

« JE CULTIVE L'ESTIME DE SOI AVEC TIM »



Outil de valorisation visant à renforcer l'estime de soi des enfants (de 9 à 12 ans) à l'école et dans les milieux d'accueil extrascolaires.

Publication réalisée par l'équipe Prévention et Promotion de la Santé des Services de Santé mentale du CPAS de Charleroi

Avec le soutien de la Wallonie



Wallonie

AViQ

Agence pour une Vie de Qualité



Familles



Santé



Handicap

Sommaire

| | |
|---|----|
| I. INTRODUCTION..... | 3 |
| II. L'ESTIME DE SOI, C'EST QUOI ? | 3 |
| III. L'ESTIME DE SOI, C'EST BON POUR LA SANTÉ ! | 5 |
| IV. POURQUOI PROMOUVOIR L'ESTIME DE SOI À L'ÉCOLE ? | 6 |
| V. ORIGINES DE LA CRÉATION DE NOTRE OUTIL « JE CULTIVE L'ESTIME DE SOI AVEC TIM » | 7 |
| VI. « JE CULTIVE L'ESTIME DE SOI AVEC TIM » | 8 |
| VII. BIBLIOGRAPHIE | 27 |
| VIII. ANNEXES | 29 |

I. Introduction

Cette publication a été réalisée 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 la santé.

Dans le cadre de ses actions, l'équipe dispense des formations aux acteurs scolaires (enseignants et agents PMS/PSE) et aux futurs enseignants (au sein d'établissements de formation initiale) de la région de Charleroi. L'équipe rencontre également des acteurs extrascolaires, c'est-à-dire des travailleurs psycho-socio-éducatifs des institutions de Charleroi et environs travaillant avec des enfants et des jeunes, ainsi que des futurs assistants sociaux et futurs éducateurs (au sein d'établissements de formation initiale).

Ces activités de soutien et de renforcement des compétences visent les 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 (Bietheres et Shul, 2012). Les actions de prévention ont en effet de meilleurs résultats lorsqu'elles impliquent et passent par les interlocuteurs les plus naturels (Schaps et al., 1981, cités dans id.). Aussi, au sein de ces activités de formation, l'estime de soi a pris une place prépondérante.

Dans cette publication, les adultes relais (toutes personnes professionnelles ou non qui sont amenées à être en contact avec des enfants) pourront découvrir un outil de valorisation visant à renforcer l'estime de soi des enfants (de 9 à 12 ans) à l'école et dans les milieux d'accueil extrascolaires, ainsi que sa méthodologie de mise en pratique.

II. L'estime de soi, c'est quoi ?

L'estime de soi peut être définie comme « un regard-jugement que l'on porte sur soi » (André et Lelord, 1999, p. 12) 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 » (Reasoner). 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 (Duclos, 2004).

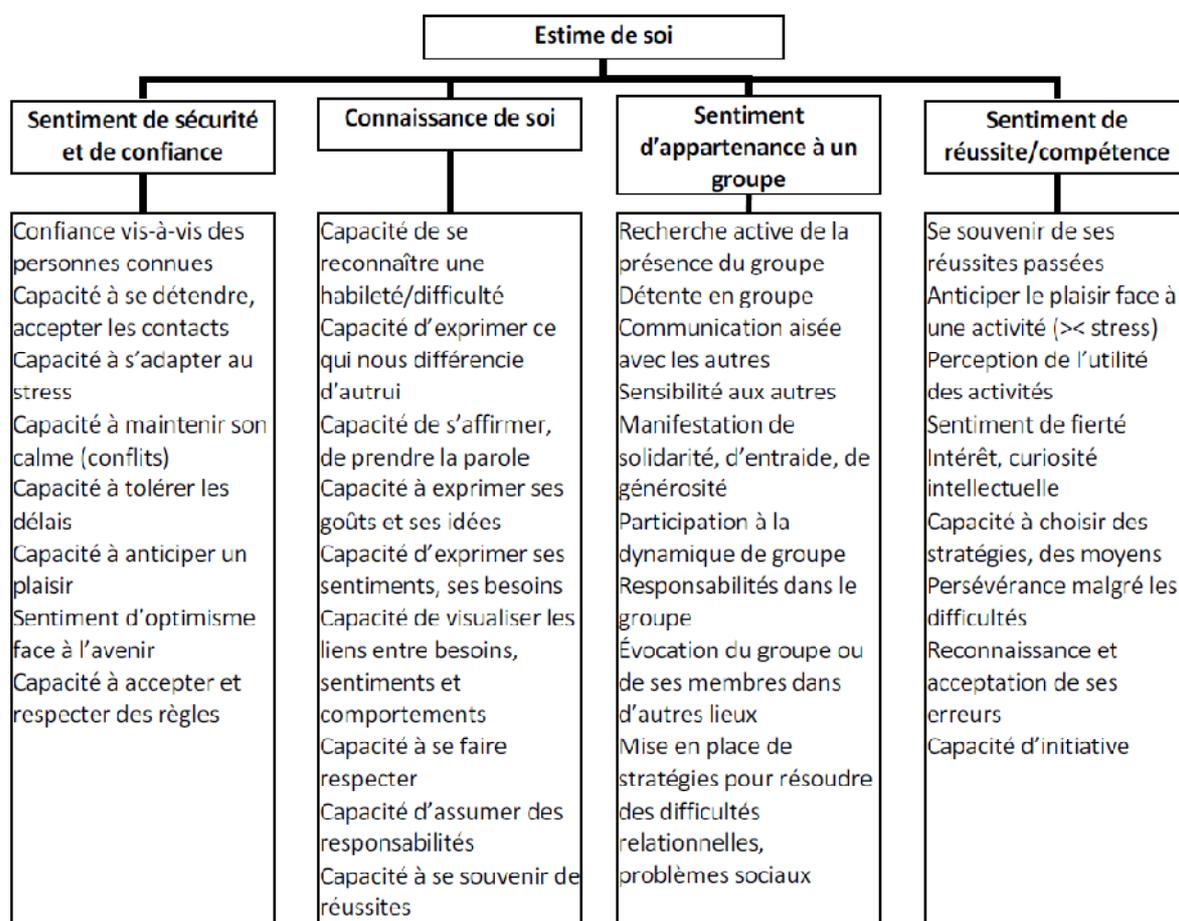
L'estime de soi se rapporte en effet aux compétences psychosociales, qui sont « la capacité d'une personne à répondre avec efficacité aux exigences et aux épreuves de la vie quotidienne. C'est l'aptitude d'une personne à maintenir un état de bien-être mental, en adaptant un comportement approprié et positif, à l'occasion des relations entretenues avec les autres, sa propre culture et son environnement » (WHO, 1994, p. 1).

On situe les prémices de l'estime de soi (André et Lelord, 1999) 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 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 (Harter, 1998) et se nourrit des succès.

