



RÉPERTOIRE D'OUTILS FAVORISANT/RENFORCANT L'ESTIME DE SOI ET LES COMPETENCES PSYCHOSOCIALES

**Une collaboration entre l'Equipe Prévention et Promotion de la Santé
du Département Prévention et Santé mentale du CPAS de Charleroi
et le Centre Local de Promotion de la Santé de Charleroi-Thuin**

16 octobre 2014

Avec le soutien de la Fédération Wallonie-Bruxelles



FÉDÉRATION
WALLONIE-BRUXELLES

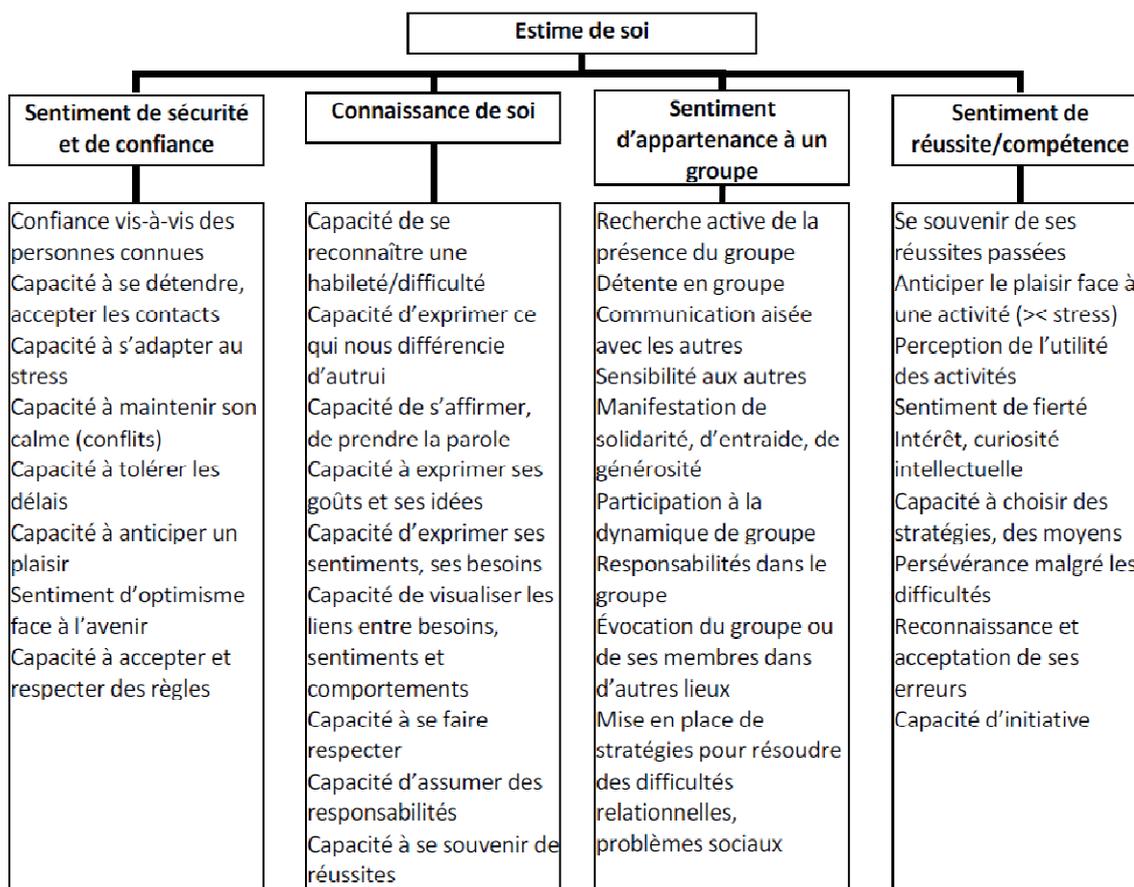
Table des matières

I. Introduction.....	3
II. Quelques conseils.....	4
III. Panel d'outils par public cible	5
IV. Présentation et analyse des outils.....	9
1. Hopla, bien dans ta peau.....	9
2. Une valise pleine d'émotions	12
3. 50 activités pour apprendre à vivre ensemble.....	15
4. Quand les tout-petits apprennent à s'estimer... ..	18
5. A la maternelle... Voir grand !.....	21
6. Apprenons à vivre ensemble à la maternelle.....	24
7. Amidou et l'estime de soi.....	27
8. Favoriser l'estime de soi à l'école.....	30
9. Oh Lila !.....	33
10.Clever Club.....	36
11.Je vais bien à l'école	39
12.Construire l'estime de soi au primaire	42
13.L'apprentissage de l'estime de soi	47
14.7 à toi.....	50
15.Carton vert.....	53
16.Les « Genialissimes».....	56
17.« Je cultive l'estime de soi avec Tim ».....	59
18.Clefs pour l'adolescence.....	62
19.Belfedar	66
20.Dossier « Estime de soi et santé ».....	69
21.Hé cool !.....	72
22.Dossier thématique « Amitié ».....	75
23.Dossier thématique « Multiculture »	78
24.Des idées qui ne manquent pas de souffle	81
25.Et toi, t'en penses quoi? Débats entre ados.....	84
26.Parcours D-Stress.....	88
27.Petit cahier d'exercices d'estime de soi	91
28.Cahier pratique pour donner un sens à sa vie.....	93
29.50 exercices d'estime de soi.....	95
30.Un zeste d'estime	97
31.Pour favoriser l'estime de soi des tout-petits	100
32.Comment développer l'estime de soi de nos enfants.....	103
33.L'estime de soi de nos adolescents	106
34.Zoé, Félix, Boris et les vôtres... ..	109
35.La réparation : pour une restructuration de la discipline à l'école	112

