



CPAS
CHARLEROI



Wallonie
familles santé handicap
AViQ



Ce carnet appartient à : - - - - -



<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/fr/>

Outil développé par l'équipe Prévention et Promotion de la Santé
du Département Prévention et Santé Mentale du CPAS de Charleroi
dans le cadre d'ateliers favorisant l'estime de soi de parents



Objectifs de l'atelier

« ESTIME DE SOI »

1



- *j'apprends à me détendre et à me sentir en confiance ;*
- *j'apprends à me connaître ;*
- *j'apprends à m'affirmer et à me sentir bien dans le groupe ;*
- *j'apprends à reconnaître mes compétences ;*
- *je développe un regard plus positif sur moi-même en tant que personne et sur moi-même en tant que parent ;*
- *et, je prends du plaisir !*





Charte de l'atelier

« ESTIME DE SOI »

Pour favoriser le bien-être de chacun et le bon déroulement de l'atelier, chaque participant devra faire preuve à l'égard d'autrui de :

- ❖ *convivialité et solidarité : afin d'instaurer un climat de confiance et de convivialité, nous veillons tous ensemble à ce que chaque personne soit accueillie avec humanité et dans un esprit de solidarité ;*
- ❖ *bienveillance : chacun veillera à ne pas juger l'autre ;*
- ❖ *écoute : chacun doit pouvoir s'exprimer en toute confiance et sans être interrompu ;*
- ❖ *tolérance : chaque personne est accueillie dans le respect de ses origines et de ses convictions religieuses et culturelles. Les propos extrémistes ou racistes ne sont pas tolérés ;*
- ❖ *confidentialité : tout ce qui se dit à l'intérieur du groupe ne doit pas être divulgué à l'extérieur de celui-ci ;*
- ❖ *respect : nous attendons de chaque participant qu'il respecte les horaires et qu'il soit assidu afin que nous puissions avancer ensemble. Nous demandons aussi de respecter les locaux, le matériel et de mettre son GSM en silencieux durant les séances.*



ECHANGES DE SAVOIRS

- ✓ *Objectif : un parent présente une de ses compétences.
Exemples : cuisine, bricolage, couture, musique... un loisir,
une passion, une expérience, sa culture, un souvenir
d'enfance...*
- ✓ *Principe : chacun sait quelque chose et peut le transmettre.
Chacun possède des compétences, des connaissances, des
qualités (pas toujours soupçonnées) qui proviennent de son
expérience, de son histoire de vie.*
- ✓ *Timing : 15 min. de présentation et 30 min. de discussion,
d'échange.*



*Présentez-vous, racontez-vous, mettez-vous
en scène en rédigeant votre **BIOGRAPHIE**
en quelques lignes :*



Voici quelques idées pour rédiger votre biographie :

5

Qui suis-Je

Nom et Prénom - Mon âge
Où j'habite - Mes origines
Mes frères et soeurs
Mon quartier - Ma Maison
Ma famille - Mes animaux
Mes expériences...



Mes rêves

Mes vacances idéales
J'aurais voulu être...
Dans un monde parfait, je...
Ce qui m'attire...



J'aime / J'aime pas

Plats - Qualités/défauts
Mon artiste préféré
Un film, une musique
Ma saison préférée
Un moment préféré
dans la journée
Un jour préféré dans la
semaine...

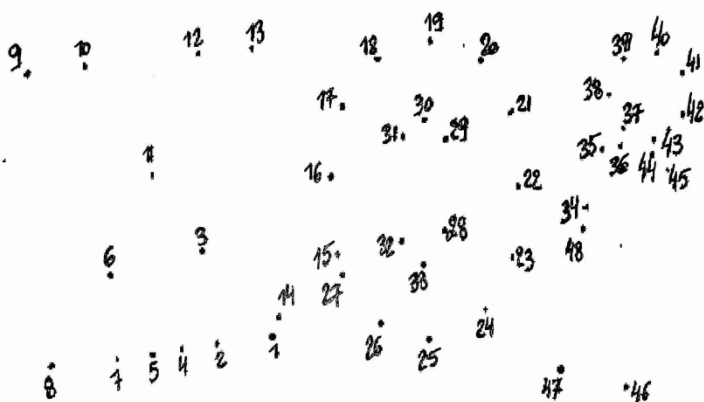
Mes joies / mes loisirs

Un souvenir d'enfance,
de joie, de plaisir
Ce que j'aime faire
durant mon temps libre
Mes compétences...





Reliez les points ci-dessous et découvrez qui vous permettra de renforcer votre estime de vous-même.



JE M'ÉCRIS...



*Parce que vous êtes la meilleure
personne qui soit pour vous
conseiller vous-même ou pour
vous inciter à faire vos propres
choix de vie, nous vous invitons
désormais à rédiger un courrier
à votre attention...*

*Commencez votre lettre par
« Cher/chère + votre prénom ».*

*Les lettres seront scellées et
ouvertes lors d'un atelier bilan.*




LE JOURNAL DES PETITS BONHEURS

*Avant d'écrire votre journal des petits bonheurs,
débarrassez-vous de vos fardeaux...*

