



Faire découvrir  
le développement  
personnel  
à travers les mots

du CP à la 6e



## Mot de l'auteure

C'est une grande joie pour moi de vous présenter et de vous offrir ce manuel électronique « *Faire découvrir le développement personnel à travers les mots* ».

Cet ouvrage est complètement dans la lignée du blog « **Inspiration École** » dont le but est de proposer des ressources pédagogiques pour engager les enfants dans une démarche de développement personnel.

En effet, plus tôt un enfant sera sensibilisé aux techniques de développement personnel, mieux il sera en mesure de les utiliser lors de son adolescence, de sa vie adulte, mais aussi... dès maintenant.

Ce que je vous propose, à travers cet e-book, mais aussi à travers le blog, c'est de vous servir des disciplines et des notions enseignées à l'école pour faire découvrir à votre enfant à quel point il peut être acteur de sa vie et de son bien-être.

Il ne me reste plus qu'à vous souhaiter une bonne lecture et une bonne utilisation.

Si vous avez des remarques ou des questions, n'hésitez pas à me contacter à [maggy.auguste@inspiration-ecole.com](mailto:maggy.auguste@inspiration-ecole.com)

Bien à vous,

*Maggy*

# Sommaire

Mot de l'auteure _____	2
Sommaire _____	3
Introduction _____	4
Présentation de l'outil et conseils d'utilisation _____	5
Lecture et compréhension de l'écrit _____	6
Etude de la langue _____	7
Langage oral _____	9
Ecriture _____	10
Planches de mots à découper _____	11
Aide à l'explication des mots et suggestions _____	14

# Introduction

## Le développement personnel de l'enfant et les programmes de l'école

En France, le développement personnel, en tant que tel, ne constitue ni un enseignement disciplinaire, ni un domaine du socle commun de connaissances, de compétences et de culture. Il n'en est pas complètement absent pour autant.

Ainsi, on retrouve des aspects du développement personnel dans les connaissances et compétences associées à plusieurs enseignements tels que :

- **enseignement moral et civique** — identifier, partager et réguler ses émotions, prendre soin de soi et des autres, accepter les différences, respecter les engagements pris envers soi-même et envers les autres, respecter autrui, s'engager dans la réalisation d'un projet, pouvoir expliquer ses choix et ses actes ;
- **questionner le monde** — mettre en œuvre et apprécier quelques règles d'hygiène de vie, prendre conscience que le temps qui passe est irréversible ;
- **français** — développer son expression, la formulation de ses opinions, enrichir son rapport au monde ;
- **langues vivantes** — s'exposer à la sensibilité humaine dans sa diversité ;
- **éducation physique et sportive** — communiquer une intention ou une émotion, renforcer la confiance en soi, le respect des autres ;
- **arts** — développer sa sensibilité par l'expression de ses émotions et de ses goûts, etc.

Ces compétences relèvent essentiellement des domaines 1 et 5 du socle que sont **la formation de la personne et du citoyen et les représentations du monde et de l'activité humaine**.

Plus globalement, dans le domaine « **formation de la personne et du citoyen** », le socle commun indique que « *l'ensemble des enseignements doit contribuer à développer la confiance en soi et le respect des autres* » et concourir « *à développer le sens de l'engagement et de l'initiative principalement dans la mise en œuvre de projets individuels et collectifs [...].*»

# Présentation de l'outil et conseils d'utilisation


L'objectif de cet e-book est de familiariser les enfants avec **quelques notions de développement personnel** à travers **quelques mots de vocabulaire** spécifiques.

Par le biais de différentes activités relatives à **l'enseignement du français** (écriture, lecture, étude de la langue, etc.) adaptées aux élèves du CP à la 6<sup>e</sup>, il s'agira de leur faire découvrir, petit à petit, les principes de base du développement de leur personne.

Voici quelques conseils :

- n'hésitez à aider l'enfant si nécessaire ;
- présentez l'activité comme un jeu plutôt que comme un exercice ou un devoir ;
- privilégiez des séances courtes ;
- n'hésitez pas à trier et sélectionner les mots en fonction de la difficulté que vous pensez qu'ils poseront à l'enfant ;
- donnez une large place à l'échange avec l'enfant au sujet du mot et de ce qu'il évoque ;
- adaptez votre discours à l'enfant mais ne faites pas de l'auto-censure, les enfants ont une grande capacité de compréhension ;
- rappelez qu'un mot peut avoir plusieurs sens ;
- prenez des exemples.