I. Introduction

L'ensemble de ce répertoire a été construit en référence au concept théorique de l'estime de soi du psychoéducateur Germain Duclos (grille des composantes de l'estime de soi), ainsi que sur base des dix compétences psychosociales (ou aptitudes essentielles) établies par l'OMS.

Grille des socles de compétences de l'estime de soi selon G. Duclos :



Source : DUCLOS G. (2004). L'estime de soi un passeport pour la vie. Montréal : Edition de l'hôpital Ste-Justine

Dix compétences psychosociales reconnues par l'OMS et réparties par couples :

- ✚ Savoir résoudre les problèmes - savoir prendre des décisions.
- ✚ Avoir une pensée créatrice - avoir une pensée critique.
- ✚ Savoir communiquer efficacement - être habile dans les relations interpersonnelles.
- ✚ Avoir conscience de soi - avoir de l'empathie pour les autres.
- ✚ Savoir gérer son stress - savoir gérer ses émotions.

Chacun des outils de ce répertoire (guides pédagogiques, fichiers, jeux, ouvrages...) a été minutieusement testé et analysé en regard de ces éléments théoriques. Vous pourrez ainsi facilement choisir l'outil approprié à votre contexte et votre public (en fonction des compétences qu'il va permettre de travailler/renforcer).

II. Quelques conseils...

Au vu du contexte très personnel de l'estime de soi et de la nécessité de l'existence d'un climat de confiance, les projets visant à renforcer l'estime de soi s'étendront souvent sur une longue période.

Selon la définition de Germain Duclos (2004), il existe quatre grandes composantes de l'estime de soi, dans l'ordre : le sentiment de confiance, de sécurité (préalable), la connaissance de soi, le sentiment d'appartenance à un groupe et le sentiment de compétence/réussite. S'il est bon de respecter une certaine chronologie dans le travail de ces composantes, la dizaine de compétences inhérentes à chacune de celles-ci sont parfois travaillées simultanément.

La plupart des dossiers pédagogiques travaillant l'estime de soi sont basés sur l'âge ou le cursus scolaire. Certains dossiers, conçus pour les parents, proposent des grilles d'analyse et du travail plus individuel. Les jeux, outils plus ludiques sont, quant à eux, un bon moyen de mettre en pratique des compétences spécifiques et de travailler l'interaction dans un groupe.

Bien souvent, les activités devront être adaptées en fonction des objectifs poursuivis mais aussi en fonction des compétences respectives de l'animateur et du public. Les conseils d'utilisation fournis par PIPSA (Pédagogie Interactive en Promotion de la Santé) ou votre centre de prêt sont souvent avisés.

Aussi, pour sélectionner au mieux un outil, il est intéressant de connaître :

- le public final (âge, genre, nombre, travail en groupe ou en individuel, compétences, se connaissent-ils ?),
- les objectifs poursuivis,
- la formation ou le parcours du ou des animateur(s)/enseignant(s)/professionnel(s),
- l'espace, le temps et les moyens à disposition.

L'idéal est de travailler, en parallèle avec toute l'équipe éducative, la prise de conscience des comportements et attitudes qui sont favorables à l'estime de soi.

Les notions de règle et de cotation (à l'école notamment) interviennent également. Privilégier un système qui récompense aussi l'effort, et non seulement le résultat, c'est déjà de l'estime de soi.

Sachez par ailleurs qu'en fonction de la tranche d'âge du public, le rôle et la perception de l'animateur varieront. Exemple : l'enseignant est une des personnes significatives pour les enfants, alors que pour les adolescents, ce seront plutôt les pairs qui vont jouer ce rôle.

A vous d'adapter vos animations.

Bonne réflexion et excellent travail !

III. Panel d'outils par public cible

Publics	Outils
1^{ère} année maternelle	Hopla (2-4 ans)
	Une valise pleine d'émotions (2-8 ans)
	Quand les tout-petits apprennent à s'estimer... (3-6 ans)
	A la maternelle... voire GRAND ! (3-6 ans)
	Apprenons à vivre ensemble à la maternelle (3-6 ans)
	50 activités pour apprendre à vivre ensemble (3-8 ans)
2^{ème} année maternelle	Hopla (2-4 ans)
	Une valise pleine d'émotions (2-8 ans)
	Quand les tout-petits apprennent à s'estimer... (3-6 ans)
	A la maternelle... voire GRAND ! (3-6 ans)
	Apprenons à vivre ensemble à la maternelle (3-6 ans)
	50 activités pour apprendre à vivre ensemble (3-8 ans)
	Oh Lila (4-8 ans)
	Amidou (4-9 ans)
3^{ème} année maternelle	Une valise pleine d'émotions (2-8 ans)
	Quand les tout-petits apprennent à s'estimer... (3-6 ans)
	A la maternelle... voire GRAND ! (3-6 ans)
	Apprenons à vivre ensemble à la maternelle (3-6 ans)
	50 activités pour apprendre à vivre ensemble (3-8 ans)
	Oh Lila (4-8 ans)
	Favoriser l'estime de soi à l'école (4-7 ans)
1^{ère} et 2^{ème} années primaires	Une valise pleine d'émotions (2-8 ans)
	50 activités pour apprendre à vivre ensemble (3-8 ans)
	Favoriser l'estime de soi à l'école (4-7 ans)

