



Avec le soutien de la Wallonie



# **Guide d'accompagnement pour mettre en place des ateliers favorisant l'estime de soi de parents**



***Réalisé par l'équipe Prévention et Promotion de la Santé  
du Département Prévention et Santé mentale  
du CPAS de Charleroi***



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

## Sommaire

I.	Introduction .....	3
II.	Repères sur l'estime de soi .....	3
III.	L'estime de soi, c'est bon pour la santé ! .....	5
IV.	Pourquoi promouvoir l'estime de soi des parents ? .....	6
V.	Présentation du projet « Maison des Parents » .....	6
VI.	Historique des ateliers « estime de soi » de la « Maison des Parents » .....	7
VII.	Dispositif des ateliers « estime de soi » .....	7
VIII.	Programme des ateliers .....	10
	<i>Séance d'ouverture</i> .....	10
	<i>Atelier 1</i> .....	11
	<i>Atelier 2</i> .....	12
	<i>Atelier 3</i> .....	13
	<i>Atelier 4</i> .....	13
	<i>Atelier 5</i> .....	14
	<i>Atelier 6</i> .....	14
	<i>Séance d'évaluation intermédiaire</i> .....	15
	<i>Atelier 7</i> .....	15
	<i>Atelier 8</i> .....	16
	<i>Atelier 9</i> .....	16
	<i>Atelier 10</i> .....	17
	<i>Atelier 11</i> .....	18
	<i>Atelier 12</i> .....	18
	<i>Séance de clôture</i> .....	19
	<i>Exercices complémentaires</i> .....	20
IX.	Evaluation des ateliers .....	21
X.	Bilan des sessions d'ateliers réalisés à la « Maison des Parents » .....	21
XI.	Quelques repères sur l'animation et la dynamique de groupe .....	23
XII.	Bibliographie .....	25
XIII.	Annexes .....	26

## I. Introduction

Ce guide d'accompagnement a été réalisé par l'équipe Prévention et Promotion de la Santé des Services de Santé mentale du CPAS de Charleroi. La mission de l'équipe est de promouvoir la santé et de renforcer le bien-être des enfants et des jeunes dans leurs différents lieux de vie (dans la famille, à l'école et dans le quartier) en développant les conditions qui favorisent leur épanouissement et leur capacité à agir sur leur santé. Il s'agit donc d'avoir une action, avec les adultes-relais des enfants et des jeunes, sur les déterminants de leur santé. A ce titre, l'équipe organise des activités de soutien et de renforcement des compétences des adultes-relais, car ils sont les mieux placés pour intégrer des objectifs préventifs dans leur accompagnement des jeunes et développer des projets valorisants et épanouissants<sup>1</sup>. Les actions de prévention ont en effet de meilleurs résultats lorsqu'elles impliquent et passent par les interlocuteurs les plus naturels<sup>2</sup>.

Dans le cadre de ses actions, l'équipe soutient un projet de soutien à la parentalité : la « Maison des Parents » basée à l'Espace citoyen de Dampremy (intégré aux Actions du Quartier du CPAS de Charleroi). Dans la mesure où l'une des conditions du bien-être de l'enfant est la qualité de sa relation avec ses parents, la « Maison des Parents » développe des activités concourant à soutenir les parents dans leur fonction parentale et éducative. Ce guide d'animation a été réalisé dans le cadre d'ateliers favorisant l'estime de soi de parents qui fréquentent cet espace de soutien à la parentalité. Il est destiné à des professionnels souhaitant mettre en place un dispositif similaire avec leur public.

## II. Repères sur l'estime de soi

L'estime de soi se rapporte aux compétences psychosociales, qui sont « la capacité d'une personne à répondre avec efficacité aux exigences et aux épreuves de la vie quotidienne. C'est l'aptitude d'une personne à maintenir un état de bien-être mental, en adaptant un comportement approprié et positif, à l'occasion des relations entretenues avec les autres, sa propre culture et son environnement »<sup>3</sup>. Elle peut être définie comme « un regard-jugement que l'on porte sur soi »<sup>4</sup> ou encore « la conscience de la valeur personnelle qu'on se reconnaît dans différents domaines (...) un ensemble d'attitudes et de croyances qui nous permettent de faire face au monde »<sup>5</sup>. Toutefois, ce n'est pas tant la valeur qui importe, mais la conscience de celle-ci. En effet, on peut avoir des compétences, des qualités, mais ne pas en avoir conscience<sup>6</sup>.

On situe les prémices de l'estime de soi<sup>7</sup> entre 3 et 6 ans avec l'émergence de l'image de soi. Le processus de valorisation de soi, entre 6 et 8 ans, marque le début de l'évaluation de soi. Vers 8 ans, l'enfant commence à se « représenter symboliquement », à porter un regard sur lui-même. Les mécanismes de comparaison sociale (vers 12 ans) et ensuite de différenciation et d'identification (vers 14 ans) montrent que l'estime de soi se construit par, et à travers, les autres. L'estime de soi est en effet interpersonnelle, le regard porté sur nous par les autres (personnes significatives) définit le regard qu'on porte sur soi-même. Néanmoins, bâtir son estime de soi nécessite aussi d'élaborer une connaissance sur soi : caractéristiques, traits personnels, rôles, valeurs, etc. qu'on

---

<sup>1</sup> Bietheres et Shul, 2012.

<sup>2</sup> Schaps *et al.*, 1981, cités dans *idem*.

<sup>3</sup> WHO, 1994, p. 1.

<sup>4</sup> André et Lelord, 1999, p. 12.

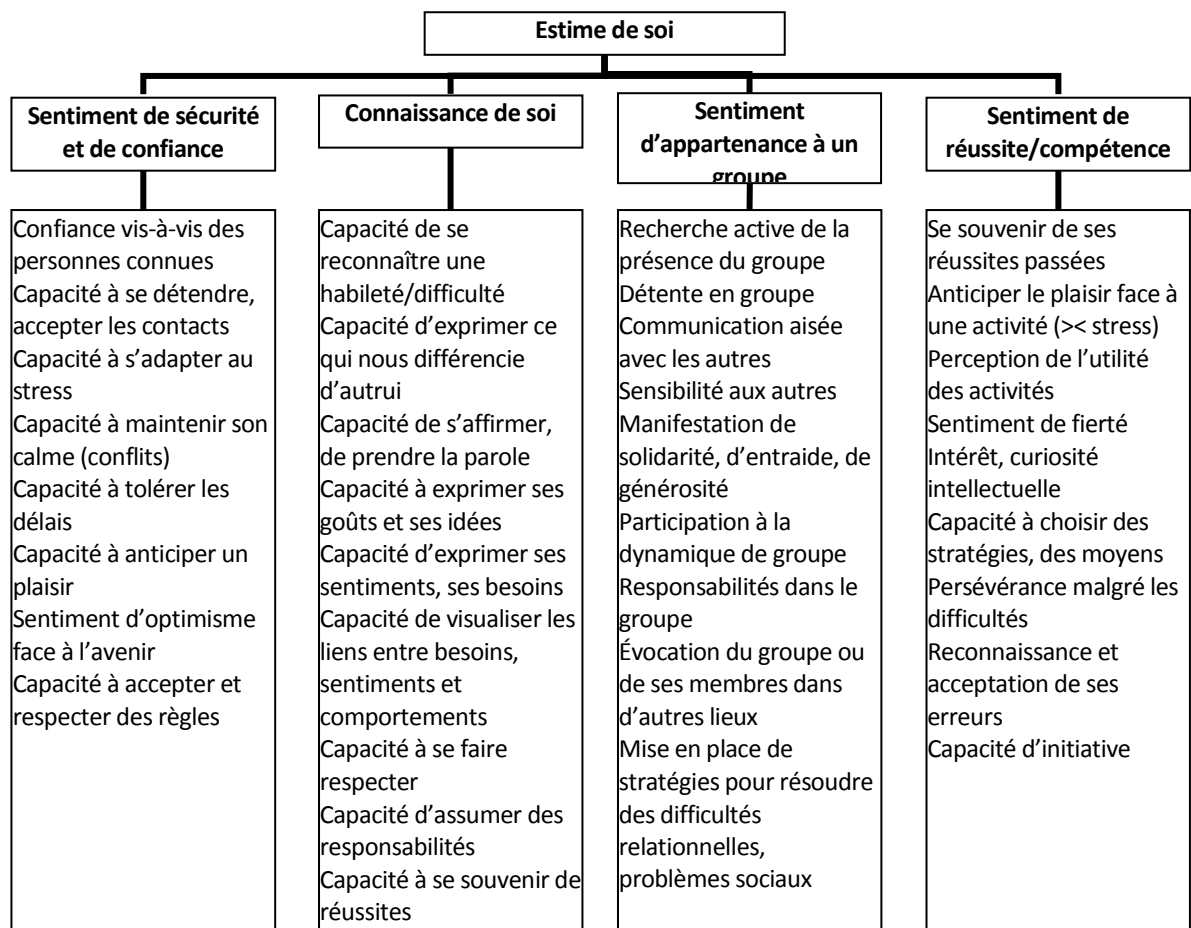
<sup>5</sup> Reasoner. The Interational Association for Self-Esteem. En ligne : <http://www.self-esteem-nase.org>, consulté le 14 décembre 2012.

<sup>6</sup> Duclos, 2004.

<sup>7</sup> André et Lelord, 1999.

s'attribue et à quoi on donne une valeur. L'estime de soi est donc également intrapersonnelle car elle est constituée des compétences de l'individu dans différents domaines<sup>8</sup> et se nourrit des succès. Être confiant, se sentir capable d'agir, s'appuient donc sur deux piliers<sup>9</sup> : le sentiment d'être aimé, lié à l'amour reçu par la famille, les climats familiaux et éducationnels<sup>10</sup> ; et, le sentiment d'être compétent, basé sur l'autoévaluation, fondée ou non, de nos qualités et de nos défauts, qui s'élabore à partir des projets, élaborés ou non (adaptés ou non) par nos parents à notre égard.

Duclos<sup>11</sup> conçoit l'estime de soi à travers quatre grandes composantes (le sentiment de sécurité et de confiance, la connaissance de soi, le sentiment d'appartenance et le sentiment de compétence/réussite), comprenant chacune une série de compétences, capacités. Ce modèle est intéressant<sup>12</sup> car il conçoit l'estime de soi de manière complexe (moins globalisée), expérientielle et dynamique. A travers ses compétences sous-jacentes, l'estime de soi devient un moyen, et n'est plus un but : « c'est un socle de ressources internes sur lequel le sujet s'appuiera toute sa vie pour se développer, s'affirmer, s'adapter à son environnement, se projeter dans l'avenir sans crainte excessive de l'échec ou du jugement d'autrui et qui lui permettra de nouer des relations satisfaisantes avec les autres »<sup>13</sup>.



<sup>8</sup> Harter, 1998.

<sup>9</sup> André et Lelord, 1999.

<sup>10</sup> Une carence à ce niveau semble plus difficilement réversible, mais n'oublions pas l'impact des nouveaux liens avec, par exemple, des tuteurs de résilience (Cyrulnik, 1999).

<sup>11</sup> Duclos, 2004.

<sup>12</sup> Ce modèle permet notamment le repérage d'indicateurs de l'estime de soi, ce qui facilite la gestion de projet (identification des besoins, formulation des objectifs, évaluation des actions, etc.).

<sup>13</sup> Meram et al., 2006, p. 19.