Les niveaux et les âges sont donnés à titre indicatif, au regard des programmes institutionnels. Les activités peuvent très bien convenir à des enfants plus ou moins jeunes ou plus ou moins avancés. Chaque activité est indépendante.

Cet outil se veut **simple**, de façon à être utilisé facilement par les parents d'une part, mais aussi suffisamment **technique** (indication de la  Compétence travaillée) pour être utilisé par les enseignants qui le souhaitent d'autre part.

# Lecture et compréhension de l'écrit

## **Compétence travaillée**

Identifier des mots de manière de plus en plus aisée

### **Activité 1**

CP

Découper les cartes avec les mots. Mélanger les cartes et les disposer face cachée. Demander à l'enfant de piocher une carte, de la retourner puis d'épeler le mot. Lire le mot avec l'enfant et le lui expliquer (*voir l'aide à l'explication des mots, p. 14*). L'inviter à l'expliquer avec ses propres mots.

#### *Variante 1*

Demander à l'enfant de découper le mot en syllabes, à l'oral.

#### *Variante 2*

Demander à l'enfant de reconstituer le mot avec des cartes de lettres (à confectionner au préalable).

### **Activité 2**

CP/CE1

Découper les cartes de mots. Prendre une quantité limitée de cartes. Vous augmenterez la difficulté en augmentant le nombre de cartes. Mélanger les cartes et les disposer face visible. Dire un des mots et demander à l'enfant de le retrouver parmi l'ensemble des mots. Si besoin, aider en insistant par exemple sur le son que l'on entend au début du mot. Relire le mot avec l'enfant et le lui expliquer (*voir l'aide à l'explication des mots, p. 14*).

## **Compétence travaillée**

Étendre ses connaissances lexicales, mémoriser et réutiliser des mots nouvellement appris

### **Activité 1**

CE1/CE2

Découper les cartes de mots. Mélanger les cartes et les disposer face cachée. Demander à l'enfant de piocher une carte, de la retourner puis d'épeler le mot. Lire le mot avec l'enfant et le lui expliquer (*voir l'aide à l'explication des mots, p. 14*). L'inviter à chercher le mot dans le dictionnaire. Lui demander de lire la définition. Demander à l'enfant de reformuler la définition avec ses propres mots.

### **Activité 2**

CP-CE2

Découper les cartes de mots et les mélanger. Prendre une quantité limitée de cartes, voire une seule, pour commencer. Vous augmenterez la difficulté en augmentant le nombre de cartes. Les disposer face visible. Lire les mots avec l'enfant et les lui expliquer (*voir l'aide à l'explication des mots, p. 14*).

Laisser à l'enfant le temps nécessaire pour mémoriser l'orthographe des mots en les lisant, les épelant, les observant.

Récupérer les cartes. Dictier à l'enfant le 1er mot, il peut l'écrire sur un cahier, une feuille ou une ardoise, ou encore le reconstituer avec des cartes de lettres (*à confectionner au préalable*).

Corrigez.

Puis, passez au mot suivant.

### **Activité 3**

CE1/CE2

Découper les cartes de mots et les mélanger. Prendre une quantité limitée de cartes. Vous augmenterez la difficulté en augmentant le nombre de cartes. Les disposer face visible. Lire les mots avec l'enfant et les lui expliquer (*voir l'aide à l'explication des mots, p. 14*). Puis, demander à l'enfant de ranger les mots dans l'ordre alphabétique.

## **Compétence travaillée**

Identifier des relations entre les mots, entre les mots et leur contexte d'utilisation ; s'en servir pour mieux comprendre

### **Activité 1**

CM1-6<sup>e</sup>

Découper les cartes de mots et les mélanger. Piocher une carte dans le paquet. Lire le mot avec l'enfant et le lui expliquer (*voir l'aide à l'explication des mots, p. 14*). Puis, demander à l'enfant de trouver un synonyme puis un antonyme (contraire) à ce mot.

Échangez, puis passez au mot suivant.

### **Activité 2**

CP-CE2

Découper les cartes de mots et les mélanger. Piocher une carte dans le paquet. Lire le mot avec l'enfant et le lui expliquer (*voir l'aide à l'explication des mots, p. 14*). Puis, demander à l'enfant de chercher des mots de la même famille que ce mot.

Échangez, puis passez au mot suivant.

## **Compétence travaillée**

Raisonner pour résoudre des problèmes orthographiques

### **Activité**

CE1-CM2

Découper les cartes de mots et les mélanger. Piocher une carte dans le paquet. Lire le mot avec l'enfant et le lui expliquer (*voir l'aide à l'explication des mots, p. 14*). Puis, demander à l'enfant si le mot est de genre masculin ou féminin.

