

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

Département Prévention et Santé  
Mentale

**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...*

Avec le soutien de la Wallonie



Wallonie

**AViQ**

Agence pour une Vie de Qualité

Familles Santé Handicap

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 veux...

J'adore le dessin et toi ?



## COMMENT TE VOIS-TU ?

Essaie de te dessiner sur  
cette feuille...

Laisse parler ta créativité...







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 ?

Mes  
compétences,  
mes réussites...

Qui je suis ?

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

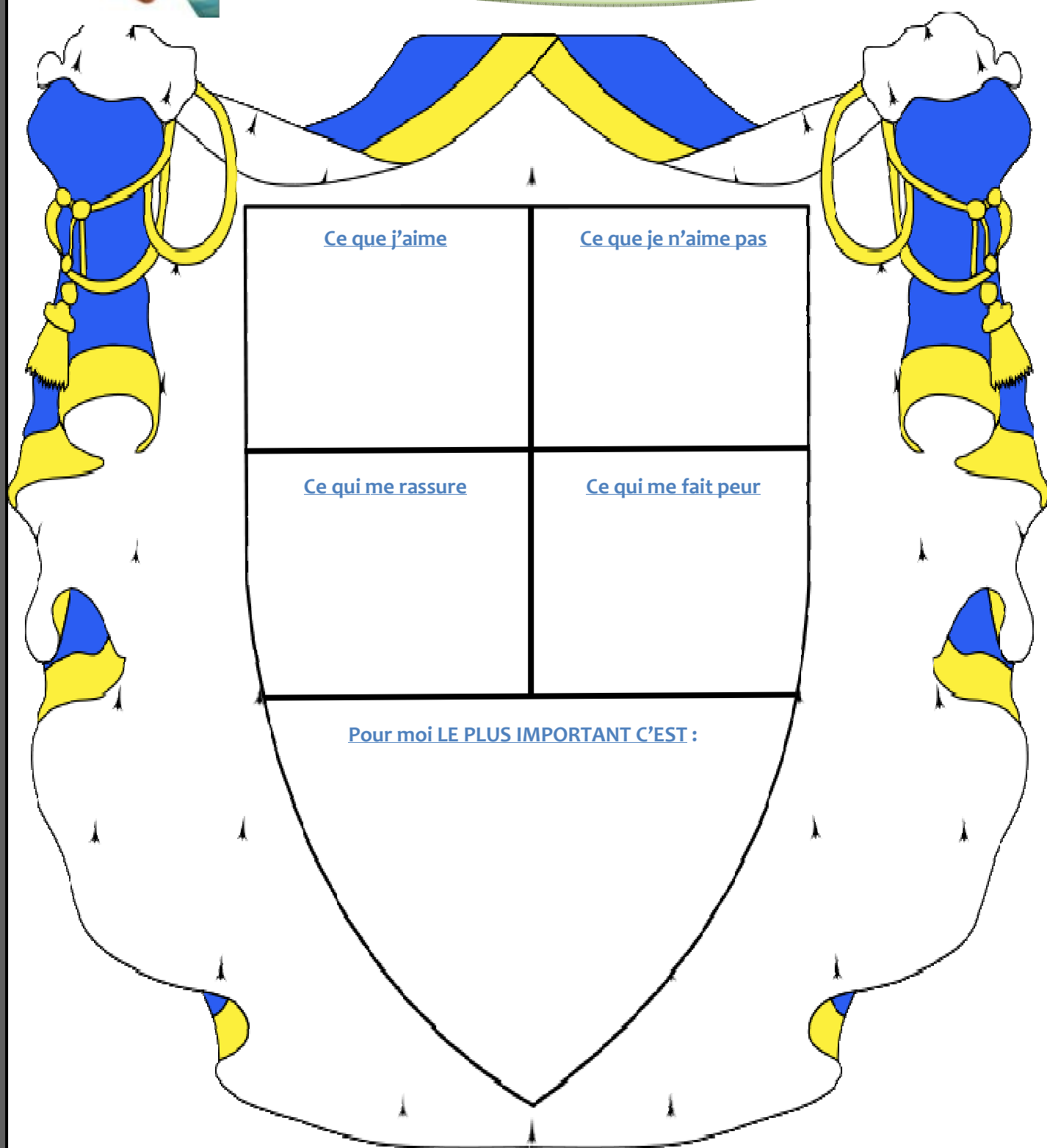


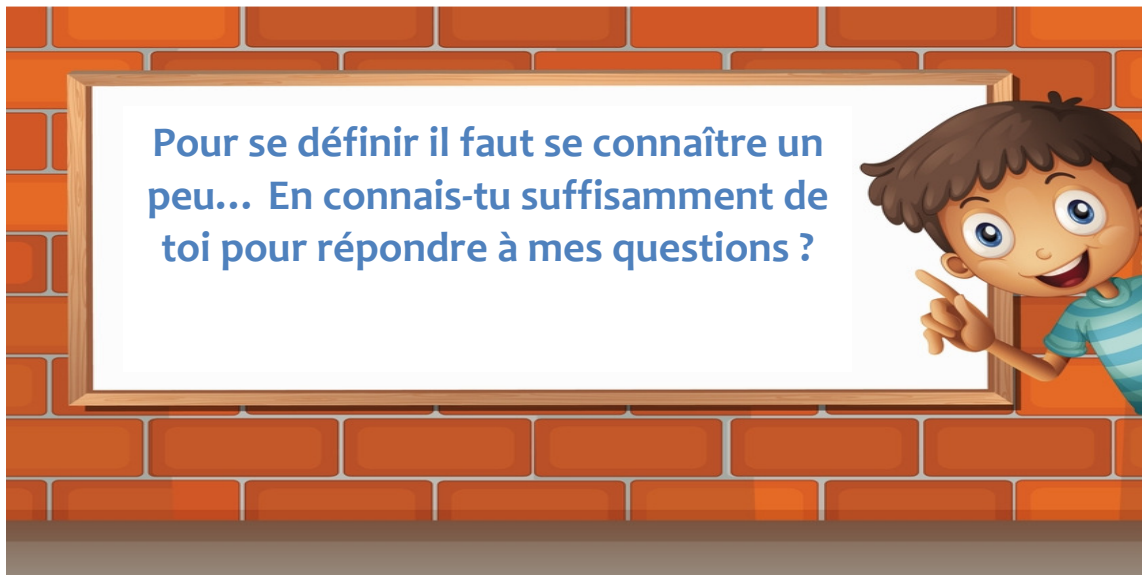


# BLASON, MON BEAU BLASON...



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





### Qu'est-ce que je connais de moi ?

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

### Quelles sont mes forces ?

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

### Quelles sont mes difficultés ?

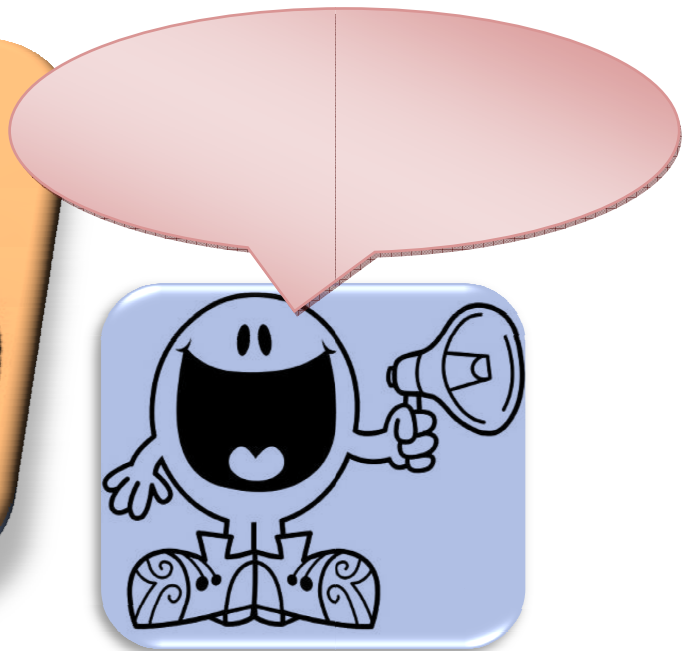
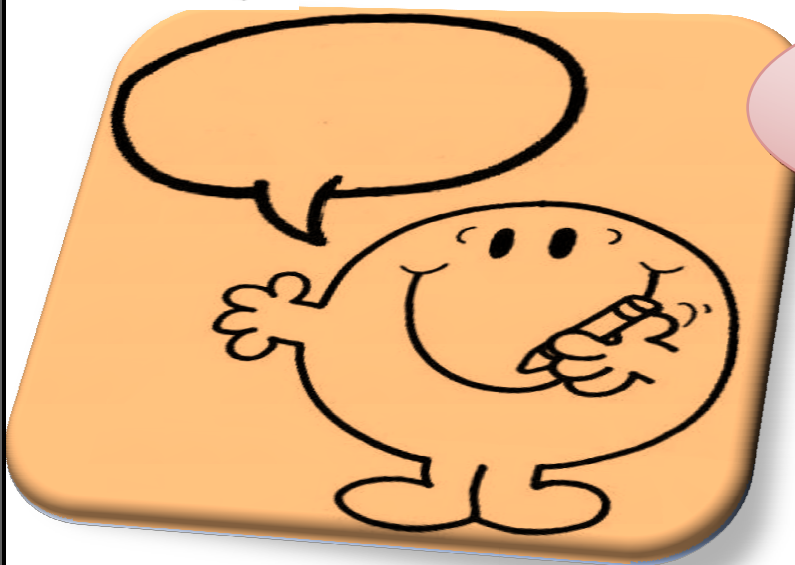
- -----
- -----
- -----
- -----
- -----
- -----

