CPAS
CHARLEROI
PRÉVENTION,
SANTÉ MENTALE
& URGENCE SOCIALE

GUIDE PÉDAGOGIQUE

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

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

CPAS CHARLEROI

Avec le soutien de la Wallonie

Wallonie familles santé handicap
AVIQ

BY NC ND
https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.fr

SOMMAIRE

I. Introduction 3

II. L'estime de soi, c'est quoi ? 4

III. L'estime de soi, c'est bon pour la santé ! 6

IV. Pourquoi promouvoir l'estime de soi à l'école ? 7

V. Origines de la création de l'outil 8

VI. Découverte commentée du livret 9

VII. Bibliographie 29

I. Introduction

Cette publication a été réalisée par l'équipe Prévention et Promotion de la Santé mentale de la Direction Prévention, Santé Mentale et Urgence Sociale du CPAS de Charleroi. Le projet de promotion de la santé porté par l'équipe vise à promouvoir le bien-être et la bonne santé mentale des enfants, des jeunes et de leurs familles à Charleroi. L'objectif poursuivi est d'agir avec les relais éducatifs pour développer des conditions favorables au bien-être et à la bonne santé mentale (ou santé mentale positive) des enfants, des jeunes et de leurs familles dans leurs différents lieux de vie.

Les relais éducatifs sont des professionnels (acteurs de terrain et/ou en formation) au contact d'enfants, de jeunes et/ou de leurs familles au sein de différents lieux de vie ou de rencontre. Il peut s'agir d'acteurs psychosocioéducatifs (en fonction ou en formation) intervenant dans la famille (éducateurs spécialisés, assistants sociaux, psychologues… de Services de Santé Mentale, de services d'Aide à la Jeunesse…), d'acteurs scolaires et de santé scolaire (issus des écoles, des centres PMS, des services PSE, des services d'Aide en Milieu Ouvert, ou encore des Plannings Familiaux) ; et, d'acteurs psychosocioéducatifs des milieux d'accueil extrascolaire et du quartier (dans des Ecoles de Devoirs, des Espaces Citoyens, des Maisons de Jeunes, des Maisons de Quartier, des garderies, des institutions d'Accueil Temps Libre, des clubs sportifs, etc.).

L'équipe propose des activités de soutien et de renforcement des compétences des relais éducatifs : (in)formation, conseil et accompagnement pédagogique et/ou méthodologique et, construction et diffusion d'outils pédagogiques. C'est dans ce cadre que « Je cultive l'estime de soi avec Tim » a été développé et que ce guide pédagogique, d'accompagnement à la prise en main du livret, a été rédigé. Dans cette publication, les relais éducatifs pourront découvrir la méthodologie de mise en pratique de cet outil visant à renforcer l'estime de soi des enfants de 9 à 12 ans à l'école, dans les milieux d'accueil extrascolaires ou dans tout autre lieu de vie ou de rencontre.

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 ». 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 ».

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.