Échangez, puis passez au mot suivant.



## **Compétence travaillée**

Adopter une distance critique par rapport au langage produit

## **Activité**

CE1/CE2

Découper les cartes de mots et les mélanger. Piocher une carte dans le paquet. Lire le mot avec l'enfant et le lui expliquer (*voir l'aide à l'explication des mots, p. 14*). Puis, demander à l'enfant de proposer une phrase contenant ce mot. Échangez, puis passez au mot suivant.

## **Compétence travaillée**

Copier de manière experte

### Activité

CP/CE1

Découper les cartes de mots et les mélanger. Piocher une carte dans le paquet. Lire le mot avec l'enfant et le lui expliquer (*voir l'aide à l'explication des mots, p. 14*). Demander à l'enfant de découper le mot en syllabes, à l'oral, puis de recopier le mot syllabe par syllabe.

Puis, proposer un autre mot.

# Planches de mots à découper

à imprimer sur papier épais

ESTIME

LIBRE

GRATITUDE

CONFIANCE

UNIQUE

VISUALISATION

RÊVE

JOIE

AMOUR

ÉNERGIE

VIVANT

CHEMINER

OPTIMISTE

ATTRACTION

OBJECTIF

ÉMOTION

SPÉCIAL

MÉDITATION

HABITUDE

BESOIN

ATTITUDE

UNIVERS

PENSÉE

IDENTITÉ

ROUTINE

POSITIVE

ESPRIT

DÉSIR

estime	libre
gratitude	confiance
unique	visualisation
rêve	joie
amour	énergie
vivant	cheminer
optimiste	attraction
objectif	émotion
spécial	méditation
habitude	besoin
attitude	univers
pensée	identité
routine	positive
esprit	désir

estime

libre

gratitude

confiance

unique

visualisation

rêve

joie

amour

énergie

vivant

cheminer

optimiste

attraction

objectif

émotion

spécial

méditation

habitude

besoin

attitude

univers

pensée

identité

routine

positive

esprit

désir

# Aide à l'explication des mots et suggestions

Vous trouverez ci-dessous une aide à l'explication pour chacun des mots répertoriés. Cette aide peut prendre la forme d'une définition simple, d'une image et d'un message positif.

La principale difficulté (notamment pour les plus jeunes) viendra du fait qu'il s'agit de noms abstraits : ils nomment des choses qu'on ne peut ni voir, ni toucher. On peut uniquement se les imaginer ou se les représenter. On peut aussi les sentir ou observer ce qui se passe autour, lorsque ces choses se manifestent.



## AMOUR

C'est que l'on ressent quand on aime quelqu'un ou quelque chose. Qu'est-ce qu'on fait quand on aime ? Comment sait-on qu'on aime ? Comment est-ce qu'on se sent quand on aime ?

On peut aimer quelqu'un, quelque chose, mais on peut aussi aimer « tout court ». L'amour est un état intérieur dans lequel on se sent. C'est une sensation de bien-être intérieur. On aime avec le coeur.

L'énergie de l'amour est la force la plus puissante de l'univers.

C'est l'occasion de dire à l'enfant que votre amour pour lui/elle sera toujours là. Que vous l'aimez pour ce qu'il est et non pas pour ce qu'il/elle réussit à faire.

## ATTITUDE (POSITIVE)

C'est la manière dont on choisit d'être, de se comporter dans une situation. Il est bien d'essayer d'avoir le plus souvent possible une attitude positive. Par exemple, lorsqu'on trouve quelque chose difficile, il ne faut pas se décourager, se dire à soi-même qu'on est capable d'y arriver.

## **ATTRACTION**

C'est lorsqu'on fait venir quelque chose à soi, on dit qu'on l'attire. L'attraction, c'est aussi une loi de l'univers que l'on peut apprendre à utiliser. C'est comme un pouvoir magique que l'on a en nous. C'est le pouvoir de nos pensées. On attire ce à quoi on pense.

## **BESOIN**

C'est tout ce qu'il nous faut pour bien grandir, bien se développer, dans son corps et dans sa tête. Par exemple, de quoi avons-nous besoin ?

## **CHEMINER**

C'est avancer petit à petit vers un endroit où on veut aller, vers ce qu'on veut faire ou devenir. On peut avancer à sa propre vitesse et il y aura toujours quelqu'un pour nous aider à avancer.