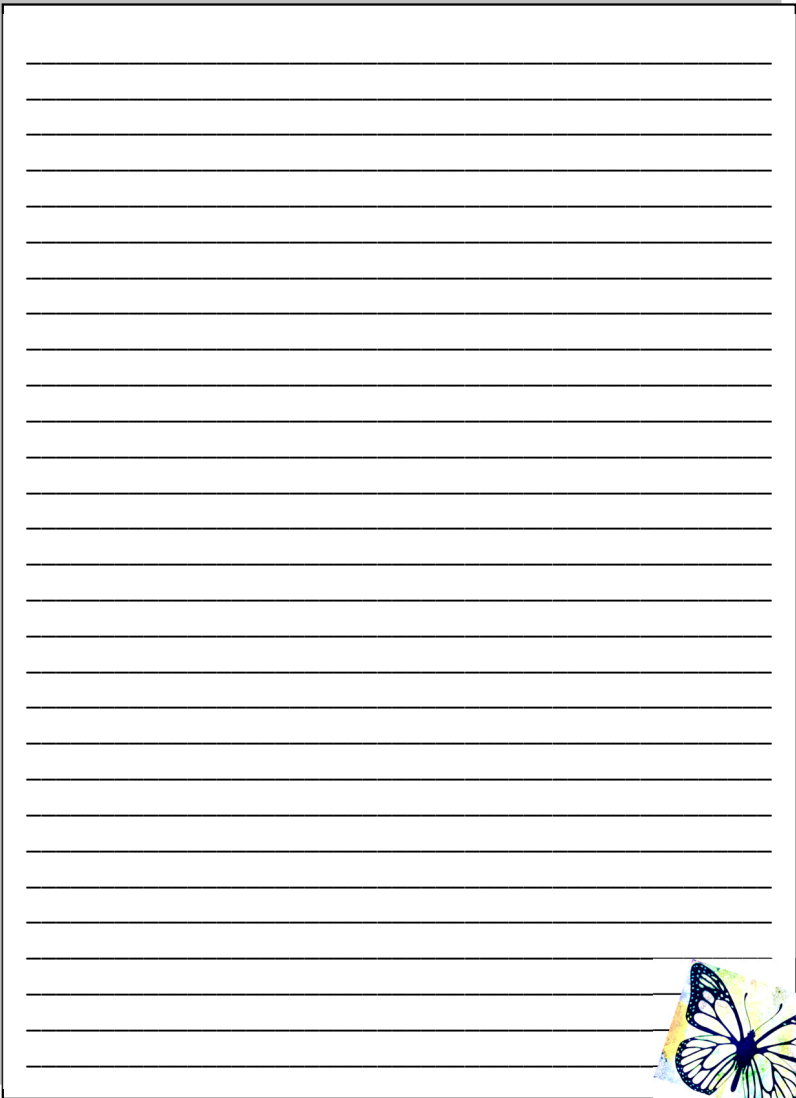
*Pour chaque moment positif vécu depuis le dernier
atelier, faites passer une perle d'une main à l'autre.
Tout compte ! Moments de joie, de plaisir,
accomplissements, réussites, des plus énormes aux plus
minuscules...*



*Ensuite, décrivez ces moments positifs et présentez-en
un au groupe (tour de table). Exemples : « hier,
j'ai... », « aujourd'hui, j'ai... », « la semaine dernière,
j'ai... ».*



