



Avec le soutien de la Wallonie



Carnet d'estime de soi

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
dans le cadre d'ateliers favorisant l'estime de soi de parents.
L'équipe fait partie du Département Prévention et Santé Mentale du CPAS de Charleroi.*



OBJECTIFS DE L'ATELIER « ESTIME DE SOI » :

- 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 !



CALENDRIER DE L'ATELIER

Dates	Activités
__ / __ / __	Ouverture de __h__ à __h__
__ / __ / __	Atelier 1 de __h__ à __h__
__ / __ / __	Atelier 2 de __h__ à __h__
__ / __ / __	Atelier 3 de __h__ à __h__
__ / __ / __	Atelier 4 de __h__ à __h__
__ / __ / __	Atelier 5 de __h__ à __h__
__ / __ / __	Atelier 6 de __h__ à __h__
__ / __ / __	Clôture des deux 1 ^{ers} modules
__ / __ / __	Atelier 7 de __h__ à __h__
__ / __ / __	Atelier 8 de __h__ à __h__
__ / __ / __	Atelier 9 de __h__ à __h__
__ / __ / __	Atelier 10 de __h__ à __h__
__ / __ / __	Atelier 11 de __h__ à __h__
__ / __ / __	Atelier 12 de __h__ à __h__
__ / __ / __	Clôture de __h__ à __h__

DEROULEMENT DES ECHANGES DE SAVOIRS

- Objectif : un parent présente une de ses compétences : savoir, savoir-faire, savoir-être. Exemples : cuisine, bricolage, couture, musique... un loisir, une passion, une expérience.
- Principe : chacun sait quelque chose et chacun peut transmettre son savoir. 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.



CALENDRIER DES ECHANGES DE SAVOIRS

Dates	Présentations
	1.
	2.
	3.
	4.
	5.
	6.
	7.
	8.
	9.
	10.
	11.
	12.



Le Fabuleux Destin de



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

A large rectangular area with horizontal lines for writing, set against a grey grid background.



MA BIOGRAPHIE

7

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

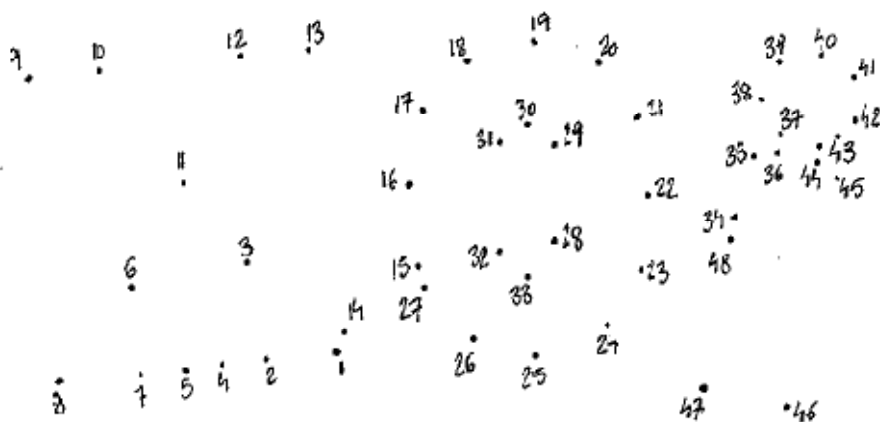
Mes vacances idéales
J'aurais voulu être
Mes ambitions

MES JOIES/MES LOISIRS

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

PETIT EXERCICE INTRODUCTIF...

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



SENTIMENT DU JOUR

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

9

APRÈS CET ATELIER, JE ME SENS ...

DÉTENDU



TRISTE



ÉNERVÉ



EXCITÉ



SURPRIS



(ONFIANT



(ONTENT



GAÏ



INQUIET



APPRECIÉ



(ONTRARIÉ



HEUREUX



JOURNAL DES PETITS BONHEURS

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 un de ces moments positifs ci-dessous. Enfin, présentez ce moment au groupe (tour de table). Exemples :
« hier, j'ai... », « aujourd'hui, j'ai... », « la semaine dernière, j'ai... »...

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.

JOURNAL DES PETITS BONHEURS

Journal page with 28 horizontal lines for writing.

JOURNAL DES PETITS BONHEURS

Journal page with 28 horizontal lines for writing.