Être confiant, se sentir capable d'agir, s'appuient donc sur deux piliers (André et LeLord, 1999) : le sentiment d'être aimé, lié à l'amour reçu par la famille, les climats familiaux et éducationnels¹ ; 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 (2004) 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 modèle² conçoit l'estime de soi de manière complexe (moins globalisée), expérientielle et dynamique.



¹ 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).

² Il permet le repérage d'indicateurs de l'estime de soi, ce qui facilite la mise en place d'un projet (identification des besoins, formulation des objectifs, évaluation des actions, etc.).

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 » (Meram et al., 2006, p. 19).

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 (le sentiment d'appartenance selon Duclos, 2004) (Famose et Bertsch, 2009).

Les critères d'une bonne estime de soi (André, 2006) 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 coût 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 (Duclos, 2004), 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. Les éléments qui peuvent nuire à l'estime de soi (id.) sont : la surprotection/le laisser-faire, la stigmatisation/les comparaisons publiques et défavorables, l'inconstance dans l'application de la discipline, les mots qui blessent/les critiques constantes, les attentes trop/pas assez élevées, le rejet et la pauvre estime de soi des personnes de l'entourage (parents, enseignants...).

Notons qu'à l'adolescence, l'estime de soi subit des fluctuations. En effet, si elle est meilleure chez les filles jusqu'à l'âge de 12 ans, elle a tendance à être moins bonne entre 12 et 17 ans. A l'inverse, chez les garçons, l'estime de soi a tendance à être meilleure jusqu'à 14 ans et moins bonne entre 14 et 16 ans. On observe donc un effet de la puberté entre 12 et 13 ans pour les filles et entre 14 et 15 ans pour les garçons : les filles vivent des changements physiques, des situations stressantes (changements pubertaires) en même temps que le passage du primaire au secondaire au même moment où les garçons s'approprient une image masculine (plus valorisante). Pour terminer, il importe de préciser que l'estime de soi se travaille tout au long de la vie, elle doit donc être réactivée régulièrement !

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 psycho-social, politiques éducatives ou de santé...).

En ce sens, l'estime de soi est un déterminant de la santé individuel dont les compétences sous-jacentes (modèle de Duclos, 2004) 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.).

Sachant que 60 % seulement des jeunes ont confiance en eux (« Santé et bien-être des jeunes 2006 »³) et qu'une mauvaise estime de soi constitue un facteur de risque en matière de conduites à risque (dont les consommations), ce déterminant de la santé (mentale, notamment) nous apparaît primordial. En effet, elle présente un lien avec le bien-être (André, 2006). 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 (Direction générale de l'enseignement scolaire du Ministère de l'Education nationale, 2010, p. 12).

A contrario, on observe des liens entre une mauvaise estime de soi et des troubles psychiques (anxiété, dépression, alcool et toxicomanie, troubles alimentaires) (id.). Il existe donc une relation entre l'estime de soi et les conduites à risque, même si ce n'est pas le seul facteur. Aussi, développer les compétences relationnelles (inhérentes à l'estime de soi) des enfants et des jeunes permet la mise en place de comportements plus adaptés tels que la capacité à pouvoir faire appel à l'aide en cas de vécu difficile, le soutien social constituant un des facteurs les plus protecteurs en matière de santé mentale.

C'est pourquoi la promotion de la santé à l'école est primordiale. Ce secteur, organisé par le Décret du 20 décembre 2001, comprend des services de Promotion de la Santé à l'Ecole » pour l'enseignement subventionné et par les Centres psycho-médico-sociaux pour les établissements relevant de la Communauté française. Ils ont pour missions d'assurer le bien-être des enfants dans leur environnement (scolaire entre-autres !).

IV. Pourquoi promouvoir l'estime de soi à l'école ?

L'estime de soi occupe une place centrale dans l'éducation. En effet, la politique d'enseignement (Décret du 24 juillet 1997 de la Communauté Française) l'inscrit comme la 1^{ère} priorité de l'enseignement fondamental et secondaire : « promouvoir la confiance en soi et le développement de la personne de chacun des élèves ». En effet, lorsqu'on examine les compétences inhérentes à l'estime de soi (Duclos, 2004), la plupart se retrouvent dans les socles de compétences définis par la Fédération Wallonie-Bruxelles.

On sait également que l'estime de soi joue un rôle dans la réussite scolaire car celle-ci ne dépend pas seulement des compétences « objectives » de l'élève, mais également de sa confiance en ses capacités d'apprentissage (Galand, 2006). Ce que l'on croit être capable de faire semble aussi important que ce que l'on est capable de faire (Martinot, 2001) car on utilise plus efficacement nos compétences, on emploie des stratégies plus adaptées et on persévère davantage (liens entre le sentiment de compétence et la motivation selon Lieury et Fenouillet, 2002).

Néanmoins, ne sous-évaluons pas les stratégies d'autoprotection de l'estime de soi (Martinot, 2001), telles que : ne pas se comparer à meilleur que soi, se comparer à plus mauvais, rejeter la responsabilité de son échec, anticiper l'échec (créer des obstacles), ne pas accorder d'importance à certaines matières et/ou à l'école (désengagement, désidentification). Mobilisées régulièrement, ces stratégies peuvent amener un désinvestissement d'une matière, voire entraîner le décrochage scolaire.

Nous avons vu que l'estime de soi est un déterminant du bien-être à l'école, de l'accrochage scolaire et indirectement de la réussite scolaire. Les conditions de son développement chez les élèves à l'école

³ Versant francophone (Fédération Wallonie Bruxelles) de la partie belge de l'étude « Health Behaviour in School-aged Children » (Bureau européen de l'Organisation Mondiale de la Santé) réalisée en 2006 dans les écoles primaires et secondaires (échantillon : 12000 élèves). Résultats de l'étude publiés dans Favresse et Smet (De) (2008), Godin et al. (2008) et Decant et al. (2011). Dans le texte, nous indiquons « jeunes en FWB. » pour les résultats de cette étude.

rencontrent des objectifs visés par la communauté éducative. Prévenir le décrochage scolaire ou les conduites à risque (dont les consommations) et promouvoir la réussite scolaire et l'estime de soi se fondent sur des compétences similaires à renforcer chez les enfants et les jeunes. Mais comment ?

V. Origines de la création de notre outil « Je cultive l'estime de soi avec Tim »

Notre équipe de Prévention et Promotion de la Santé du Département Prévention et Santé Mentale du CPAS de Charleroi a mis sur pied un module de formation à destination des enseignants et des travailleurs psycho-socio-éducatifs appelé « redécouvrir l'estime de soi et les compétences psychosociales ».

Lors de ces sessions de formation (ouvertes aux écoles et aux services d'accueil extrascolaire de Charleroi et environs), nous travaillons sur les représentations des participants autour du concept de l'estime de soi et repartons de leurs pratiques professionnelles afin de faire des liens entre leur réalité de terrain et la grille des composantes de l'estime de soi de Germain DUCLOS. Lors d'une seconde rencontre, nous présentons aux professionnels un panel d'outils pédagogiques qu'ils peuvent facilement transposer à leur groupe classe ou groupe d'enfants. Une fois la session terminée nous proposons un accompagnement pédagogique spécifique aux personnes formées afin de les soutenir dans la mise en pratique concrète de certains outils et/ou dans le développement d'un projet de promotion de la santé dans leur institution.

