

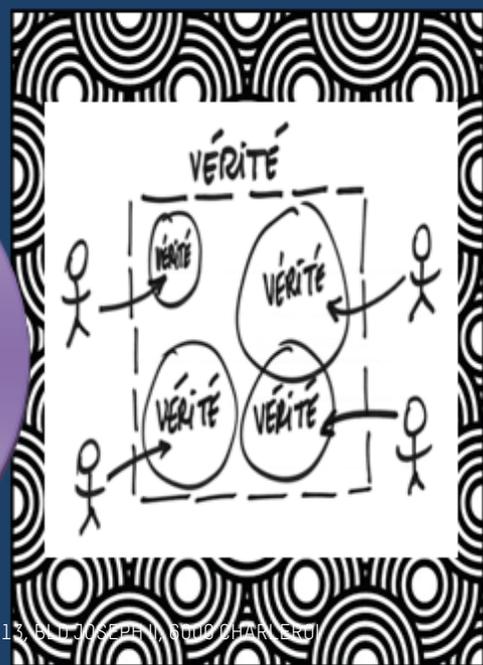


CPAS  
CHARLEROI  
PRÉVENTION  
& SANTÉ MENTALE



Nous avons toutes et  
tous joué à ce jeu...

Et si nous le  
rendions utile pour  
explorer notre estime  
de soi ?



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

## JEU "ACTION OU VÉRITÉ" - SPÉCIAL ESTIME DE SOI

Outil ludopédagogique conçu 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



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

## Concept :

- ◆ Ce jeu s'inspire d'exercices bien connus en matière d'estime de soi (blason, testing personnel, etc.).
- ◆ La différence fondamentale avec la version classique du jeu Action/vérité réside dans le fait qu'il s'agit d'un jeu introspectif, 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 coopérative et ludique.

## Objectif :

Dans la détente et la bonne humeur, faire se manifester de manière individuelle ou collective des éléments liés à la sécurité et la confiance, la connaissance de soi, l'appartenance au groupe et la compétence/réussite, qui peuvent être consolidés par les renforcements positifs des membres du groupe.

## Public cible :

Tous les professionnels de l'action psychosocioéducative (enseignants, assistants sociaux, psychologues, éducateurs, ...) qui souhaitent travailler le renforcement de l'estime de soi dans le cadre d'une activité collective (travail de groupe).

## Public final :

ADOLESCENTS/ADULTES : à partir de 15-16 ans.

## Matériel/contenu :

- ✓ 1 dé à plastifier et à construire :  
On retrouve sur ce dé :
  - ◆ 2 faces « ACTION »
  - ◆ 2 faces « VERITE »
  - ◆ 2 faces « COMME TU VEUX »
- ✓ 40 cartes « VERITE »
- ✓ 40 cartes « ACTION »



CPAS  
CHARLEROI

Avec le soutien de la Wallonie



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

## Conseils d'utilisation :

◆ Important : **NE PAS UTILISER CE JEU COMME OUTIL « BRISE GLACE ».**

En effet, le groupe doit se connaître suffisamment avant de mettre en place l'activité (certaines questions « vérité » ou certaines « actions » demandent que les membres se sentent en confiance pour oser participer).

◆ Pour commencer, la première personne lance le dé qui déterminera la suite du processus (soit une carte action, soit une carte vérité, soit une carte au choix). Une fois la carte tirée, il suffit de prendre un peu de temps de réflexion pour répondre à la question ou pour passer à l'action. Les participants jouent ensuite, chacun leur tour (soit dans un ordre défini, soit aléatoirement). Les membres du groupe peuvent passer leur tour ou relancer le dé s'ils estiment ne pas être à l'aise pour répondre à la question ou pour réaliser l'action prévue.

## 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](mailto: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](http://www.cpascharleroi.be/fr/sante-mentale/pour-les-professionnels/promotion-de-la-sante/outils-en-promotion-de-la-sante)

Possibilité d'envoyer une version PDF **gratuite** par email.



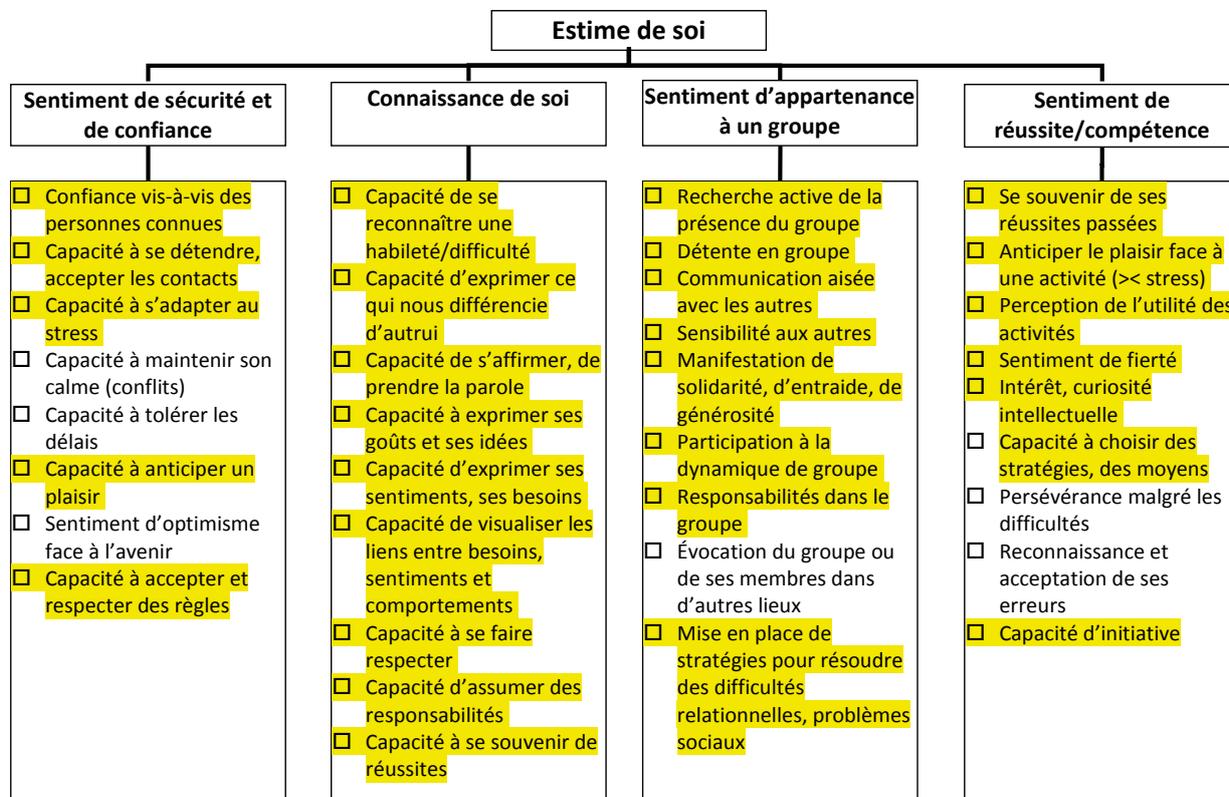
CPAS  
CHARLEROI

Avec le soutien de la Wallonie



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

« Action ou vérité spécial estime de soi » renforce les compétences de l'estime de soi suivantes :



**SOURCES :**

◆ 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