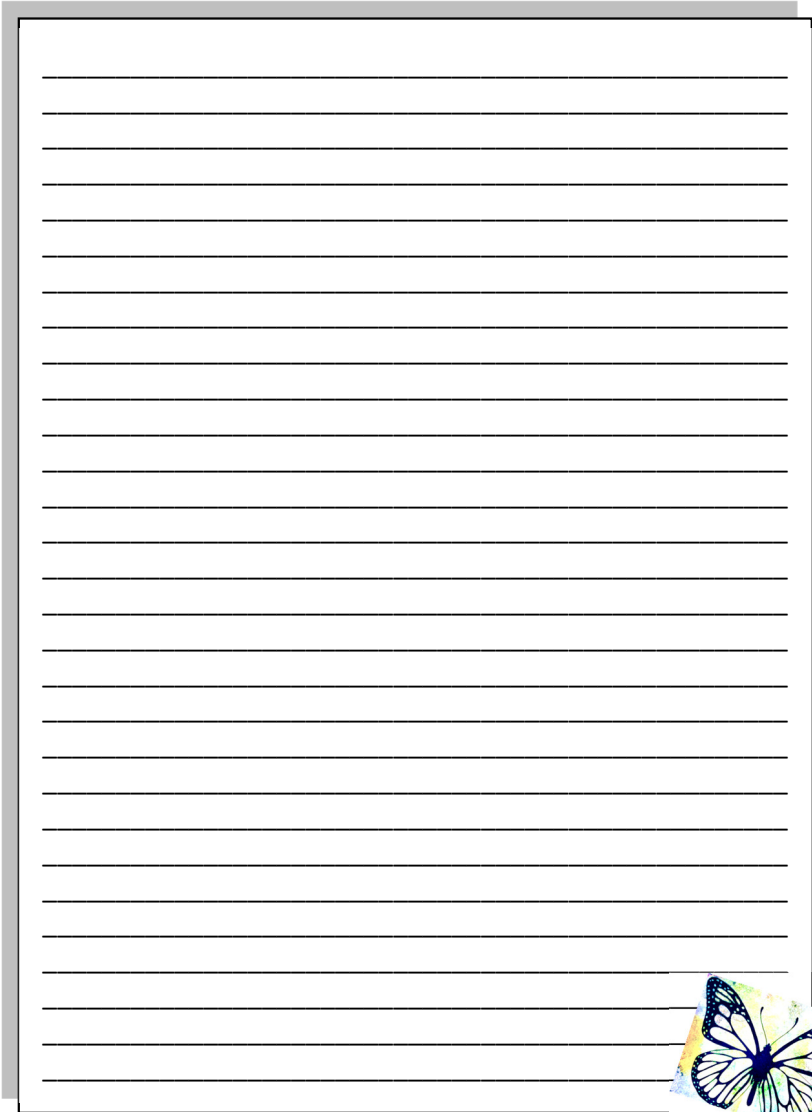
LE JOURNAL DES PETITS BONHEURS



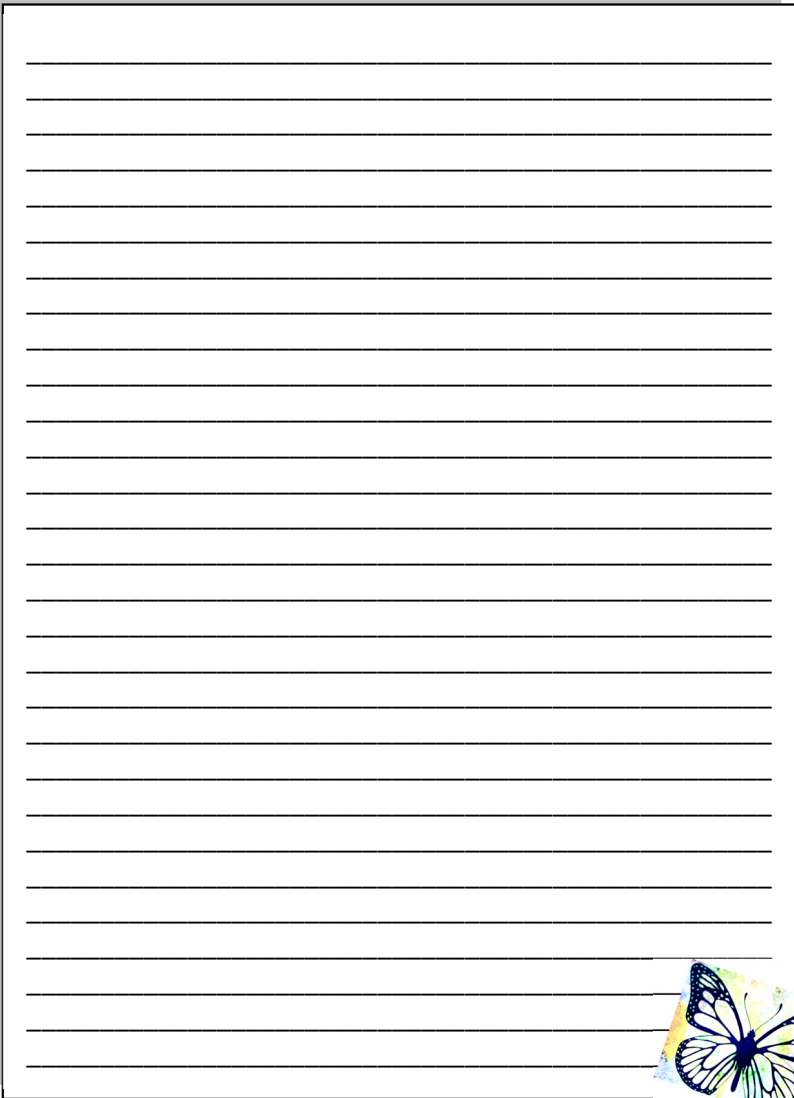
LE JOURNAL DES PETITS BONHEURS



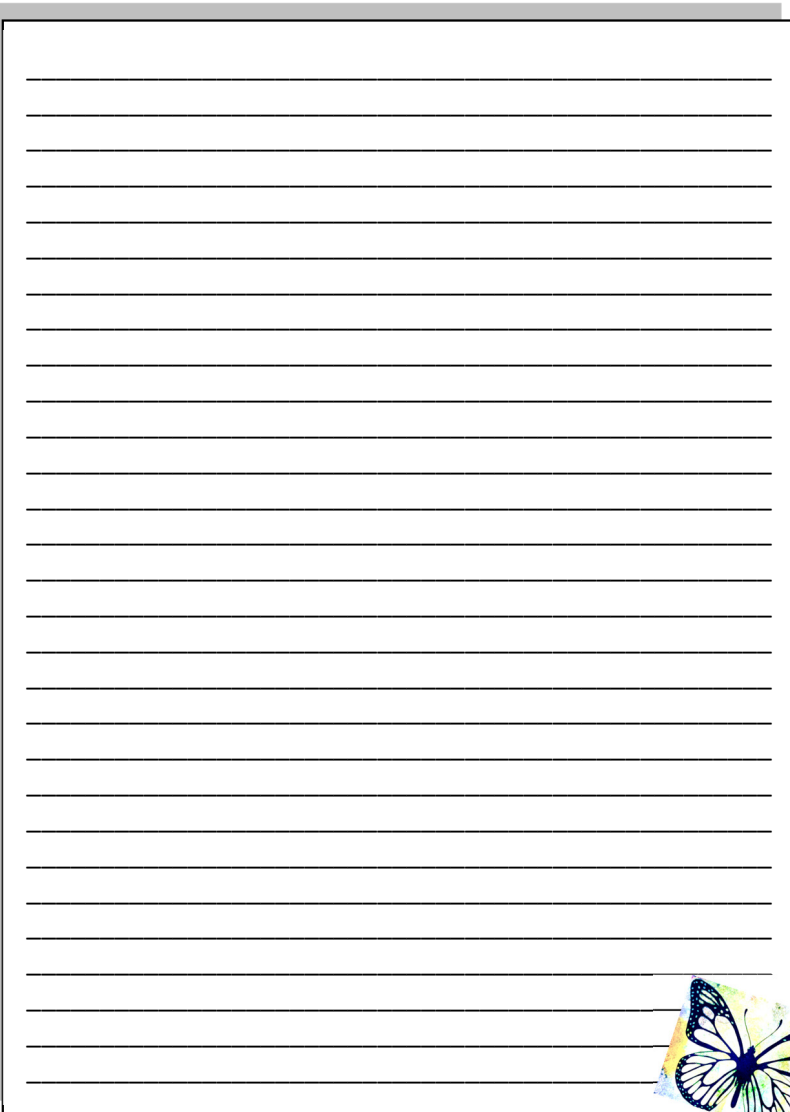
LE JOURNAL DES PETITS BONHEURS



LE JOURNAL DES PETITS BONHEURS

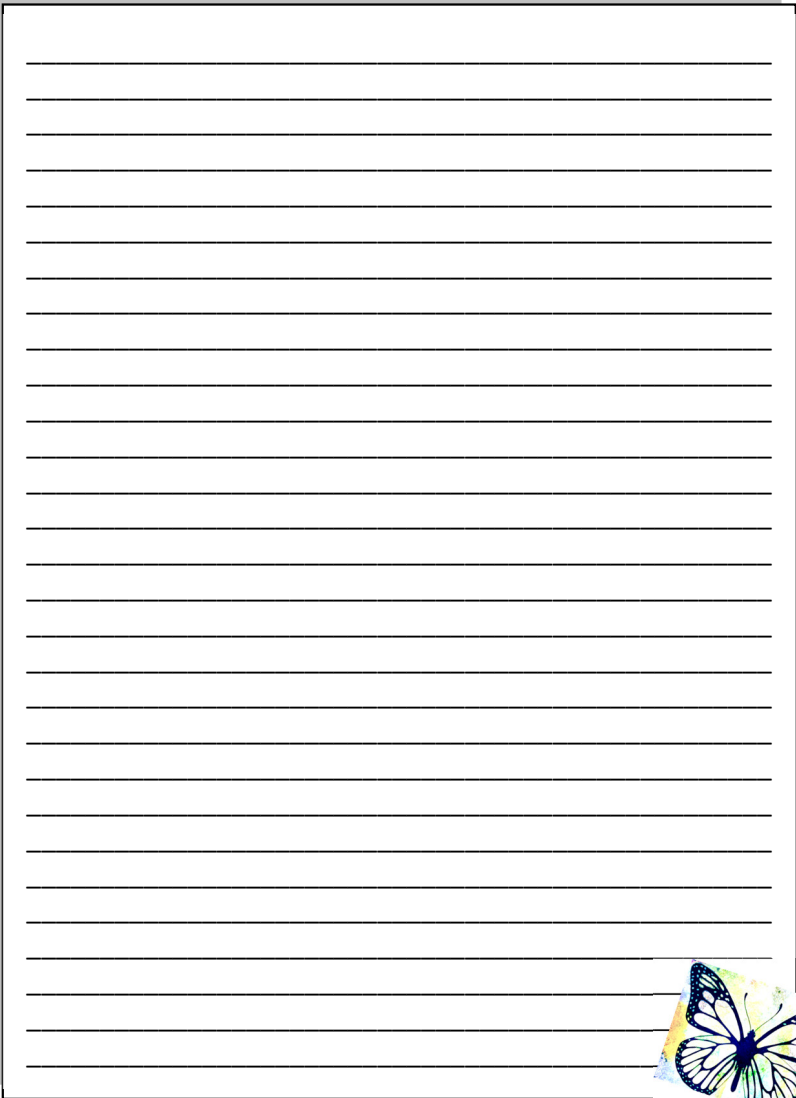


LE JOURNAL DES PETITS BONHEURS

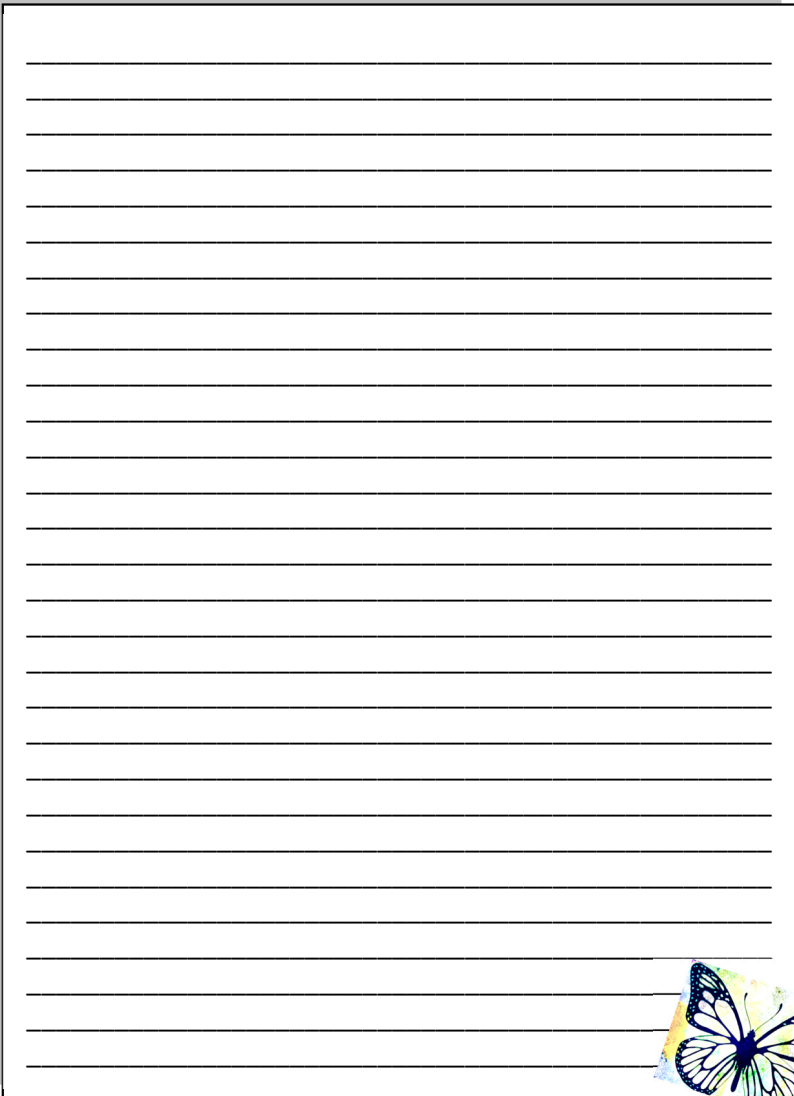




LE JOURNAL DES PETITS BONHEURS



LE JOURNAL DES PETITS BONHEURS



MODULE 1 : SE SENTIR EN CONFIANCE


EXERCICE 1 : QUI SUIS-JE ?

16

*Pour bien commencer l'atelier, apprenons à nous connaître !
Remplissez chacune des cases de ce blason.
Vous avez 10 min.*

*Echangez votre blason avec votre voisin de gauche. Chacun
présente son voisin au reste du groupe à partir de son blason.*

<i>Prénom :</i>	
<i>Ce que j'aime :</i>	<i>Ce que je n'aime pas :</i>
<i>Ce qui me rassure :</i>	<i>Ce qui m'angoisse :</i>
<i>Ce que j'attends de cet atelier :</i>	



EXERCICE 2 : COMMENT JE ME SENS BIEN ?

