



# PROJET ESTIME

---

# GUIDE

# D'UTILISATION



# SOMMAIRE

Introduction .....	4
Visualisation globale des ressources du projet ESTIME .....	6
Présentation du projet épanouissement .....	8
Fonctionnement du dispositif .....	12
Modalités d'accès .....	12
Comment emprunter les ressources ? .....	13
Règles de fonctionnement .....	13
Comment utiliser le dispositif ? .....	14
Ressources présentes et leurs usages .....	15
Travailler les compétences transversales .....	16
Travailler les compétences psychosociales .....	24
Des ressources pour l'inclusion scolaire .....	28
Contact .....	33
Financier .....	33
Conclusion .....	34



# INTRODUCTION

Le **projet ESTIME** (pour Environnement Scolaire où la Technologie favorise l'Inclusion, la Motivation et l'Épanouissement scolaire) vise à mettre à disposition une banque de ressources pédagogiques numériques destinée à **accompagner les élèves** dans leur scolarité et **soutenir l'épanouissement à l'école**. Il s'appuie sur une approche globale du **développement des compétences transversales**, essentielles à la formation de citoyens autonomes, responsables et ouverts sur le monde. Inscrit dans le cadre du projet TNE des Vosges, il s'incarne sous la forme d'une bibliothèque, intégrée dans les laboratoires numériques<sup>1</sup> de l'académie de Nancy-Metz.

Son objectif est d'**accompagner les enseignants** à l'aide d'outils **soutenant leurs pratiques** et **favorisant l'apprentissage**, avec pour ambition centrale de tirer parti de l'émergence des technologies positives (Riva et al., 2012)<sup>2</sup> afin de créer des expériences scolaires porteuses d'épanouissement (inter) personnel.

Exploiter le potentiel des nouvelles technologies permettrait de **promouvoir des parcours d'apprentissage** à la fois innovants et épanouissants pour tous les élèves. Les technologies intégrées dans ESTIME s'appuient sur la **psychologie positive** et ciblent trois dimensions de l'expérience personnelle : la **qualité affective** (hédonique), **l'engagement/l'actualisation de soi** (eudémonique) et **les relations interpersonnelles**. Elles visent à augmenter le bien-être des utilisateurs, en améliorant la qualité de l'expérience.

<sup>1</sup> Un laboratoire numérique est un espace ouvert et convivial, implanté au sein des établissements scolaires, d'associations ou de collectivités, qui facilitent la réalisation de projets pédagogiques innovants grâce à la mise à disposition de ressources et de matériels numériques adaptés et performants. Ces laboratoires sont répertoriés sur le site de la DRANE

<sup>2</sup> Riva, G., Baños, R. M., Botella, C., Wiederhold, B. K., & Gaggioli, A. (2012). Positive Technology: Using Interactive Technologies to Promote Positive Functioning. *CyberPsychology, Behavior & Social Networking*, 15(2), Article 2. <https://doi.org/10.1089/cyber.2011.0139>

Ce dispositif s'adresse à l'ensemble de la communauté éducative. Les enseignants trouveront des outils et supports sélectionnés pour animer des séances autour des compétences transversales. Les élèves, quant à eux, pourront explorer des ressources, favorisant leur **épanouissement**, leur **engagement** et **l'inclusion** à l'école.

Ce guide a pour ambition d'accompagner la découverte et l'utilisation des ressources incluses dans le dispositif. Il présente l'objectif et le contexte de sa création, le public concerné, ainsi que son organisation générale pour faciliter une prise en main rapide, autonome et adaptée aux besoins de chacun.



# LES RESSOURCES du projet ESTIME

---



## Compétences transversales

TanISe -> page 17  
CalMe -> page 18  
Ovaom -> page 19  
OMI -> page 20  
Elep'hant -> page 22



## Compétences psychosociales

Lili cool --> page 25  
Zamizen --> page 26  
Iremia -> page 27



## Inclusion scolaire

IRISpen -> page 29  
IRIScan -> page 30  
Clavier DYS -> page 30  
Lampe LILI -> page 31  
Bookinou -> page 32

# PRÉSENTATION DU PROJET ÉPANOUISSEMENT :

## Ancrage scientifique et institutionnel

L'école ne se limite pas à favoriser l'acquisition de savoirs et de compétences académiques : elle a également pour mission essentielle de favoriser l'épanouissement global des élèves, en créant un environnement propice à leur développement personnel et social (Knoop, 2016)<sup>3</sup>.