Une bonne estime de soi s'évalue grâce à différents critères<sup>14</sup> sont : sa hauteur (haute mais pas trop/uniquement, car elle peut être associée à des personnalités narcissiques), sa stabilité (solide et constante face aux échecs/événements), son harmonie (bâtie dans différents domaines), autonome (par rapport aux pressions sociales), son cout en énergie psychique (limitation de l'impact émotionnel des événements de vie) et, l'image de soi qui en découle (elle ne doit pas être surinvestie). A contrario, parmi les manifestations d'une mauvaise estime de soi<sup>15</sup>, on retrouve : la connaissance de soi médiocre et biaisée, une tendance à l'autocritique, la grande dépendance, le doute constant, la procrastination, le défaitisme et les renoncements, etc.

Aujourd'hui, le déni de reconnaissance de la société envers les personnes en situation de précarité (perte des droits, habitat social, quartier stigmatisé, pas d'emploi, allocataire, origine culturelle différente, etc.) est criant, ce qui a un impact sur leur estime d'elles-mêmes. La fragilisation sociale s'accompagne souvent d'une image négative<sup>16</sup>. C'est pourquoi, promouvoir l'estime de soi des parents en situation de précarité apparaît primordial. Aussi, l'efficacité des programmes de promotion de l'estime de soi sur le bien-être psychologique et les comportements de l'individu reposerait sur le développement, le renforcement de compétences telles que l'acceptation et l'intégration sociale perçues et réelles<sup>17</sup> (le sentiment d'appartenance selon Duclos).

### **III. L'estime de soi, c'est bon pour la santé !**

Promouvoir l'estime de soi, c'est promouvoir la santé ! La promotion de la santé consiste à agir sur les déterminants de la santé individuels (estime de soi, compétences relationnelles, capacité à faire appel à l'aide, modes de vie...), sociaux (liens école-famille, réseaux d'insertion socioprofessionnelle, accès aux loisirs, vie dans la communauté...) ou liés à l'environnement plus large (programmes scolaires, organisation de réseaux de soins et d'accompagnement psychosocial, politiques éducatives ou de santé...). En ce sens, l'estime de soi est un déterminant de la santé individuel dont les compétences sous-jacentes<sup>18</sup> permettent aux enfants/jeunes d'agir et d'interagir au sein de leurs milieux de vie et dans l'environnement global. A l'inverse, les décisions prises, les choix faits dans l'environnement global ont un impact sur l'estime de soi des enfants/jeunes, ne serait-ce qu'à travers les milieux de vie dans lesquels ils évoluent (l'école, les clubs sportifs, les maisons de jeunes, les lieux d'accueil temps libre, etc.).

L'estime de soi présente un lien avec le bien-être<sup>19</sup>. Les jeunes qui ont une bonne estime d'eux-mêmes présentent : un sentiment de confiance par rapport aux adultes, une capacité à faire face à des événements nouveaux, un sentiment de confiance face à leurs propres capacités, une capacité d'affirmation personnelle et d'autonomie, une capacité d'imagination et de créativité et une capacité à régler pacifiquement des conflits sociaux<sup>20</sup>. A contrario, on observe des liens entre une mauvaise estime de soi et des troubles psychiques (anxiété, dépression, alcool et toxicomanie, troubles alimentaires<sup>21</sup>). Il existe donc une relation entre l'estime de soi et les conduites à risque, même si ce n'est pas le seul facteur. Enfin, l'estime de soi se travaille tout au long de la vie, elle doit être réactivée régulièrement.

---

<sup>14</sup> André, 2006.

<sup>15</sup> Duclos, 2004.

<sup>16</sup> Honneth, 2006.

<sup>17</sup> Famose et Bertsch, 2009.

<sup>18</sup> Modèle de Duclos, 2004.

<sup>19</sup> André, 2006.

<sup>20</sup> Direction générale de l'enseignement scolaire du Ministère de l'Education nationale, 2010, p. 12.

<sup>21</sup> *Idem*.

## **IV. Pourquoi promouvoir l'estime de soi des parents ?**

Les parents sont les premières personnes significatives à avoir un impact sur la construction de l'estime de soi des enfants. Dès la naissance (voire durant la grossesse), les liens qu'ils tissent avec leurs enfants constituent la fondation de leur estime de soi (le sentiment d'amour de soi selon André et Lelord ; le sentiment de sécurité et de confiance selon Duclos). En effet, l'estime de soi des parents constitue un déterminant essentiel de leur bien-être qui agit forcément sur la qualité de vie familiale, la qualité des relations parent-enfant et, in fine, le bien-être de l'enfant/du jeune.

La compétence parentale réelle, c'est-à-dire la manière dont le parent répond aux besoins de son enfant, est influencée par son sentiment de compétence parentale. Or, le sentiment de compétence parentale est lui-même déterminé par l'estime de soi du parent<sup>22</sup>. Dans ce sens, les parents ayant une bonne estime d'eux-mêmes ont tendance à développer des attitudes éducatives favorables et à favoriser la conscience d'une valeur personnelle chez leurs enfants<sup>23</sup>. Au sein des activités de l'équipe Prévention et Promotion de la Santé, le renforcement des compétences des parents, en matière d'estime de soi, s'effectue dans le cadre d'un atelier animé au sein de la Maison des Parents de Dampremy.

## **V. Présentation du projet « Maison des Parents »**

La « Maison des Parents » à Dampremy est née d'une réflexion commune de partenaires qui ont relevé des problématiques récurrentes chez les familles du quartier de Dampremy (Charleroi) : difficulté des parents à suivre la scolarité de leurs enfants (cf. niveau d'études faible et analphabétisme), difficulté de poser des règles et des limites dans la relation éducative, difficultés de communiquer avec les enseignants (représentations, perceptions différentes des priorités, difficultés financières des parents), violence intrafamiliale (surtout vécues/subies par les mères) et, difficulté d'offrir un foyer sécurisant (problèmes financiers et insalubrité). Ces constats ont été confirmés par un diagnostic de santé communautaire<sup>24</sup> du quartier (rencontres avec des habitants) qui a fait émerger trois préoccupations principales : la qualité du milieu de vie, la solitude et le stress et, les difficultés de communication avec les jeunes.

A partir de là, est né l'objectif de concrétiser un projet de soutien à la parentalité sur le quartier. Le postulat du projet est que le développement et le suivi des compétences parentales influent positivement sur différents déterminants : en réduisant l'impact négatif de facteurs tels qu'avoir subi des carences affectives, de la violence, de la maltraitance ou des sévices, avoir des antécédents de maladies mentales, souffrir de dépendances, être isolé socialement, avoir une situation familiale instable, se sentir incapable de faire face à des situations problématiques, etc. ; et, en augmentant les facteurs de protection comme la capacité à faire face (coping), l'estime de soi, les comportements de recherche d'aide, les attentes positives pour l'avenir, la capacité à prendre du plaisir, etc.

A la suite d'une phase d'exploration dans les endroits fréquentés par les parents (écoles, ONE, écoles de devoirs...) et de rencontres sur les thèmes de la famille et de la parentalité, un groupe de parents porteurs du projet s'est constitué. En parallèle, les professionnels actifs dans le quartier (écoles, ONE, PMS, médecins...) se sont concertés et constituent aujourd'hui une instance d'accompagnement du projet qui réfléchit à la pertinence des activités développées, aux

---

<sup>22</sup> Duclos, 2004.

<sup>23</sup> Coopersmith, 1967.

<sup>24</sup> Observatoire de la Santé du Hainaut, 2004.

partenaires à mobiliser... et assure le relais des informations relatives aux ressources, événements en matière de soutien à la parentalité.

La « Maison des Parents », officiellement inaugurée en 2006, a pour objectifs d'informer les parents de toutes origines et les professionnels de l'éducation et de la santé, de capitaliser les ressources professionnelles et « naturelles » du quartier (travail en réseau), de développer la confiance des parents dans leurs capacités éducatives et d'augmenter leurs compétences et, de stimuler la création de liens sociaux et leur participation. Rapidement, l'équipe constate que les parents sont demandeurs de soutien pour établir des règles de vie en famille, beaucoup n'ont pas confiance en eux et, malgré leurs difficultés quotidiennes, ils sont des personnes-ressources pour leurs pairs et leur lieu de vie. La « Maison des Parents » s'inscrit alors dans une démarche de promotion de la santé, il s'agit de permettre aux parents d'exercer un « plus grand contrôle » sur leur santé/bien-être et d'améliorer le bien-être de leurs enfants.

## VI. Historique des ateliers « estime de soi » de la « Maison des Parents »

Il y a trois ans, l'équipe Prévention et Promotion de la Santé se questionne sur les liens existants entre la qualité du vécu des parents au sein des activités de la « Maison des Parents » et le développement de leur estime de soi, voire le renforcement de leur sentiment de compétence parentale. En quoi le vécu des parents à la « Maison des Parents » et ses « effets » sur l'estime de soi perdurent-ils et favorisent-ils (en combinaison avec des repères pratiques d'éducation) le renforcement de la capacité des parents à être promoteurs d'estime de soi pour leurs enfants ?

Le dialogue avec les parents, ce qu'ils expriment lors des activités menées, leurs attitudes et leur implication le montrent au quotidien. Plusieurs sondages confirment ces observations. Il en ressort, par ailleurs, que les parents sont demandeurs d'une activité plus spécifiquement centrée sur leur estime de soi et leur bien-être. Cette volonté d'une partie des parents converge avec la difficulté pour ceux-ci de conscientiser davantage ce qu'ils vivent et ce qu'ils retirent de leur participation aux activités de la « Maison des Parents ». Or, ce processus est fondamental pour ancrer durablement le jugement positif que l'on porte sur soi, et pouvoir (comme parent) devenir moteur d'estime de soi (pour son enfant).

L'équipe part donc d'une « occupation-prétexte » : permettre aux parents de faire découvrir aux autres un lieu/une activité qui leur tient particulièrement à cœur. Chaque sortie/activité est suivie d'un débriefing qui vise à favoriser la prise de conscience des vécus d'estime de soi, engrangés par chacun et par le groupe. A la suite de cette expérimentation en 2010-2011, les animatrices se questionnent sur l'importance de mettre en place une démarche méthodologique, elles recherchent les apports de ce type d'activité et des outils<sup>25</sup>. A l'automne 2011, un dispositif est mis en place.

## VII. Dispositif des ateliers « estime de soi »

Les ateliers « estime de soi » présentent principalement deux **objectifs** :

1. développer chez les parents un **regard plus positif** sur eux-mêmes et sur eux en tant que parents ;
2. encourager ces derniers à effectuer des **liens entre les situations qui favorisent leur estime de soi dans l'atelier et les situations de vie quotidiennes**.

---

<sup>25</sup> En collaboration avec le Centre Local de Promotion de la Santé de Charleroi-Thuin.

La **finalité** est donc de favoriser le développement de la **capacité des parents à promouvoir l'estime de soi de leurs enfants**.

Le **programme**<sup>26</sup> des ateliers s'étale sur 10 mois et comprend 15 séances :

- **une séance d'ouverture** présentant les objectifs de l'atelier, les activités et les modalités de déroulement ;
- **les douze ateliers** à proprement parler comprenant des échanges de savoirs entre parents et des exercices d'estime de soi ;
- **une séance d'évaluation intermédiaire** qui permet aux parents d'identifier des compétences (sous-jacentes à l'estime de soi) qu'ils considèrent avoir acquises, améliorées ;
- et enfin, **une séance de clôture**, lors de laquelle chaque participant fait son bilan d'évolution personnelle, reçoit son cahier d'estime de soi (« cérémonie ») et où tous évaluent l'atelier et proposent des améliorations<sup>27</sup>.