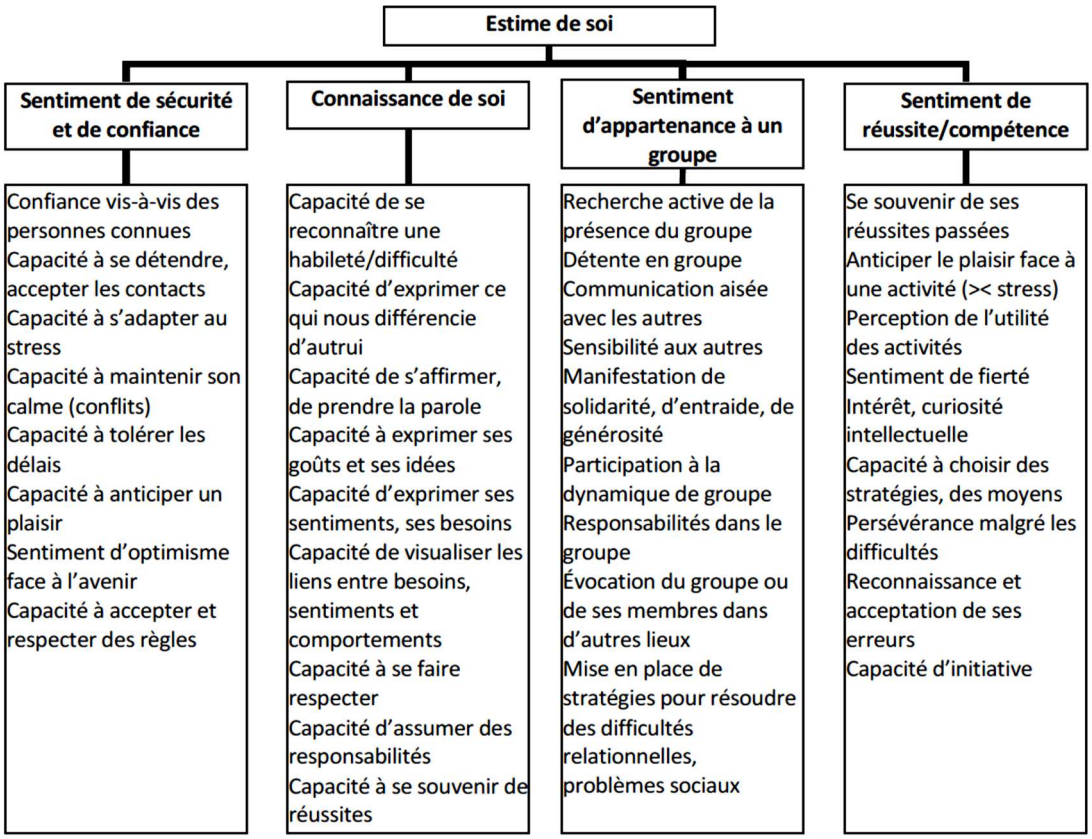
L'estime de soi est en effet interpersonnelle, le regard porté sur nous par les autres (personnes significatives) définit le regard qu'on porte sur soi-même. Néanmoins, bâtir son estime de soi nécessite aussi d'élaborer une connaissance sur soi : caractéristiques, traits personnels, rôles, valeurs, etc. 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 éducationnels[1] ; 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 modèle[2] 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 ».

[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.
[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.).



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).

Les critères d'une bonne estime de soi (André, 2005) 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 (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, 2005). 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.

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 !).

[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.

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 l'inscrit comme la 1ère 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 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. Origine de l'outil

Notre équipe Prévention et Promotion de la Santé mentale a développé une offre de formation « Redécouvrir l'estime de soi et les compétences psychosociales » à destination des enseignants et des travailleurs psycho-socio-éducatifs. Lors de ces sessions de formation, nous travaillons sur les représentations des participants sur l'estime de soi et repartons de leurs pratiques professionnelles afin de faire des liens entre leur réalité de terrain et compétences psychosociales sur lesquelles repose l'estime de soi (modèle théorique de Germain Duclos). Ensuite, les participants à ces formations découvrent un panel d'outils pédagogiques qu'ils peuvent transposer à leur groupe classe ou autre groupe d'enfants. Une fois la session terminée nous proposons un accompagnement pédagogique et/ou méthodologique aux personnes formées afin de les soutenir dans la mise en pratique concrète de certains outils et/ou dans le développement d'un projet dans leur institution.

C'est dans le cadre de ces accompagnements qu'est née l'idée de créer cet outil que les enseignants ou travailleurs psychosocioéducatifs pourraient utiliser auprès de leur public. En effet, beaucoup d'outils existant travaillent ponctuellement l'une ou l'autre des composantes de l'estime de soi (par le biais du jeu, d'activités ludiques, de contes, de scénettes illustrées, etc.), mais rarement toutes les composantes et sur une période étalée dans le temps. Notre idée était, dès lors, de proposer un outil qui pourrait 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), avec une facilité de prise en main et de transposition au contexte professionnel, et au cours d'une période suffisamment longue.

Le livret « Je cultive l'estime de soi avec Tom » permettra également à l'adulte-relais d'interagir avec l'enfant autour de ses compétences psychosociales et, dès lors, de mettre en évidence ses forces et de le soutenir dans ses difficultés. L'outil est destiné à des enfants de 9 à 12 ans. Cette tranche d'âge a été choisie car certains exercices demandent une capacité d'introspection et une prise de recul par rapport à la l'image de soi. Ces compétences étant généralement acquises vers 6-8 ans.