La conception d'un **dispositif pédagogique centré sur l'épanouissement scolaire** doit nécessairement s'inscrire dans les grandes orientations des politiques publiques actuelles. La circulaire de la rentrée 2022, les objectifs de l'Éducation Nationale pour 2023 et les **orientations gouvernementales** sur la santé mentale à la rentrée 2025 placent explicitement le **bien-être** et l'épanouissement de l'élève **au cœur de l'école**.

Ce cadre est également soutenu par les axes du projet Éducation 2030 de l'OCDE<sup>4</sup>, qui met en avant l'importance de développer une large palette de compétences pour permettre aux élèves de s'épanouir à l'horizon 2030. Dans ce contexte, les **apports des nouvelles technologies sur le bien-être scolaire** deviennent un champ d'intérêt majeur, d'autant plus que les stratégies du numérique pour l'éducation entre 2023 et 2027 privilégient l'accompagnement des élèves vers le devenir de **citoyens éclairés et compétents**. Comme le soulignent Tricot & Chesné (2020)<sup>5</sup>, les outils numériques ne représentent pas une solution miracle, mais ils offrent de réelles opportunités pour **enrichir les approches pédagogiques**.

<sup>3</sup> Knoop, H. H. (2016). Chapter 30: The eudaimonic of education. In J. Vitterso, Handbook of eudaimonic well-being. Springer Berlin Heidelberg.

<sup>4</sup> <https://www.oecd.org/fr/data/tools/oecd-learning-compass-2030.html>

<sup>5</sup> Tricot, A., & Chesné, J.-F. (2020). Numérique et apprentissages scolaires : Rapport de synthèse. Cnesco.

En ce sens, ce projet met l'accent non pas uniquement sur les disciplines scolaires, mais sur l'acquisition et la **maîtrise de compétences transversales**, essentielles à la réussite scolaire et à la vie en société (Robson et al., 2020)<sup>6</sup>.

Le bien-être scolaire, qui correspond à un état de satisfaction et d'équilibre émotionnel, constitue une première étape. Mais l'**épanouissement** va plus loin en impliquant un développement complet de la personne, la confiance en soi, la motivation à apprendre et l'**engagement actif dans les apprentissages** (Skinner & Pitzer, 2012 ; Suldo et al., 2008)<sup>7</sup>.

L'**estime de soi** et la **conscience de soi** sont des piliers fondamentaux qui influencent directement la **réussite** et le bien-être des élèves. En valorisant leur développement personnel et en encourageant l'expression de leur singularité, l'école les aide à réaliser leur **plein potentiel** (Huta & Waterman, 2014)<sup>9</sup>. Offrir un cadre positif et sécurisant, promouvoir l'inclusion sociale ainsi que les interactions bienveillantes permet de répondre aux besoins psychologiques fondamentaux des élèves, notamment le **sentiment d'appartenance, de compétence et d'autonomie** (Konu & Rimpelä, 2002 ; Laguardia & Ryan, 2000)<sup>10</sup>.

<sup>6</sup> Robson, D. A., Allen, M. S., & Howard, S. J. (2020). Self-regulation in childhood as a predictor of future outcomes: A meta-analytic review. Psychological Bulletin, 146(4), 324-354. <https://doi.org/10.1037/bul0000227>

<sup>7</sup> Skinner, E. A., & Pitzer, J. R. (2012). Developmental Dynamics of Student Engagement, Coping, and Everyday Resilience. In S. L. Christenson, A. L. Reschly, & C. Wylie (Éds.), Handbook of Research on Student Engagement (p. 21-44). Springer US. [https://doi.org/10.1007/978-1-4614-2018-7\\_2](https://doi.org/10.1007/978-1-4614-2018-7_2)

<sup>8</sup> Suldo, S. M., Shaffer, E. J., & Shaunessy, E. (2008). An Independent Investigation of the Validity of the School Attitude Assessment Survey—Revised. Journal of Psychoeducational Assessment, 26(1), 69-82.