Des **règles de fonctionnement** sont inhérentes au dispositif :

- les participants aux ateliers forment un **groupe fermé** de maximum douze participants, constitué lors de la 1<sup>ère</sup> séance. En effet, un groupe restreint de 6 à 15 personnes permet une communication aisée et soutenue<sup>28</sup>, le nombre de 12 personnes offrant des possibilités d'échange variées pour confronter ses opinions, ses points de vue<sup>29</sup> ;
- il y a **deux animateurs**. Dans le cas illustré par les ateliers de la « Maison des Parents » de Dampremy, le premier veille au bon déroulement de l'atelier, il est le garant du cadre, donne les consignes des activités ; le second animateur, référent du projet de soutien à la parentalité au quotidien, connaît davantage les participants et peut donc soutenir leur expression, faire des liens avec d'autres démarches, activités développées dans le cadre du projet ;
- une certaine **assiduité** est attendue (80 % de présence). Le but est de soutenir un climat de sécurité et de confiance dans le groupe afin que chacun se sente à l'aise pour s'exprimer ;
- chaque participant peut **quitter** à tout moment le groupe (mais aucun départ n'est remplacé et un participant ayant quitté le groupe plus de 20 % des séances n'est pas réintégré) ;
- il y a une **charte** à respecter (dans ce cas, elle est inspirée de la charte de la « Maison des Parents »). Une charte spécifique au contexte d'intervention, à l'institution peut être construite. Nous suggérons également de construire la charte avec le groupe lors de la 1<sup>ère</sup> séance.

Concrètement, les **ateliers**<sup>30</sup> se déroulent en cinq temps :

- un **rappel de la charte** de l'atelier qui précise le cadre des séances (et ses limites) ;
- un **rituel de début** « Journal des petits bonheurs » qui consiste à demander aux participants de penser à des moments positifs vécus au cours de la semaine écoulée (depuis le dernier atelier) et qui sous-tend la conscientisation des vécus positifs, primordiale pour l'estime de soi ;

---

<sup>26</sup> Le programme est détaillé plus loin dans le document.

<sup>27</sup> Lors des ateliers que nous avons menés, nous avons ajouté à ce programme des sorties (s'inscrivant dans une démarche de connaissance de l'autre) et des débriefings de ces sorties afin que les participants nous fassent part de leur vécu, ressenti lors de ces activités (plus libres) en groupe. Cela donne alors un dispositif de 19 rencontres. Cette modalité est laissée à appréciation des animateurs et dépend en partie du cadre d'intervention.

<sup>28</sup> Anzieu et Martin, 1979.

<sup>29</sup> Mucchielli, 1995.

<sup>30</sup> Ces phases sont détaillées plus loin dans le document.



- **un moment d'échange de savoirs** « Moment de gloire », expérience de valorisation, lors duquel un parent présente aux autres une de ses compétences (savoir, savoir-faire, savoir-être), en partant du principe que « chacun sait quelque chose et chacun peut transmettre son savoir (...) il faut arrêter de considérer les individus à partir de leurs manques, de leurs difficultés ou de leurs handicaps »<sup>31</sup>. Chaque présentation est suivie d'une discussion, d'un échange avec le groupe. Les animateurs questionnent le participant et gèrent les débats ;
- **un exercice d'estime de soi** en lien avec une des quatre composantes de l'estime de soi selon Duclos (sentiment de sécurité et de confiance, connaissance de soi, sentiment d'appartenance au groupe, sentiment de compétence). Les composantes sont reprises sous la forme de modules et chaque composante est travaillée à travers différentes compétences (présentées dans les repères théoriques). L'exercice est d'abord individuel et ensuite collectif lors d'un moment d'échange (ce que partage le participant avec le groupe est toujours laissé à son appréciation, une partie est partagée mais choisie par le participant et le reste lui appartient). Lors du moment d'échange, les animateurs veillent à faire des liens entre les éléments de discussion et les conditions de développement de l'estime de soi. Il y a 4 modules de 3 exercices, soit un total de 12 activités. Toutefois, des exercices complémentaires<sup>32</sup> peuvent remplacer l'échange de savoir d'un participant qui a quitté l'atelier (ou en cas de groupe de moins de douze personnes). L'exercice s'insère alors dans le programme d'une séance type (avec rituels début et de fin, ainsi que l'exercice déjà prévu).
- et, **un rituel de fin** « Sentiment du jour » qui consiste à demander aux participants leur sentiment après l'atelier (parmi ceux repris sur un poster).

Le dispositif repose sur un **outil** que nous avons construit, le « **carnet d'estime de soi** » qui comprend les supports écrits des activités. La construction de ce carnet repose sur les constats d'experts (tel Germain Duclos que nous avons rencontré) qui soulignent que la conscientisation par une personne de ses compétences, de sa valeur peut être facilitée par une interface qui devient alors la mémoire de ses expériences positives, de ses réussites passées (tremplin pour en identifier et conscientiser les bénéfices/conditions).

Afin d'**évaluer** l'atelier, l'équipe a conçu différentes fiches de recueil de données évaluatives<sup>33</sup> et chaque réunion du groupe est suivie d'un débriefing lors duquel sont abordés :

- le **déroulement** de l'atelier,
- les **exercices** réalisés et l'outil construit,
- la **dynamique de groupe** (climat, respect des règles, de la charte),
- l'**évolution des participants et du groupe** (compétences inhérentes à l'estime de soi).<sup>34</sup>

---

<sup>31</sup> Héber-Suffrin, 1992.

<sup>32</sup> Le programme comprend deux exercices complémentaires.

<sup>33</sup> Les techniques et supports d'évaluation du dispositif sont détaillés plus loin dans le document.

<sup>34</sup> En outre, les sorties dont nous faisons part précédemment sont l'occasion d'observer l'évolution des participants (compétences personnelles de l'estime de soi) et la cohésion du groupe (compétences sociales de l'estime de soi) dans un cadre plus libre que les séances de l'atelier. Elles apportent donc des informations précieuses pour l'évaluation.

## VIII. Programme des ateliers<sup>35</sup>

### Séance d'ouverture

- Présentation des animateurs et des participants, et tour de table des attentes des participants. Les animateurs se présentent aux participants. Ensuite, ils réalisent un tour de table des participants pour faire leur connaissance et recueillir leurs attentes envers l'atelier.

SUPPORTS D'ÉVALUATION :

Fiche de recueil des attentes des participants (page 28 de ce guide)

Feuille de notes (page 33 de ce guide)

- Présentation des objectifs de l'atelier. Les animateurs distribuent les carnets d'estime de soi aux participants et présentent les objectifs de l'atelier.

MATERIEL :

Fiche des objectifs dans le carnet d'estime de soi (page 1 du carnet)

SUPPORT D'ÉVALUATION :

Feuille de notes (page 33 de ce guide)

- Énonciation de la charte. Les animateurs lisent la charte de l'atelier avec les participants. Ils peuvent également l'adapter avec ceux-ci, voire en construire une.

MATERIEL :

Charte de l'atelier (page 39 de ce guide) (en faire une affiche)

SUPPORT D'ÉVALUATION :

Feuille de notes (page 33 de ce guide)

- Annonce du programme. Les animateurs expliquent le déroulement de l'atelier aux participants.

MATERIEL :

Calendrier dans le carnet d'estime de soi (page 2 du carnet)

SUPPORT D'ÉVALUATION :

Feuille de notes (page 33 de ce guide)

- Présentation de l'activité d'échange de savoirs et tirage au sort des dates des présentations. Les animateurs expliquent aux participants l'activité d'échange de savoirs et les invitent à tirer au sort une date pour la présentation de leur savoir. Ceux-ci complètent la fiche de l'activité avec leur date.

MATERIEL :

Fiche d'explication sur l'échange des savoirs (page 3 du carnet)

Fiche « jour de gloire » dans le carnet d'estime de soi (page 3 du carnet)

Calendrier des échanges de savoirs (page 4 du carnet)

Petits papiers avec dates des présentations + un contenant pour mettre les dates à tirer

SUPPORT D'ÉVALUATION :

Feuille de notes (page 33 de ce guide).

---

<sup>35</sup> Pour chaque activité, sont spécifiés en vert le matériel nécessaire (il s'agit souvent du carnet d'estime de soi fourni ou d'autres supports annexés à ce guide) et en bleu les supports d'évaluation (repris dans les annexes de ce guide).

- Activité « Le fabuleux destin de... »<sup>36</sup>. Les animateurs invitent chaque participant à rédiger sa biographie en quelques phrases. Pour la réaliser, ceux-ci peuvent s'inspirer des mots-clés proposés par les animateurs sous forme d'affiche. Les animateurs photographient chaque participant et imprime la photo pour la séance suivante (celle-ci sera collée sur la fiche « Le fabuleux destin de.... »).

**MATERIEL :**

Fiche « le fabuleux destin de » (page 5 du carnet)

Fiche biographie dans le carnet d'estime de soi (page 6 du carnet)

Fiche aide-mémoire avec mots-clés (page 8 du carnet) + en faire une affiche (page 29 de ce guide)

**SUPPORT D'EVALUATION :**

Feuille de notes (page 33 de ce guide)

- Dessin du MOI<sup>37</sup>. Les animateurs invitent chaque participant à relier les points et à découvrir qui lui permettra de renforcer son estime de soi.

**MATERIEL :**

Fiche avec les points à relier dans le carnet d'estime de soi (page 8 du carnet)

**SUPPORT D'EVALUATION :**

Feuille de notes (page 33 de ce guide)

- Rituel de fin : « Sentiment du jour ». En fin de séance (5 min.), les animateurs invitent les participants à choisir une émotion, un sentiment (sur le poster ou la fiche de leur carnet d'estime de soi) représentant son sentiment, son ressenti du jour après la séance. Lors d'un tour de table, chaque participant prononce la phrase « après cet atelier, je me sens... ». Les animateurs notent les sentiments de chacun.

**MATERIEL :**

Fiche avec les binettes dans le carnet d'estime de soi (page 9 du carnet)

+ en faire une affiche (page 30 de ce guide)

**SUPPORTS D'EVALUATION :**

Fiche de recueil des « sentiments du jour » des participants (page 30 de ce guide)

Feuille de notes (page 33 de ce guide)

## **Atelier 1**

- Rappel de la charte de l'atelier. Pour introduire l'atelier, les animateurs lisent la charte de l'atelier.

**MATERIEL :**

Charte de l'atelier (page 39 de ce guide) + en faire une affiche

---

<sup>36</sup> Inspiré de la page 41 du « Cahier pratique. Pour... donner un sens à sa vie » publié par Laugier M.-H. en 2008 aux Editions ESI.

<sup>37</sup> 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.

- Rituel de début : « Journal des petits bonheurs ». Les animateurs invitent les participants à penser à des moments positifs vécus au cours de la semaine écoulée (ou depuis le dernier atelier) (5 min.). Les participants reçoivent une perle pour chaque moment positif à trouver. Tout compte ! Moments de joie, de plaisir, accomplissements, réussites, des plus énormes aux plus minuscules. Ensuite, les participants décrivent un de ces moments positifs dans leur carnet. Enfin, ils présentent ce moment au groupe (tour de table : 10-15 min.). Lors des premières séances, les participants reçoivent 3 perles en vue de trouver 3 petits bonheurs. L'objectif, à la fin de l'atelier, est d'en trouver 5. Exemples : « hier, j'ai... », « aujourd'hui, j'ai... », « la semaine dernière, j'ai... »...