JOURNAL DES PETITS BONHEURS

Journal page with 28 horizontal lines for writing.

JOURNAL DES PETITS BONHEURS

Journal page with 28 horizontal lines for writing.

JOURNAL DES PETITS BONHEURS

Journal page with 28 horizontal lines for writing.

MODULE 1 : SE SENTIR EN CONFIANCE

EXERCICE 1 : QUI SUIS-JE ?

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

16

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

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

17

Quand le souvenir est là, regardez-le et ressentez-le.

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

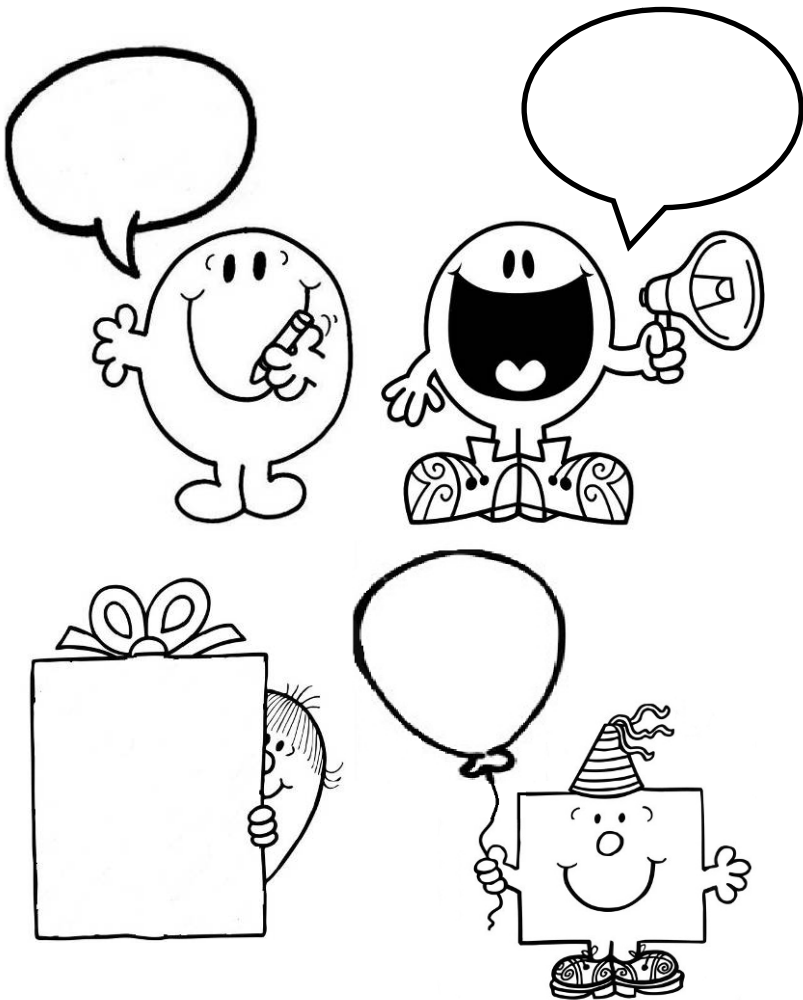
[illegible]

EXERCICE 3 : QUI M'A DONNE CONFIANCE ?

Identifiez quatre personnes qui vous ont transmis des messages positifs dont vous vous souvenez et qui comptent pour vous.

Ecrivez un message dans la bulle de chaque personnage.

18



MODULE 2 : SE CONNAITRE

EXERCICE 4 : QUELLES SONT MES QUALITÉS ?

Notez ci-dessous quatre qualités qui vous décrivent.

19

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

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

MON VOISIN

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

LE GROUPE

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

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

Identifiez cinq réussites dont vous êtes fier/fière dans votre vie.

Notez-les. Présentez-en une au groupe.

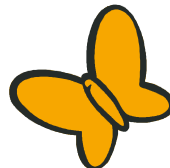
1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____




EXERCICE 6 : QUELLE VALEUR EST IMPORTANTE POUR MOI ?

Installez-vous confortablement, fermez les yeux.
Inspirez et expirez. Détendez-vous.

Lorsque vous êtes détendu, pensez à une valeur très importante pour vous, que vous respectez, que vous cherchez à incarner dans votre vie personnelle. Visualisez cette valeur.
Voyez comment vous tentez de la vivre en pratique, au quotidien. Pensez à une situation où vous l'avez vécue.
Exemples : solidarité, tolérance...