<https://doi.org/10.1177/0734282907303089>

<sup>9</sup> Huta, V., & Waterman, A. S. (2014). Eudaimonia and Its Distinction from Hedonia: Developing a Classification and Terminology for Understanding Conceptual and Operational Definitions. Journal of Happiness Studies, 15(6), 1425-1456. <https://doi.org/10.1007/s10902-013-9485-0>

<sup>10</sup> Konu, A., & Rimpelä, M. (2002). Well-being in schools: A conceptual model. Health Promotion International, 17(1), 79-87. <https://doi.org/10.1093/heapro/17.1.79>

Cependant, malgré leur importance, ces besoins psychologiques ne sont pas toujours pris en compte comme une priorité dans la pratique pédagogique quotidienne (Laguardia & Ryan, 2000)<sup>11</sup>. Les politiques éducatives récentes encouragent fortement les établissements à intégrer la promotion du **bien-être** et de **l'épanouissement** dans leur projet, rendant ainsi ces dimensions **indissociables** des **apprentissages** et de la **réussite scolaire**.

Dans cette perspective, les axes qui constituent les fondements du projet et guident la sélection des ressources proposées dans le dispositif ESTIME sont les suivants :

- renforcer le **sentiment d'autonomie, de compétence** et la qualité des relations interpersonnelles, facteurs essentiels au développement motivationnel et affectif (Deci & Ryan, 2000)<sup>12</sup> ;
- favoriser la capacité à vivre des **émotions positives**, à s'engager pleinement dans ses activités, à trouver un sens à ses actions et à ressentir un **sentiment d'accomplissement** (Seligman, 2011)<sup>13</sup> ;
- encourager l'expressivité personnelle, c'est-à-dire l'opportunité d'affirmer sa propre identité, ses valeurs et ses aspirations (Waterman, 1990)<sup>14</sup> ;
- stimuler la maîtrise de l'environnement ainsi que l'acceptation authentique et bienveillante de soi (Ryff, 1989)<sup>15</sup> ;
- soutenir **l'estime de soi**, comprise comme la perception d'être compétent et capable d'agir efficacement dans son environnement (Doré, 2017)<sup>16</sup>.

<sup>11</sup> Laguardia, J. G., & Ryan, R. M. (2000). Buts personnels, besoins psychologiques fondamentaux et bien-être : Théorie de l'autodétermination et applications. *Revue québécoise de psychologie*, 21(2), 281–304.

<sup>12</sup> Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The « What » and « Why » of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.

<sup>13</sup> Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being* (1. Free Press hardcover ed). Free Press.

<sup>14</sup> Waterman, A. S. (1990). Personal Expressiveness: Philosophical and Psychological Foundations. *The Journal of Mind and Behavior*, 11(1), 47-73.

<sup>15</sup> Ryff, C. D. (1989). Happiness Is Everything, or Is It ? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>

<sup>16</sup> Doré, C. (2017). L'estime de soi : Analyse de concept : Recherche en soins infirmiers, 2(129), 18-26. <https://doi.org/10.3917/rsi.129.0018>

Enfin, le projet intègre pleinement la dimension de **l'inclusion scolaire**, veillant à ce que chaque élève, quels que soient ses besoins ou son parcours, puisse bénéficier d'un cadre accueillant, respectueux et propice à l'expression de son potentiel. Par la diversité et l'adaptabilité des ressources, le dispositif vise à **soutenir l'ensemble des élèves** et à encourager une pédagogie différenciée, favorisant la coopération, le respect et la valorisation des différences. Ce projet tente ainsi d'affirmer le rôle de l'école comme un lieu non seulement d'instruction, mais aussi de **développement personnel** et d'émancipation, pour construire des citoyens épanouis, autonomes et engagés dans leur parcours scolaire et dans la société.





# FONCTIONNEMENT DU DISPOSITIF

## 1 Modalités d'accès

Vous avez un projet pédagogique autour du bien-être scolaire et/ou de l'inclusion. Les coordonnateurs des laboratoires numériques vous accompagnent pour le concevoir. Ils vous conseillent pour trouver les outils et ressources les mieux adaptés à vos besoins. Ils proposent une formation de prise en main pour une utilisation immédiate en classe.



-  Laboratoires numériques déjà équipés
-  Autres lieux équipés en 2026 :
  - DSDEN Epinal
  - Collège Vautrin Lud, St-Dié-des-Vosges
  - Collège Charlemagne, Bruyères

## 2 Comment emprunter les ressources ?

L'emprunt des ressources s'effectue principalement dans les laboratoires numériques de l'académie, où ESTIME est physiquement installé. Les enseignants peuvent venir consulter les documents sur place ou emprunter du matériel et des supports imprimés dans le cadre d'un projet pédagogique pour une durée déterminée.