	Oh Lila (4-8 ans)
	Amidou (4-9 ans)
	Youri (6-8 ans)
	Pristi (6-8 ans)
	Clever club (6-14 ans)
	L'apprentissage de l'estime de soi (6-15 ans)
	Je vais bien à l'école
3^{ème} et 4^{ème} années primaires	Amidou (4-9 ans)
	Lico (8-10 ans)
	Dégourdie (8-10 ans)
	Clever club (6-14 ans)
	7 à toi (8-12 ans)
	« Carton Vert » (à partir de 9 ans)
	Les « Genialissimes » (à partir de 9 ans)
	« Je cultive l'estime de soi avec Tim » (9-12 ans)
	Estime de soi et santé (10-15 ans)
	Je vais bien à l'école
5^{ème} et 6^{ème} années primaires	« Carton Vert » (à partir de 9 ans)
	Les « Genialissimes » (à partir de 9 ans)
	« Je cultive l'estime de soi avec Tim » (9-12 ans)
	Belfédar (10 ans et plus)
	Questi (10-12 ans)
	Valériane (10-12 ans)
	Clever club (6-14 ans)
	7 à toi (8-12 ans)
	L'apprentissage de l'estime de soi (6-15 ans)
	Clés pour l'adolescence (10-13 ans)

	Estime de soi et santé (10-15 ans)
	Je vais bien à l'école
Adolescents 12-15 ans	« Carton Vert » (à partir de 9 ans)
	Les « Genialissimes » (à partir de 9 ans)
	« Je cultive l'estime de soi avec Tim » (9-12 ans)
	Clever Club (6-14 ans)
	L'apprentissage de l'estime de soi (6-15 ans)
	7 à toi (8-12 ans)
	Belfédar (10 ans et plus)
	Estime de soi et santé (10-15 ans)
	Clés pour l'adolescence (10-13 ans)
	Dossier Amitié (12-18 ans)
	Hé cool ! (12-18 ans)
	Et toi, t'en penses quoi? Débats entre ados (14-18 ans)
	Je vais bien à l'école
Jeunes 15-18 ans	« Carton Vert » (à partir de 9 ans)
	Les « Genialissimes » (à partir de 9 ans)
	Belfédar (10 ans et plus)
	Je vais bien à l'école
	Dossier Amitié (12-18 ans)
	Dossier Multiculture (12-18 ans)
	Hé cool ! (12-18 ans)
	Des idées qui ne manquent pas de souffle (12 ans et plus)
	Parcours D-Stress (15 ans et plus)
	Petit cahier d'exercices d'estime de soi (jeunes adultes et adultes)
	Cahier pratique pour donner du sens à sa vie (jeunes adultes et adultes)
	Et toi, t'en penses quoi? Débats entre ados (14-18 ans)

	Félix, Zoé, Boris et les vôtres (parents, « éducateurs » de 16 ans et plus)
Adultes	Et toi, t'en penses quoi? Débats entre ados (14-18 ans)
	Belfédar (10 ans et plus)
	Des idées qui ne manquent pas de souffle (12 ans et plus)
	Parcours D-Stress (15 ans et plus)
	Petit cahier d'exercices d'estime de soi (jeunes adultes et adultes)
	Cahier pratique pour donner du sens à sa vie (jeunes adultes et adultes)
	50 exercices d'estime de soi
	Un zeste d'estime (femmes de 18 ans et plus)
	L'estime de soi des tout-petits (parents d'enfant de 0 à 6 ans)
	L'estime de soi de nos enfants (parents d'enfant de 6 à 12 ans)
	L'estime de soi de nos adolescents (parents d'enfant de 12 à 16 ans)
	Félix, Zoé, Boris et les vôtres (parents, « éducateurs » de 16 ans et plus)
	Tout âge

IV. Présentation et analyse des outils

1. Hopla, bien dans ta peau

a) Présentation¹



Concept :

- la valise « Hopla » est un outil ludico-pédagogique qui propose du matériel varié pour stimuler le développement émotionnel du petit enfant;
- les personnages d'Hopla constituent un support idéal pour les émotions de base : la joie, la peur, la colère et la tristesse. Des émotions que de très jeunes enfants sont déjà capables de discerner;
- la valise propose également des informations complémentaires pour les parents, les enseignants, les psychologues et les éducateurs.

Public :

- enfants de 2 à 4 ans.

