



CPAS
CHARLEROI
PRÉVENTION
& SANTÉ MENTALE



LE DODÉCAÈDRE DE L'ESTIME DE SOI

Outil développé par l'équipe Prévention et Promotion
de la Santé de la Direction Prévention, Santé Mentale
et Urgence sociale du CPAS de Charleroi

Inspiré de l'outil « Balle à facettes »/Fédération des Centres Pluralistes de Planning Familial asbl

EDITEUR RESPONSABLE : OLIVIER JUSNIAUX, 13, BLD JOSEPH II, 6000 CHARLEROI



CPAS
CHARLEROI

Avec le soutien de la Wallonie



Wallonie
familles santé handicap
AVIQ



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

Concept :

- ◆ Ce dodécaèdre s'inspire d'exercices bien connus en matière d'estime de soi qui sont le blason et le portrait chinois.
- ◆ La différence fondamentale réside dans le fait qu'il s'agit d'un jeu à plusieurs faces et qu'il est ainsi facile d'en faire une activité collective ludique et aléatoire.
- ◆ Cette activité a été conçue sur base de la théorie de Germain DUCLOS sur les composantes de l'estime de soi (voir la grille des compétences travaillées par l'outil ci-après).

Objectif :

Faire émerger individuellement et aléatoirement du groupe des éléments de connaissance de soi, d'appartenance au groupe et de compétence/réussite qui peuvent être renforcés par le regard que les participants se portent mutuellement.

Public cible :

Tous les professionnels de l'action psychosocioéducative (enseignants, assistants sociaux, psychologues, éducateurs, ...) qui souhaitent travailler le développement/renforcement de l'estime de soi et des compétences psychosociales (travail social de groupe idéalement, mais possibilité de l'utiliser en individuel).

Public final :

Adolescents / adultes.

Matériel/contenu :

- ✓ Un dodécaèdre en version PDF à imprimer (idéalement en A3), à plastifier et à construire.

Conseils d'utilisation :

- ◆ Le groupe doit se connaître suffisamment avant de mettre en place cette activité (certaines questions demandent que les membres se sentent en confiance pour oser répondre).
- ◆ Pour commencer, la première personne lance le dodécaèdre. Une fois lancé, il suffit de prendre un peu de temps de réflexion pour répondre à la question. Les participants jouent ensuite chacun leur tour (soit dans un ordre défini, soit aléatoirement). A tout moment, les participants peuvent passer leur tour ou relancer le dodécaèdre s'ils estiment ne pas être à l'aise pour répondre à la question.
- ◆ Si la personne en train de jouer tombe sur la face avec le logo « CPAS de Charleroi », elle passe son tour et donne le dodécaèdre à la personne suivante.



CPAS
CHARLEROI

Avec le soutien de la Wallonie



Wallonie
familles santé handicap
AVIQ



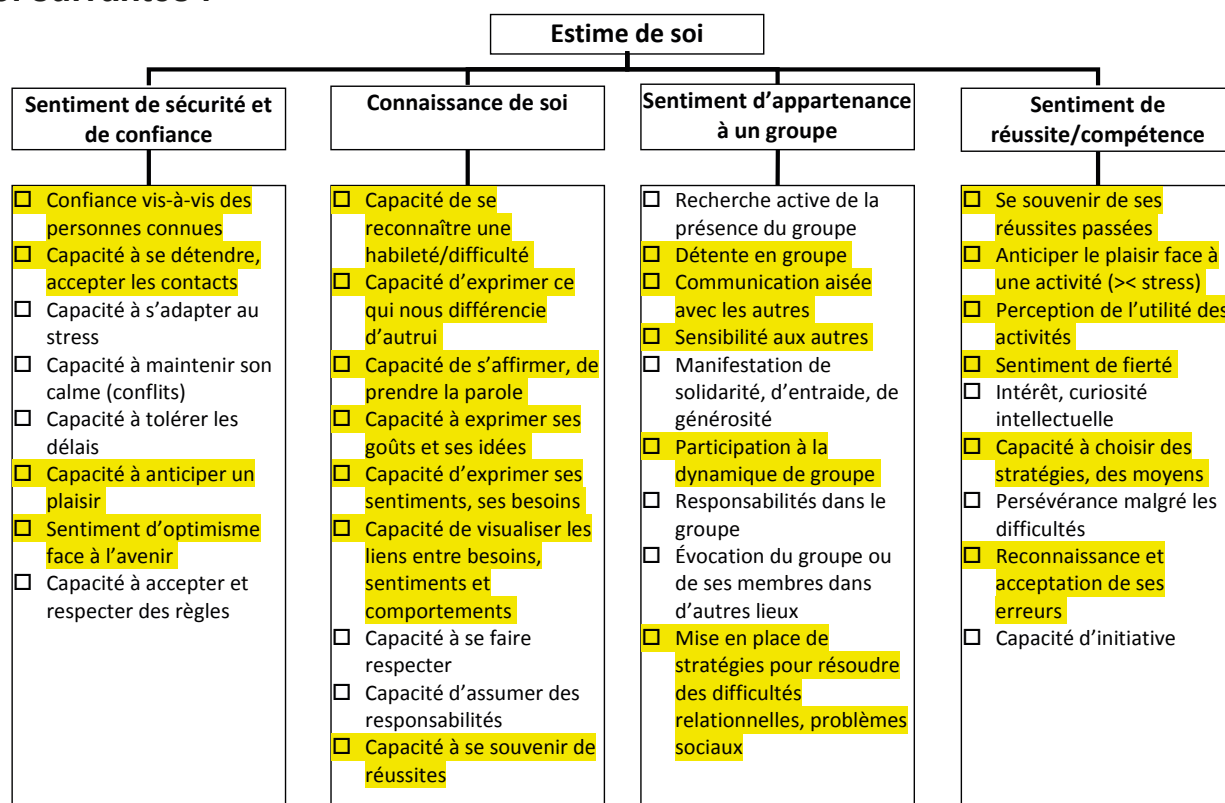
Infos sur <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/fr/>

Où se le procurer ?

♦ Auprès de l'équipe Prévention et Promotion de la Santé de la Direction Prévention, Santé Mentale et Urgence sociale du CPAS de Charleroi. pps@cpascharleroi.be

♦ A télécharger à l'adresse suivante : : www.cpascharleroi.be/fr/sante-mentale/pour-les-professionnels/promotion-de-la-sante/outils-en-promotion-de-la-sante

« Le dodécaèdre de l'estime de soi » renforce les compétences de l'estime de soi suivantes :



SOURCES :

♦ Tableau de l'estime de soi : Duclos G. (2004). L'estime de soi un passeport pour la vie. Montréal : Édition de l'Hôpital Sainte-Justine.

Cet outil pédagogique est protégé par les licences des Creative commons : <http://creativecommons.fr/licences/>

Attribution / Pas d'utilisation commerciale / Pas de modification



CPAS
CHARLEROI

Avec le soutien de la Wallonie



Wallonie
familles santé handicap
AVIQ



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