C'est dans le cadre de ces accompagnements qu'est née l'idée de créer cet outil supplémentaire que les enseignants ou travailleurs psycho-socio-éducatifs pourraient utiliser auprès de leur public enfant. En effet, la majorité des outils intéressants qui existent travaillent souvent l'une ou l'autre des composantes de l'estime de soi (par le biais de jeu, d'activités ludiques, de contes, de scénettes illustrées, etc.), mais rarement leur globalité. Notre idée était dès lors de proposer un outil qui pourraient permettre de travailler l'ensemble des compétences liées aux grandes composantes de l'estime de soi (sentiment de sécurité et de confiance, connaissance de soi, appartenance au groupe et sentiment de réussite), le tout avec une facilité de prise en main et de transposition au contexte de terrain.

Ce livret permettra également à l'adulte-relais de pouvoir interagir avec l'enfant autour de ses compétences psycho-sociales et, dès lors, de mettre en évidence ses forces et de le soutenir dans ses difficultés. Notre outil est destiné à des enfants de 9 à 12 ans. Cette tranche d'âge a été délibérément choisie car certains exercices demandent une capacité d'introspection et une prise de recul par rapport à la l'image de soi.

Pour terminer, nous avons pris l'option de proposer l'utilisation de cet outil aux professionnels de l'enseignement et des services socio-pédagogiques. En effet, selon nous, le transfert de ce matériel pédagogique ne pourra être optimal que si le professionnel a suffisamment de prérequis en ce qui concerne le développement psychosocial et cognitif de l'enfant et qu'il a bien intégré les compétences sous-jacentes à l'estime de soi qu'il souhaite travailler.

Nous vous proposons désormais de découvrir notre livret :

« Je cultive l'estime de soi avec Tim »,

VI. « Je cultive l'estime de soi avec Tim »



« Je cultive l'estime de soi avec Tim » est un petit livret, destiné aux enfants de 9 à 12 ans.

Nous avons choisi d'y implanter le personnage de Tim afin de créer une forme d'interaction entre l'enfant et le personnage. Ce dernier pourra lui servir de guide tout au long des étapes du livret, l'encouragera et lui donnera quelques conseils.

Ce livret a été construit sur base des quatre composantes de l'estime de soi de Germain DUCLOS (sentiment de sécurité et de confiance, connaissance de soi, appartenance au groupe et sentiment de réussite) et toutes les activités proposées serviront à renforcer des compétences psycho-sociales propres à l'estime de soi.

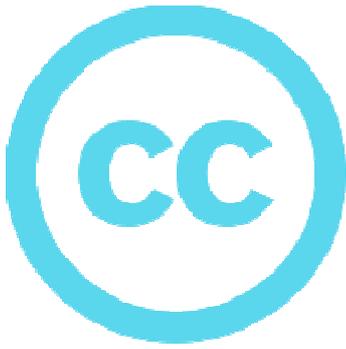
Pour garantir une utilisation optimale de ce livret :

- il sera important que l'enfant en soit le seul et unique propriétaire;
- seul l'enfant pourra décider s'il souhaite partager le contenu de son livret ou le garder secret ;
- une forme de chronologie dans les activités a été réfléchi, il sera donc important de veiller à compléter le livret dans l'ordre prévu ;
- le remplissage du livret devra être ponctué de moments de latence qui permettront à l'enfant de réfléchir sur lui-même et sur les éléments qu'il a produit, mais également d'éviter que l'investissement sollicité ne soit trop pesant (une activité par semaine par exemple) ;
- la supervision d'un adulte sera essentielle pour permettre à l'enfant de bien comprendre les consignes du livret et les intégrer, mais également pour dialoguer avec lui si un élément particulier fait émerger une quelconque émotion (et s'il le souhaite, évidemment) ;
- la pratique de ce carnet doit rester un moment ludique avant tout. Ne forcez donc jamais l'enfant à le remplir s'il ne le souhaite pas ;
- en aucun cas ce livret n'a été construit pour que l'adulte « espionne » l'enfant, mais bien pour que ce dernier se découvre lui-même ;
- La réalisation des exercices de ce livret nécessite l'instauration d'un climat de confiance par l'adulte-relais. L'enfant doit se sentir suffisamment à l'aise que pour se laisser aller à réfléchir sur lui-même, voire même de partager ses ressentis avec l'adulte-relais et/ou avec le reste du groupe.

L'ensemble de ces éléments devra être communiqué aux parents/tuteurs de l'enfant (dans le cas où vous autoriseriez que le livret retourne à la maison).

Ci-après, nous vous proposons de découvrir le livret, agrémenté d'annotations conçues spécialement pour l'enseignant/ l'animateur/ l'adulte-relais qui accompagnera l'enfant. Ces annotations seront visibles dans ce genre d'encart :





**Livret réalisé par l'Equipe
Prévention et Promotion de la
santé.**

Département Prévention et Santé
Mentale (SSM Gosselies)

CPAS DE CHARLEROI



Ce livret appartient à :

**Ce livret t'appartient, tu peux le partager avec les autres, mais seulement si tu en as
envie ou besoin...**

Bonjour, je m'appelle Tim...

Je t'invite à venir cultiver l'estime de soi avec moi...

Je vais t'accompagner tout au long de ce livret pour t'aider à découvrir qui tu es...

Je suis sûr que nous allons super bien nous amuser et que tu en apprendras beaucoup sur toi-même et sur ce que tu vaux...



**L'enfant fait connaissance avec
Tim**

Pour ajouter une plus-value, n'hésitez pas à inventer votre propre histoire sur les origines de Tim...

« Je vais vous raconter l'extraordinaire histoire de Tim... »

A vous d'imaginer la suite...

COMMENT TE VOIS-TU ?

Essaie de te dessiner sur
cette feuille...

Laisse parler ta créativité...

La connaissance de soi

Par le biais de cet exercice, nous vous proposons d'inviter l'enfant à se dessiner tel qu'il se voit. Ce dessin pourra mettre en évidence les atouts dont il a conscience et les caractéristiques physiques qu'il se reconnaît.

Après cette première étape, l'adulte-relais se montrera à la disposition de l'enfant pour échanger sur le dessin (si celui-ci est d'accord de le partager).

Vous pouvez également proposer que les enfants se montrent leurs dessins entre eux (à condition qu'un climat positif et de confiance soit installé et que TOUS les enfants soient d'accord). Il sera alors intéressant de faire émerger une forme de discussion sur la manière dont les uns et les autres se voient et sur les différences fondamentales qui émergent du groupe.

Mise en garde : cette étape pourrait faire apparaître des moqueries ou sarcasmes qui iraient totalement à l'encontre de l'objectif de ce livret. Ne la pratiquez que si vous êtes certain(e) de pouvoir filtrer les éléments objectifs et pertinents.