Objectifs :

- aider les enfants à mieux appréhender ce qui se passe en eux et les amener ainsi à avoir prise sur leurs expériences et leur vécu ;
- apprendre aux enfants à reconnaître leurs propres émotions ;
- les aider à mieux identifier, accepter, nommer et différencier les émotions, chez eux et chez les autres ;
- apprendre à reconnaître les émotions chez les autres, et par là développer les capacités d'empathie ;
- donner les moyens d'exprimer (verbaliser, formuler) les émotions (en être capable - s'autoriser à les exprimer) ;
- en travaillant sur les émotions, contribuer de façon importante à prévenir l'apparition de problèmes socio-émotionnels.

Matériel/contenu :

- un manuel pédagogique ;
- 4 grandes planches représentant les personnages de hopla et de ses amis (19 x 30 cm) ;
- 4 valisettes : chaque personnage – hopla, nina, lola et onki – a sa propre valisette ;

¹ <http://www.pipsa.be/outils/detail-2139613806/hopla.html>

- 16 planches de situation (15 x 15 cm) ;
- 12 planches à raconter : 3 planches de 4 pages pour chaque personnage ;
- 4 masques pour les enfants (peur, colère, joie, tristesse) ;
- une girouette sur laquelle sont représentées les icônes des émotions (20 x 20 cm) ;
- 16 petites figurines en carton : hopla, nina, lola et onki ;
- un jeu de dominos ;
- 8 cartes de bingo et 32 jetons : 8 jetons «joie», 8 jetons «colère», 8 jetons «tristesse» et 8 jetons «peur» ;
- feuilles à photocopier ;
- posters des 4 émotions ;
- la valise de rangement.

Bon à savoir :

- la spécificité de la valise Hopla réside dans la synergie entre les concepts CEGO et les célèbres personnages Hopla de Bert Smets, deux expertises complémentaires dans les domaines du développement socio-émotionnel et de l'approche des enfants.

Conseils d'utilisation :

- 27 fiches d'activités vous permettent de commencer rapidement l'animation, en vous guidant parmi les possibilités de la valise Hopla. Chaque fiche présente des suggestions relatives au matériel, à l'organisation, au déroulement de l'activité ainsi que quelques suggestions ou expériences sur le travail avec la valise. Celles-ci démontrent qu'une même fiche peut donner lieu à plusieurs activités ;
- idéalement, les activités ne doivent pas durer beaucoup plus de 15 minutes. Au-delà, l'attention des enfants se relâche fortement.

Appréciation globale de PIPSa :

- la mallette "Hopla" propose un travail sur les 4 émotions fondamentales (joie, peur, colère, tristesse) ;
- l'outil présente des activités bien conçues, qui se basent sur des situations proches du vécu des enfants. Une gradation dans les activités permet un apprentissage progressif des émotions. Les objectifs de chaque activité sont formulés de manière précise sur les fiches d'utilisation ;
- le guide d'accompagnement est quelque peu incomplet. Ainsi, l'animateur devra trouver des ressources autres pour définir la notion de «problème socio-émotionnel», réfléchir à l'importance de travailler les compétences psycho-sociales avec les tout-petits à l'école et présenter les émotions de manière positive ;
- aucune bibliographie n'accompagne le document ;
- le matériel et le graphisme sont de grande qualité et bien adaptés à la tranche d'âge ;
- coup de cœur de PIPSa.

Utilisation conseillée par PIPSa :

- en projet de classe (voire d'école) plutôt qu'en activité ponctuelle, utilisation possible en milieu scolaire ou extrascolaire, en milieu hospitalier, en psychothérapie ;
- l'utilisation de l'outil présuppose que l'enseignant soit au clair par rapport à ses propres émotions, et également qu'il y ait une cohérence entre les moments du programme et les moments hors-programme (au cours desquels l'expression des émotions ne devrait idéalement pas être réprimée) ;
- l'enseignant s'entourera éventuellement de personnes compétentes (PMS - PSE) en cas de difficultés particulières ;

- on notera que certaines consignes (comme isoler quatre enfants pour les faire travailler) ne sont applicables que s'il y a deux adultes dans la classe.

Où se le procurer ? :

- chez l'éditeur : CEGO Publishers, Service Clientèle, BP 54, 3271 Averbode, tél : 013/78.01.16, fax : 013/78.03.83, e-mail : bestelservice@verbode.be.
- en prêt au CLPS : 1b avenue Général Michel, 6000 Charleroi, tél : 071/33.02.29, référence D 649.

b) Analyse

👉 « Hopla ! » travaille principalement les capacités de l'estime de soi suivantes :

- sentiment de sécurité et de confiance :
 - ✓ confiance face aux adultes connus,
 - ✓ capacité à se détendre physiquement,
 - ✓ capacité à accepter les contacts physiques,
 - ✓ capacité à anticiper du plaisir,
 - ✓ capacité à réagir positivement à une nouveauté,
 - ✓ capacité à comprendre et accepter le sens des règles,
 - ✓ capacité à répondre positivement aux règles ;
- connaissance de soi :
 - ✓ capacité d'exprimer ce qui différencie d'autrui,
 - ✓ capacité de s'affirmer, de prendre la parole,
 - ✓ capacité à exprimer ses goûts et ses idées,
 - ✓ capacité à exprimer ses sentiments,
 - ✓ capacité à exprimer ses besoins,
 - ✓ capacité à se souvenir de réussites, petits succès ;
- sentiment d'appartenance à un groupe :
 - ✓ recherche active de la présence des autres,
 - ✓ capacité à se détendre dans le groupe,
 - ✓ communication aisée avec les autres,
 - ✓ sensibilité aux autres,
 - ✓ manifestation de solidarité, d'entraide, de générosité ;
- 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,
 - ✓ manifestation de créativité.