## 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 ??).





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'énervé, 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 j'accepte sans problème c'est...



Dis donc... Tu sais que tu  
m'impressionnes...

Je n'imaginais pas que tu en  
connaissais autant sur toi... Je  
suis très fier d'être ton guide  
dans ce livret...

## 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 les autres ?

✚ Comment penses-tu que les autres te voient ?

✚ Aimes-tu passer du temps avec les autres ?

✚ Qu'est-ce que tu aimes faire avec eux ?

✚ Arrives-tu à communiquer facilement avec les autres ?

✚ Comment fais-tu ?



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

✚ Comment t'y prends-tu ?



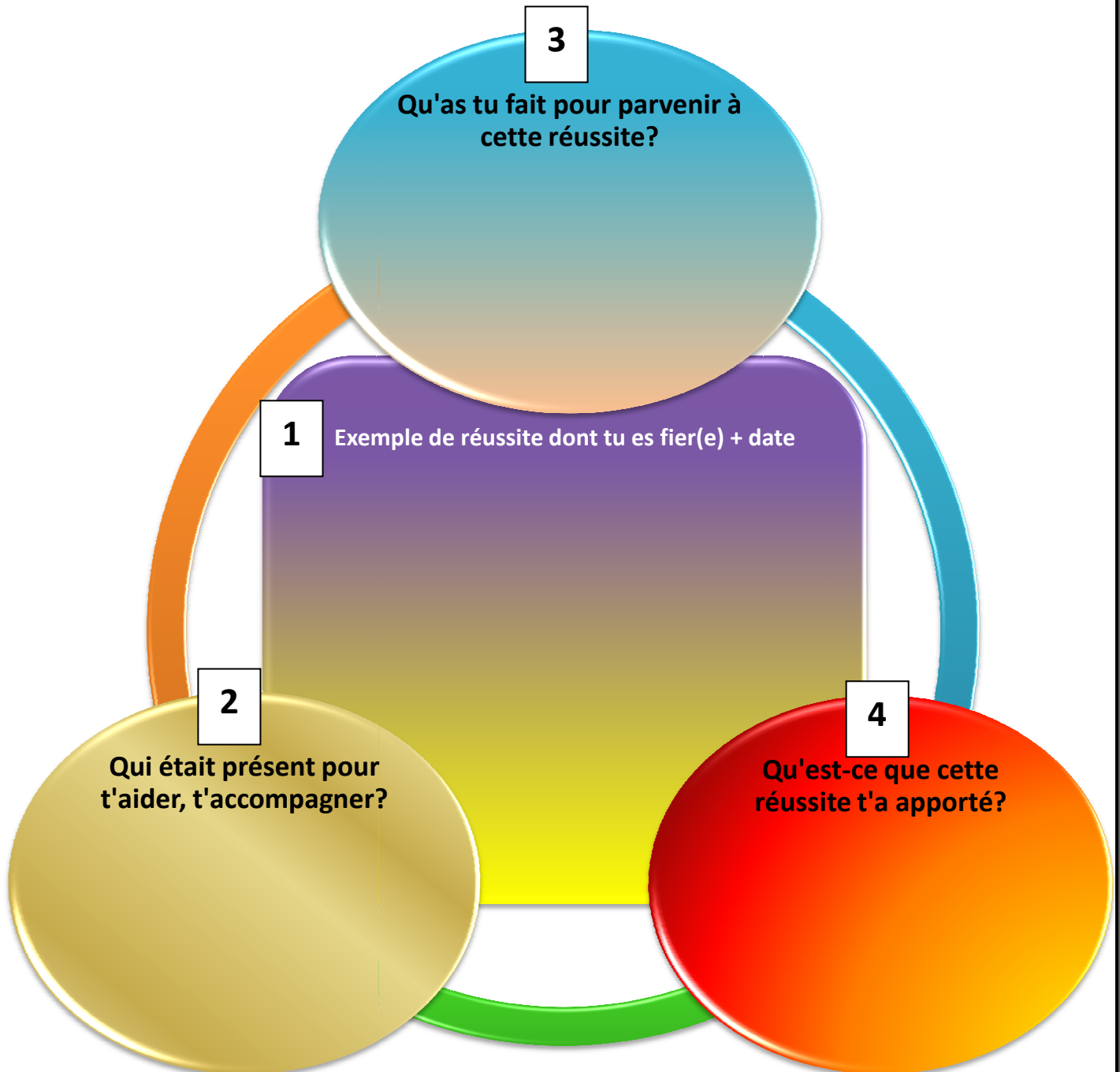
## MES RÉUSSITES



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 ou récent (suis les chiffres) :





Voici un deuxième schéma, au cas où tu penses  
à une autre de tes réussites...

En parallèle, tes professeurs utiliseront peut-  