Maintenant, découvrons ensemble ce qu'est l'estime de soi ?

« L'estime de soi, c'est comment je me vois et si ce que je vois je l'aime ou pas... »

(Phrase d'un petit garçon de 5 ans).

C'est la vision juste que j'ai sur moi-même

Mais c'est aussi un équilibre entre :

Ma relation avec les autres...

Comment je me sens ?

Théorie sur l'estime de soi

Cette étape, essentielle sert à expliquer ce qu'est l'estime de soi à l'enfant.

Nous avons tenté de « vulgariser » un maximum ces éléments théoriques afin qu'ils soient accessibles à tous. N'hésitez pas à les reformuler afin qu'ils soient parfaitement compris.

Mes compétences, mes réussites...

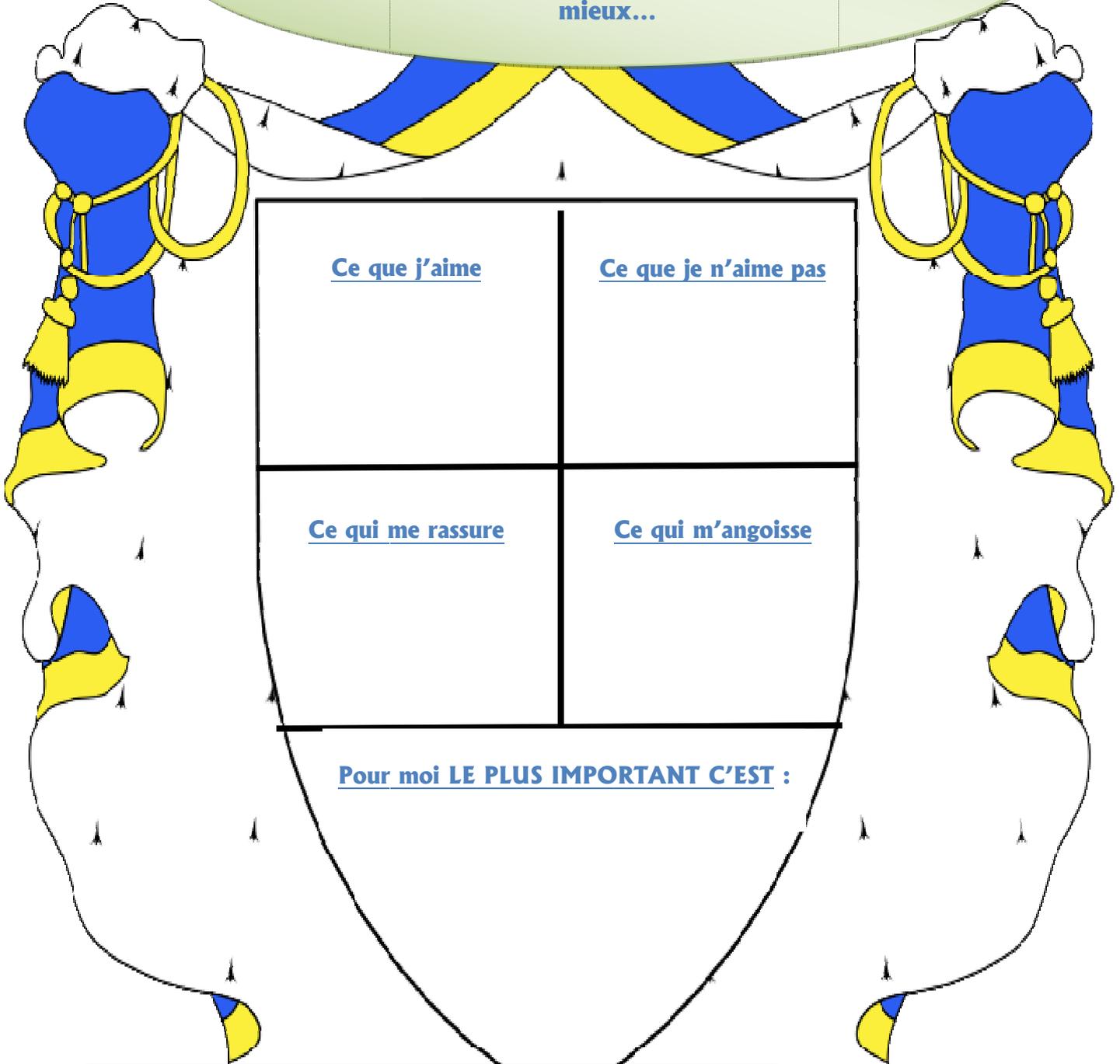
Qui je suis ?

- Qu'est-ce que je connais de moi ?
- Quelles sont mes forces ?
- Quelles sont mes difficultés ?

Blason, mon beau blason...

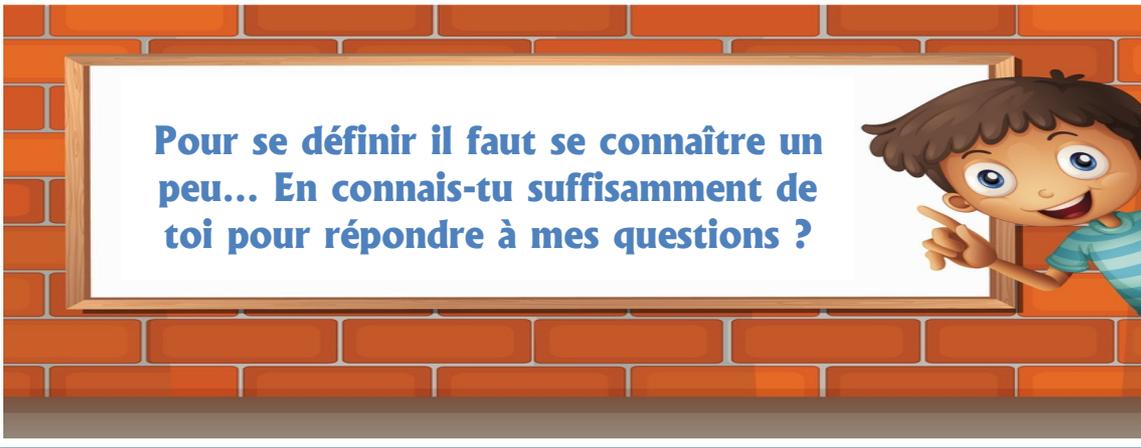


Ta personnalité est unique et elle t'appartient.
Essaie de compléter ce blason pour qu'il nous
permette, à toi et moi, de te connaître encore
mieux...



Sentiment de sécurité et de confiance et connaissance de soi

Ce blason a été conçu pour mettre en avant les caractéristiques propres à l'enfant et qui constituent sa personnalité. Veillez à être présents pour rassurer l'enfant si vous voyez qu'il est en difficulté face à cet exercice. Si tel était le cas, n'hésitez pas à l'aider à trouver ces éléments avec lui et privilégiez la suggestion et la discussion.



Qu'est-ce que je connais de moi ?