👉 « Hopla ! » travaille principalement les compétences psychosociales suivantes :

- 👉 Savoir communiquer efficacement - être habile dans les relations interpersonnelles.
- 👉 Avoir conscience de soi - avoir de l'empathie pour les autres.
- 👉 Savoir gérer son stress - savoir gérer ses émotions.

2. Une valise pleine d'émotions

a) Présentation²



Concept :

- « Une valise pleine d'émotions » permet aux enfants d'apprendre à connaître et à exprimer les 4 sentiments de base, mais aussi à les reconnaître chez les autres : tristesse, joie, colère, peur ;
- le matériel riche et varié de la valise, ainsi que les suggestions pédagogiques qui les accompagnent, offrent aux enseignants la possibilité d'aborder les émotions de différentes manières : par la parole, la lecture, le jeu avec des masques, des marionnettes, par la musique, etc.

Public :

- enfants de 2 à 7 ans (de 3 à 8 ans, de la maternelle à la fin du cycle 5-8, selon PIPSa) ;
- enfants présentant une déficience mentale (maternel et primaire).

Objectifs :

- amener les enfants à reconnaître, nommer et différencier les émotions (tristesse, joie, colère, peur) chez eux et chez les autres ;
- donner aux enfants les moyens d'exprimer les émotions (en être capable, s'autoriser à les exprimer), les familiariser les enfants avec ce qu'ils éprouvent ;
- apprendre aux enfants à se mettre dans la « perspective » de l'autre, pour contribuer à forger leurs compétences sociales (développer des capacités d'empathie) ;
- prévenir l'apparition de problèmes socio-émotionnels ;
- contribuer à ce que des enfants souffrant de problèmes socio-émotionnels retrouvent une base émotionnelle saine.

Matériel/contenu :

- 4 grands personnages représentant chacun un sentiment (tristesse, joie, colère, peur) ;
- 16 cartes avec les visages des grands personnages (4 par sentiments) ;
- 4 boîtes « Maisons des émotions » ;
- 48 cartes illustrant une situation où soit un enfant, soit un adulte ressent une émotion ;
- 16 marionnettes à doigts ;
- 4 masques des émotions ;

² <http://www.pipsa.be/outils/detail-160941225/une-valise-pleine-d-emotions.html>

- un émomètre ;
- une « roue des émotions » ;
- un CD avec 4 morceaux de musique qui illustrent les 4 émotions ;
- un carnet de suggestions pédagogiques, avec fiches d'activités et matériel photocopiable.

Bon à savoir :

- cet outil a été développé par le Centre pour un Enseignement Expérientiel (CEGO, Leuven).

Conseils d'utilisation :

- l'outil peut être utilisé durant toute l'année dans les classes de maternelles, mais aussi en 1^{ère} et 2^{ème} primaires, dans les crèches et dans l'enseignement spécialisé ;
- les 4 grands personnages (tristesse, joie, colère ou peur) peuvent représenter aussi bien une fille qu'un garçon. Sur une face figure un enfant blanc, sur l'autre un enfant de couleur. Ces personnages peuvent être suspendus en classe ;
- à chaque « maison des émotions » est attribuée une émotion de base. Elles peuvent également servir de boîte aux lettres ;
- au verso des 48 cartes illustrant des situations (à chaque émotion correspondent 12 images) se trouve une petite histoire expliquant la situation ainsi que quelques questions pour entamer la discussion avec les enfants. Ces cartes peuvent être « postées » dans les « maisons des émotions » ;
- les marionnettes à doigts permettent aux enfants de communiquer leurs émotions par le jeu, tandis que les masques pourront être utilisés aussi bien par les adultes que par les enfants ;
- l'émomètre permet aux enfants de représenter symboliquement comment ils se sentent ;
- la « roue des émotions » peut être utilisée dans différents jeux ;
- le carnet de suggestions pédagogiques, outre différents textes sur l'utilité de travailler les émotions avec les enfants, comporte 21 fiches d'activités et 23 pages de matériel photo- copiable.

Appréciation globale de PIPSa :

- sur base des quatre émotions fondamentales (joie, peur, colère, tristesse), cette valise pédagogique permet aux enfants d'apprendre à « reconnaître, admettre, nommer et différencier les émotions » ;
- très cohérent, cet outil présente les émotions comme étant saines et positives, et encourage leur expression dans un climat de respect et d'écoute ;
- le graphisme est à l'avenant : coloré, joyeux, adapté à la tranche d'âge ;
- de nombreuses pistes activités sont présentées selon une gradation qui permet aux enfants de s'approprier progressivement le matériel et d'évoluer dans la découverte des émotions. Elles se prêtent également à une « re-création » en classe (bricolages, photos, etc.) ;
- l'ensemble s'inscrit dans le cadre du développement des compétences psycho-sociales, il est en cela soutenant pour la promotion de la santé ;
- coup de cœur de PIPSa.