## 3 Règles de fonctionnement

Afin d'assurer un fonctionnement optimal, convivial et respectueux de tous, plusieurs règles s'appliquent :



La durée d'emprunt des ouvrages et matériels est généralement fixée à un trimestre, renouvelable selon disponibilité ;



Le matériel emprunté doit être manipulé avec soin. Toute dégradation ou perte doit être signalée rapidement au coordinateur du laboratoire numérique.

Ce cadre garantit une disponibilité durable des ressources pour l'ensemble de la communauté éducative, tout en contribuant à la valorisation et à la pérennisation des outils d'épanouissement scolaire.

## 4 Comment utiliser le dispositif ?

Le dispositif ESTIME est pensé comme un dispositif évolutif, destiné à s'enrichir au fil du temps grâce à l'usage des ressources disponibles, aux retours d'expérience et aux découvertes des enseignants et des personnels éducatifs.



### Une bibliothèque d'outils et de ressources

La bibliothèque propose des dispositifs concrets pour découvrir, pratiquer et renforcer les compétences transversales en situation réelle.



### Des ressources en ligne

ESTIME propose des ressources complémentaires dont une série d'activités pédagogiques. <https://nuage13.apps.education.fr/index.php/s/6KR6CmysRcHLYLW>



### Un parcours d'(auto-)formation pour aller plus loin

Le parcours d'(auto-)formation offre aux enseignants et personnels éducatifs des modules de formation et d'auto-évaluation sur le concept d'épanouissement scolaire.

<https://nuage13.apps.education.fr/index.php/s/6KR6CmysRcHLYLW>

L'ensemble du dispositif vise à enrichir pratiques pédagogiques et retour réflexif sur l'épanouissement des élèves en classe.

## 5 Ressources présentes et leurs usages

Le dispositif ESTIME met à disposition des ressources variées et complémentaires (tutoriels, jeux, vidéos, scénarios pédagogiques, etc.), destinées à soutenir l'épanouissement des élèves à travers différentes dimensions :

- le développement des compétences transversales
- le renforcement des compétences psychosociales
- l'accompagnement de l'inclusion scolaire



Exemple d'une bibliothèque dans le laboratoire numérique de Darney

# Développer les compétences transversales



## TanISe

Cycle 3



### Présentation

TanISe est une ressource pédagogique destinée à soutenir l'apprentissage de l'autorégulation des élèves de cycle 2 et cycle 3. Elle permet de réguler l'activité des élèves et de travailler la gestion du temps : modérer les demandes d'aide, gérer le niveau de bruit et faciliter l'autonomie des élèves dans la plupart des disciplines scolaires.



### Utilisation

Le TanISe s'utilise en modalités flexibles selon le contexte pédagogique :

- **Individuel** : parfait pour un travail autonome ciblé
- **Binôme** : collaboration autour d'une activité pour favoriser les échanges
- **Petit groupe** : 3-4 élèves dans une activité en mode collaboratif ou coopératif
- **Toutes disciplines**

**Durées adaptables de 5 à 60 minutes**, paramétrables directement via des totems qui permettent de régler :

- La durée exacte de la séance
- La modalité de travail
- Le nombre maximal de questions



### Déroulé concret :

L'élève (avec ou sans l'enseignant) contractualise ses comportements à l'aide des totems du TanISe. Puis il lance l'activité. Au cours des exercices, il peut évaluer son autonomie à l'aide du curseur virtuel sur l'écran. Enfin, lorsqu'il a terminé, il retire le totem.



### Atout pédagogique :

Soutenir l'apprentissage de l'autorégulation

# CalMe

Cycle 3  
et 4



## Présentation

CalMe a pour objectif de faciliter l'apprentissage de la collaboration des élèves de cycle 3 et 4. Ils ont la possibilité de visualiser le temps de l'activité, de demander de l'aide si nécessaire et de visualiser le bruit produit dans leur groupe.



Un outil supplémentaire, PrisMe, permet de faciliter la participation par des votes de tous les élèves pour avancer dans les exercices. CalMe peut être fabriqué par les élèves avec leur enseignant directement en classe.



