



CPAS
CHARLEROI
PRÉVENTION
& SANTÉ MENTALE



ACTION - RÉACTION

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



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

Concept :

- ♦ Cet outil pédagogique s'inspire d'exercices bien connus en matière de psychologie positive et d'estime de soi (blason, testing personnel, etc.).
- ♦ La différence fondamentale avec d'autres outils réside dans le fait qu'il s'agit d'un outil individuel d'autostimulation, conçu sur base de la théorie des composantes de l'estime de soi de Germain DUCLOS.
- ♦ Cette activité, dans son ensemble, permet de travailler le renforcement des compétences psychosociales de manière individuelle, introspective et ludique.

Objectif :

Faire émerger individuellement des éléments de connaissance de soi, d'appartenance au groupe et de compétence/réussite.

Public final :

- Adolescents à partir de 16 ans.
- Adultes.

Contenu :

- ✓ Matériel à imprimer en couleur, à plastifier et à construire, qui contient :
 - Un dé (icosaèdre à 20 faces).
 - Un livret qui contient 20 activités.

Conseils d'utilisation :

Une fois le matériel construit, libre à la personne d'utiliser l'outil comme bon lui semble.

La règle de base est de lancer le dé et de réaliser l'action correspondante qui figure dans les fiches du livret.

La périodicité d'utilisation est libre également (soit une fois par semaine, soit une fois par jour), mais nous conseillons de jouer le matin car certaines actions nécessitent une préparation pendant la journée.

Où se le procurer ?

- ♦ Auprès de l'équipe Prévention et Promotion de la Santé de la Direction Prévention, Santé Mentale et Urgence sociale du CPAS de Charleroi. pps@cpascharleroi.be
- ♦ A télécharger à l'adresse suivante : www.cpascharleroi.be/fr/sante-mentale/pour-les-professionnels/promotion-de-la-sante/outils-en-promotion-de-la-sante



CPAS
CHARLEROI

Avec le soutien de la Wallonie

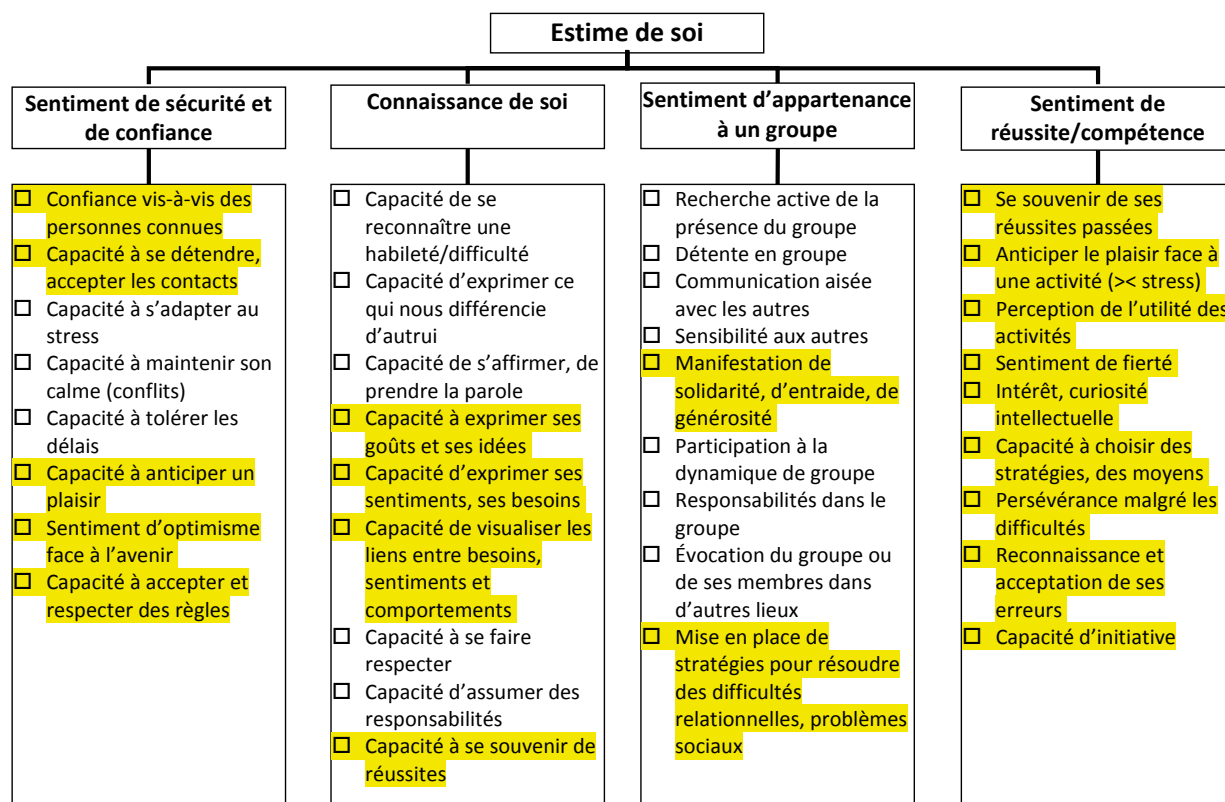


Wallonie
familles santé handicap
AVIQ



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

« Action-Réaction » renforce les compétences de l'estime de soi suivantes :



SOURCES :

♦ L'image d'arrière-plan de l'outil est libre de droits (<https://pixabay.com/fr/vectors/triangles-polygone-couleur-rose-1430105/>)

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

Cet outil pédagogique est protégé par les licences des Creative commons : <http://creativecommons.fr/licences/>

Attribution / Pas d'utilisation commerciale / Pas de modification



CPAS
CHARLEROI

Avec le soutien de la Wallonie



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