Utilisation conseillée par PIPSa :

- en projet de classe (voire d'école) plutôt qu'en activité ponctuelle, utilisation possible en milieu extra ou périscolaire ;

- l'utilisation de l'outil présuppose que l'enseignant soit au clair par rapport à ses propres émotions, et également qu'il y ait une cohérence entre les moments du programme et les moments hors-programme (au cours desquels l'expression des émotions ne devrait idéalement pas être réprimées) ;
- l'enseignant s'entourera éventuellement de personnes compétentes (PMS - PSE) en cas de difficultés particulières.

Où se le procurer ? :

- chez l'éditeur : CEGO Publishers, Service Clientèle, BP 54, 3271 Averbode, tél : 013/78.01.16, fax : 013/78.03.83, e-mail : bestelservice@verbode.be.
- en prêt au CLPS : 1b avenue Général Michel, 6000 Charleroi, tél : 071/33.02.29, référence D 648.

b) Analyse

👉 « Une valise pleine d'émotions » travaille principalement les capacités de l'estime de soi suivantes :

- sentiment de sécurité et de confiance :
 - ✓ confiance face aux adultes connus,
 - ✓ capacité à se détendre physiquement,
 - ✓ capacité à s'adapter au stress,
 - ✓ capacité à demeurer calme face à une blessure/un malaise physique ;
- connaissance de soi :
 - ✓ capacité de s'affirmer, de prendre la parole,
 - ✓ 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 ;
- sentiment d'appartenance à un groupe :
 - ✓ recherche active de la présence des autres,
 - ✓ capacité à se détendre dans le groupe,
 - ✓ communication aisée avec les autres,
 - ✓ sensibilité aux autres,
 - ✓ manifestation de solidarité, d'entraide, de générosité,
 - ✓ capacité à mettre en place des stratégies pour résoudre des difficultés relationnelles/problèmes sociaux ;
- sentiment de compétence :
 - ✓ anticiper du plaisir face à une activité (><stress),
 - ✓ capacité à faire des choix de stratégies ou de moyens,
 - ✓ manifestation de créativité.

👉 « Une valise pleine d'émotions » travaille principalement les compétences psychosociales suivantes :

- 👉 Savoir communiquer efficacement - être habile dans les relations interpersonnelles.
- 👉 Avoir conscience de soi - avoir de l'empathie pour les autres.
- 👉 Savoir gérer son stress - savoir gérer ses émotions.

3. 50 activités pour apprendre à vivre ensemble

a) Présentation³



Concept :

- « 50 activités pour apprendre à vivre ensemble » est un ouvrage original et concret pour aider à la construction de la personnalité et à l'apprentissage de la citoyenneté dès la maternelle ;
- il propose 50 activités propices à créer des situations situations pour :
 - favoriser l'autonomie : le conseil d'évaluation entre enfants, les « missions » d'exploration...,
 - instaurer le dialogue : le jeu des paires (le hasard attribue à chaque enfant « un copain » du jour, pour faire les activités à deux), les questions à l'enseignant...,
 - susciter la curiosité intellectuelle : le livre surprise (amené par un enfant pour le faire découvrir aux autres), le jeu des objets devinettes...,
 - mettre en jeu la collaboration : la fresque collective, la compétition par équipes...,
 - apprendre à gérer ses émotions : débat avec magnéto, le jeu de la colère et du câlin (mimes)...,
 - faciliter l'échange entre l'école et l'extérieur : la correspondance avec une autre classe/ école, la promenade dans le quartier...,
 - découvrir le monde institutionnel : le jeu du vote, la découverte des monuments institutionnels de la ville...,
 - éveiller à la protection de l'environnement et au développement durable : totem en récupération dans un lieu proche (jardin public, petit bois...), mesure de l'eau qui coule et « qui pleut » (apprentissage des notions de renouvellement, gaspillage).

Public :

- enfants de 3 à 5 ans (maternelle et cycle 5-8 selon PIPSa).

Objectifs :

- comprendre la vie en société (parents, copains, commune, environnement) ;
- stimuler des compétences (dialogue, gestion des émotions, autonomie, collaboration) ;
- ouvrir à la différence par la découverte valorisante de l'autre ;
- stimuler la curiosité, l'envie d'apprendre et d'agir, donner le goût d'entreprendre ;
- stimuler l'action sur l'environnement (découvrir le monde institutionnel, favoriser les échanges entre école et extérieur).

³ <http://www.pipsa.be/outils/detail-423713897/50-activites-pour-apprendre-a-vivre-ensemble.html>

Matériel/contenu :

- livre de 136 pages.