## Utilisation

CalMe s'utilise en petit groupe selon le contexte pédagogique :

- **4-5 élèves par dispositif** : configuration optimale pour favoriser les échanges et la collaboration
- **Toutes disciplines** : français, maths, SVT, histoire... adaptable à tout contenu
- **Durées flexibles** : de 1 minute (activité flash) à 60 minutes (projet approfondi)

**Particularité unique** : documents pour la conception :

- Plans numériques et physiques disponibles (<https://nuage13.apps.education.fr/index.php/s/6KR6CmysRcHLYLW>)
- Fabrication intégrale (électronique, boîtier, capteurs)
- Personnalisation totale selon les besoins de la classe



## Déroulé concret :

- **Phase de préparation** : l'enseignant prépare les éléments nécessaires à la fabrication (ex. commander le matériel, imprimer les objets, etc.)
- **Phase de fabrication (1-2 semaines)** : Les élèves assemblent CalMe avec leur enseignant. Cette phase de fabrication peut éventuellement s'opérer en partenariat avec un lycée pro/technique. Chaque élément de CalMe peut être fabriqué de manière indépendante.
- **Phase d'utilisation** : par groupe, l'enseignant et/ou les élèves fixent les règles (durée, nombre de questions maximal) pour réaliser une activité. Ensuite, les élèves doivent collaborer pour progresser dans l'activité et valider leurs choix par un vote collégial.



## Atout pédagogique :

Soutenir l'apprentissage de l'autorégulation

# OVAOM

Primaire  
et collège



## Présentation

OVAOM est une console de jeux audio éducative, composée de deux manettes connectées à une application mobile, qui permet de jouer avec les sons pour développer langage, mémoire, attention et créativité chez les enfants à partir de 4 ans.



## Utilisation

OVAOM s'utilise en modalités flexibles selon le contexte pédagogique :

- **Individuel** : un élève par manette pour concentration ciblée
- **Binôme** : 2 joueurs synchronisés sur memory sonores ou défis coopératifs

**Durées adaptables de 10 à 45 minutes**, selon l'objectif :

- **Séances courtes** : échauffement de l'attention (10-15 min)
- **Séances longues** : projets créatifs complets (30-45 min)

Interactions concrètes via les manettes haptiques :

- **Presse** les boutons pour valider / répéter les sons
- **Bouge** la manette pour naviguer sur les labyrinthes auditifs
- **Tourne** la manette pour moduler les hauteurs de sons
- **Souffle** dans la manette pour activer les effets spéciaux



## Déroulé concret :

- **Choix du jeu** : l'enseignant sélectionne memory/puzzle/création dans l'appli
- **Paramétrage** : niveau de difficulté, durée session, mode solo/duo
- **Lancement** : les élèves manipulent les manettes à l'aveugle (sons uniquement !)



## Atout pédagogique :

Entraîner l'écoute fine avec des activités interactives et multisensorielles

# OMI par Rura

Lycée



## Présentation

OMI est une plateforme numérique gratuite d'orientation pour aider les lycéens des territoires ruraux et petites villes à mieux se connaître, élargir leurs horizons et lever l'autocensure sur leurs choix d'études et de métiers. Co-crée par l'association Rura avec des enseignants, des psychologues et des lycéens, elle propose des modules interactifs de 45 minutes sur des thèmes clés (autocensure, compétences, mobilité, découverte des métiers, transition écologique), accessibles directement via l'ENT sans création de compte.



## Utilisation

OMI par Rura s'utilise en modalités flexibles selon l'organisation pédagogique :

- **Classe entière** : projection collective + activités synchronisées
- **Autonomie** : salle informatique, ENT direct (aucun compte requis)
- **Hybride** : projection + tablettes individuelles pour réponses perso
- **Durées standardisées de 45 minutes** par module, parfaites pour les heures d'orientation :  
1 module = 1 séance complète (quiz + serious game + vidéos)

**Thèmes ciblés** : autocensure, compétences, métiers, mobilité rurale, transition écologique

Contenus interactifs riches et adaptés lycéens ruraux :

- **Quiz** diagnostiques personnalisés
- **Serious games** sur l'orientation
- **Témoignages vidéo** de jeunes ruraux «comme eux»
- **Plans d'action** concrets à remplir



## Déroulé concret :

- **Préparation (2 min)** : l'enseignant clique sur le module dans l'ENT (ex: « Découvrir ses compétences »)
- **Déroulement (40 min)** : les élèves répondent individuellement et construisent leur carnet de bord
- **Les enseignants utilisent le tableau de bord pour débriefer** (statistiques de progression, profils, alertes sur des besoins spécifiques)
- **Suivi** : adaptation des séances suivantes selon les données collectées



## Atout pédagogique :

Accompagner les élèves au développement de leurs compétences transversales et de leur orientation scolaire

# Eleph'ant (par Creadop)

Primaire  
et collège



## Présentation

Eleph'Ant est une suite d'outils pédagogiques développée par CréaDop. Elle est conçue pour aider les élèves à apprendre efficacement et se fonde sur les recherches en neurosciences, notamment sur le fonctionnement de la mémoire à long terme. La méthode Eleph'Ant met l'accent sur la mémorisation active grâce à la répétition espacée et fragmentée, notamment par l'utilisation de flashcards, pour consolider durablement les connaissances. Au-delà de l'aspect technique, Eleph'Ant porte des valeurs fortes telles que le respect, le partage et l'autonomie et vise à accompagner l'enfant dans une éducation confiante et bienveillante.