17



*Fermez les yeux et
recherchez-en vous un
moment de détente, de bien-
être.*

*Quand le souvenir est là,
regardez-le et ressentez-le.
Ensuite, demandez-vous :
quelles conditions ont
favorisé, permis ce moment
de détente, de bien-être ?*

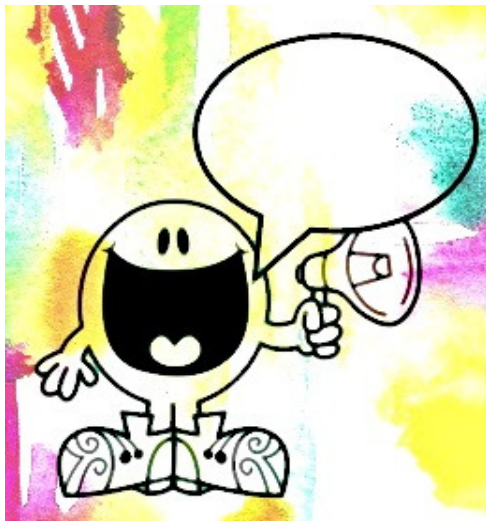
*Notez toutes les idées,
conditions qui vous viennent
à l'esprit, même les plus
farfelues. Ensuite, nous les
partagerons. Règle : on ne
critique pas les idées des
autres.*



EXERCICE 3 : QUI M'A DONNÉ CONFIANCE ?

18

*Identifiez quatre personnes qui vous ont transmis des messages positifs dont vous vous souvenez et qui comptent pour vous.
Écrivez un message dans la bulle de chaque personnage.*



MODULE 2 : SE CONNAÎTRE

EXERCICE 4 : QUELLES SONT MES QUALITÉS ?

19

Notez ci-dessous quatre qualités qui vous décrivent.

*Formez un duo avec votre voisin de gauche.
Votre voisin identifie quatre qualités qu'il vous reconnaît et
vous identifiez quatre qualités que vous lui reconnaissez.
Ensuite, échangez autour de ces qualités.*

*Présentez vos qualités respectives au reste du groupe.
D'autres qualités s'ajoutent-elles ?*

Mes qualités selon :



MOI

- -----
- -----
- -----
- -----



MON VOISIN

- -----
- -----
- -----
- -----



LE GROUPE

- -----
- -----
- -----
- -----

EXERCICE 5 : DE QUOI SUIS-JE FIER(E) ?

Pour introduire cet exercice, découvrons ensemble la fable des « Deux jarres et du porteur d'eau »

20



Le porteur d'eau avait deux grandes jarres, suspendues aux 2 extrémités d'une pièce de bois qui épousait la forme de ses épaules.

L'une des jarres conservait parfaitement toute son eau de source jusqu'à la maison du maître. L'autre jarre avait un éclat et perdait presque la moitié de sa précieuse cargaison en cours de route. Chaque jour, le porteur d'eau ne livrait qu'une jarre et demi d'eau à chacun de ses voyages.

La jarre parfaite était fière d'elle, puisqu'elle parvenait à remplir sans faille sa fonction du début à la fin.

La jarre abîmée avait honte de son imperfection et se sentait déprimée parce qu'elle ne parvenait à accomplir que la moitié de ce qu'elle aurait voulu faire.

Elle vivait cela comme un échec permanent.

Au bout de deux années, la jarre endommagée s'adressa au porteur d'eau, au moment où celui-ci la remplissait à la source.

*"Je me sens coupable, j'ai honte et je te prie de m'excuser."
"Pourquoi ?" demanda le porteur d'eau. "De quoi as-tu honte?"
"Depuis 2 ans, à cause de cet éclat qui fait fuir l'eau, je n'ai réussi qu'à porter la moitié de ma cargaison d'eau.*

Par ma faute, et malgré tous tes efforts, tu ne livres à notre maître que la moitié de l'eau. Tu n'obtiens pas la reconnaissance complète de tes efforts", lui dit la jarre abîmée.

Touché par cette confession, et plein de compassion, le porteur d'eau répondit : "Pendant que nous retournons à la maison du maître, je te demande de regarder les fleurs magnifiques qu'il y a au bord du chemin".

En montant la colline, la vieille jarre pu voir sur les bords du chemin, de magnifiques fleurs baignées de soleil. Cela lui mit du baume au cœur. Mais à la fin du parcours, elle se sentait toujours aussi mal parce qu'elle avait encore perdu la moitié de son eau.

Le porteur d'eau dit à la jarre "Tu t'es rendu compte qu'il y avait de belles fleurs uniquement de ton côté, et presque aucune du côté de la jarre parfaite ? J'ai toujours su que tu perdais de l'eau, et j'en ai tiré parti. J'ai planté des semences de ton côté du chemin, et chaque jour tu les as arrosées. Grâce à toi, pendant 2 ans, j'ai pu cueillir de magnifiques fleurs pour décorer la table du maître. Sans toi, jamais je n'aurais pu trouver des fleurs aussi fraîches et aussi belles."

Nous sommes tous des jarres abîmées ou ébréchées, avec des éclats, des blessures, des défauts. Trop jeune ou trop vieux, trop ou pas assez intelligent, trop grand ou pas assez grand, trop gros ou trop maigre... Ce sont les éclats, les défauts en nous qui rendent nos vies intéressantes et exaltantes.