Appréciation globale de PIPSa :

- l'outil se propose de travailler à la mise en place de compétences psychosociales (assertivité, confiance en soi, estime de soi, expression et gestion de ses émotions) auprès de jeunes enfants, quel qu'en soit le milieu économique et culturel ;
- il fournit une approche éclairée et éclairante des notions de citoyenneté ;
- en installant, dès les premiers apprentissages, les réflexes d'empowerment citoyen et la capacité de dire, il participe de manière indirecte à la réduction des inégalités devant la santé ;
- l'utilisateur, même novice, se situe rapidement grâce à un propos structurant et cadré, sans toutefois être directif. Simple, pratique, concret, applicable directement, l'outil - intemporel - permet une appropriation rapide... pour des heures d'activités, ponctuelles ou à plus long terme ;
- des pistes bibliographiques pour explorer le thème auraient été bienvenues ;
- coup de cœur de PIPSa.

Utilisation conseillée par PIPSa :

- adapter certaines activités au contexte belge ;
- l'utilisation auprès d'enfants plus âgés (5-8 ans) est possible pour plusieurs activités.

Où se le procurer ? :

- chez l'éditeur : cf. exemple. Chez l'éditeur :
- chez l'éditeur : Editions RETZ , Rue du Départ 1, 75014 Paris, tél : +33(0)1/53.55.26.03, <http://www.editions-retz.com>.
- en prêt au CLPS : 1b avenue Général Michel, 6000 Charleroi, 071/33.02.29, référence D653.

b) Analyse

👉 **Selon les activités, « 50 activités pour vivre ensemble » travaille principalement les capacités de l'estime de soi suivantes :**

- sentiment de sécurité et de confiance :
 - ✓ capacité à anticiper du plaisir,
 - ✓ capacité à comprendre et accepter le sens des règles,
 - ✓ capacité à répondre positivement aux règles ;
- connaissance de soi :
 - ✓ capacité d'exprimer ce qui différencie d'autrui,
 - ✓ capacité à exprimer ses goûts et ses idées,
 - ✓ capacité à exprimer ses sentiments,
 - ✓ capacité à exprimer ses besoins,
 - ✓ capacité à assumer des responsabilités ;
- sentiment d'appartenance à un groupe :
 - ✓ capacité à se détendre dans le groupe,
 - ✓ communication aisée avec les autres,
 - ✓ sensibilité aux autres,
 - ✓ manifestation de solidarité, d'entraide, de générosité,

- ✓ participation à la dynamique de groupe, idées utiles pour le groupe,
 - ✓ capacité à assumer des responsabilités dans le groupe ;
 - sentiment de compétence :
 - ✓ anticiper du plaisir face à une activité (><stress),
 - ✓ intérêt, goût d'apprendre, curiosité intellectuelle,
 - ✓ manifestation de créativité,
 - ✓ détente durant les activités d'apprentissages.
- 👉 **Selon les activités, « 50 activités pour vivre ensemble » travaille principalement les compétences psychosociales suivantes :**

- ✚ Avoir une pensée créatrice - avoir une pensée critique.
- ✚ Savoir communiquer efficacement - être habile dans les relations interpersonnelles.
- ✚ Avoir conscience de soi - avoir de l'empathie pour les autres.
- ✚ Savoir gérer son stress - savoir gérer ses émotions.

4. Quand les tout-petits apprennent à s'estimer...

a) Présentation⁴



Concept :

- le guide « Quand les tout-petits apprennent à l'estime » a été conçu comme un outil destiné à amener les enfants à se découvrir et à s'estimer, à prévenir les troubles du comportement ainsi que les difficultés d'apprentissage ;
- le livre propose 50 activités destinées à amener l'enfant à s'exprimer sur son vécu, à développer une confiance en lui, un sentiment de réussite ainsi qu'une connaissance de soi et de l'autre.

Public :

- enfants de 3 à 6 ans.

Objectifs :

- amener l'enfant à développer une connaissance de soi et de l'autre ;
- amener l'enfant à développer une confiance en lui ;
- développer un sentiment d'appartenance ;
- développer chez l'enfant un sentiment de réussite ;
- amener l'enfant à s'exprimer sur son vécu quotidien, principalement affectif.

Matériel/contenu :

- livre relié spirale, format A4, comprenant :
 - un apport théorique sur l'estime de soi, sur les besoins des tout-petits et sur les attitudes éducatives,
 - 5 fiches d'activités reprenant : le sentiment visé, l'objectif, le matériel et le déroulement,
 - des propositions concrètes pour l'animation des activités,
 - des objectifs spécifiques pour favoriser le sentiment de confiance, la connaissance de soi, le sentiment d'appartenance et le sentiment de réussite,
 - une quinzaine de dessins à reproduire,
 - un index d'activités ainsi qu'une bibliographie.

Appréciation globale de PIPSa :

- le guide constitue un support théorique solide, même parfois plus proche du cours que de l'outil pédagogique ;

⁴ <http://www.pipsa.be/outils/detail-2139613801/quand-les-tout-petits-apprennent-a-s-estimer.html>
http://www.clpsct.org/files/Repertoire_violences_scolaire.pdf

- les 50 activités proposées sont peu originales, normatives et toujours structurées sur le même schéma : mise en situation de l'animatrice, causerie et bricolage ;
- les objectifs spécifiques, tels qu'exprimés par le promoteur, semblent fort ambitieux au regard des activités proposées.