L'enfant se définit

Préambule :

Pour introduire cet exercice sur la connaissance de soi, nous vous conseillons d'utiliser l'outil « Amidou » lors d'une activité ou une leçon. (voir annexes 1, page 32)

Tout comme pour la première activité avec le dessin, cette série de questions permettra à l'enfant de réfléchir aux caractéristiques qui lui sont personnelles et dont il a conscience (renforcer la connaissance de soi).

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

Quelles sont mes forces ?

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

Quelles sont mes difficultés ?

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

QUI M'A DONNE CONFIANCE ?



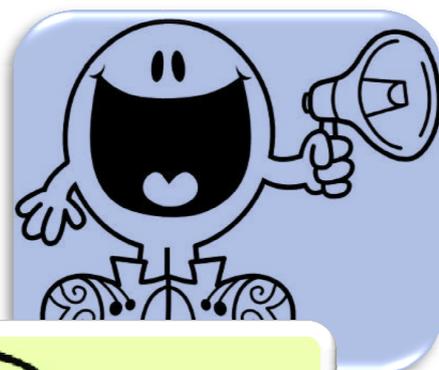
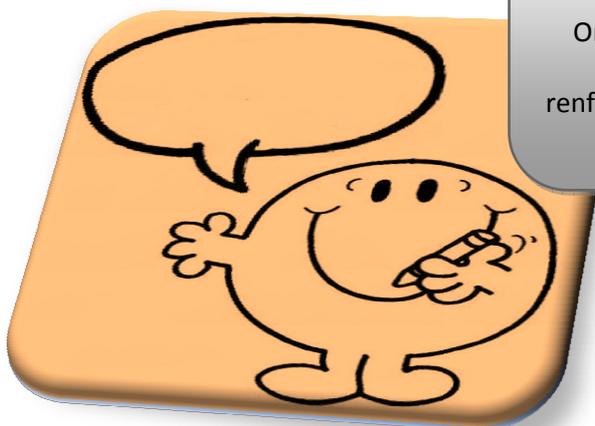
Les personnes qui t'entourent sont très importantes pour t'aider à développer l'estime de soi...

Essaie de te souvenir de quatre personnes qui t'ont exprimé des choses positives et qui comptent pour toi. Ecris un message que tu as reçu dans la bulle de chaque personnage (Qui t'a dit quoi ??).

Les personnes significatives

Préambule : Afin d'introduire cette activité sur l'importance des personnes significatives, nous vous conseillons d'utiliser l'outil « Oh Lila » (voir annexe 2, page 35).

On sait que les personnes significatives (qui marquent l'enfant et sont un « moteur » pour lui) jouent un rôle capital dans le renforcement de l'estime de soi. Cette activité a été conçue pour que l'enfant puisse identifier ces personnes dans son entourage.



La manière dont tu te sens au quotidien joue aussi un rôle important. Voyageons désormais dans la découverte de tes sentiments de sécurité et de confiance...

Essaie de compléter les phrases que j'ai écrites ci-dessous...



« Je me sens bien quand... »

- **Je me sens bien en classe quand -----**

- **Ce que j'aime chez mes camarades de classe c'est-----**

- **Quand je parle, j'aime -----**

- **Je me sens mal à l'aise quand -----**

- **Ce qui m'énerve, c'est** -----

- **J'espère que demain** -----

- **J'ai des difficultés à dire ce que je pense quand** -----

- **J'ai envie d'être ami avec une personne qui** -----

- **Plus tard, j'ai envie de** -----

- **Ma principale qualité c'est** -----

- **Je pense être utile quand** -----

- **Ce que je crois que les autres aiment chez moi c'est** -----

- **Ce que je supporte sans problème c'est** -----



**Dis donc... Tu sais que tu m'impressionnes...
Je n'imaginai pas que tu en connaissais autant sur toi... Je suis très fier d'être ton guide dans ce livret...**

« Je me sens bien quand »

Cette série de questions travaille les composantes du sentiment de sécurité et de confiance, de connaissance de soi et d'appartenance au groupe.

Au passage, Tim continue à encourager l'enfant.

Ma relation avec les autres...



Ta capacité à être en relation avec les autres et à te sentir concerné(e) par eux influence également l'estime de soi. En ce qui te concerne, quelle est ta relation avec

✚ Comment penses-tu que les autres te voient ?

✚ Aimes-tu passer du temps avec les autres ?

✚ Arrives-tu à communiquer facilement avec les autres ?

✚ Penses-tu être attentif(ve) aux besoins et aux émotions des autres ?

La relation aux autres

Composante à part entière de l'estime de soi, l'appartenance au groupe influence énormément l'estime de soi (le regard des autres, l'empathie, la notion de proximité, mais également l'image que l'enfant imagine renvoyer aux autres).

En tant que professionnel / adulte-relais, vous pouvez profiter du moment de ces questions pour travailler d'autres notions telles que le partage, la communication, les conflits, etc.



Mes réussites



Passons maintenant à ce que tu as déjà réussi et qui te rend fier(e)...

Ce qui m'intéresse surtout c'est la manière dont tu t'y es pris(e) pour y arriver...

Essaie de remplir le schéma ci-dessous avec un souvenir ancien (à compléter avec les chiffres) :

Qu'as tu fais de spécial pour parvenir à cette réussite?

3

1

Exemple de réussite dont tu es fier(e)

2

Qui était présent pour t'aider, t'accompagner?

4

Qu'est-ce que cette réussite t'a apporté?

Mes réussites

Avoir conscience de ce que l'on a déjà réussi peut permettre de renforcer la motivation et in fine, l'estime de soi. Ce schéma permettra à l'enfant de se souvenir d'une réussite qui l'a particulièrement marqué, des personnes significatives qui étaient présentes pour le soutenir, mais aussi et surtout de la manière dont il s'y est pris pour y arriver (c'est-à-dire des stratégies qu'il a mises en place).

Info : dans le carnet, il y a deux schémas identiques afin de permettre à l'enfant d'exposer plusieurs réussites (facultatif).

Suivre l'ordre des chiffres.

L'arbre des défis

Ci-après, vous trouverez notre dernière activité, « l'arbre des défis ».

Cette activité arrive en « point final » de ce livret car elle va permettre à l'enfant, après tout ce parcours, de pouvoir se fixer des objectifs et définir les stratégies qu'il souhaite mettre en place pour y parvenir.

Un descriptif a été conçu pour que l'enfant puisse comprendre les consignes qui le guideront dans le remplissage de l'arbre.

Toutefois, cet exercice reste assez complexe et nécessite l'accompagnement de l'adulte-relais pour guider l'enfant à chaque étape.

Pour une utilisation pertinente (et si l'enfant est d'accord), il serait intéressant de revenir régulièrement vers l'arbre de l'enfant et constater avec lui le chemin qu'il parcourt vers l'atteinte de son objectif.

Dans le cas contraire, il sera tout aussi intéressant d'analyser avec lui les raisons qui expliquent que l'objectif est difficile à atteindre ou qu'il faille fixer des étapes supplémentaires pour y arriver.