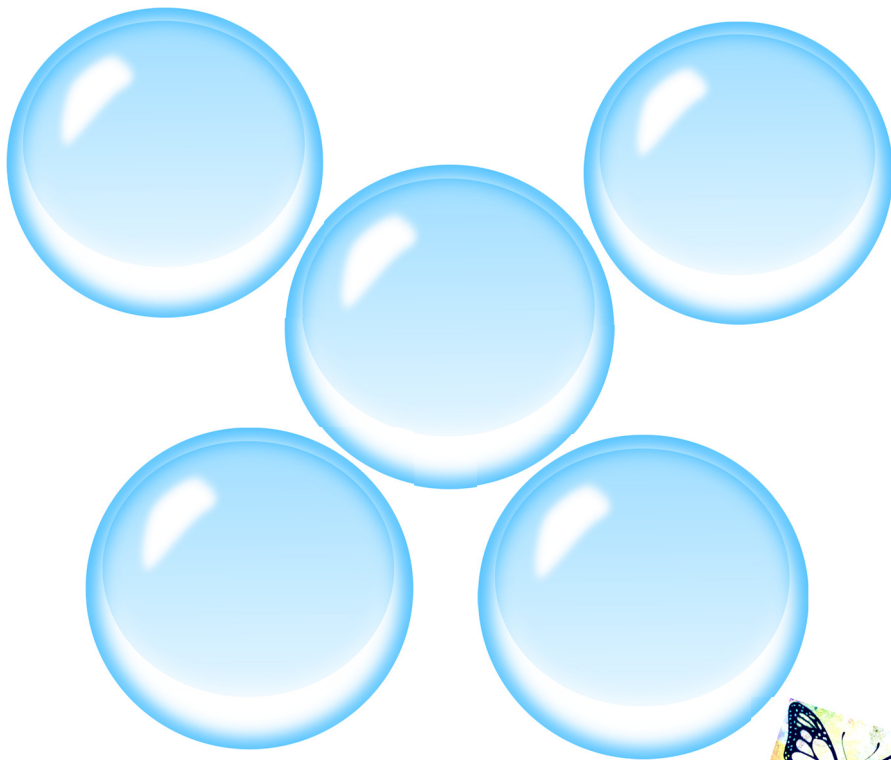
Prenons les autres tels qu'ils sont, et sachons voir ce qu'il y a de bien et de bon en eux. Il y a beaucoup de positif partout. Il y a beaucoup de bon et de bien en vous ! Appréciez les gens différents qui peuplent votre vie ! Car sans eux, la vie serait bien triste. Sachez aimer vos imperfections !

"Il faut prendre conscience de l'apport d'autrui, d'autant plus riche que la différence avec soi-même est plus grande." Albert JACQUARD



*A présent, identifiez cinq réussites
dont vous êtes fier/fière dans votre vie.*

*Notez-les et présentez-en une de votre choix au reste
du groupe.*



EXERCICE 6 : QUELLE VALEUR EST IMPORTANTE POUR MOI ?

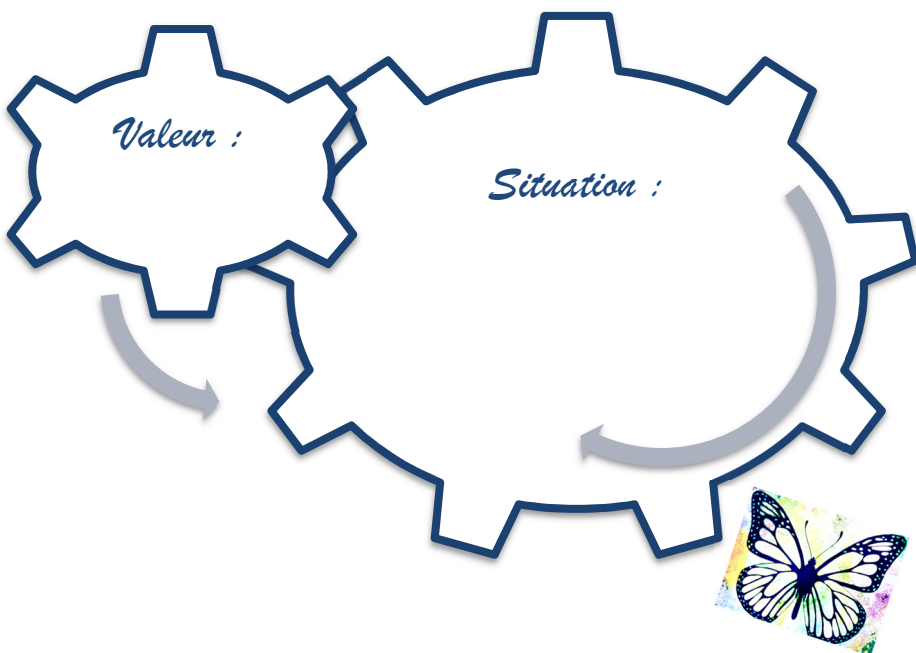
24

Pensez à une valeur importante pour vous, que vous respectez dans votre vie personnelle. Voyez comment vous tentez de la vivre en pratique au quotidien. Pensez à une situation où vous l'avez vécue.

Exemples : solidarité, tolérance, respect, justice...

Prenez conscience de votre capacité à concrétiser cette valeur.

Décrivez brièvement la situation. Présentez au groupe.



BILAN PERSONNEL INTERMEDIAIRE MA FLEUR DE COMPETENCES

L'atelier avance à grands pas ! Aujourd'hui, nous vous proposons de faire un 1er bilan de votre évolution.

*Vous allez recevoir une série de pétales.
Chacun représente une compétence
que l'on a travaillée au cours de l'atelier.
Choisissez les pétales de cinq compétences que vous avez
acquises, améliorées depuis le début de l'atelier.*

*A partir de ces pétales, construisez votre fleur de
compétences. A vous de jouer !*

*Ensuite, lors d'un tour de table,
chacun présente sa fleur et ses compétences.*



LISTE DES COMPÉTENCES REPRISES SUR LES PÉTALES

1. *Je parviens à faire davantage confiance aux personnes*
2. *Je parviens plus facilement à me détendre*
3. *Je parviens à m'adapter au stress, à maintenir mon calme*
4. *Je me dis que ce que j'ai prévu de faire m'apportera du plaisir*
5. *Je me rends compte de mes capacités, de mes compétences*
6. *Je parviens à m'affirmer, à prendre la parole*
7. *Je parviens à exprimer mes goûts et mes idées*
8. *Je parviens à partager mes sentiments, mes besoins*
9. *Je comprends pourquoi lorsque je ressens certains sentiments, j'agis de certaines manières*
10. *Je parviens à me faire respecter*
11. *Je parle facilement avec les personnes du groupe*
12. *Je me sens solidaire envers les autres membres du groupe*
13. *Je participe activement à l'atelier*
14. *Je rencontre certaines des personnes du groupe en dehors*
15. *Je suis capable de me souvenir de choses que j'ai accomplies avec succès*
16. *Je me rends compte de l'utilité des activités réalisées*
17. *Je parviens à me sentir fier/fière*
18. *Je parviens à trouver ce que je peux faire pour parvenir à ce que je veux*
19. *Je parviens à persévérer malgré les difficultés*
20. *Je suis capable de prendre des initiatives, d'entreprendre de nouvelles choses*