Ressentez le bien-être qui était le vôtre à cette occasion.
Prenez conscience de votre capacité à concrétiser cette valeur.
Félicitez-vous de pouvoir faire cela.

Rouvrez les yeux, notez la valeur et décrivez brièvement la situation. Présentez la valeur au groupe.



Valeur : _____

Situation : _____

BILAN PERSONNEL INTERMEDIAIRE MA FLEUR DE COMPETENCES

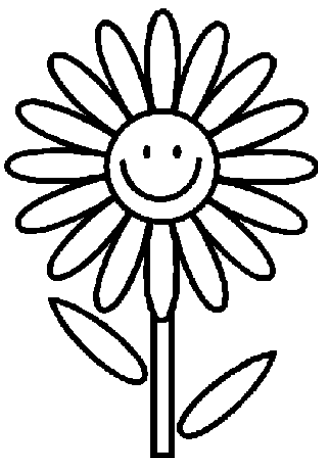
L'atelier avance à grands pas ! Aujourd'hui, nous vous proposons de faire un 1^{er} bilan de votre évolution.

22

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.



Voici la liste des compétences reprises sur les pétales :

- Je parviens à faire davantage confiance aux personnes
- Je parviens plus facilement à me détendre
- Je parviens à m'adapter au stress, à maintenir mon calme
- Je me dis que ce que j'ai prévu de faire m'apportera du plaisir
- Je me rends compte de mes capacités, de mes compétences
- Je parviens à m'affirmer, à prendre la parole
- Je parviens à exprimer mes goûts et mes idées
- Je parviens à partager mes sentiments, mes besoins
- Je comprends pourquoi lorsque je ressens certains sentiments, j'agis de certaines manières
- Je parviens à me faire respecter
- Je suis capable de me souvenir de choses que j'ai accomplies avec succès
- Je parle facilement avec les personnes du groupe
- Je me sens solidaire envers les autres membres du groupe
- Je participe activement à l'atelier
- Je rencontre certaines des personnes du groupe en dehors
- Je me rends compte de l'utilité des activités réalisées
- Je parviens à me sentir fier/fière
- Je m'intéresse à pas mal de choses, je suis curieux/curieuse
- Je parviens à trouver ce que je peux faire pour parvenir à ce que je veux
- Je parviens à persévérer malgré les difficultés
- Je suis capable de prendre des initiatives, d'entreprendre de nouvelles choses

MODULE 3 : S’AFFIRMER

EXERCICE 7 : PETITE ANNONCE

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.

24

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



A large speech bubble containing ten horizontal lines for writing.

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

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.

25

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.

Pensez à un moment où vous avez montré à quelqu'un que vous étiez vraiment son ami. 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 : STEREOTYPE - OUI OU NON ?

Ecoutons la fable des six aveugles et de l'éléphant :

« Il était une fois, six aveugles qui vivaient dans un petit village.

Un jour, les habitants dirent aux six aveugles qu'un prince étranger traversait le village à dos d'éléphant. Mais ils n'avaient aucune idée de ce qu'était un éléphant. Ils décidèrent donc que, même s'ils ne pouvaient pas le voir, ils pouvaient le palper, le sentir. Ils s'empressèrent d'aller là où l'éléphant se trouvait et chacun le toucha.

Le premier explora le flanc. Il s'extasia : 'Cet éléphant, cette merveille, est un mur, c'est évident'.

Le deuxième palpa l'oreille et prétendit : 'Oh, non, cet éléphant dont on parle tant, est un éventail'.

Le troisième caresse la patte et déclara : 'Vous vous trompez, cet éléphant est un arbre'.

Le quatrième, auscultant la trompe, opta pour un serpent, tandis que le cinquième prit les défenses pour une lance et s'exclama 'Vous dites tous n'importe quoi !'.

Enfin, le dernier, qui s'était saisi de la queue, affirma haut et fort : 'Mais c'est très simple. L'éléphant n'est rien d'autre qu'une corde'.

Ils se mirent à discuter, chacun d'eux étant convaincu que son avis était le bon. Un tumulte s'ensuivit et les six aveugles commencèrent à se disputer, chacun refusant d'écouter la description des autres. Chacun avait, en partie, raison. Mais ils avaient aussi tous tort ».