VI. Découverte commentée du livret

Tim est le personnage central du livret. Sa présence vise à créer une forme d'interaction avec l'enfant. Il lui servira de guide tout au long des étapes du livret, l'encouragera et lui donnera quelques conseils.

Le 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 psychosociales 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 chronologie dans les activités a été réfléchie, il sera donc important de veiller à compléter le livret dans l'ordre prévu.
- Les moments pour compléter le livret devront être ponctués de moments de latence qui permettront à l'enfant de réfléchir sur lui-même et sur les éléments qu'il a produits, 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).
- L'utilisation de ce livret 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.
- 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 pour pouvoir réfléchir sur lui-même et partager ses ressentis avec l'adulte-relais et/ou avec le reste du groupe.

Ces éléments devront être communiqués 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 ces encarts bleus.

CPAS
CHARLEROI
PRÉVENTION,
SANTÉ MENTALE
& URGENCE SOCIALE

<u>Couverture du livret</u>

Invitez l'enfant à s'identifier sur le livret afin qu'il se l'approprie.

Ce livret appartient à :

.....

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

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

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

CPAS CHARLEROI

Avec le soutien de la Wallonie

Wallonie familles santé handicap AVIQ

https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.fr

Bonjour, je m'appelle Tim…

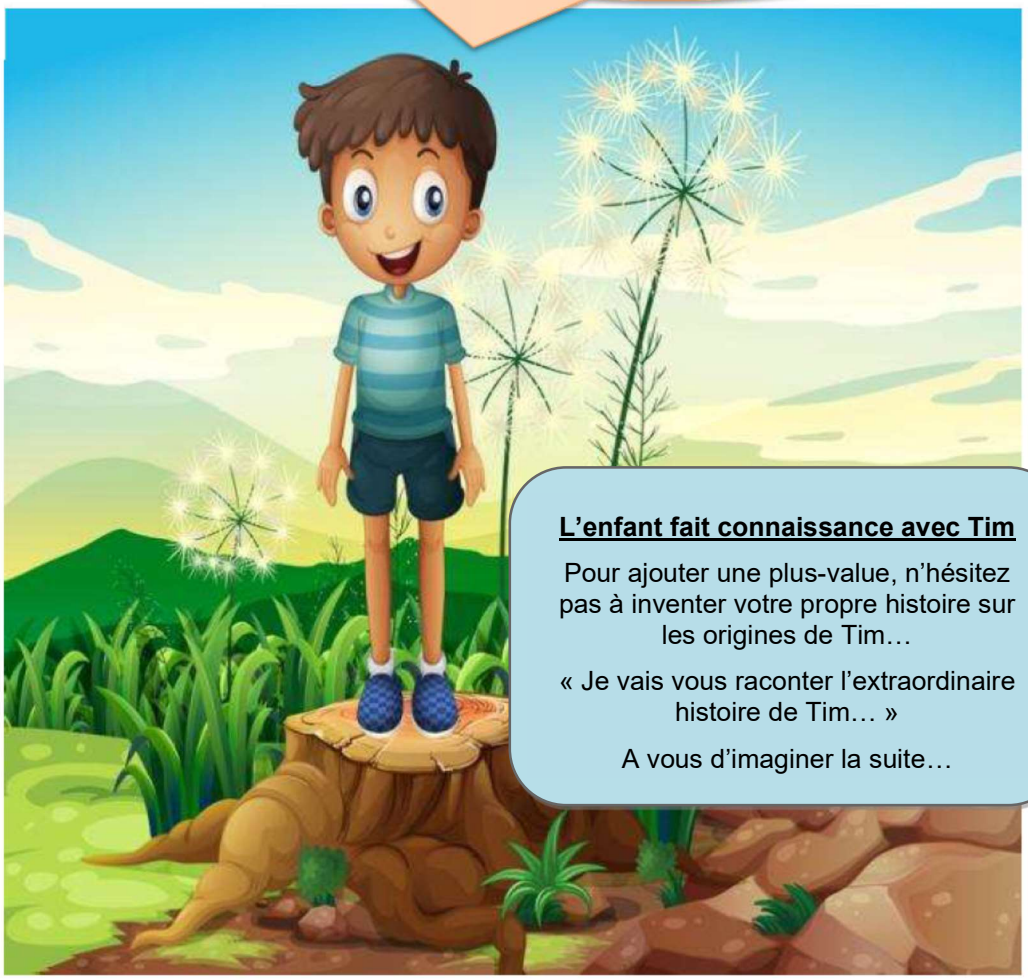
Je t'invite à venir cultiver l'estime de soi avec moi…

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…

J'adore le dessin et toi ?