être ces schémas à d'autres moments de  
l'année...

**3**

**Qu'as tu fait pour parvenir à  
cette réussite?**

**1**

**Exemple de réussite dont tu es fier(e) + date**

**2**

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

**4**

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



# 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 »

(Suis les chiffres pour remplir ton arbre)

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 :  
Détails :



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 :

Date :  
Détails :

## 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...

A TOI DE JOUER !

Tu peux remplir un arbre par défi différent...

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

8. Aujourd'hui, je suis capable de :

Date :

Détails :

7. Aujourd'hui, je suis capable de :

Date :

Détails :

6. Aujourd'hui, je suis capable de :

Date :

Détails :

5. Aujourd'hui, je suis capable de :

Date :

Détails :

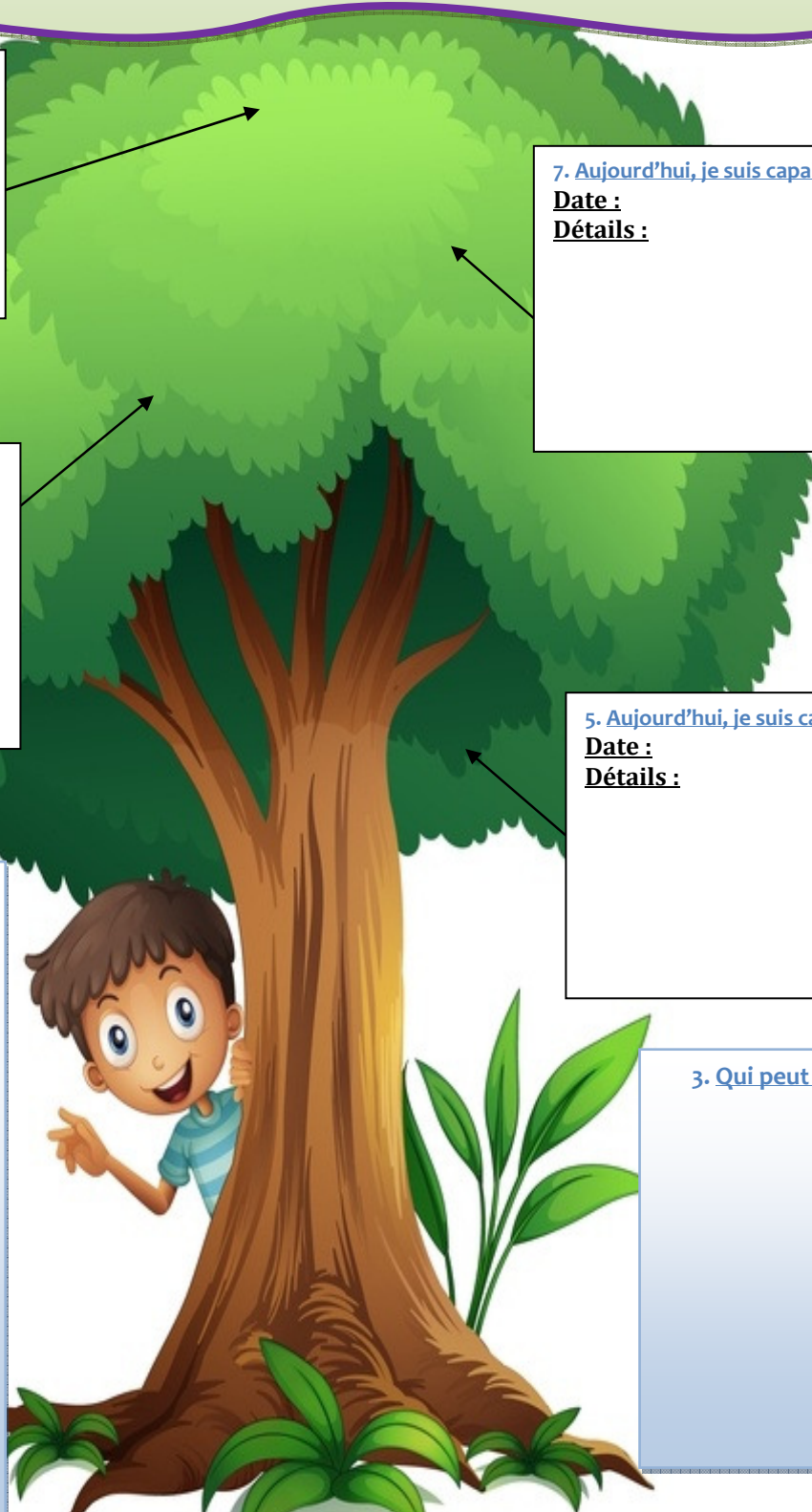
4. Qu'est-ce que je vais faire pour atteindre mon but ?