MATERIEL :

Fiches du « journal des petits bonheurs » dans le carnet d'estime de soi (page 10 à 15 du carnet)  
Un contenant avec des perles de couleur

SUPPORTS D'EVALUATION :

Fiche de recueil des « petits bonheurs » des participants (page 29 de ce guide)

- Echange de savoirs. Un parent présente une de ses compétences (savoir, savoir-faire, savoir-être). Chaque participant dispose de 15 min. de présentation, suivies de 25 min. de discussion, d'échange dans le groupe (soit 40 min.). Les animateurs questionnent le participant, gèrent les débats. Voici quelques questions qui peuvent être posées au participant qui présente sa compétence : pourquoi avoir choisi cette compétence ? ; comment cela a-t-il été appris ? ; qu'est-ce que cela procure/apporte ? ; quelles sont les qualités/capacités mises en œuvre ? ; qu'est-ce qui pourrait être mis en œuvre dans d'autres situations ? ; qu'est-ce qui pourrait être mis en œuvre en tant que parent ?

MATERIEL :

Fiche d'explication sur l'échange de savoirs dans le carnet d'estime de soi (page 3 du carnet)

SUPPORTS D'EVALUATION :

Grille d'observation de l'atelier (page 32 de ce guide)  
Feuille de notes (page 33 de ce guide)

- Exercice d'estime de soi 1 : « Qui suis-je ? » (module 1 : Sentiment de sécurité et de confiance). Les animateurs invitent chaque participant à réaliser un blason sur lui (10 min.). Ensuite, chaque participant donne son blason à son voisin de droite. Lors d'un tour de table, chacun présente son voisin à partir de son blason (35 min.). Les animateurs veillent à la place et à l'intégration de chacun au sein du groupe.

MATERIEL :

Fiche de l'exercice dans le carnet d'estime de soi (page 16 du carnet)

SUPPORTS D'EVALUATION :

Grille d'observation de l'atelier (page 32 de ce guide)  
Feuille de notes (page 33 de ce guide)

- Rituel de fin : « Sentiment du jour ». Idem que pour la séance d'ouverture (page 11 de ce guide).

## **Atelier 2**

- Rappel de la charte de l'atelier. Idem que pour l'atelier 1 (page 12 de ce guide).
- Rituel de début : « Journal des petits bonheurs ». Idem que pour l'atelier 1 (page 12 de ce guide).
- Echange de savoirs. Idem que pour l'atelier 1 (page 12 de ce guide).

- Exercice d'estime de soi 2 : « Comment se sentir bien ? »<sup>38</sup> (module 1 : Sentiment de sécurité et de confiance). Les animateurs invitent chaque participant à fermer les yeux et à rechercher en lui un moment de détente, de bien-être. Quand le souvenir est là, le participant le regarde mentalement et le ressent. Il se demande quelles conditions ont favorisé, permis ce moment de détente, de bien-être. Chaque participant note toutes les idées qui lui viennent à l'esprit, même les plus farfelues (10 min.). Ensuite, tous les partagent (règle : on ne critique pas les idées des autres) (35 min.).

MATERIEL :

Fiche de l'exercice dans le carnet d'estime de soi (page 17 du carnet)

SUPPORTS D'EVALUATION :

Grille d'observation de l'atelier (page 32 de ce guide)

Feuille de notes (page 33 de ce guide)

- Rituel de fin : « Sentiment du jour ». Idem que pour la séance d'ouverture (page 11 de ce guide).

### **Atelier 3**

- Rappel de la charte de l'atelier. Idem que pour l'atelier 1 (page 12 de ce guide).
- Rituel de début : « Journal des petits bonheurs ». Idem que pour l'atelier 1 (page 12 de ce guide).
- Echange de savoirs. Idem que pour l'atelier 1 (page 12 de ce guide).
- Exercice d'estime de soi 3 : « Qui m'a donné confiance ? »<sup>39</sup> (module 1 : Sentiment de sécurité et de confiance). Les animateurs invitent chaque participant à identifier quatre personnes qui lui ont transmis un message positif dont il se souvient et qui compte pour lui. Le participant écrit ces messages dans les bulles des quatre personnages (10 min.). Ensuite, lors d'un tour de table, il est invité à partager un de ses messages et à expliquer au groupe en quoi ce message est important pour lui (35 min.).

MATERIEL :

Fiche de l'exercice dans le carnet d'estime de soi (page 18 du carnet)

SUPPORTS D'EVALUATION :

Grille d'observation de l'atelier (page 32 de ce guide)

Feuille de notes (page 33 de ce guide)

- Rituel de fin : « Sentiment du jour ». Idem que pour la séance d'ouverture (page 11 de ce guide).

### **Atelier 4**

- Rappel de la charte de l'atelier. Idem que pour l'atelier 1 (page 12 de ce guide).
- Rituel de début : « Journal des petits bonheurs ». Idem que pour l'atelier 1 (page 12 de ce guide).
- Echange de savoirs. Idem que pour l'atelier 1 (page 12 de ce guide).

---

<sup>38</sup> 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.

<sup>39</sup> 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.

- Exercice d'estime de soi 4 : « Quelles sont mes qualités ? »<sup>40</sup> (module 2 : Connaissance de soi). Les animateurs invitent chaque participant à noter quatre qualités qui le décrivent (5 min.). Ensuite, celui-ci forme un duo avec son voisin de gauche. Chaque participant identifie quatre qualités chez la personne de son duo et inversement. Les duos discutent alors les similarités/différences entre les qualités que chacun s'attribue et que l'autre lui attribue (15 min.). Chaque duo présente le fruit de sa réflexion au reste du groupe. D'autres qualités identifiées par le groupe s'ajoutent-elles à celles déjà identifiées ? (25 min.).

MATERIEL :

Fiche de l'exercice dans le carnet d'estime de soi (page 19 du carnet)

SUPPORTS D'EVALUATION :

Grille d'observation de l'atelier (page 32 de ce guide)

Feuille de notes (page 33 de ce guide)

- Rituel de fin : « Sentiment du jour ». Idem que pour la séance d'ouverture (page 11 de ce guide).

## **Atelier 5**

- Rappel de la charte de l'atelier. Idem que pour l'atelier 1 (page 12 de ce guide).
- Rituel de début : « Journal des petits bonheurs ». Idem que pour l'atelier 1 (page 12 de ce guide).
- Echange de savoirs. Idem que pour l'atelier 1 (page 12 de ce guide).
- Exercice d'estime de soi 5 : « De quoi suis-je fier/fière ? »<sup>41</sup> (module 2 : Connaissance de soi). Les animateurs invitent chaque participant à identifier cinq réussites dont il est fier dans sa vie. Il les note (10 min.). Ensuite, lors d'un tour de table, chacun présente une situation de fierté, réussite au reste du groupe (35 min.).

MATERIEL :

Fiche de l'exercice dans le carnet d'estime de soi (page 20 du carnet)

SUPPORTS D'EVALUATION :

Grille d'observation de l'atelier (page 32 de ce guide)

Feuille de notes (page 33 de ce guide)

- Rituel de fin : « Sentiment du jour ». Idem que pour la séance d'ouverture (page 11 de ce guide).

## **Atelier 6**

- Rappel de la charte de l'atelier. Idem que pour l'atelier 1 (page 12 de ce guide).
- Rituel de début : « Journal des petits bonheurs ». Idem que pour l'atelier 1 (page 12 de ce guide).
- Echange de savoirs. Idem que pour l'atelier 1 (page 12 de ce guide).

---

<sup>40</sup> 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.

<sup>41</sup> 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.

- Exercice d'estime de soi 6 : « Quelle valeur est importante pour moi ? »<sup>42</sup> (module 2 : Connaissance de soi). Les animateurs invitent chaque participant à visualiser une valeur importante pour lui et une situation où elle a été vécue, incarnée (mise en pratique de la valeur). Le participant prend conscience de sa capacité à concrétiser cette valeur et s'en félicite. Il note la valeur et la situation (10 min.). Ensuite, lors d'un tour de table, chacun présente sa valeur et sa mise en pratique au reste du groupe (35 min.).

MATERIEL :

Fiche de l'exercice dans le carnet d'estime de soi (page 21 du carnet)

SUPPORTS D'EVALUATION :

Grille d'observation de l'atelier (page 32 de ce guide)

Feuille de notes (page 33 de ce guide)

- Rituel de fin : « Sentiment du jour ». Idem que pour la séance d'ouverture (page 11 de ce guide).

### **Séance d'évaluation intermédiaire**

- Rappel de la charte de l'atelier. Idem que pour l'atelier 1 (page 12 de ce guide).
- Rituel de début : « Journal des petits bonheurs ». Idem que pour l'atelier 1 (page 12 de ce guide).
- Echange de savoirs. Idem que pour l'atelier 1 (page 12 de ce guide).
- Bilan personnel intermédiaire : « Ma fleur de compétences ». Les animateurs distribuent à chaque participant des pétales qui représentent chacun une compétence que l'on travaille au cours de l'atelier. Les participants sont invités à choisir les pétales de 5 compétences qu'ils estiment avoir acquises, améliorées depuis de début de l'atelier. A partir de ceux-ci, ils construisent leur fleur de compétences qu'il présente ensuite lors d'un tour de table. Les animateurs conservent les pétales restants pour chaque participant.

MATERIEL :

Fiches de l'exercice dans le carnet d'estime de soi (pages 22 et 23 du carnet)

Feuilles avec les pétales (pages 37 et 38 de ce guide) et ciseaux (pour découper les pétales)

Parisiennes et/ou papier collant (pour accrocher les pétales) et bâtonnets (pour faire la tige)

SUPPORTS D'EVALUATION :

Fiche de recueil des compétences des participants (page 31 de ce guide)

Grille d'observation de l'atelier (page 32 de ce guide)

Feuille de notes (page 33 de ce guide)

- Rituel de fin : « Sentiment du jour ». Idem que pour la séance d'ouverture (page 11 de ce guide).

### **Atelier 7**

- Rappel de la charte de l'atelier. Idem que pour l'atelier 1 (page 12 de ce guide).
- Rituel de début : « Journal des petits bonheurs ». Idem que pour l'atelier 1 (page 12 de ce guide).
- Echange de savoirs. Idem que pour l'atelier 1 (page 12 de ce guide).

---

<sup>42</sup> 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.

- Exercice d'estime de soi 7 : « Petite annonce »<sup>43</sup> (module 3 : Sentiment d'appartenance au groupe). Les animateurs invitent chaque participant à rédiger une annonce dans laquelle il se présente au mieux afin de se trouver un ami (10 min.). Ensuite, lors d'un tour de table, chaque participant présente l'annonce de son voisin de droite au reste du groupe (35 min.). Les animateurs demandent aux membres du groupe ce qui les attire pour répondre à l'annonce ; le groupe perçoit-il cette personne dans sa description ? (cela lui ressemble ?) ; qu'aurait pu ajouter la personne dans sa présentation ?

MATERIEL :

Fiche de l'exercice dans le carnet d'estime de soi (page 24 du carnet)

SUPPORTS D'EVALUATION :

Grille d'observation de l'atelier (page 32 de ce guide)

Feuille de notes (page 33 de ce guide)

- Rituel de fin : « Sentiment du jour ». Idem que pour la séance d'ouverture (page 11 du guide).