Et si on commençait comme ça ?



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, invitez 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 reconnait.

Après cette première étape, échangez sur le dessin (si celui-ci est d'accord de le partager).

Vous pouvez également proposer que les enfants se montrent respectivement leurs dessins (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 dans le groupe.

Mise en garde : cette étape pourrait faire apparaitre des moqueries 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.

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

Mais c'est aussi un équilibre entre :

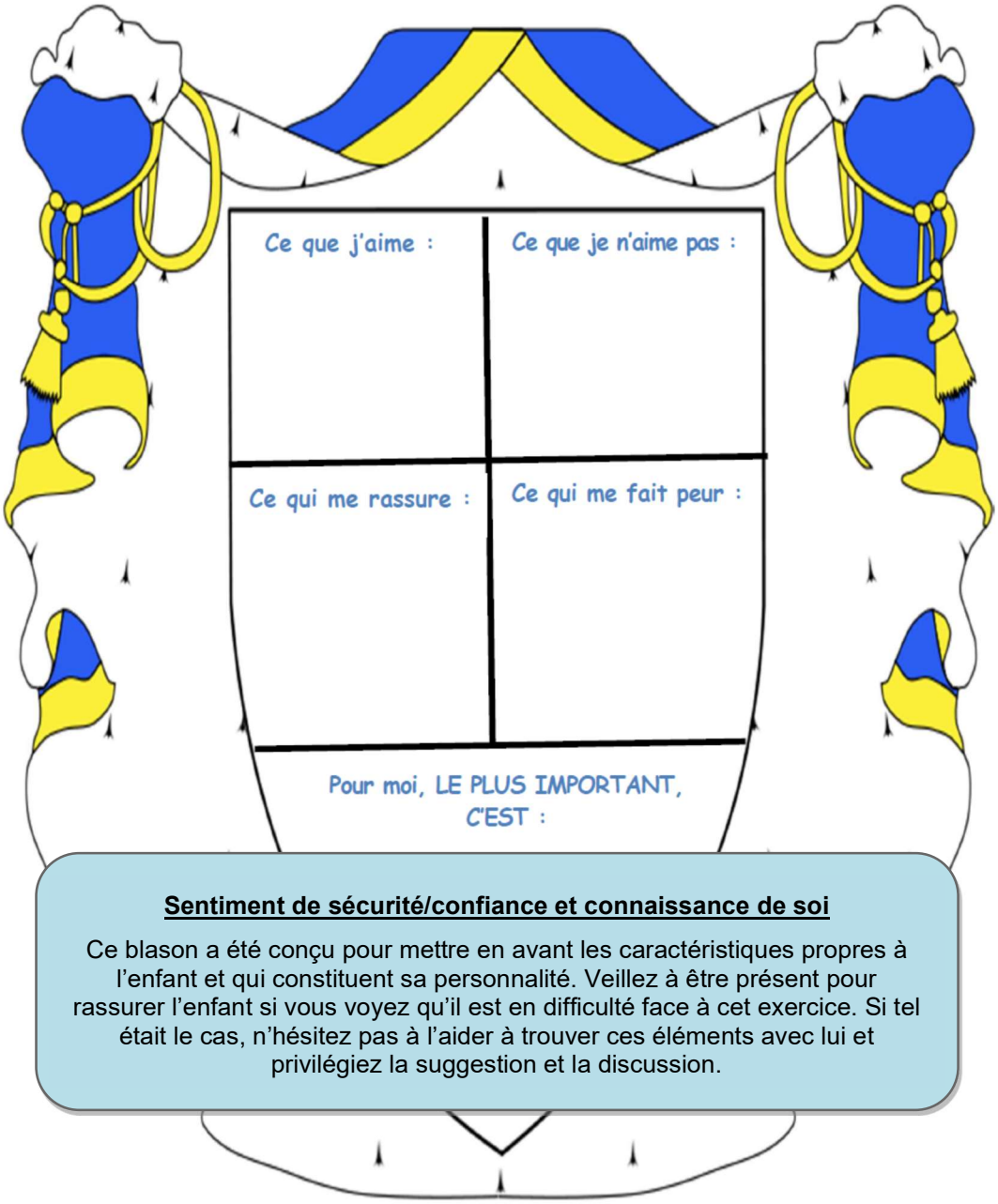
Théorie sur l'estime de soi

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.