Cet exercice constitue une forme de projection de l'enfant dans son avenir. Tous les enfants de 9 à 12 ans (en fonction de leur développement sociocognitif, de leur système éducatif, de leur histoire de vie...) ne seront peut-être pas tous prêts à pouvoir se projeter facilement.

Il reviendra donc à l'adulte-relais d'accompagner l'enfant au mieux et à éventuellement travailler d'autres compétences psycho-sociales (voir tableau de Germain DUCLOS) avant de se lancer dans l'identification d'objectifs.

Remarque importante à expliquer à l'enfant : Dans le livret de l'enfant, nous avons inséré plusieurs arbres pour que ce dernier puisse se fixer plusieurs défis. Cela ne signifie pas que l'enfant doive se fixer plusieurs objectifs en même temps, mais bien que le livret puisse l'accompagner sur une longue période et que celui-ci puisse y revenir a posteriori pour analyser son parcours.

L'ARBRE DES DEFIS

Maintenant que tu as bien compris que l'estime de soi se travaille grâce à différents domaines (la manière dont tu te sens, la manière dont tu te connais, ta relation aux autres et ta capacité à prendre conscience de tes réussites), je te propose un exercice qui te permettra de pouvoir te projeter dans l'avenir...

Quels défis souhaites-tu te lancer à toi-même ?

Par exemple : Marquer le plus beau goal au foot, réussir une représentation de danse, passer ton brevet de natation, parler correctement le néerlandais ou beaucoup d'autres exemples encore ???

Je te propose de remplir « L'arbre des défis »

Au départ, et c'est peut-être le plus difficile, il faut te fixer un but à atteindre (tu dois remplir cette case-ci au sommet de l'arbre



Mon objectif : Quel est le but que je veux atteindre?

Juste après, tu peux remplir la case en dessous de l'arbre.

Ce que je sais faire avant de commencer :
Date :



De cette manière, tu sauras ce que tu sais déjà faire et où tu veux arriver...

Ensuite, il faut imaginer ce que tu te sens prêt(e) à faire pour parvenir à ton but et quelles sont les personnes qui pourraient t'aider à y parvenir.

Qu'est-ce que je vais faire pour atteindre mon objectif ?

Qui peut m'aider ?

Une fois ces cases remplies, tu pourras revenir vers ton arbre à chaque fois que tu auras l'impression d'avoir appris quelque chose de nouveau et qui te rapproche un peu plus de ton but final en remplissant les différentes cases

Aujourd'hui, je suis capable de :

N'OUBLIE JAMAIS !!!

Ce n'est pas parce que tu n'atteins pas ton objectif que tu n'as rien appris, les étapes par lesquelles tu seras passé(e) et les moyens que tu auras mis en place sont tout aussi importants que ton but final...

Mon objectif : Quel est le but que je veux atteindre?

Aujourd'hui, je suis capable de :

Date :

Détails :

Aujourd'hui, je suis capable de :

Date :

Détails :

Qu'est-ce que je vais faire pour atteindre mon but ?

Aujourd'hui, je suis capable de :

Date :

Détails :

Qui peut m'aider ?

Ce que je sais faire avant de commencer :

Date :

Détails :

Nous avons fait un chouette voyage et je suis heureux de te connaître. Pour terminer, je te propose qu'on essaie, ensemble, de faire un petit résumé de tout ce que nous avons découvert....

Essaie, dans le cadre ci-dessous, de représenter ce que veut dire « ESTIME DE SOI » pour toi... Tu

C'est quoi l'estime de soi ?

En guise de conclusion et afin de fixer les compétences, nous proposons à l'enfant de représenter l'estime de soi selon la manière dont il l'a comprise.

Définition sous forme de texte, schéma, dessin, mots-clés... Peu importe !

Cet exercice est totalement libre et aucune réponse ne sera mauvaise.

L'adulte-relais constatera ainsi (si l'enfant est d'accord de montrer son livret) ce qui est intégré et ce qu'il reste à approfondir.



C'est déjà la fin de notre aventure...

Je suis un peu triste que ce soit fini, mais je suis sûr que nous ne nous oublierons pas...

Pour être encore un peu à tes côtés je te propose de remplir de temps en temps le tableau de tes petites victoires (ci-après). Celui-ci te permettra de prendre conscience de tes futures réussites...

Tu vas grandir et tu vas devenir quelqu'un de bien... Je suis très content d'avoir pu t'accompagner un petit peu...

N'hésites pas à garder ce livret et à le relire plus tard, tu y trouveras peut-être des réponses ou du courage dans les moments difficiles.

Au revoir...

Tim salue le parcours de l'enfant et le félicite pour son investissement.

En tant qu'adulte-relais vous pouvez aussi profiter de ce moment pour réaliser le bilan de l'utilisation du livret avec les enfants (ce qu'ils ont aimé ou moins aimé dans la réalisation du livret, ce que cela leur apporte, etc).

De même, vous pouvez leur renvoyer votre propre ressenti.

Vous pouvez ensuite inviter les enfants à poursuivre leur démarche en remplissant quotidiennement (et peut-être même avec eux) le carnet des petites victoires qui clôture le livret.





| Date | Description de ta victoire | Ce que cette victoire t'apporte... |
|------|----------------------------|---|
| | | <p>Bien que le moment de la réussite soit important, c'est surtout la conscientisation et le souvenir de celle-ci qui vont favoriser le développement des compétences de l'enfant.</p> <p>Dès lors, symboliser ces réussites dans ce carnet et les situer dans le temps permettront à l'enfant de se construire en s'appuyant sur ses réussites passées.</p> <p><u>C'est la trace de la réussite qui in fine laissera une trace dans le chef de l'enfant.</u></p> |
| | | |