3. Qui peut m'aider ?

2. Ce que je sais faire avant de commencer :

Date :

Détails :



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

8. Aujourd'hui, je suis capable de :

Date :

Détails :

7. Aujourd'hui, je suis capable de :

Date :

Détails :

6. Aujourd'hui, je suis capable de :

Date :

Détails :

5. Aujourd'hui, je suis capable de :

Date :

Détails :

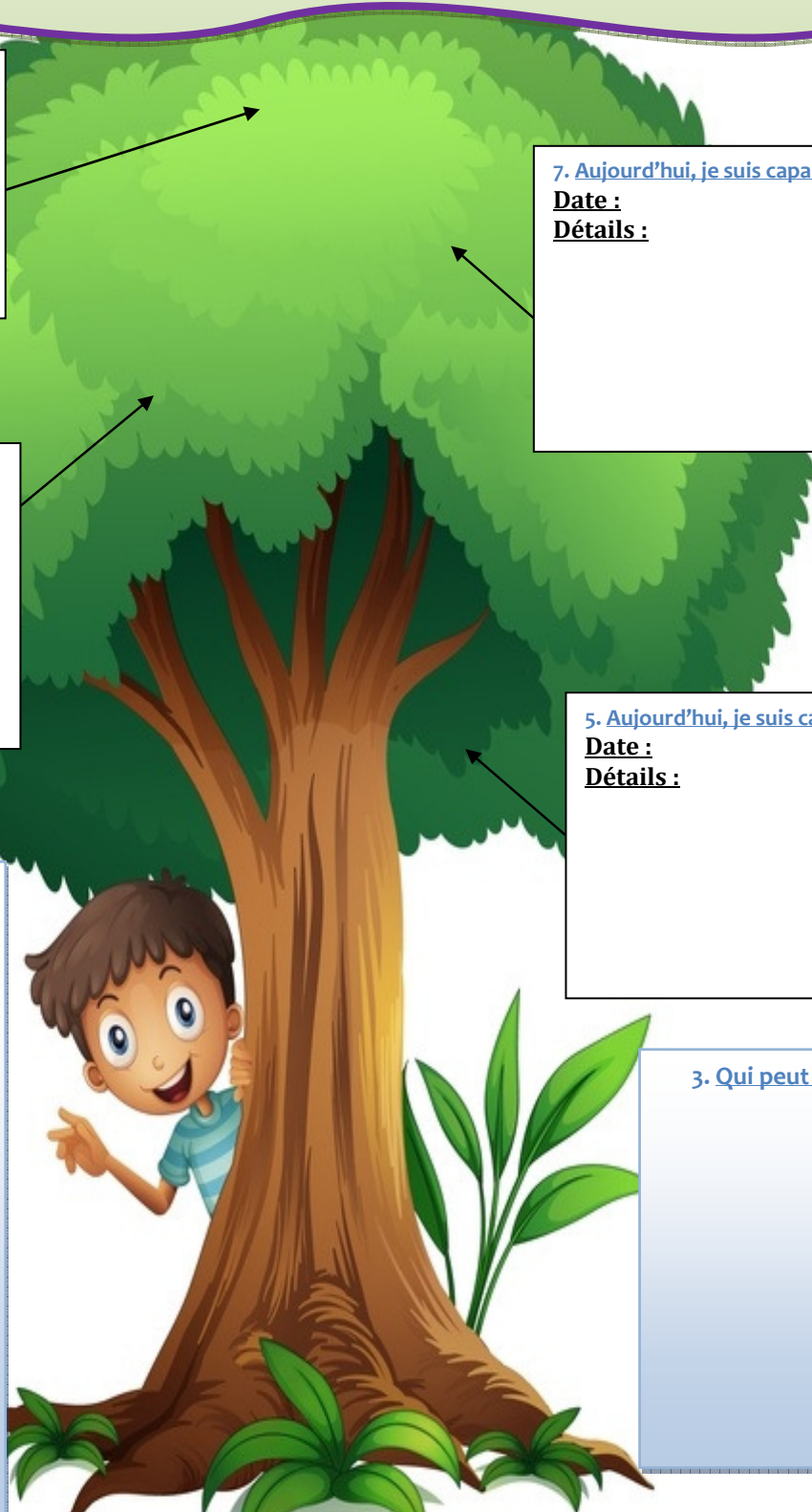
4. Qu'est-ce que je vais faire pour atteindre mon but ?

3. Qui peut m'aider ?

2. Ce que je sais faire avant de commencer :

Date :

Détails :





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

8. Aujourd'hui, je suis capable de :

Date :

Détails :

7. Aujourd'hui, je suis capable de :

Date :

Détails :

6. Aujourd'hui, je suis capable de :

Date :

Détails :

5. Aujourd'hui, je suis capable de :

Date :

Détails :

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

3. Qui peut m'aider ?

2. Ce que je sais faire avant de commencer :

Date :

Détails :



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

8. Aujourd'hui, je suis capable de :

Date :

Détails :

7. Aujourd'hui, je suis capable de :

Date :

Détails :

6. Aujourd'hui, je suis capable de :

Date :

Détails :

5. Aujourd'hui, je suis capable de :

Date :

Détails :