## **Atelier 8**

- Rappel de la charte de l'atelier. Idem que pour l'atelier 1 (page 12 de ce guide).
- Rituel de début : « Journal des petits bonheurs ». Idem que pour l'atelier 1 (page 12 de ce guide).
- Echange de savoirs. Idem que pour l'atelier 1 (page 12 de ce guide).
- Exercice d'estime de soi 8 : « Ce que j'ai fait pour un ami »<sup>44</sup> (module 3 : Sentiment d'appartenance à un groupe). Les animateurs invitent chaque participant à identifier une situation où il s'est rendu disponible pour un ami qui en avait vraiment besoin, où il se sentait capable de lui donner quelque chose dont il avait besoin. Celui-ci note en quelques mots ce qu'il a fait pour cet ami (10 min.). Ensuite, les participants échangent sur les petits gestes d'amitié que l'on peut faire et aussi recevoir.

MATERIEL :

Fiche de l'exercice dans le carnet d'estime de soi (page 25 du carnet)

SUPPORTS D'EVALUATION :

Grille d'observation de l'atelier (page 32 de ce guide)

Feuille de notes (page 33 de ce guide)

- Rituel de fin : « Sentiment du jour ». Idem que pour la séance d'ouverture (page 11 de ce guide).

## **Atelier 9**

- Rappel de la charte de l'atelier. Idem que pour l'atelier 1 (page 12 de ce guide).
- Rituel de début : « Journal des petits bonheurs ». Idem que pour l'atelier 1 (page 12 de ce guide).
- Echange de savoirs. Idem que pour l'atelier 1 (page 12 de ce guide).

<sup>43</sup> Inspiré de la page 12 du dossier thématique « Amitié » publié par Clefs pour la jeunesse en 2008.

<sup>44</sup> Inspiré de la page 40 du dossier thématique « Amitié » publié par Clefs pour la jeunesse en 2008.



- Exercice d'estime de soi 9 : « Stéréotype 'oui ou non' »<sup>45</sup> (module 3 : Sentiment d'appartenance à un groupe). Les animateurs introduisent la séance en lisant la fable des 6 aveugles et de l'éléphant<sup>46</sup>. Ensuite, ils expliquent ce qu'est un stéréotype, un préjugé et une discrimination. Ils invitent alors chaque participant à se positionner par rapport à des phrases (il garde ses avis secrets) (10 min.). Les animateurs gèrent un débat et demandent aux participants : cela a-t-il été difficile/facile de donner leur opinion sur ces affirmations-préjugés ? ; quelles sont les raisons qui font que certain(e)s groupes/personnes sont victimes de préjugés et est-ce acceptable ? ; ont-ils déjà été victime(s) de préjugés, de discriminations ? ; estiment-ils avoir des préjugés envers les autres ? ; comment lutter contre ? (35 min.).

MATERIEL :

Fiches de l'exercice dans le carnet d'estime de soi (pages 26 à 29 du carnet)

SUPPORTS D'EVALUATION :

Grille d'observation de l'atelier (page 32 de ce guide)

Feuille de notes (page 33 de ce guide)

- Rituel de fin : « Sentiment du jour ». Idem que pour la séance d'ouverture (page 11 de ce guide).

## **Atelier 10**

- Rappel de la charte de l'atelier. Idem que pour l'atelier 1 (page 12 de ce guide).
- Rituel de début : « Journal des petits bonheurs ». Idem que pour l'atelier 1 (page 12 de ce guide).
- Echange de savoirs. Idem que pour l'atelier 1 (page 12 de ce guide).
- Exercice d'estime de soi 10 : « Quelles compétences j'ai pour faire face à la vie ? »<sup>47</sup> (module 4 : Sentiment de compétence). Les animateurs invitent chaque participant à rédiger 3 affirmations qui l'encouragent dans sa vie : courtes, positives et commençant par « Je ». En effet, chacun a des compétences qui lui permet 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 aujourd'hui ou encore en identifiant ses forces et ses faiblesses. Une de ces affirmations concernera spécifiquement sa parentalité (10 min.). Ensuite, lors d'un tour de table, chacun présente une affirmation au reste du groupe (35 min.).

MATERIEL :

Fiche de l'exercice dans le carnet d'estime de soi (page 30 du carnet).

SUPPORTS D'EVALUATION :

Grille d'observation de l'atelier (page 32 de ce guide)

Feuille de notes (page 33 de ce guide)

- Rituel de fin : « Sentiment du jour ». Idem que pour la séance d'ouverture (page 11 de ce guide).

<sup>45</sup> Inspiré de la page 20 du dossier thématique « Multiculture » publié par Clefs pour la jeunesse en 2008.

<sup>46</sup> La fable des six aveugles et de l'éléphant est issue de la page Internet :

[http://www.mondeentete.net/pdf/fable\\_sixaveugles.pdf](http://www.mondeentete.net/pdf/fable_sixaveugles.pdf) [en ligne] (consulté le 29 août 2013).

<sup>47</sup> 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.

## **Atelier 11**

- Rappel de la charte de l'atelier. Idem que pour l'atelier 1 (page 12 de ce guide).
- Rituel de début : « Journal des petits bonheurs ». Idem que pour l'atelier 1 (page 12 de ce guide).
- Echange de savoirs. Idem que pour l'atelier 1 (page 12 de ce guide).
- Exercice d'estime de soi 11 : « A quoi je contribue ? »<sup>48</sup> (module 4 : Sentiment de compétence). Les animateurs introduisent la séance en lisant l'histoire des trois tailleurs de pierres<sup>49</sup>, dont la conclusion est que chacun, à notre façon, nous apportons notre contribution à quelque chose. Ils invitent chaque participant à identifier 3 de ses contributions (projet, défense d'une cause, réalisation ou construction, ce pour quoi il se rend utile...) (10 min.). Ensuite, lors d'un tour de table, chacun présente une de ses contributions au reste du groupe (35 min.).

MATERIEL :

Fiches de l'exercice dans le carnet d'estime de soi (pages 31 et 32 du carnet)

SUPPORTS D'EVALUATION :

Grille d'observation de l'atelier (page 32 de ce guide)

Feuille de notes (page 33 de ce guide)

- Rituel de fin : « Sentiment du jour ». Idem que pour la séance d'ouverture (page 11 de ce guide).

## **Atelier 12**

- Rappel de la charte de l'atelier. Idem que pour l'atelier 1 (page 12 de ce guide).
- Rituel de début : « Journal des petits bonheurs ». Idem que pour l'atelier 1 (page 12 de ce guide).
- Echange de savoirs. Idem que pour l'atelier 1 (page 12 de ce guide).
- Exercice d'estime de soi 12 : « Et maintenant ? »<sup>50</sup> (module 4 : Sentiment de compétence). Les animateurs invitent chaque participant à identifier quelque chose qu'il aimerait faire dans 5 minutes, 5 jours, 5 mois et 5 ans (10 min.). Ensuite, lors d'un tour de table, chacun présente un de ses projets, une de ses actions futures au reste du groupe (35 min.).

MATERIEL :

Fiche de l'exercice dans le carnet d'estime de soi (page 33 du carnet)

SUPPORTS D'EVALUATION :

Grille d'observation de l'atelier (page 32 de ce guide)

Feuille de notes (page 33 de ce guide)

- Rituel de fin : « Sentiment du jour ». Idem que pour la séance d'ouverture (page 11 de ce guide).

---

<sup>48</sup> Inspiré de <http://www.ithaquecoaching.com/articles/contribuer-242.html>.

<sup>49</sup> L'histoire des tailleurs de pierres est issue de la page Internet : <http://mister-aidant.over-blog.com/article-et-si-nous-etions-des-batisseurs-de-cathedrale-80472533.html> [en ligne] (consulté le 29 août 2013).

<sup>50</sup> 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.

## **Séance de clôture**

- Rappel de la charte de l'atelier. Idem que pour l'atelier 1 (page 12 de ce guide).
- Rituel de début : « Journal des petits bonheurs ». Idem que pour l'atelier 1 (page 12 de ce guide).
- Confection du collier des petits bonheurs. Pour conclure le « Journal des petits bonheurs », les animateurs invitent chaque participant à confectionner un collier avec les perles des petits bonheurs.

### MATERIEL :

Perles de couleur (de l'exercice des petits bonheurs)  
Fils / rubans / cordes et ciseaux

### SUPPORT D'EVALUATION :

Feuille de notes (page 33 de ce guide)

- Bilan personnel final : « Ma fleur de compétences ». Les animateurs distribuent à chaque participant les pétales qu'il n'a pas repris dans sa fleur. Ils invitent chaque participant à choisir parmi ces pétales, 5 compétences qu'ils estiment avoir acquises, améliorées depuis le bilan intermédiaire. Les participants complètent leurs fleurs de compétences et présentent ensuite, lors d'un tour de table, leur fleur et ses « nouvelles » compétences.

### MATERIEL :

Fiche de l'exercice dans le carnet d'estime de soi (page 36 du carnet)  
Pétales restants et fleurs confectionnées  
Ciseaux (pour découper les pétales) et papier collant (pour accrocher les pétales ensemble)

### SUPPORTS D'EVALUATION :

Fiche de recueil des compétences des participants (page 31 de ce guide)  
Grille d'observation de l'atelier (page 32 de ce guide)  
Feuille de notes (page 33 de ce guide)

- Evaluation de l'atelier : « Blason de clôture de l'atelier ». Les animateurs invitent chaque participant à compléter leur blason de bilan personnel de l'atelier. Ensuite, lors d'un tour de table, chaque participant partage une rubrique de son choix.

### MATERIEL :

Fiche de l'exercice dans le carnet d'estime de soi (page 37 du carnet)

### SUPPORTS D'EVALUATION :

Grille d'observation de l'atelier (page 32 de ce guide)  
Feuille de notes (page 33 de ce guide)

- Don de compliments. Les animateurs invitent chaque participant à écrire un compliment (qualificatif, phrase positive, message qui exprime pourquoi on l'apprécie) à chaque membre du groupe. Ensuite, il met les petits papiers dans les enveloppes respectives des participants. Chaque enveloppe est insérée dans le carnet d'estime de soi.

### MATERIEL :

Enveloppes (avec la copie de la photo du participant), petits papiers et bics

### SUPPORTS D'EVALUATION :

Grille d'observation de l'atelier (page 32 de ce guide)  
Feuille de notes (page 33 de ce guide)

- « Pour s'estimer, il faut... ». Les animateurs lisent avec les participants la fiche mémo de l'estime de soi<sup>51</sup> qui représente les composantes de l'estime de soi qui ont été travaillées à travers l'atelier.

**MATERIEL :**

Fiche « mémo de l'estime de soi » dans le carnet d'estime de soi (page 38 du carnet)

- Remise des carnets d'estime de soi et des fleurs de compétences. Les animateurs distribuent aux participants leur carnet d'estime de soi et leur fleur de compétences. La promotion est photographiée.
- Rituel de fin : « Sentiment du jour ». Idem que pour la séance d'ouverture (page 11 de ce guide).

### **Exercices complémentaires**

Des exercices complémentaires peuvent remplacer l'échange de savoir d'un participant qui a quitté l'atelier (ou dans le cas d'un groupe de moins de douze personnes). L'exercice s'insère dans le programme d'une séance type : avec rituels de début et de fin, ainsi que l'exercice déjà prévu.