## **CONFIANCE**

La confiance en soi-même, c'est quand on se sent courageux pour faire quelque chose, on n'a pas peur, on se sent bien.

Les personnes en qui on a confiance sont les personnes avec qui on se sent bien, sur qui on peut compter, qui peuvent nous aider.

## **DÉSIR**

C'est quelque chose que l'on veut très très fort et qui nous rend heureux rien que d'y penser.

## **ESPRIT**

C'est la partie de nous qui pense. Il est important d'en prendre soin aussi correctement que de notre corps physique (qu'on peut voir, toucher).

## **ÉMOTION**

C'est lorsqu'on est troublé, touché par quelque chose.

## **ESTIME**

C'est la valeur que l'on donne à quelque chose, à quelqu'un. C'est la quantité d'amour qu'on lui donne. Il est important de s'estimer soi-même en premier, de se dire que l'on a une grande valeur. Cela s'appelle l'estime de soi.

## **ÉNERGIE**

C'est ce qui rend les choses vivantes. Tout ce qui nous entoure est constitué d'énergie : nous-mêmes, les autres personnes, les animaux, les plantes, les planètes, le soleil, l'univers... tout. Toute matière est constituée d'énergie.

## **GRATITUDE**

Avoir de la gratitude, c'est dire merci pour ce qu'on reçoit mais aussi pour tout ce qu'on a déjà.

## **HABITUDE**

C'est quelque chose que je fais souvent. Parfois, on a de bonnes habitudes mais aussi de mauvaises. Pour me débarrasser d'une (mauvaise) habitude, je dois la remplacer par une autre (bonne) habitude.

## **IDENTITÉ**

Mon identité, c'est tout ce qui fait que je suis MOI.

## **JOIE**

Lorsqu'on est dans la joie, on est heureux, content et la journée se passe bien.

## **LIBRE**

Je suis libre de penser et d'exprimer ce que je pense.

## **MÉDITATION**

C'est un exercice, une pratique qui permet de faire un nettoyage de son esprit. On le vide de toute pensée pour le reposer.

## **OBJECTIF**

Un objectif, c'est comme la ligne d'arrivée d'une course.



## **OPTIMISTE**

Être optimiste, c'est penser de façon positive. C'est se dire que les choses vont bien se passer ou qu'elles vont s'améliorer. C'est se concentrer, tant que possible, sur le bon côté des choses, des situations, des événements, plutôt que sur le mauvais.

## **PENSÉE (POSITIVE)**

C'est une idée, ce à quoi on réfléchit, ce qu'on imagine, ce qu'on voit si on ferme les yeux sans dormir.

Des pensées positives sont en accord avec ce que l'on veut, ce que l'on souhaite. Plus on pense à des choses ou des personnes qu'on aime, plus on se sent heureux.

## **ROUTINE**

C'est une série de choses que l'on fait à un certain moment de la journée. Les routines nous permettent d'être organisés, de ne pas perdre notre temps et d'en avoir suffisamment pour faire d'autres choses. Si on veut prendre une nouvelle habitude, la meilleure façon est de l'intégrer dans une routine.

## **RÊVE**

C'est une histoire que l'on voit quand on dort. Ça a l'air très réel, on a l'impression de la vivre.

C'est aussi ce que l'on a très envie d'avoir, de faire ou de devenir. Aucun rêve n'est trop grand pour être réalisé. Ce qu'il faut, c'est d'abord croire très fort qu'il est possible de le réaliser. Ensuite, il faut travailler à le construire, pas à pas, avec le plus de joie possible.

## **SPÉCIAL**

On dit que quelqu'un ou quelque chose est spécial(e) quand il/elle a quelque chose de particulier, de différent des autres et que l'on apprécie. Nous avons tous quelque chose de spécial.

## **UNIQUE**

Chacun de nous est unique car nous sommes tous différents. Il y a une seule personne comme moi, une seule comme toi, etc.

## UNIVERS

C'est l'immense espace dont on fait partie, au-delà de la Terre, des planètes, du soleil. Il est infini. Chaque chose ou personne est à sa propre place dans l'univers, comme dans un puzzle.

## VISUALISATION

C'est le fait d'imaginer de façon très précise quelque chose qui n'est pas encore arrivé ou que l'on ne voit pas encore. On le fait avec notre pensée. C'est une technique qui peut nous aider à obtenir plus facilement ce que nous souhaitons.

## VIVANT

Ce qui est vivant contient de l'énergie.