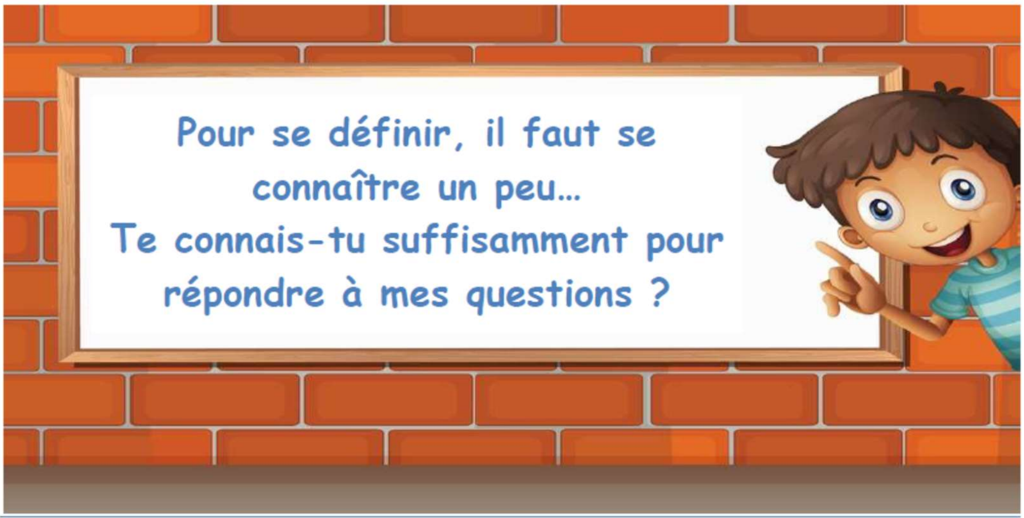
Blason, mon beau blason…

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



Sentiment de sécurité/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 présent 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

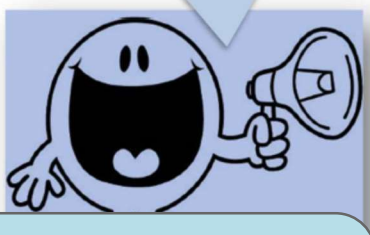
Tout comme pour la première activité avec le dessin, cette série de questions permettra à l'enfant de réfléchir aux caractéristiques qui lui sont personnelles et dont il a conscience (renforcer sa connaissance de soi).

Quelles sont mes forces ?

Quelles sont mes difficultés ?

Qui m'a donné 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

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.

Exercice inspiré de la page 15 du « Petit cahier d'exercices d'estime de soi ». Images inspirées de http://www.coloriez.com/coloriage-mr-bonhomme.html - images libres de droits

« 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.

« 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 j'accepte sans problème, c'est _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _**
  _ _
  _ _
  _ _

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

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.

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

- Parviens-tu à communiquer facilement avec les autres ?