- Exercice « Mes meilleurs vœux ». Les animateurs invitent chaque participant à rédiger de bons vœux à son voisin de droite. Celui-ci les écrit sur une carte de vœux, la décore et lui remet. Chaque participant repart avec sa carte.

**MATERIEL :**

Fiche de l'exercice dans le carnet d'estime de soi (page 34 du carnet)

Papier (pour faire des cartes de vœux) et marqueurs et/ou crayons (pour décorer les cartes)

**SUPPORTS D'EVALUATION :**

Grille d'observation de l'atelier (page 32 de ce guide)

Feuille de notes (page 33 de ce guide)

- Exercice « Masque – Pile ou face ». Les animateurs distribuent à chaque participant un masque à deux faces. Une face symbolise ce qu'il est, l'autre face représente la manière dont les autres le voient. Sur une face, le participant est invité à identifier une émotion, un sentiment, une caractéristique... que les autres perçoivent de lui, comment ils le voient. Sur l'autre face, il identifie une émotion, un sentiment, une caractéristique... qui le représente réellement, ce qu'il est et qu'il souhaiterait davantage montrer. Il décore les deux faces selon ce qu'il souhaite exprimer et il note un mot signifiant sur chaque face. Ensuite, lors d'un tour de table, chacun présente son masque.

**MATERIEL :**

Fiche de l'exercice dans le carnet d'estime de soi (page 35 du carnet)

Feuilles avec les masques vierges (page 38 de ce guide) et ciseaux (pour découper les masques)

Marqueurs et/ou crayons (pour décorer les masques) et colle (pour coller les faces)

**SUPPORTS D'EVALUATION :**

Grille d'observation de l'atelier (page 32 de ce guide)

Feuille de notes (page 33 de ce guide)

---

<sup>51</sup> 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.

## IX. Evaluation des ateliers

Pour évaluer l'atelier, nous avons construit différents documents de recueil d'informations :

- la **fiche de recueil des présences des participants** à l'atelier (page 27 de ce guide) : utilisée à chaque séance, elle permet de tenir à jour la participation de chacun, étant donné l'assiduité attendue ;
- la **fiche de recueil des attentes des participants** (page 28 de ce guide) : elle est utilisée lors de la séance d'ouverture de l'atelier. Il est intéressant d'y revenir plus tard dans l'atelier pour avoir un regard sur l'évolution du participant ;
- la **fiche de recueil des « petits bonheurs »** (page 29 de ce guide) : utilisée en début de séance, elle permet d'observer l'évolution des participants par rapport à cette activité (nombre et type de petits bonheurs) ;
- la **fiche de recueil du « sentiment du jour »** (page 30 de ce guide) : utilisée en fin de séance, elle permet d'avoir une vue globale du vécu du participant au cours de l'atelier ;
- les **fiches de recueil des compétences** (page 31 de ce guide) : liées à l'exercice « fleur de compétences », elles permettent de consigner les compétences identifiées par les participants ;
- la **grille d'observation de l'atelier** (page 32 de ce guide) : basée sur les compétences sous-jacentes à l'estime de soi (Duclos, 2004), elle peut être utilisée, dans la mesure du possible, pendant la séance (il n'est pas évident d'être observateur et animateur) mais est surtout complétée lors de la réunion de débriefing qui suit la rencontre (les animateurs passent en revue les participants et identifient les compétences qui ont été observées (ou pas)) ;
- la **feuille de notes** sur l'atelier (page 33 de ce guide) : utilisée pendant la séance, elle permet de consigner quelques observations sur chaque participant.

Nous conseillons aux animateurs d'organiser des **réunions de débriefing** après chaque atelier. Elles permettent non seulement de recueillir différentes informations concernant l'évolution des participants, mais aussi d'aborder le déroulement général de l'atelier, les exercices réalisés (et l'outil), ainsi que la dynamique de groupe (animation, climat, respect des règles, de la charte).

## X. Bilan des sessions d'ateliers réalisés à la « Maison des Parents »

L'évaluation de la **session 2011-2012**, qui s'est déroulée à la « Maison des Parents », montre que 8 participants sur les 12 sont allés jusqu'au bout de l'atelier. Ils ont développé et amélioré des compétences inhérentes à l'estime de soi à travers leur mise en pratique (stratégies d'adaptation/de réaction notamment) dans d'autres activités de la « Maison des Parents » (collectives et suivis individuels) et, la création de liens entre les participants, ce qui a généré de l'entraide, de la solidarité et des activités communes (hors de l'espace de soutien à la parentalité).

Les atouts/bénéfices relevés sont les suivants :

- l'atelier est un lieu privilégié pour **se recentrer** et entrer dans une **démarche d'amélioration de son estime de soi et de son bien-être** ;

- la **dynamique collective**, qui permet de travailler les compétences psychosociales sous-jacentes à l'estime de soi, s'avère complémentaire aux démarches de suivi individuel ;
- les **outils** concrets employés prennent place dans le quotidien des participants (qui nous informent qu'ils les utilisent) ;
- lors des moments d'échanges de savoirs, **le parent devient une ressource** pour les autres et partage ses compétences.

A contrario, les freins/réserves ont trait à :

- la **crainte de la « thérapie de groupe »** par les participants ;
- le **manque d'assiduité**, voire l'abandon des participants : le dispositif soutient des rencontres régulières or les histoires de vie sont complexes, les événements de vie des participants sont douloureux, ils présentent une précarité et une mauvaise santé, ce qui les amène à avoir d'autres préoccupations/démarches ;
- leur **engagement** : il faut oser « jouer le jeu » ;
- et, le **climat** : il importe de veiller à éviter la moquerie, le jugement.

Pour la **session 2012-2013**, les résultats sont sensiblement identiques. Sur les 6 participants ayant débuté l'atelier, 4 ont terminé avec une assiduité soutenue (entre 72 et 94 % de présence) et 2 n'ont pas pu être présents plus de 40 % des rencontres. Les plus grands progrès que nous observons chez les participants concernent l'affirmation de soi et l'identification de leurs compétences (avec la fierté pour en parler). Ils montrent une plus grande aisance en groupe, plus d'assurance (ce qui demande parfois de canaliser leur enthousiasme). Ils s'expriment davantage, développent leurs idées. Enfin, certains se sont engagés dans des nouvelles activités. Entre les participants, une relation de confiance s'est établie (exemples : taquineries, aisance entre eux, construction de relations personnelles). Nous avons aussi observé une certaine impatience pour préparer l'atelier (noter ses petits bonheurs chez soi avant de venir).

Les atouts/bénéfices de ce 2<sup>ème</sup> atelier sont proches du 1<sup>er</sup> :

- l'atelier donne du **crédit à la place et l'expression de chacun**, ce qui confirme leur statut, une légitimité dans le collectif ;
- il donne envie d'**aller plus loin dans d'autres projets** (personnels ou au sein de la Maison des Parents) ;
- il se confirme que l'atelier constitue un **espace d'expression sur soi** qui n'existe pas ailleurs dans un lieu collectif ;
- l'atelier permet la **création de liens avec d'autres projets** (exemple : lors de l'atelier « estime de soi », le regard que l'on pose sur soi comme appartenant à un quartier a été identifié comme étant un facteur qui influence notre propre estime de soi ; en parallèle, un rallye découverte du quartier a été organisé dans un autre groupe) ;
- le dispositif permet de recadrer, **structurer le projet de vie** (déménagement, recherche d'une formation) des participants (projection dans l'avenir) ;
- l'atelier est **complémentaire aux autres activités** de la Maison des Parents car il permet de se recentrer sur soi tout en étant dans une approche collective (interaction entre soi et les autres).

A contrario, les freins/réserves relevé(e)s lors de ce 2<sup>ème</sup> atelier concernent :

- la **longueur** (10 mois) et **lourdeur** (vingtaine de séances) de l'atelier, ce qui peut engendrer des difficultés pour être présent régulièrement. Or, cela s'avère nécessaire à la confiance dans le groupe. Par ailleurs, cette régularité nécessite une certaine gestion de son emploi du temps (mettre des priorités, s'organiser pour être là, prendre ses autres rendez-vous à un autre moment) ce qui constitue une compétence en soi ;
- les **problèmes de santé et les difficultés familiales et sociales du public** représentent la principale limite à sa participation (les participants moins assidus le sont pour causes médicales et familiales) ;
- nous pouvons également observer chez certains participants une **angoisse de l'inconnu, du contenu de l'atelier**. Etre mis en situation où on est amené à parler de soi n'est pas évident, cela demande de travailler la confiance dans le groupe et dans la relation animateurs-participants.

La question qui demeure est le **maintien dans le temps** : l'équipe reste attentive à l'évolution des parents au sein des autres activités de la « Maison des Parents ». Avec le recul d'une année sur la 1<sup>ère</sup> session, nous notons que certains participants ont :

- acquis une **maîtrise de soi**, une **prise de distance** (une contrariété n'est pas une remise en question totale mais un fait à analyser et traiter comme tel qui nécessite de se canaliser) ;
- confirmé l'**identification de leurs compétences** telle que la prise d'une place plus importante dans un organe du quartier (exemple : conseil de participation) ;
- renforcé leur **affirmation de soi**, leur prise de parole (exemple : participation à l'atelier « théâtre » de la Maison des Parents) ;
- investi un **autre groupe**, en lien avec la compétence présentée lors de l'échange de savoirs (exemple : atelier « fripes ») ;
- concrétisé un **projet personnel** (exemple : perte de poids et travail de son image).

Il est certain que changer les attitudes et les comportements n'est pas chose aisée et pérenniser ces changements l'est encore moins. C'est toute la difficulté de l'évaluation des résultats de ce type d'actions.

## **XI. Quelques repères sur l'animation et la dynamique de groupe**

Comme dans tout dispositif de groupe, quelques techniques de communication sont conseillées. Les comportements facilitateurs inhérents à l'**écoute active** s'avèrent particulièrement appropriés.

Dans ce sens, pour **soutenir la participation active du groupe**, l'animateur est invité à :

- formuler des **questions ouvertes**, des **questions « en miroir »** (répéter les derniers propos pour faciliter la parole du participant) ou encore des **questions fermées** (afin de recueillir une information précise) ;
- **recentrer** le sujet lorsque les digressions semblent trop nombreuses ;
- ou encore **reformuler** les propos des participants.

Les reformulations sont en effet des inductions positives qui apportent au participant la certitude qu'il est compris, mais permet aussi la compréhension, par l'animateur, de ce qu'il veut dire, de son vécu<sup>52</sup>.

Plusieurs types de reformulation peuvent être employés pour :

- **répéter**, avec ses mots-clés et son langage, ce que le participant vient de dire ;
- **résumer** une partie du discours du participant ou, de manière plus interprétative, rattacher ce qui est dit à ce qui a été dit antérieurement ;
- **formuler** quelque chose qui jusque là était **latent** ;
- **dire**, au sens strict, ce qui était **vécu** mais exprimé confusément par le participant ;
- **exprimer** des **sentiments**, des positions et des réactions du participant ;
- **extraire** le **sentiment** du discours et le restituer au participant.

Il s'agit donc de redire d'une manière plus concise et plus explicite ce qui vient d'être exprimé à un triple niveau : le contenu manifeste (ce qui vient d'être dit explicitement), le contenu latent (ce qui vient d'être dit implicitement, ce qui est sous-entendu) et le comportement non verbal (ce qui vient d'être dit par les postures, les mimiques, et le ton).