QU'EST-CE QU'UN STÉRÉOTYPE ? UN PRÉJUGÉ ? UNE DISCRIMINATION ?

Un STÉRÉOTYPE est une **idée toute faite**, une croyance fortement partagée que l'on colle à un **groupe de personnes** alors que ce n'est **pas systématiquement vrai**.

Exemple : les femmes conduisent mal.

Les PRÉJUGÉS se fondent toujours sur un STÉRÉOTYPE.

Un PRÉJUGÉ est une **attitude**, un **jugement** que l'on a envers **une personne ou un groupe de personnes** sans les connaître suffisamment (basé sur des stéréotypes).

Exemple : ne pas aimer être dans une voiture conduite par une femme.

La DISCRIMINATION est un **comportement négatif** à l'encontre des **membres d'un groupe**.

Exemple : ne pas embaucher de femmes pour conduire un bus.

Vous trouverez ci-dessous une série de phrases/affirmations.
Pour chaque phrase, notez si, oui ou non, c'est un stéréotype.
Gardez vos avis secrets.

RAPPEL : un stéréotype est une idée toute faite que l'on colle à
un groupe de personnes alors que ce n'est pas
systématiquement vrai.

Phrases	Est-ce un stéréotype ?
Les femmes ne bricolent pas bien	
Les Africains courent vite	
Les chômeurs ne veulent pas travailler	
Les Portugais sont poilus	
Les fonctionnaires sont fainéants	
Les musulmans sont fanatiques	
Les blondes sont bêtes	
Les étrangers prennent le travail des belges	
Les hommes musclés n'ont rien dans le cerveau	
Les Italiens sont paresseux	
Les gitans sont des voleurs	
Les étrangers refusent de s'adapter à notre culture	
Les enfants uniques sont égoïstes	

Ensuite, échangeons :

- cela vous a-t-il semblé difficile/facile de donner votre 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 ?
- avez-vous été victime de préjugés, discriminations ?
- estimez-vous avoir des préjugés envers les autres ?
- comment lutter contre ?



MODULE 4 : PRENDRE CONSCIENCE DE SES COMPETENCES

EXERCICE 10 : COMMENT JE FAIS FACE A LA VIE ?

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 aujourd'hui,
en identifiant ses forces et ses faiblesses.

30

Quelles affirmations pourriez-vous écrire et qui vous encourageraient ? Il s'agit de rédiger 3 affirmations courtes, positives commençant par « Je ». Une de ces affirmations concernera spécifiquement votre rôle de parent.

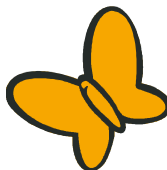
*Exemples : « je sais gérer le stress calmement »,
« je sais dire non à mon enfant sans m'énerver ».*

Ensuite, présentez-en une au groupe.

Je _____

Je _____

Je _____



EXERCICE 11 : A QUOI JE CONTRIBUE ?

Ecoutons l'histoire des tailleurs de pierre :

« 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 ?

- Ca 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 »

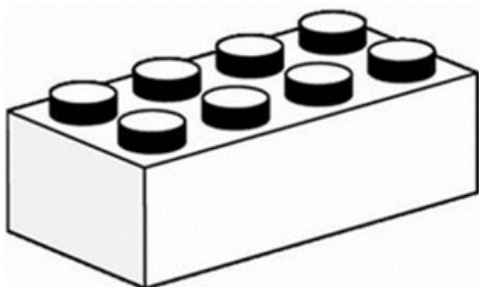
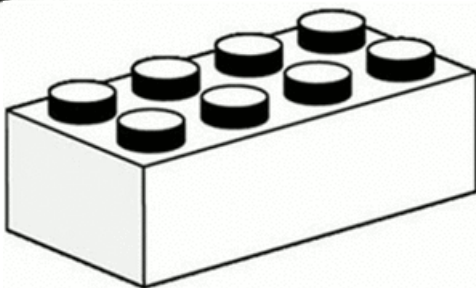
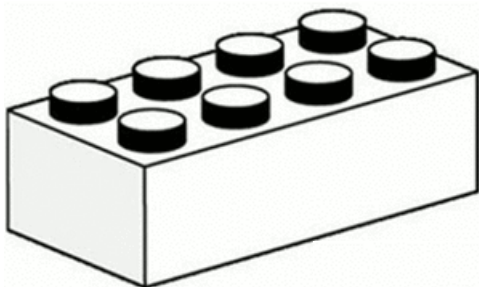
Tous, nous apportons nos pierres à tout un tas d'édifice.