MODULE 3 : ENTRER EN RELATION

EXERCICE 7 : LA PETITE ANNONCE

27

Imaginons que vous passiez une petite annonce pour trouver un ami. Rédigez l'annonce : présentez-vous au mieux afin de paraître attrayant, d'attirer des réponses.

Ensuite, lors d'un tour de table, chacun présente l'annonce de son voisin de droite au reste du groupe.





EXERCICE 8 : CE QUE J'AI FAIT POUR UN(E) AMI(E)

28

Nous pouvons faire très plaisir à un ami sans dépenser un sou, en lui consacrant tout simplement un peu de notre temps et en étant aimable à son égard.

Vous étiez peut-être tout simplement disponible à un moment où un ami avait vraiment besoin de vous, ou vous vous sentiez capable de lui donner quelque chose dont il avait besoin.

Notez en quelques mots ce que vous avez fait pour cet ami. Ensuite, nous discuterons de ces petits gestes d'amitié qui comptent pour beaucoup.



EXERCICE 9 : EXERÇONS-NOUS A LA COOPÉRATION

29

Nous vivons dans une société assez « individualiste » qui nous laisse à penser qu'« on n'est jamais mieux servi que par soi-même ». Pourtant, nos seuls efforts sont souvent insuffisants pour évoluer et surtout pour se remettre en question. En effet, nous avons besoin des autres (de leur regard extérieur et de leur soutien). L'exercice que nous allons faire va nous prouver que la coopération est indispensable...

La phrase carolo

L'animateur(trice) va s'isoler avec un membre du groupe et lui dira une phrase à retenir. Il devra ensuite restituer la phrase à un autre participant, qui a son tour la restituera au suivant et ainsi de suite jusqu'à la dernière personne.

Celle-ci répètera alors la phrase à haute voix devant tout le groupe.

Sera-t-elle fidèle à la phrase de départ ?

Qu'en pensez-vous ?

Et finalement ?



MODULE 4 : PRENDRE CONSCIENCE DE SES COMPÉTENCES

EXERCICE 10 : COMMENT JE FAIS FACE À LA VIE ?

30

*Nous avons tous des compétences
qui nous permettent de faire face à la vie :
en affrontant les changements plutôt qu'en les refusant,
en faisant face aux conflits plutôt qu'en les évitant,
en prenant des risques calculés, plutôt qu'en choisissant
uniquement la sécurité,
en faisant aujourd'hui ce qui peut être fait, en identifiant ses
forces et ses faiblesses.*

*Quelles affirmations pourriez-vous écrire et qui vous
encourageraient ? Il s'agit de rédiger trois affirmations
courtes, positives commençant par « Je ». Une de ces
affirmations concernera spécifiquement votre rôle de parent.*

*Exemples : « je sais gérer le stress calmement »,
« je sais dire non à mon enfant sans m'énerver ».*

Ensuite, présentez-en une au groupe, au choix.

Je _____

Je _____

Je _____



EXERCICE 11 : A QUOI JE CONTRIBUE ?

Découvrons l'histoire des tailleurs de pierre :

31

« En 1163, le roi décide de réaliser de grands travaux dans
Paris.

Il choisit de se rendre directement lui-même sur un de ces lieux
au cœur de Paris, sur l'île de la cité.

Trois personnes taillent des pierres avec les mêmes outils, au
même endroit et au même rythme, ils font la même chose.

En arrivant sur place, il aperçoit trois tailleurs de pierre très
concentrés sur leur travail.

Le premier a l'air vraiment malheureux.

Le deuxième ne semble ni heureux ni malheureux.

Quant au troisième lui, il a l'air franchement heureux.

Le Roi s'adresse au premier :

- Que faites-vous, mon brave ?

- Ça ne se voit pas. Je taille des pierres,

Répond l'homme sur un ton bourru.

Le roi se tourne alors vers le deuxième tailleur de pierre :

- Et vous, pouvez-vous me dire ce que vous faites ?

- Moi, Monseigneur, je travaille ici pour nourrir toute ma
famille.

A ce moment, le roi observe le troisième tailleur de pierre resté
en retrait de l'échange et toujours concentré sur le travail de la
pierre. Prudemment, le roi s'avance vers lui et lui demande :

- Et vous, qu'est-ce que vous faites ?

Arrêtant de frapper la pierre, le tailleur se redresse et regarde
fièrement le roi :

- Moi, Monseigneur, je bâtis une cathédrale ».



*Tous, nous apportons nos pierres à tout un tas d'édifice.
Et comme le premier artisan de l'histoire,
parfois sans vraiment nous en rendre
compte. Nous apportons
notre contribution dès que nous sommes investis dans un projet,
la défense d'une cause, la réalisation ou la construction de
quelque chose, dès que nous nous rendons utiles d'une façon ou
d'une autre.
Alors, sortons nos cathédrales des recoins de notre tête pour
reconnaître nos contributions.
Dans votre vie, à quoi apportez-vous votre contribution ?*



EXERCICE 12 : ET MAINTENANT ?

33

*Les périodes de réflexion sont indispensables pour avancer, mais
elles ne remplacent jamais l'action.*

*C'est en avançant que l'on trace son chemin,
en agissant que l'on découvre de nouvelles routes.*

*Nous vous invitons à identifier quelque chose que vous aimeriez
faire dans 5 minutes, 5 jours, 5 mois et 5 ans.*

*Ensuite, présentez une de vos envies, un de vos projets au reste
du groupe.*



Qu'aimeriez-vous faire dans...