Soulignons également l'intérêt des techniques d'appels à l'expression<sup>53</sup> telles que :

- le **silence attentif** (attention silencieuse qui concrétise la centration sur le participant),
- **l'encouragement sans phrases** (« oui », « mmm »)
- et le **paralangage de compréhension** (attitudes, mimiques, ton et regards qui manifestent l'empathie).

Les animateurs sont invités à être attentifs aux « communications défensives »<sup>54</sup> qui s'expriment sous la forme :

- de **mises à distance** (attaques, intimidations et évitements),
- **d'immobilisations** (simulations, blocages et rétractions)
- et de **rapprochements** (soumissions, justifications et séductions).

Elles peuvent particulièrement apparaître dans :

- des **situations de co-présence impliquante** (un participant peut se sentir dominé par un autre participant ou par un animateur),
- des **situations dissymétriques** quant au savoir et au pouvoir (entre les participants ou entre les participants et les animateurs)
- et des **situations de jugement potentiel** (d'un participant vis-à-vis d'un autre ou de l'animateur sur un participant).

---

<sup>52</sup> Mucchielli, 1995.

<sup>53</sup> *Idem.*

<sup>54</sup> *Ibidem.*



Pour réduire ces réactions défensives qui peuvent parasiter les relations, il faut **agir sur les éléments de la situation générateurs des sentiments d'insécurité et de risque de dévalorisation** en :

- **minimisant l'implication du participant** (éviter les questions directes et préférer des questions indirectes) ;
- **utilisant le procédé de l'« entonnoir »** (partir de questions générales pour aller progressivement vers le thème délicat) ;
- **mettant en place la « bonne distance relationnelle »** (neutraliser les biais introduits par la relation animateur-participant en créant un courant de sympathie et de compréhension tout en gardant une attitude de détachement et d'objectivité inhérentes aux relations entre un professionnel et son public) ;
- **réduisant le sentiment de risque de jugement** (utiliser des questions indirectes et garantir le secret des propos, ce qui est repris dans la charte).

## XII. Bibliographie

André C. et Lelord F. (1999). *L'estime de soi*. Paris : Odile Jacob.

André C. (2004). Estime de soi et mésestime de soi, *Recherche en soins infirmiers*, 78, 4-7.

André C. (2006). *Imparfais, libres et heureux. Pratiques de l'estime de soi*. Paris : Odile Jacob.

André C. (2005). L'estime de soi, *Recherche en soins infirmiers*, 82, 26-30.

Anzieu D. et Martin J.-Y. (1979). *La dynamique des groupes restreints*. Paris : P.U.F.

Bariaud F. et Bourcet C. (1998). L'estime de soi à l'adolescence, dans Bolognini M., Preteur Y. (dir.), *Estime de soi, perspectives développementales*, Lausanne : Delachaux & Niestlé.

Bietheres D. et Shul. V. (2012). La prévention des assuétudes. *Intervention*. Certificat en pratiques de consommation et conduites de dépendances 2011-2012. UCL. Bruxelles.

Clefs pour la jeunesse (2007). Dossier thématique « Amitié ». Mechelen : Clefs pour la jeunesse.

Clefs pour la jeunesse (2008). Dossier thématique « Multiculture ». Mechelen : Clefs pour la jeunesse.

Coopersmith S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. San Francisco : Freeman.

Cyrulnik B. (1999). *Un merveilleux malheur*. Paris : Odile Jacob.

Direction générale de l'enseignement scolaire du Ministère de l'Education nationale (2010). *Prévention des conduites addictives. Guide d'intervention en milieu scolaire*. Paris : Centre national de documentation pédagogique. En ligne : [http://www.adressrlr.cndp.fr/fileadmin/user\\_upload/Revues\\_et\\_documentation/Documentation/Prevention\\_des\\_conduites\\_addictives\\_-\\_guide\\_d\\_intervention\\_en\\_milieu\\_scolaire\\_-\\_DGESCO\\_2011\\_.pdf](http://www.adressrlr.cndp.fr/fileadmin/user_upload/Revues_et_documentation/Documentation/Prevention_des_conduites_addictives_-_guide_d_intervention_en_milieu_scolaire_-_DGESCO_2011_.pdf), consulté le 20 novembre 2012.

Duclos G., Laporte D. et Ross J. (1995). *L'estime de soi de nos adolescents. Guide pratique à l'intention des parents*. Montréal : Hôpital Sainte-Justine.

Duclos G. (2004). *L'estime de soi, un passeport pour la vie*. Montréal : Hôpital Sainte-Justine.

Duclos G. (2009). *L'estime de soi des parents*. Montréal : Hôpital Sainte-Justine.

Ecuyer (L') R. (1994). *Le développement du concept de soi de l'enfance à la vieillesse*. Montréal : Presse de l'Université de Montréal.

Famose J.P. et Bertsch J. (2009). *L'estime de soi : une controverse éducative*. Paris : Presses Universitaires de France.

Guide d'animation « *Des idées qui ne manquent pas de souffle* » (2002). Champagne-Ardenne – Charleroi : CRES Champagne-Ardenne et Educa-Santé ASBL.

Harter S. (1998). Comprendre l'estime de soi de l'enfant et de l'adolescent : considérations historiques, théoriques et méthodologiques, dans Bolognini M., Preteur Y. (dir.), *Estime de soi, perspectives développementales*, Lausanne : Delachaux & Niestlé.

Héber-Suffrin M. et C. (1992). *Cercle des savoirs reconnus*. Paris : Desclée De Brouwer.

Honneth A. (2006). *La Société du mépris*. Paris : La Découverte.

Laugier M.-H. (2008). *Cahier pratique. Pour... donner un sens à sa vie*. Paris : Editions ESI.

Meram D., Eyraud G., Fontaine D. et Oelsner A. (2006). *Favoriser l'estime de soi à l'école. Enjeux, démarches, outils*. Lyon : Chronique sociale.

Mucchielli A. (1995). *Psychologie de la communication*. Paris : P.U.F.

Observatoire de la Santé du Hainaut (2004). *Rapport de consultation de la population damrémquoise au sujet de la « santé »*. En ligne : [http://www.hainaut.be/sante/osh/medias\\_user/DC\\_Dampremy\\_rapport.pdf](http://www.hainaut.be/sante/osh/medias_user/DC_Dampremy_rapport.pdf), consulté le 4 janvier 2013.

Poletti R. et Dobbs B. (2008). *Petit cahier d'exercices d'estime de soi*. Genève : Editions Jouvence.

Reasoner. The International Association for Self-Esteem. En ligne : <http://www.self-esteem-nase.org>, consulté le 14 décembre 2012.

Saint-Paul (de) J. (1999). *Estime de soi et confiance en soi*. Paris : Inter Editions.

World Health Organization (1994). *Programme on Mental Health. Life Skills Education in School*. WHO : Genève. En ligne : [http://whqlibdoc.who.int/hq/1993/MNH\\_PSF\\_93.7A.pdf](http://whqlibdoc.who.int/hq/1993/MNH_PSF_93.7A.pdf), consulté le 4 janvier 2013.

<http://www.ithaquecoaching.com> [en ligne] (consulté en juillet 2011)

<http://www.self-esteem-international.org> [en ligne] (consulté en juillet 2011)

[http://www.mondeentete.net/pdf/fable\\_sixaveugles.pdf](http://www.mondeentete.net/pdf/fable_sixaveugles.pdf) [en ligne] (consulté le 29 août 2013)

<http://mister-aidant.over-blog.com/article-et-si-nous-etions-des-batisseurs-de-cathedrale-80472533.html> [en ligne] (consulté le 29 août 2013)

### **XIII. Annexes**

FICHE DE RECUEIL DES PRESENCES	
--------------------------------	--

[illegible]

Participant présent : ✓

Participant absent : x

FICHE DE RECUEIL DES ATTENTES : __ / __ / __	
Participants :	Attentes :

FICHE DE RECUEIL DES PETITS BONHEURS										
<div> <div>Dates :</div> <div>Participants :</div> </div>	_ / _ / _		_ / _ / _		_ / _ / _		_ / _ / _		_ / _ / _	

Indiquer le nombre de petits bonheurs pour chaque participant et le petit bonheur partagé.

FICHE DE RECUEIL DU SENTIMENT DU JOUR					
<div> <div>Dates :</div> <div>Participants :</div> </div>	_ / _ / _	_ / _ / _	_ / _ / _	_ / _ / _	_ / _ / _

Indiquer le sentiment pour chaque participant.

FICHE DE RECUEIL DES COMPETENCES (« Fleur de compétences ») : __ / __ / __	
Participants :	Compétences identifiées :

Indiquer les 5 compétences reprises dans la fleur de chaque participant.

GRILLE D'OBSERVATION DE L'ATELIER DU __ / __ / __													
Compétences de l'estime de soi :		Participants :											
Sentiment de sécurité et de confiance	Détente/acceptation des contacts												
	Adaptation au stress, maintien du calme												
	Tolérance des délais												
	Anticipation d'un plaisir, optimisme												
	Acceptation et respect des règles												
Connaissance de soi	Identification d'une habileté/difficulté												
	Affirmation, prise de la parole												
	Expression des goûts/idées												
	Expression des sentiments/besoins												
	Liens besoins/sentiments et comportements												
	Se faire respecter												
Sentiment d'appartenance à un groupe	Recherche de la présence du groupe												
	Communication aisée avec les autres												
	Sensibilité aux autres												
	Manifestation de solidarité, d'entraide												
	Participation à la dynamique de groupe												
	Stratégies pour résoudre difficultés relation.												
Sentiment de compétence	Souvenirs de réussites passées												
	Perception de l'utilité des activités												
	Sentiment de fierté												
	Intérêt, curiosité intellectuelle												
	Choix de stratégies												
	Persévérance malgré les difficultés												
	Reconnaissance et acceptation des erreurs												
	Capacité d'initiative												

Compétence observée : ✓

Compétence à travailler (versant « négatif » prégnant) : ✕



FEUILLE DE NOTES SUR L'ATELIER DU __ / __ / __	
Participants :	Commentaires :

# MA BIOGRAPHIE

Mon prénom - Mon âge - Mes enfants  
Où j'habite - Mes frères/soeurs  
Mes origines - Mon quartier - Ma maison  
Ma famille - Mes animaux  
Mes expériences professionnelles

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## J'AIME/J'AIME PAS

Les plats - Les qualités/défauts  
chez les autres - Mon artiste préféré  
Ma saison préférée (pourquoi?)  
Un moment préféré dans la journée  
Un moment préféré dans la semaine

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## MES RÊVES

Mes vacances idéales  
J'aurais voulu être  
Mes ambitions

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## MES JOIES/MES LOISIRS

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# SENTIMENT DU JOUR

(CHOISISSEZ LE SENTIMENT QUI REPRÉSENTE LE MIEUX  
CE QUE VOUS RESSENTEZ APRÈS CETTE SÉANCE)

APRÈS (ET ATELIER,  
JE ME SENS ...