VII. Bibliographie

- André C. (2005). L'estime de soi, Recherche en soins infirmiers, 82, 26-30.
- André C. et Lelord F. (1999). L'estime de soi. Paris : Odile Jacob.
- André C. et Lelord F. (2004). Imparfais, libres et heureux. Pratiques de l'estime de soi. Paris : Odile Jacob.
- André C. (2004). Estime de soi et mésestime de soi, Recherche en soins infirmiers, 78, 4-7.
- 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.
- Coopersmith S. (1967). The antecedents of self-esteem. San Francisco : Freeman.
- 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.
- Galand B. (2006). Réussite scolaire et estime de soi, Sciences Humaines, hors-série, 5, 65-68.
- Hanse B. (2009). Estime de soi et pédagogie du projet, Vie sociale et traitements, 103, 68-73.
- 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.
- Jendoubi V. (2002), Estime de soi et éducation scolaire, Evaluation de la rénovation, document de travail no 3, Service de la recherche en éducation, Genève.
- Poletti R. et Dobbs B. (2008). Petit cahier d'exercices d'estime de soi. Genève : Editions Jouvence.
- Reasoner. The Interational Association for Self-Esteem. En ligne : <http://www.self-esteem-nase.org>, consulté le 14 décembre 2012.
- Mucchielli A. (1995). Psychologie de la communication. Paris : P.U.F.
- L'Ecuyer R. (1994). Le développement du concept de soi de l'enfance à la vieillesse. Montréal : Presse de l'Université de Montréal.
- Leclerc M., Larivée S., Archambault I. et Janosz M. (2010). Le sentiment de compétence, modérateur du lien entre le QI et le rendement scolaire en mathématiques, Revue canadienne de l'éducation 33, 1, 31- 56.
- Lieury A. et Fenouillet F. (2002). Motivation et estime de soi, Résonance, 3, 10-13.
- Laugier M.-H. (2008). Cahier pratique. Pour... donner un sens à sa vie. Paris : Editions ESI.
- Martinot D. (2001). Connaissance de soi et estime de soi : ingrédients pour la réussite scolaire, Revue des sciences de l'éducation, 27-3, 483-502.
- Pasquier E. (2002). Auprès de mon arbre... apprendrais-je mieux ? – Les arbres de connaissances comme outil de différenciation à l'école primaire : avis de quelques enseignants genevois, Mémoire de licence LME – FAPSE, Université de Genève.
- Pirard A.M. (2003). Promotion de la santé à l'école, Ministère de la Communauté française. Labor.
- Saint-Paul (de) J. (1999). Estime de soi et confiance en soi. Paris : Inter Editions.
- « L'estime de soi en milieu scolaire » (2010), Analyse UFAPEC n°30.
- « Renforcer l'estime de soi des jeunes », Rhône Echo Santé, 35, octobre 2007.
- 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.
- Guide d'animation « Des idées qui ne manquent pas de souffle » (2002). Champagne-Ardenne – Charleroi : CRES Champagne-Ardenne et Educa-Santé ASBL.
- <http://www.estime-de-soi.com> [en ligne] (consulté en juillet 2011)
- <http://www.ithaquecoaching.com> [en ligne] (consulté en juillet 2011)

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

Le contenu du livret « je cultive l'estime de soi avec Tim » se base essentiellement sur :

- Les théories de Germain DUCLOS (psycho-éducateur et orthopédagogue québécois) autour de l'estime de soi.
- L'exercice « Le blason » extrait de Je vais bien à l'école (70 activités pour promouvoir la santé des jeunes à l'école) de André Lufin et Emmanuelle Caspers / Croix Rouge de Belgique (page 33).
- L'exercice « Je me sens bien quand... » et « souvenirs-souvenirs » extraits de Je vais bien à l'école (70 activités pour promouvoir la santé des jeunes à l'école) de André Lufin et Emmanuelle Caspers/ Croix Rouge de Belgique (page 37).

Les images de ce livret sont issues du site internet www.depositphotos.com et font toutes l'objet d'un accord de licence.

Les droits d'auteur de ces images appartiennent à interactimages (Matthew Cole)

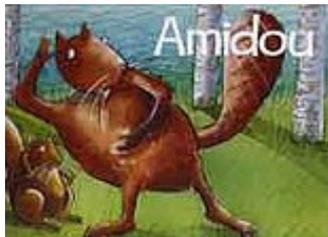
Numéros de licence des images :

- N° 21427065
- N° 21429045
- N° 21429475
- N° 21429609
- N° 21434031
- N° 21434179
- N° 21434315
- N° 21434567
- N° 21434917
- N° 21472285
- N° 21472341
- N° 21473899

VIII. Annexes

Annexe 1 : Amidou et l'estime de soi

a) Présentation⁴



Concept :

- Amidou, un petit Castor qui a une mauvaise image de lui même, confronté à une difficulté, développe cependant des stratégies, fait preuve de compétences qu'il ne soupçonnait pas et prend conscience qu'il a besoin des autres et de la solidarité des amis.

Public :

- enfants de 4 à 9 ans.

Objectifs :

- renforcer les sentiments nécessaires au développement de l'estime de soi : sécurité, identité, appartenance, compétences scolaires et sociales ;
- prendre conscience de la nécessité d'être attentif à l'estime de soi chez l'enfant ;
- permettre d'objectiver le manque d'estime de soi chez un enfant ;
- prendre connaissance d'attitudes qui peuvent améliorer ou freiner l'estime de soi ;
- prendre conscience du regard de l'autre et prendre du recul sur la manière dont il se perçoit.

Matériel/contenu :

- une histoire décomposée en 16 planches illustrées en couleur (format A3) (illustration au recto et texte au verso) à présenter aux enfants ;
- cahiers pour les élèves « Amidou et moi » (journal servant de support à différentes activités individuelles et collectives : dessins, écriture, déguisement, expression théâtrale...)
- cahier pédagogique pour l'enseignant « Amidou et l'estime de soi » ;
- théâtre d'images japonais.

⁴ <http://www.pipsa.be/outils/detail-1053932116/amidou.html>

Conseils d'utilisation :

- Amidou utilise le principe du théâtre d'images, populaire au Japon sous le nom de « Kamishibai » ;
- c'est un petit théâtre en bois dans lequel sont insérées des planches cartonnées rectangulaires ;
- celles-ci sont imprimées recto verso, une face pour le dessin et une face pour le texte ;
- les spectateurs voient bien sûr le dessin en couleurs tandis que le récitant lit le texte imprimé au dos des planches ;
- le journal de l'enfant permet à celui-ci de faire le lien entre sa propre vie et l'histoire d'Amidou qui a été racontée.

Appréciation globale de Pipsa :

- Amidou est un outil idéal pour aborder l'estime de soi ;
- l'histoire en elle-même n'est pas suffisante mais le cahier pédagogique représente un support théorique concis et facilement abordable pour l'animateur ;
- il permettra de développer une première approche des concepts qui tournent autour de l'estime de soi, concepts qui pourront être approfondis par la suite avec les ressources complémentaires ;
- il propose une mise en œuvre d'activités simples que l'animateur peut facilement enrichir et adapter en fonction des situations ;
- les différentes activités dans le journal de l'enfant concourent toutes à permettre l'échange et l'expression par rapport à des thèmes sur lesquels ils ne s'expriment pas habituellement.

Utilisation conseillée par Pipsa :

- l'animateur veillera à aller au-delà de l'utilisation ponctuelle (optique animation) pour s'appropriier la philosophie sous-jacente de l'outil et l'intégrer dans sa pratique quotidienne.