## Utilisation

Les coffrets Eleph'ant s'utilisent en rituel quotidien :

- **1 à 2 élèves par boîte** : compartiments progressifs (Je ne sais pas → Je sais un peu → Je sais)
- **Toutes disciplines**
- **Flashcards plastifiées** : manipulations concrètes, durables, réutilisables

Durées ultra-courtes de **2 à 10 minutes** par rituel :

- **Quotidien** : tri rapide en début/fin de cours (2-5 min)
- **Hebdomadaire pour approfondir** : révisions complètes et déplacements des cartes (8-10 min)

Mécanique concrète de mémorisation espacée :

- « **Je ne sais pas encore** » → réviser bientôt
- « **Je sais un peu** » → consolider rapidement
- « **Je sais** » → maintenance espacée



## Déroulé concret (suite) :

- **Début de séance** : l'élève trie ses flashcards selon sa maîtrise actuelle du concept affiché sur la carte
- **Nouvelles notions** : l'élève place ses cartes dans la case « Je ne sais pas encore »
- **Fin de séance** : auto-évaluation et déplacements des cartes selon les acquis
- **Suivi** : l'enseignant visualise les progrès globaux et identifie les lacunes persistantes.



## Atout pédagogique :

Favoriser la mémorisation durable grâce à une approche fondée sur les neurosciences

# Renforcer les compétences psychosociales



## Lili Cool

Maternelle,  
primaire  
et collège



### Présentation

Lili Cool est une application pédagogique audio conçue pour développer les compétences psychosociales des enfants de la maternelle au collège, tout en améliorant le climat scolaire et le vivre-ensemble. Soutenue par l'Éducation nationale et co-élaborée avec des chercheurs, elle propose aux enseignants et aux familles plus de 400 activités : histoires, temps calmes, ateliers philosophiques, jeux d'improvisation et ressources imprimables. Son objectif principal est d'offrir aux enfants des occasions d'acquérir de la confiance en eux, de s'exprimer à l'oral et de gérer leurs émotions, dans un format innovant, sans écran et clé en main.



### Utilisation

Lili Cool s'utilise facilement sur différents supports numériques : smartphone, tablette, ordinateur ou tableau numérique interactif.

- **Classe entière** : utilisation autour d'ateliers collectifs pour le retour au calme, la gestion des émotions ou l'EMC.
- **Petit groupe** : travail ciblé sur les compétences psychosociales ou le français.
- **Individuel limité** : écoute autonome occasionnelle pour se recentrer

**Durées adaptables de 5 à 30 minutes** selon le niveau et le besoin du moment. L'enseignant sélectionne parmi plus de 400 activités clés en main pour aborder le bien-être, les compétences psychosociales, le français ou l'EMC, guidé par des fiches pédagogiques simples et structurées.



### Déroulé concret :

L'enseignant choisit l'activité audio adaptée à son objectif, la diffuse au groupe. Après l'écoute, un temps d'échange, de production ou de réflexion permet de prolonger la séance et d'ancrer les apprentissages.



### Atout pédagogique :

Aider les élèves à développer leurs compétences psychosociales au cours d'activités motivantes

# ZAMIZEN

Maternelle



## Présentation

Zamizen est un programme pédagogique destiné aux enfants de 3 à 11 ans, qui vise à développer les compétences psychosociales à travers des histoires, des chansons et des jeux mettant en scène Voltaire le chat. Co-construit avec les enseignants, Zamizen favorise la régulation des émotions, la confiance en soi et un bon climat scolaire grâce à des ressources numériques et des outils tangibles.



## Utilisation

Zamizen s'utilise en classe entière ou petit groupe animé par l'enseignant, autour d'histoires, chansons et jeux émotionnels avec un chevalet et deux peluches, compris dans le pack.

- **Classe entière** : utilisation dans des rituels collectifs et cercles de parole pour la conscience émotionnelle.
- **Petit groupe** : utilisation à travers des activités d'attention, de motricité et d'expression.