DÉTENDU



TRISTE



ÉNERVÉ



EXCITÉ



SURPRIS



CONFIANT



CONTENT



GAI



INQUIET



APPRÉCIÉ

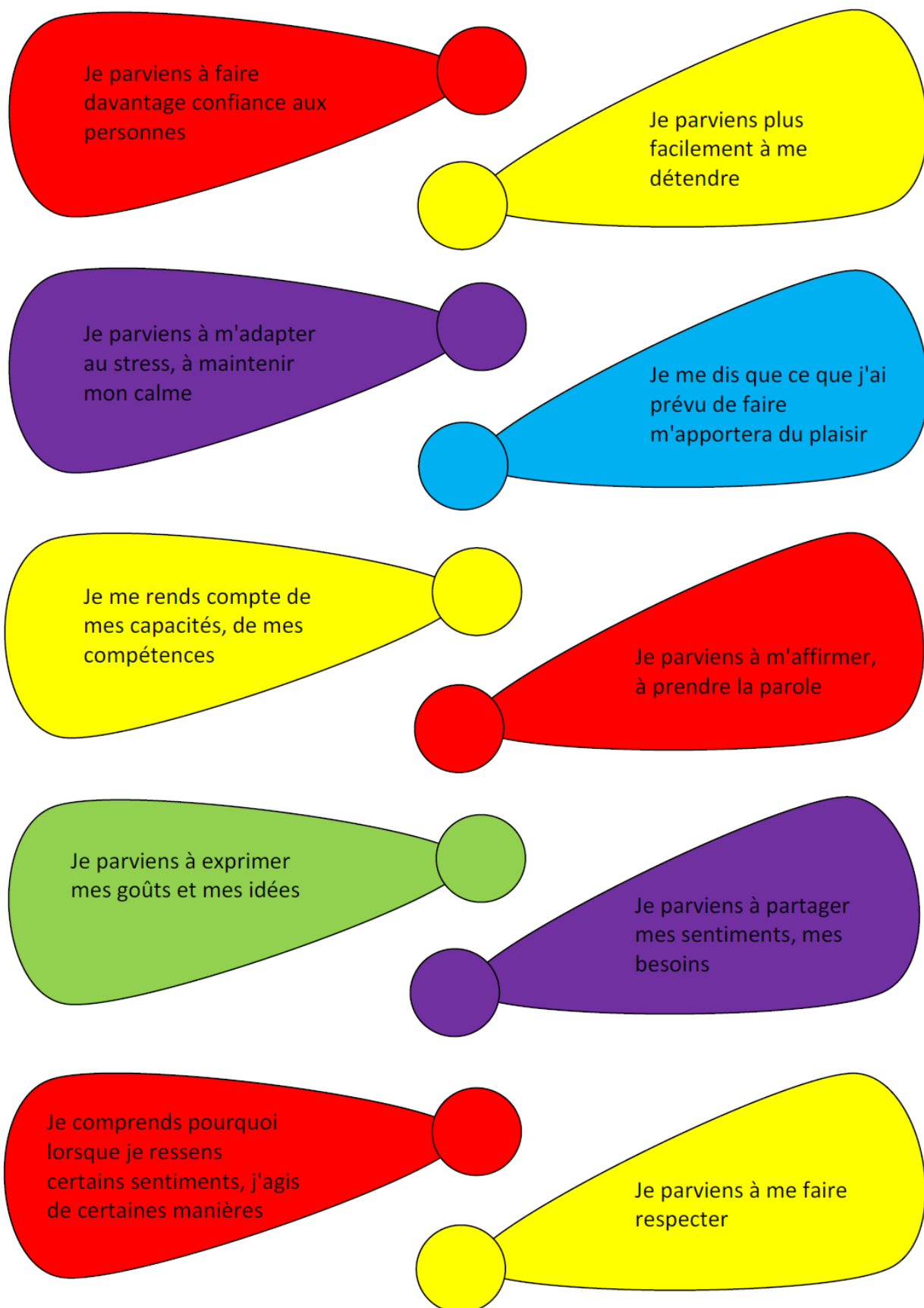


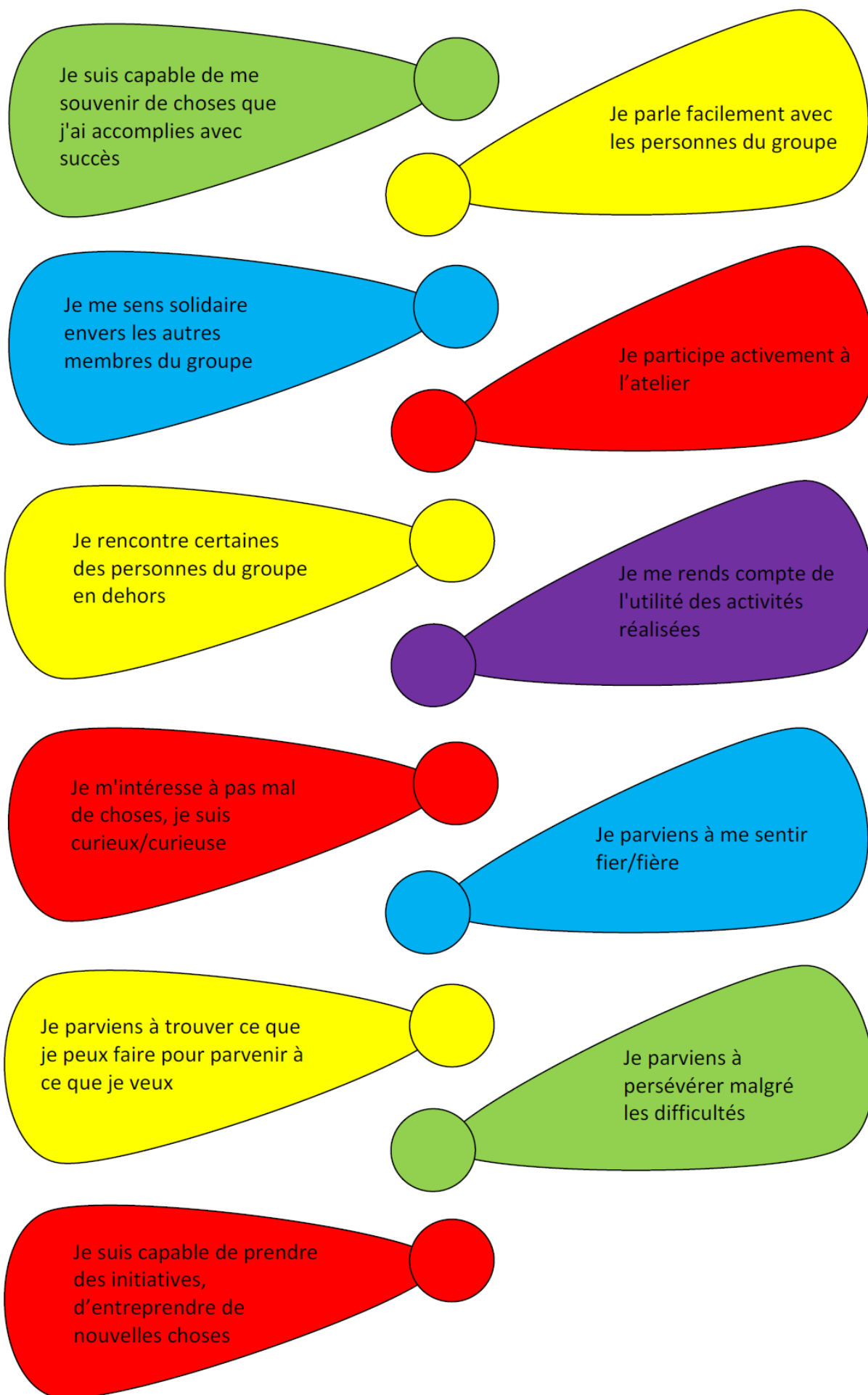
CONTRARIÉ

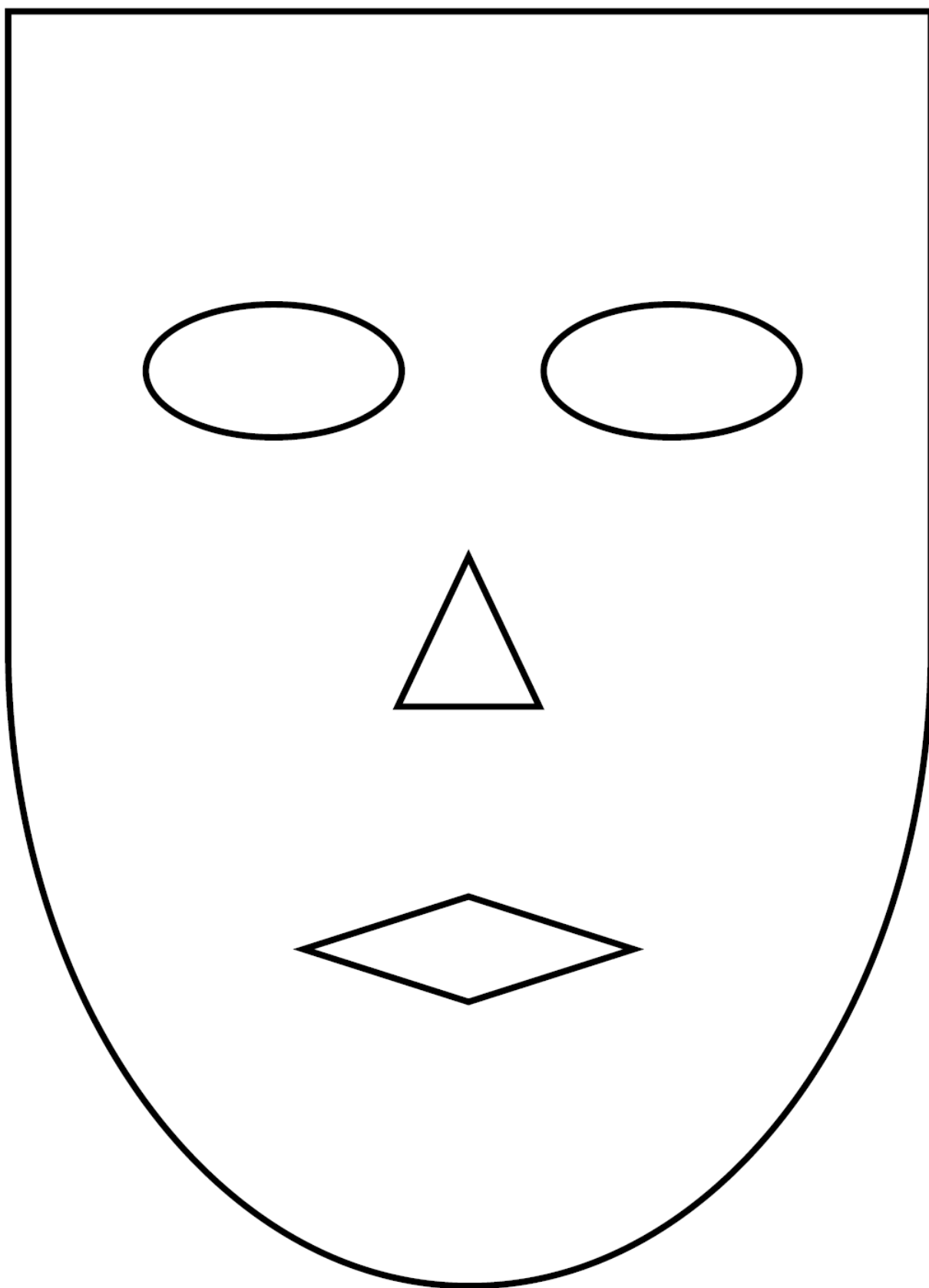


HEUREUX









## CHARTRE 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 d'éteindre son GSM durant les séances.





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