Où se le procurer ? :

- chez l'éditeur : Addiction Info Suisse, Case postale 870, 1001 Lausanne, tél : +41(0)21.321.29.11, e-mail : info@addiction-info.ch.
- en prêt au CLPS : 1b avenue Général Michel, 6000 Charleroi, tél : 071/33.02.29.

b) Analyse

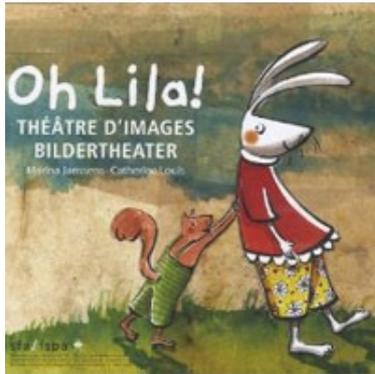
👉 « Amidou » travaille principalement les compétences suivantes :

- sentiment d'appartenance à un groupe :
 - ✓ capacité à se détendre dans le groupe,
 - ✓ communication aisée avec les autres,
 - ✓ sensibilité aux autres,
 - ✓ capacité à mettre en place des stratégies pour résoudre des difficultés relationnelles/problèmes sociaux ;
- sentiment de compétence :
 - ✓ se souvenir de ses réussites passées,
 - ✓ anticiper du plaisir face à une activité (><stress),

- ✓ manifestation de fierté à la suite d'une réussite,
 - ✓ intérêt, goût d'apprendre, curiosité intellectuelle,
 - ✓ capacité à faire des choix de stratégies ou de moyens,
 - ✓ manifestation de créativité,
 - ✓ capacité d'initiatives et de risques calculés,
 - ✓ capacité à étendre, exploiter ses habiletés et connaissances,
 - ✓ reconnaissance et acceptation de ses erreurs,
 - ✓ détente durant les activités d'apprentissage ;
- connaissance de soi :
- ✓ capacité de se reconnaître une habileté ou une difficulté (d'ordre physique, intellectuelle, relationnelle, créative),
 - ✓ capacité d'exprimer ce qui différencie d'autrui,
 - ✓ capacité de s'affirmer, de prendre la parole,
 - ✓ capacité à exprimer les gestes/paroles pour lesquelles on est apprécié,
 - ✓ capacité à exprimer ses goûts et ses idées,
 - ✓ capacité à exprimer ses sentiments,
 - ✓ capacité à exprimer ses besoins,
 - ✓ capacité à prendre conscience des liens entre besoins, sentiments et comportements,
 - ✓ capacité à se faire respecter,
 - ✓ capacité à se souvenir de réussites, petits succès.

Annexe 2 : Oh Lila !

a) Présentation⁵



Concept :

- « Oh Lila » permet aux enfants d'acquérir des compétences pour évaluer des situations (quelle est la gravité d'un problème ?), déterminer qui peut apporter une aide, surmonter la honte ou la peur pour pouvoir demander de l'aide ;
- c'est un outil pédagogique favorisant le développement des compétences sociales importantes chez les enfants (thématique de la recherche d'aide et de soutien) ;
- parfois, il est indispensable de pouvoir trouver de l'aide pour se sortir d'une situation difficile et se sentir mieux. C'est ce que la petite lièvre Lila fait dans l'histoire «Oh Lila!».

Public :

- enfants de 4 à 8 ans.

Objectifs :

- permettre aux enfants d'acquérir des compétences qui les aideront à :
 - évaluer des situations : quelles est la gravité du problème? (décoder une situation et son degré de gravité (douleur, peur, désarroi, tristesse...),
 - déterminer qui peut apporter une aide (repérer les aides existantes),
 - surmonter la honte ou la peur pour pouvoir demander de l'aide (encourager et dédramatiser la demande d'aide en cas de difficulté) ;
- amener les enfants à considérer que demander de l'aide est un comportement adéquat et non un signe de faiblesse.

Matériel/contenu :

- théâtre d'images (kamishibai) avec 16 images en couleur, texte en français et en allemand ;
- cahier pédagogique ;
- cahiers de jeux pour les enfants « Lila et moi ».

⁵ <http://www.pipsa.be/outils/detail-632613842/oh-lila.html>

Appréciation globale de Pipsa :

- cet outil pédagogique permet, à l'aide d'une histoire simple et proche du vécu quotidien de tous les enfants, d'aborder la demande d'aide lors de situations difficiles ;
- la technique du théâtre d'images permet de faire passer le message sur deux modes : visuel (via de très belles illustrations) et auditif (via la voix de l'adulte) ;
- le thème est universel, lié au questionnement existentiel, mais concrétisé intelligemment en lien avec les situations quotidiennes de tous les enfants. L'identification est immédiate ;
- l'utilisation en groupe amène le débat entre enfants et la richesse de pouvoir partager des idées ;
- le manuel, quoique condensé, fournit dans un langage simple et concret, l'essentiel pour animer l'outil. Neutre, nuancé, il rappelle aussi à l'adulte les attitudes éducatives qui freinent/favorisent l'estime de soi. Aucune compétence particulière n'est requise ;
- d'utilisation souple et facile, l'outil se laisse rapidement apprivoiser ;
- le séquençage possible permet une utilisation à long terme ;
- un petit plus : l'outil « Oh Lila ! » prévoit aussi une information pour les parents.

Utilisation conseillée par Pipsa :

- l'outil s'adapte aussi à une utilisation dans le suivi d'un problème rencontré à l'école ;
- d'autres outils pédagogiques travaillent le même thème : Amidou (en l'intégrant dans la thématique plus large de l'estime de soi) et Clever Club pour des enfants plus âgés.

Où se le procurer ? :

- chez l'éditeur : Addiction Info Suisse, Case postale 870, 1001 Lausanne, tél : +41(0)21.321.29.11, e-mail : info@addiction-info.ch.
- en prêt au CLPS : 1b avenue Général Michel, 6000 Charleroi, tél : 071/33.02.29.

b) Analyse

👉 « Oh Lila » travaille principalement les compétences suivantes :

- sentiment de sécurité et de confiance :
 - ✓ capacité à s'adapter au stress ;
 - ✓ capacité à demeurer calme face à une blessure/un malaise physique,
 - ✓ capacité à tolérer des délais,
 - ✓ capacité à estimer/calculer les risques,
 - ✓ capacité à se représenter mentalement le temps,
 - ✓ capacité à comprendre et accepter le sens des règles ;
- connaissance de soi :
 - ✓ capacité de se reconnaître une habileté ou une difficulté d'ordre physique et relationnelle.
 - ✓ capacité à faire des choix,
 - ✓ capacité à exprimer ses besoins,
 - ✓ capacité à prendre conscience des liens entre besoins, sentiments et comportements,
 - ✓ capacité à assumer des responsabilités ;

- sentiment d'appartenance à un groupe :
 - ✓ manifestation de solidarité, d'entraide, de générosité,
 - ✓ évocation du groupe ou de ses membres dans d'autres lieux,
 - ✓ capacité à mettre en place des stratégies pour résoudre des difficultés relationnelles/problèmes sociaux ;
- sentiment de compétence :
 - ✓ perception de l'utilité des activités ou des apprentissages,
 - ✓ manifestation de fierté à la suite d'une réussite,
 - ✓ intérêt, goût d'apprendre, curiosité intellectuelle,
 - ✓ capacité à faire des choix de stratégies ou de moyens,
 - ✓ capacité à persévérer malgré les difficultés,
 - ✓ capacité d'initiatives et de risques calculés,
 - ✓ capacité à étendre, exploiter ses habiletés et connaissances,
 - ✓ reconnaissance et acceptation de ses erreurs.