**Séances de 5 à 20 minutes** sur 12 thèmes, avec un guide pédagogique structuré, clé en main.



## Déroulé concret :

L'enseignant présente l'histoire via le chevalet, anime des rituels corporels et des échanges et conclut par un retour au calme favorisant un climat scolaire positif.



## Atout pédagogique :

Aider les enfants à reconnaître et gérer leurs émotions avec bienveillance

# IREMIA

Collège et lycée



## Présentation

IREMIA est une application qui propose aux adolescents des techniques élémentaires de gestion du stress. Le stress, la fatigue excessive, la lassitude mentale, le déficit d'attention constituent des freins, voire des obstacles aux apprentissages et à la sérénité caractéristique d'un climat de classe agréable. Cette application propose à l'élève de collège ou de lycée un parcours personnalisé en mode immersif, où il expérimente des techniques de concentration, de relaxation et de respiration qu'il pourra facilement réutiliser quotidiennement.



## Utilisation

IREMIA s'utilise exclusivement en modalité individuelle sur tablette ou via un casque de réalité virtuelle, pour une immersion personnalisée.

**La durée est adaptable selon le parcours choisi.**

Un guide d'installation papier est disponible sur la plateforme numérique ESTIME pour faciliter la mise en place technique.



## Déroulé concret :

L'élève accède à IREMIA sur un équipement individuel (tablette ou casque VR) mis à disposition, suit les instructions du guide d'installation si nécessaire, puis lance le parcours immersif.



## Atout pédagogique :

Apporter calme, attention et bien-être grâce à des activités de relaxation



## Accompagner l'inclusion scolaire

## IRISpen reader et air



### Présentation

Les IRISpen sont des stylos scanners autonomes qui numérisent les textes avec une reconnaissance optique des caractères. Ils permettent la lecture à haute voix (synthèse vocale), la sauvegarde et l'édition directe sur leur écran tactile LCD (avec une fonction de traduction pour les IRISpen air). Destinés notamment aux élèves dyslexiques, ils fonctionnent totalement hors ligne et intègrent un casque USB-C pour favoriser la concentration.



### Utilisation

Les IrisPen Reader 8 et Air 8 numérisent des lignes de texte imprimé en les surlignant directement avec la pointe du stylo. La numérisation s'effectue en glissant le stylo sur le texte ou en prenant une photo avec l'appareil intégré. Le texte est ensuite converti en texte éditable.

Il est également possible de transmettre le texte scanné sur PC en USB ou sur tablette via l'application IRISpen Air 8 pour une lecture plus adaptée et confortable.

Ces appareils intègrent également une fonction de synthèse vocale, permettant de faire lire le texte scanné à haute voix aux utilisateurs, favorisant ainsi l'aide à la lecture et la compréhension. Ils disposent d'un dictaphone intégré pour enregistrer des notes vocales.

**L'utilisation est simple : allumer le stylo, glisser sur le texte, puis écouter ou modifier le texte sur l'écran tactile intégré. Ces outils sont autonomes, sans connexion internet, garantissant la confidentialité des données, et adaptés à un usage en classe pour aider à la lecture, notamment des élèves avec besoins spécifiques.**

## IRIScan visualizer



### Présentation

Les IRIScan Visualizer scanne des documents grâce à sa webcam 4K multifonction pour l'enseignement et adapte le texte numérisé aux élèves dyslexiques à l'aide d'un logiciel de reconnaissance optique des caractères (OCR).



### Utilisation

IRIScan Visualizer permet de projeter en direct et de numériser des documents, des livres ou des objets en haute définition. Pour cela, il suffit de brancher le Visualizer sur un ordinateur. Ensuite, plusieurs fonctionnalités sont disponibles comme l'utilisation de la caméra ou de la webcam, avec une technologie de suppression du bruit optimisée par l'IA.

## Lampe Lili



### Présentation

La lampe Lili utilise une lumière stroboscopique qui améliorerait la perception visuelle et la fluidité de lecture pour les apprenants dyslexiques ou ayant des troubles du langage écrit. Elle est portable et rechargeable ; l'intensité et la fréquence des lumières peuvent être réglées dans une application associée pour une meilleure adaptation individuelle.



### Utilisation

Tout d'abord, téléchargez l'application « Lili for life » sur les Appstore. Allumez la lampe Lili puis, dans les paramètres de l'application, effectuez une recherche pour trouver la lampe. Réalisez les paramétrages. Vous pouvez désormais utiliser la lampe.