5 minutes : _____

5 jours : _____

5 mois : _____

5 ans : _____

BILAN PERSONNEL FINAL

MA FLEUR DE COMPETENCES (2^{ème} partie)

34

*L'atelier se termine aujourd'hui !
Nous vous proposons donc de vous retourner sur votre
parcours et d'estimer vos progrès.*

*Vous allez recevoir les pétales que vous n'aviez pas
repris dans votre fleur de compétences.
Choisissez les pétales de cinq compétences
que vous avez acquises, améliorées
depuis notre bilan de milieu d'atelier.*

*A partir de ces pétales, complétez votre fleur de
compétences. A vous de jouer !*

*Ensuite, lors d'un tour de table, chacun présente sa
fleur et ses « nouvelles » compétences.*



Quelle évolution depuis le début de l'atelier !!! Et si, vous vous racontiez à nouveau ? Mettez-vous en scène en rédigeant votre biographie en quelques lignes... Qu'est-ce qui a changé ?



EVALUATION DE L'ATELIER

*Nous arrivons maintenant au terme de notre atelier.
Nous vous proposons de le clôturer en vous demandant quels sont
les apports de votre participation.*

36

Remplissez chacune des cases de ce blason.

Ensuite, partagez le contenu avec le reste du groupe.



*Ce que l'atelier m'a apporté
en tant que personne :*

*Ce que l'atelier m'a
apporté en tant que
parent :*

*Ce que le groupe m'a
apporté :*

*Ce qu'il me reste à travailler
(un objectif) :*



DANS CE CARNET FIGURE :





MÉMO

POUR S'ESTIMER, IL FAUT :

- ✓ ***SE SENTIR EN CONFIANCE***
- ✓ ***SE CONNAÎTRE***
- ✓ ***ÊTRE À L'AISE AVEC LES AUTRES***
- ✓ ***DÉVELOPPER UN REGARD PLUS POSITIF SUR SOI***



















SENTIMENT DU JOUR

Choisissez le sentiment qui représente le mieux ce que vous ressentez après cette séance.

39

APRÈS CET ATELIER, JE ME SENS...

<i>Détendu(e)</i> 	<i>Triste</i> 	<i>Énervé(e)</i> 	<i>Excité(e)</i> 
<i>Surpris(e)</i> 	<i>Confiant(e)</i> 	<i>Content(e)</i> 	<i>Gai(e)</i> 
<i>Pensif(ve)</i> 	<i>Contrarié(e)</i> 	<i>Heureux(se)</i> 	<i>Bien</i> 
<i>Stressé(e)</i> 	<i>Inquiet(e)</i> 	<i>Fatigué(e)</i> 	<i>Enthousiaste</i> 



Références bibliographiques

Le dessin du moi est inspiré de la page 17 du « Cahier pratique. Pour... donner un sens à sa vie » publié par Laugier M.-H. en 2008 aux Editions ESI.

L'exercice « Comment je me sens bien ? » est inspiré de la fiche 27 du Guide d'animation « Des idées qui ne manquent pas de souffle » publié par le CRES Champagne-Ardenne et Educa-Santé ASBL en 2002.

L'exercice « Qui m'a donné confiance ? » est inspiré de la page 15 du « Petit cahier d'exercices d'estime de soi » publié par Poletti R. et Dobbs B. en 2008 aux Editions Jouvence.

L'exercice « Quelles sont mes qualités » est inspiré des pages 49 et 50 du « Petit cahier d'exercices d'estime de soi » publié par Poletti R. et Dobbs B. en 2008 aux Editions Jouvence.

Le fable « Les deux jarres et le porteur d'eau » est en ligne à l'adresse : <http://www.institut-repere.com/METAPHORES/institut-repere-ressources-documentaires-nad-21-les-deux-jarres-et-le-porteur-deau.html>

L'exercice « De quoi suis-je fier/fière » est inspiré de la page 36 du « Cahier pratique. Pour... donner un sens à sa vie » publié par Laugier M.-H. en 2008 aux Editions ESI.

L'exercice « Quelle valeur est importante pour moi ? » est inspiré de la page 57 du « Petit cahier d'exercices d'estime de soi » publié par Poletti R. et Dobbs B. en 2008 aux Editions Jouvence.

L'exercice « Petite annonce » est inspiré de la page 12 du dossier thématique « Amitiés » publié par Clefs pour la jeunesse en 2008.

L'exercice « Ce que j'ai fait pour un ami » est inspiré de la page 40 du dossier thématique « Amitiés » publié par Clefs pour la jeunesse en 2008.

L'exercice « Comment je fais face à la vie ? » est inspiré des pages 58 et 59 du « Petit cahier d'exercices d'estime de soi » publié par Poletti R. et Dobbs B. en 2008 aux Editions Jouvence.

L'histoire des tailleurs de pierres est en ligne à l'adresse : <http://mister-aidant.over-blog.com/article-et-si-nous-etions-des-batisseurs-de-cathedrale-80472533.html>

L'exercice « A quoi je contribue ? » est inspiré de l'exercice en ligne à l'adresse : <http://www.ithaquecoaching.com/articles/contribuer-242.html>

L'exercice « Et maintenant ? » est inspiré de la page 61 du « Cahier pratique. Pour... donner un sens à sa vie » publié par Laugier M.-H. en 2008 aux Editions ESI.

Le dessin « Le fabuleux destin de » est issu de la page 41 du « Cahier pratique. Pour... donner un sens à sa vie » publié par Laugier M.-H. en 2008 aux Editions ESI

Le mémo « Pour s'estimer, il faut... » est inspiré de la page 65 du « Cahier pratique. Pour... donner un sens à sa vie » publié par Laugier M.-H. en 2008 aux Editions ESI.

Les dessins ont été réalisés par nos soins, sont des cliparts de Microsoft Word ou sont libres de droit.