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 ?

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.

33

Nous vous invitons à identifier quelque chose que vous aimeriez
faire dans 5 minutes, 5 jours, 5 mois et 5 ans (10 min.).

Ensuite, présentez un de ses projets, une de ses actions futures
au reste du groupe (35 min.).

Qu'aimeriez-vous faire dans...



5 minutes :

5 jours :

5 mois :

5 ans :

EXERCICE : MES MEILLEURS VŒUX

Les bons vœux sont toujours les bienvenus !

Vous allez recevoir une carte de vœux vierge.

Nous vous invitons à rédiger de bons vœux à votre voisin de droite. Vous les écrivez sur la carte, la décorez comme vous le souhaitez et lui remettez.

Vous repartirez plein de souhaits.



EXERCICE : MASQUES – PILE OU FACE

Vous allez recevoir un masque à deux faces. Une face symbolise ce que vous êtes. L'autre face représente la manière dont les autres vous voient.

35

Sur une face, identifiez une émotion, un sentiment, une caractéristique... que les autres perçoivent de vous, comment ils vous voient. Mettez-la en couleur.

Sur l'autre face, identifiez une émotion, un sentiment, une caractéristique... qui vous représente réellement, ce que vous êtes et que vous aimeriez davantage montrer. Mettez-la également en couleur.

A vous de jouer !



BILAN PERSONNEL FINAL **MA FLEUR DE COMPETENCES (2^{ème} partie)**

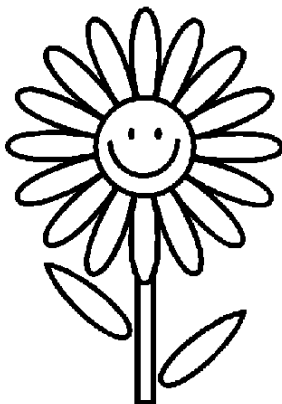
L'atelier se termine aujourd'hui! Nous vous proposons donc de vous retourner sur votre parcours et d'estimer vos progrès.

36

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.



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.



Remplissez chacune des cases de ce blason.



37

Ensuite, partagez le contenu d'une case 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)





MEMO

Pour s'estimer, il faut...

- se sentir en confiance
- se connaître
- appartenir à un groupe
- se réaliser



Références du « Carnet d'estime de soi »

L'exercice « Le fabuleux destin de » est 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.

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 2 « Comment se sentir 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 3 « 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 4 « 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.

L'exercice 5 « 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 6 « 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 7 « Petite annonce » est inspiré de la page 12 du dossier thématique « Amitiés » publié par Clefs pour la jeunesse en 2008.

L'exercice 8 « 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 9 « Stéréotype 'oui ou non' » est inspiré de la page 20 du dossier thématique « Multiculture » publié par Clefs pour la jeunesse en 2008.

L'exercice 10 « Quelles compétences j'ai pour faire 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'exercice 11 « A quoi je contribue ? » est inspiré de la page Internet suivante : <http://www.ithaquecoaching.com/articles/contribuer-242.html> (consultée le 27 août 2013).

L'exercice 12 « 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 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.

La fable des six aveugles et de l'éléphant est issue de la page Internet : http://www.mondeentete.net/pdf/fable_sixaveugles.pdf [en ligne] (consulté le 29 août 2013)

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)

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.

Les autres dessins ont été réalisés par nos soins, sont des cliparts de Microsoft Word ou proviennent des pages Internet suivantes :

<http://www.coloriages.fr/coloriage-fleur-simple.htm> [en ligne] (consulté le 27 aout 2013)

<http://www.coloriez.com/coloriage-mr-bonhomme/coloriage-monsieur-heureux.html> [en ligne] (consulté le 28 aout 2013)

<http://www.coloriez.com/coloriage-mr-bonhomme/coloriage-du-cadeau-de-madame-timide.html> [en ligne] (consulté le 28 aout 2013)

<http://www.coloriez.com/coloriage-mr-bonhomme/coloriage-des-ballons-d-anniversaire.html> [en ligne] (consulté le 28 aout 2013)

<http://www.coloriez.com/coloriage-mr-bonhomme/monsieur-bruit.html> [en ligne] (consulté le 28 aout 2013)