- **Comment fais-tu ?**

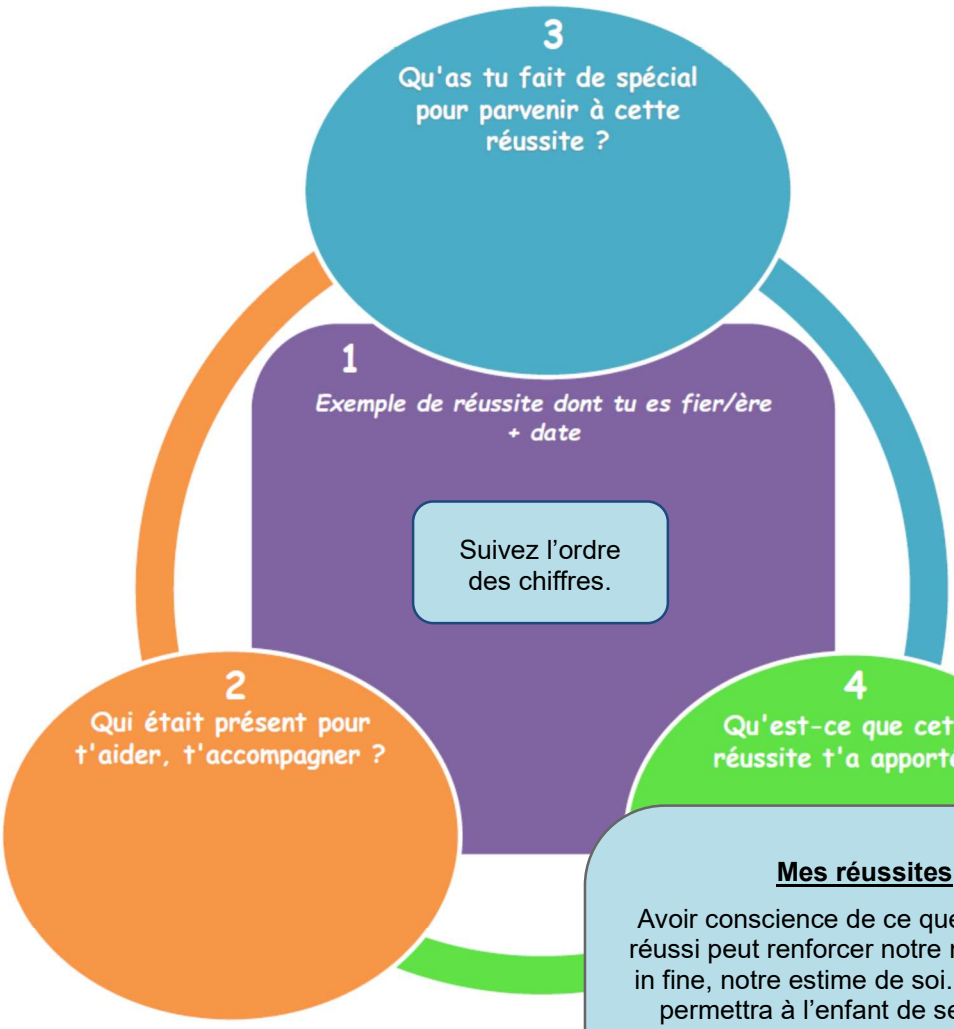
- **Penses-tu être attentif/ve aux besoins et aux émotions des autres ?**

- **Comment t'y prends-tu ?**

Mes réussites

Passons maintenant à ce que tu as déjà réussi et qui te rend fier/ère…
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) :



Dans le livret, il y a un second schéma afin de permettre à l'enfant d'exposer plusieurs réussites (facultatif).

Mes réussites

Avoir conscience de ce que l'on a déjà réussi peut renforcer notre motivation et in fine, notre estime de soi. Ce schéma permettra à l'enfant de se souvenir d'une réussite qui l'a particulièrement marqué(e), 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).

L'arbre des défis

Ci-après, vous trouverez l'activité la plus complexe, « 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 se fixer des objectifs et de 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 pour compléter l'arbre.

Toutefois, cet exercice reste assez abstrait 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 est 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 est 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 se projeter facilement.

Il reviendra donc à l'adulte-relais d'accompagner l'enfant au mieux et d'éventuellement travailler d'autres compétences psychosociales avant de se lancer dans l'identification d'objectifs.

Remarque importante à expliquer à l'enfant : dans le livret, 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 l'enfant puisse y revenir a posteriori pour analyser son parcours.

L'arbre des défis

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 ?

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 peux faire avant de commencer :
Date :
Détails :

De cette manière, tu sauras ce que tu es déjà capable de 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 ?

Sur l'arbre, chaque case est numérotée pour que l'enfant puisse suivre l'ordre de remplissage.

2. Ce que je peux faire avant de commencer :
Date :
Détails :

Dans le livret, il y a trois autres arbres des défis.

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 veux.

C'est quoi l'estime de soi ?

En guise de conclusion et afin de fixer les compétences, proposez 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.

