : en redressant simplement les épaules et en levant une « main fière », ils déclenchent instantanément un sentiment de confiance et de légitimité. *(Explications sur la page suivante).*

La posture pour prendre sa place

Montrer aux élèves que leur posture physique agit comme une télécommande sur leur cerveau. Redresser les épaules envoie un signal immédiat de légitimité.

1. Le test du contraste



Pour illustration vous pouvez revenir sur l'élève à 18e seconde de la vidéo.

Posture 1 : Le spectateur.

Demandez aux élèves de rentrer les épaules, de baisser la tête et de lever la main très mollement, comme s'ils voulaient rester à l'écart. Dans cette posture, ils doivent chuchoter à voix très basse : « *Je connais la réponse* ».

Leur demander alors comment s'ils se sentent en confiance.

Le constat : Le corps est lourd, la voix est faible. On a l'impression que les idées des autres sont plus intéressantes, on se sent simple spectateur, que notre réponse n'est pas valable ou ne mérite pas d'être écoutée.



À 1 minute et 23 secondes dans la vidéo

Posture 2 : Prendre sa place.

Demandez-leur d'avoir le dos droit, de redresser les épaules et de tendre le bras vers le ciel. Dans cette posture, ils doivent affirmer à voix haute, de façon claire et projetée : « *Je connais la réponse !* ».

Leur demander s'ils sentent une différence et de la définir.

Le constat : Le contraste est magique. L'élève se sent instantanément fort et légitime. La posture vient de « hacker » le cerveau !

2. Le défi de la journée

Pour ancrer cette confiance liée à la posture, l'idée est de planifier une journée « main fière » avec la classe :

- **Le pacte de la « main fière »** : Sur cette journée, la classe s'engage à utiliser la « main fière » (dos droit, épaules redressées, bras tendu vers le ciel).
- **Prise en charge par les élèves** : Précisez aux élèves que c'est *leur* mission. Vous n'êtes pas là pour la police, ni évaluer leur posture. C'est un pacte de confiance qu'ils font avec eux-mêmes pour se sentir plus forts.
- **L'astuce bienveillante** : Si vous souhaitez tout de même avoir un rôle actif, il est possible de rappeler juste avec le sourire : « *Redresse tes épaules, main fière !* ». L'élève qui levait la main timidement par simple habitude, prendra « sa place » instantanément, de lui-même.