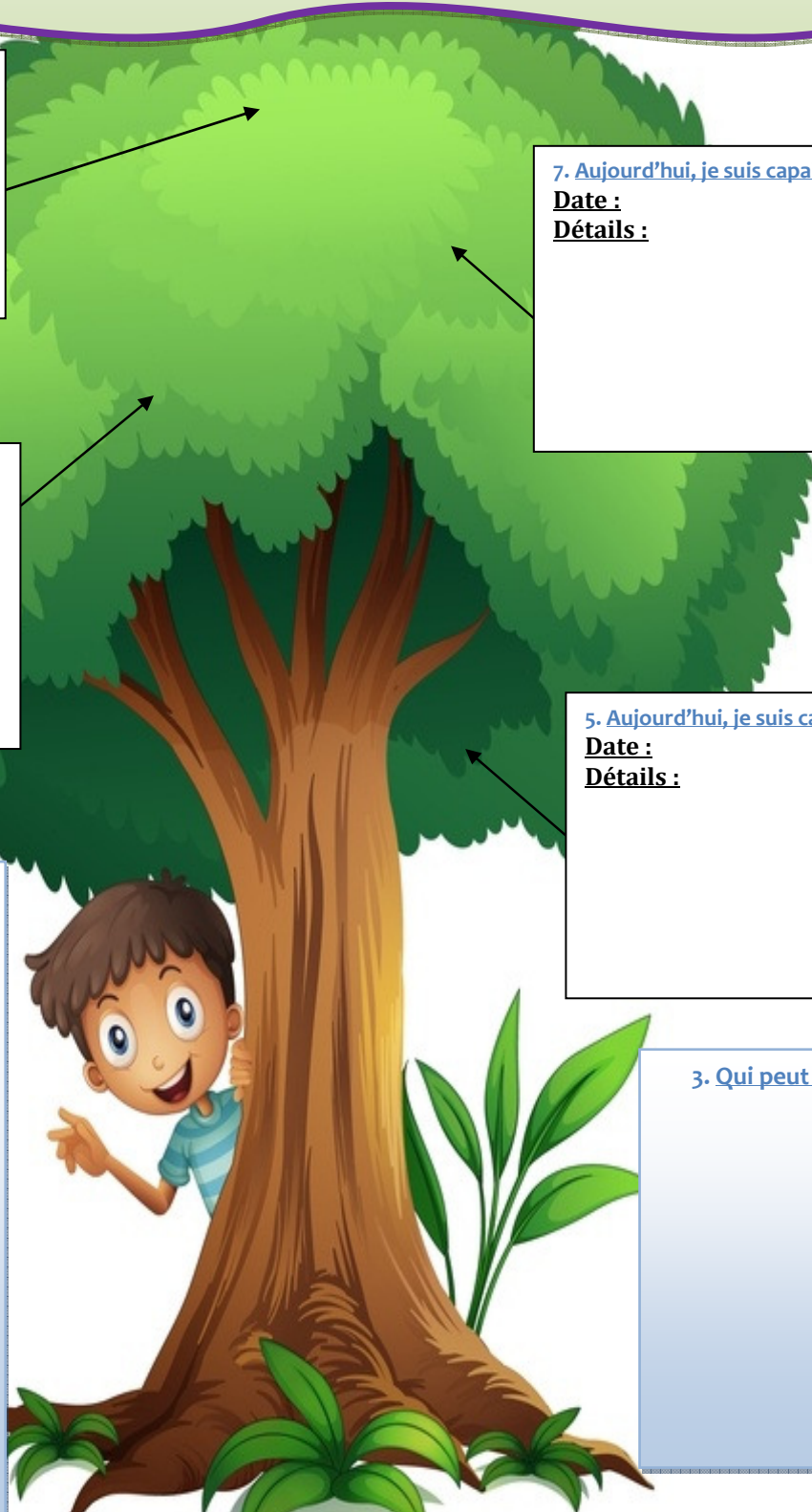
4. Qu'est-ce que je vais faire pour atteindre mon but ?

3. Qui peut m'aider ?

2. 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 peux faire un schéma, un dessin ou même écrire une phrase, si tu





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 et Bon vent... Tim.







Date	Description de ta victoire	Ce que cette victoire t'apporte...

[illegible]

[illegible]

[illegible]



[illegible]

Ce petit livret a été conçu par l'Equipe Prévention et Promotion de la Santé du Département Prévention et Santé Mentale du CPAS de Charleroi dans le cadre d'un accompagnement pédagogique spécifique à votre établissement scolaire.

L'équipe bénéficie du soutien financier de la Wallonie.

Equipe Prévention et Promotion de la Santé (PPS)  
Faubourg de Charleroi, 7  
6041 GOSSELIES  
Tel : 071/20.24.41  
Email : [pps@cpascharleroi.be](mailto:pps@cpascharleroi.be)



Le contenu de ce livret 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](http://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



**Ce carnet est protégé par les licences des Creative Commons :**



- **Attribution** — Vous devez **créditer** l'Œuvre, intégrer un lien vers la licence et **indiquer** si des modifications ont été effectuées à l'Œuvre. Vous devez indiquer ces informations par tous les moyens raisonnables, sans toutefois suggérer que l'Offrant vous soutient ou soutient la façon dont vous avez utilisé son Œuvre.



- **Pas d'Utilisation Commerciale** — Vous n'êtes pas autorisé à faire un usage commercial de cette Œuvre, tout ou partie du matériel la composant.



- **Pas de modifications** — Dans le cas où vous effectuez un remix, que vous transformez, ou créez à partir du matériel composant l'Œuvre originale, vous n'êtes pas autorisé à distribuer ou mettre à disposition l'Œuvre modifiée.



Avec le soutien de la Wallonie



**AViQ**

Agence pour une Vie de Qualité

Familles Santé Handicap

4ème édition – avril 2017.