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

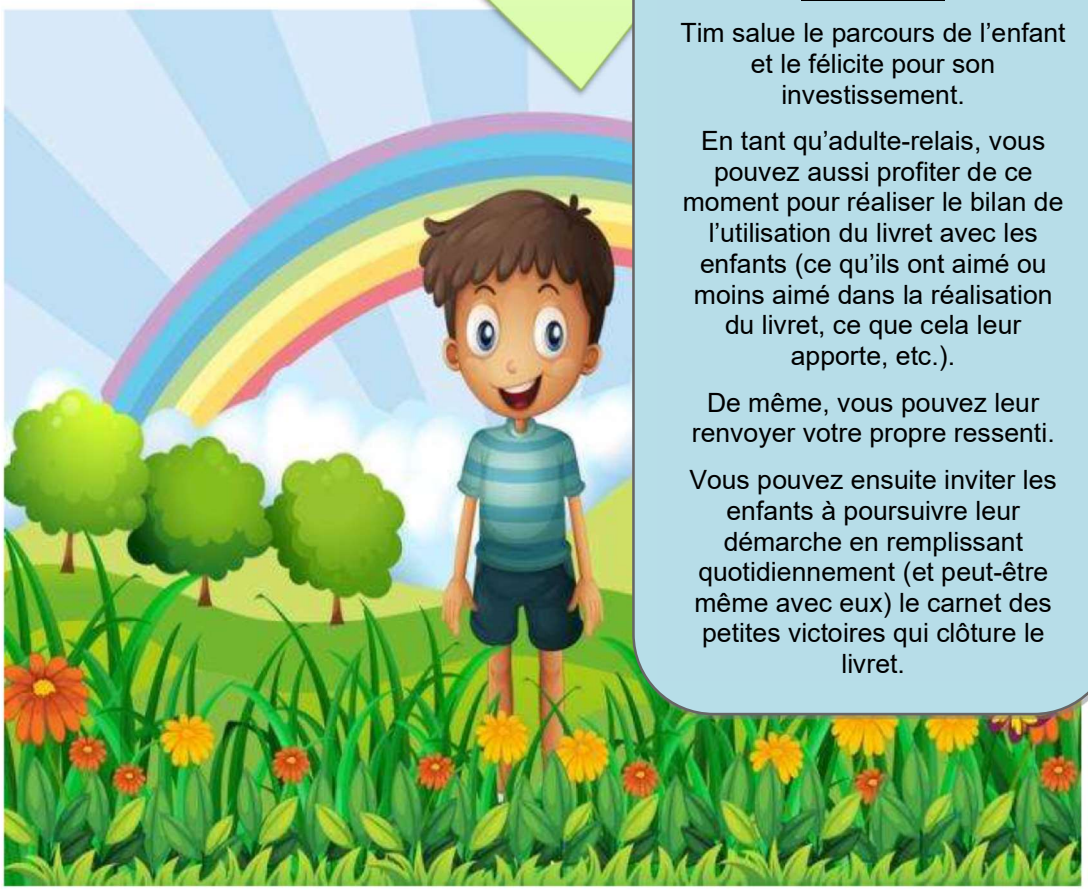
C'est déjà la fin de notre aventure…

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'hésite 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.



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…

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 psychosociales de l'enfant.

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.

C'est la trace de la réussite.

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.

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

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

Décret du 24 juillet 1997 définissant les missions prioritaires de l'enseignement fondamental et de l'enseignement secondaire et organisant les structures propres à les atteindre (1997). *Moniteur belge*, 23 septembre, 21557. En ligne :

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 :

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

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

Galand B. (2006). Réussite scolaire et estime de soi, Sciences Humaines, hors-série, 5, 65-68.

Godin I., Decant P., Moreau N, de Smet P., Boutsen M. La santé des jeunes en Communauté française de Belgique. Résultats de l'enquête HBSC 2006. Service d'Information Promotion Education Santé (SIPES), ESP-ULB, Bruxelles, 2008.

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.

Lieury A. et Fenouillet F. (2002). Motivation et estime de soi, Résonnance, 3, 10-13.

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.

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

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

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.

Le contenu du livret « Je cultive l'estime de soi avec Tim » est inspiré de :

- 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 :

№ 21427065
№ 21429045
№ 21429475
№ 21429609
№ 21434031
№ 21434179
№ 21434315
№ 21434567
№ 21434917
№ 21472285
№ 21472341
№ 21473899