## Clavier Dys



### Présentation

Il s'agit d'adapter tous types de claviers informatiques aux enfants porteurs de troubles DYS (dyslexie, dyspraxie, dysgraphie) à l'aide d'un ensemble d'autocollants, recommandés par des ergothérapeutes et orthophonistes. L'utilisation d'un code couleur aide à repérer rapidement les touches, facilitant ainsi la prise de notes et l'apprentissage.



# Bookinou



## Présentation

Bookinou est une conteuse audio associée avec des gommettes NFC (communication sans fil) collées sur les livres. L'enfant peut déclencher l'histoire enregistrée par un adulte ou un proche, ce qui facilite l'écoute, la compréhension et le plaisir du livre sans écran. Il peut être utilisé comme un outil inclusif en offrant aux élèves ayant des difficultés de lecture ou d'autres besoins éducatifs particuliers, un accès autonome à la lecture. Bookinou permet de différencier les apprentissages, de valoriser la voix des proches et d'adapter la lecture aux compétences et centres d'intérêt de chaque enfant.



## Utilisation

Grâce à des gommettes électroniques collées sur des livres, l'enfant active la lecture audio en posant simplement la conteuse sur la gommette.

En classe, Bookinou peut être utilisé en ateliers autonomes ou en petits groupes auprès des élèves de cycle 1 pour développer la compréhension orale, le vocabulaire, et soutenir les élèves ayant des difficultés de lecture.

Les enseignants peuvent enregistrer eux-mêmes les histoires, poèmes ou chansons en associant un enregistrement à une gommette directement depuis l'application mobile « Bookinou ».

# CONTACT

## Pour tout renseignement, voici les contacts privilégiés :

- la Délégation de Région Académique au Numérique Educatif (DRANE) de Nancy-Metz ([ce.drane@ac-nancy-metz.fr](mailto:ce.drane@ac-nancy-metz.fr))
- les coordonnateurs de laboratoire numérique de l'académie.
  - Laboratoire académique numérique de Liffol-le-Grand :  
✉ [julie.menetrier@ac-nancy-metz.fr](mailto:julie.menetrier@ac-nancy-metz.fr)
  - Laboratoire académique numérique de Darney :  
✉ [anaelle.barry@ac-nancy-metz.fr](mailto:anaelle.barry@ac-nancy-metz.fr)
  - Laboratoire académique numérique de Gérardmer :  
✉ [cyril.richard@ac-nancy-metz.fr](mailto:cyril.richard@ac-nancy-metz.fr)
  - Laboratoire académique numérique de Mirecourt :  
✉ [laurent.rattini@ac-nancy-metz.fr](mailto:laurent.rattini@ac-nancy-metz.fr)

# FINANCEUR

Ce projet est financé dans le cadre du Territoire Numérique Éducatif (TNE) des Vosges, un programme national pilote lancé en 2021 pour accélérer la transformation numérique à l'École.

Les Vosges bénéficient d'un investissement via France 2030, mobilisant la Banque des Territoires, Réseau Canopé et la Trousse à projets pour équiper écoles et collèges. Ce dispositif agit sur quatre leviers : équipement, ressources, formation et inclusion, afin de réduire la fracture numérique et favoriser l'équité pédagogique sur tout le territoire vosgien.



## CONCLUSION

Nous souhaitons vivement que les équipes éducatives s'approprient pleinement le projet, en contribuant à son dynamisme par la proposition de nouvelles ressources, qu'elles soient issues de leurs pratiques ou découvertes.

Pour aller plus loin, il ne faut pas hésiter à adresser vos suggestions aux coordinateurs des laboratoires numériques. Les propositions seront étudiées en vue de leur acquisition et de leur intégration à ce dispositif. Ce processus collaboratif garantit qu'ESTIME reste à l'écoute des besoins du terrain et continue d'être un outil pertinent au service de l'épanouissement scolaire.

Ainsi, le dispositif ne se limite pas à un simple inventaire de ressources, mais devient un espace d'innovation, de partage et d'amélioration continue, au bénéfice de toute la communauté éducative.

POUR PLUS DE RENSEIGNEMENTS

SCANNEZ-MOI





**RÉGION ACADÉMIQUE  
GRAND EST**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

**DRANE** Nancy-Metz  
Délégation régionale  
académique  
au numérique éducatif



# PROJET ESTIME



**TERRITOIRES  
NUMÉRIQUES  
ÉDUCATIFS  
VOSGES**