Utilisation conseillée par PIPSa :

- les activités, telles que présentées, ne sont pas réalisables avec des groupes d'âges mélangés ;
- il faut veiller à adapter les activités pour les plus jeunes.

Où se le procurer ? :

- chez l'éditeur : Editions de l'Hôpital Sainte-Justine, 3715, Côte-Sainte-Catherine H3T 1C5, Montréal (Québec), Canada, tél : (514).345.4671, fax : (514).345.4631, e-mail : edition.hsj@ssss.gouv.qc.ca.
- en librairie : Duclos G. (1997). *Quand les tout-petits apprennent à s'estimer, Guide théorique et recueil d'activités pour favoriser l'Estime de Soi des enfants de 3 à 6 ans à l'intention des éducateurs qui oeuvrent en petite enfance*. Montréal: Hôpital Sainte-Justine.
- en prêt au CLPS : 1b avenue Général Michel, 6000 Charleroi, tél : 071/33.02.29, référence D268.

b) Analyse

☛ **Selon les activités, « Quand les tous petits apprennent à s'estimer » travaille principalement les capacités de l'estime de soi suivantes :**

- sentiment de sécurité et de confiance :
 - ✓ capacité à se détendre physiquement,
 - ✓ capacité à accepter les contacts physiques,
 - ✓ capacité à demeurer calme face à une blessure/un malaise physique,
 - ✓ capacité à anticiper du plaisir,
 - ✓ capacité à réagir positivement à une nouveauté,
 - ✓ capacité à estimer/calculer les risques,
 - ✓ capacité à comprendre et accepter le sens des règles,
 - ✓ capacité à répondre positivement aux règles ;
- sentiment d'appartenance à un groupe :
 - ✓ recherche active de la présence des autres,
 - ✓ capacité à se détendre dans le groupe,
 - ✓ communication aisée avec les autres,
 - ✓ sensibilité aux autres,
 - ✓ manifestation de solidarité, d'entraide, de générosité,
 - ✓ participation à la dynamique de groupe, idées utiles pour le groupe,
 - ✓ capacité à assumer des responsabilités dans le groupe ;
- sentiment de compétence :
 - ✓ se souvenir de ses réussites passées,
 - ✓ anticiper du plaisir face à une activité (><stress),
 - ✓ 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,
 - ✓ manifestation de créativité,
 - ✓ capacité d'initiatives et de risques calculés,

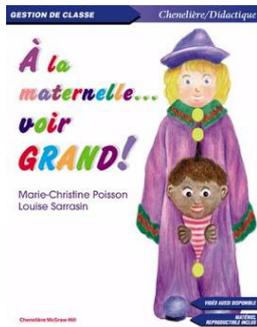
- ✓ capacité à étendre, exploiter ses habiletés et connaissances,
- ✓ reconnaissance et acceptation de ses erreurs,
- ✓ détente durant les activités d'apprentissages ;
- connaissance de soi :
 - ✓ capacité de se reconnaître une habileté ou une difficulté (d'ordre physique, intellectuelle, relationnelle, 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 assumer des responsabilités,
 - ✓ capacité à se souvenir de réussites, petits succès.

🗨 **Selon les activités, « Quand les tous petits apprennent à s'estimer » travaille principalement les compétences psychosociales suivantes :**

- 🗨 Savoir résoudre les problèmes - savoir prendre des décisions.
- 🗨 Avoir une pensée créatrice - avoir une pensée critique.
- 🗨 Savoir communiquer efficacement - être habile dans les relations interpersonnelles.
- 🗨 Avoir conscience de soi - avoir de l'empathie pour les autres.
- 🗨 Savoir gérer son stress - savoir gérer ses émotions.

5. A la maternelle... Voir grand !

a) Présentation⁵



Concept :

- « A la maternelle... voir GRAND ! » est un ouvrage qui propose une pédagogie de la réussite, vise le développement et l'acquisition de valeurs fondées sur l'égalité, le respect, l'estime de soi, l'autonomie, l'entraide, la curiosité et la réflexion, en encourageant le partenariat famille - école – communauté ;
- l'année de maternelle est vue comme une pièce de théâtre mise en scène par l'enseignante qui devient tour à tour scénariste et actrice. C'est elle qui favorise le jeu des acteurs et permet leur plein épanouissement.

Public :

- enfants de 3 à 6 ans (maternelle).

Objectifs :

- les objectifs de l'ouvrage sont basés sur ceux du programme de l'éducation préscolaire du Québec et répond à ses trois grands objectifs :
 - apprendre à se connaître et à s'estimer,
 - apprendre à vivre en relation avec les autres,
 - apprendre à interagir avec l'environnement ;
- l'ouvrage permet à l'enseignant de s'engager dans une démarche pédagogique qui :
 - s'appuie sur une pédagogie de la réussite axée sur l'enfant,
 - donne la priorité aux valeurs humaines fondées sur l'égalité et le respect,
 - encourage le partenariat famille – école – communauté.

Matériel/contenu :

- livre relié imagé, format A4, comprenant de nombreux outils sous la forme de :
 - fiches reproductibles,
 - séquences d'apprentissage,
 - documents pour communiquer avec les parents,
 - fiches défis pour les élèves,
 - fiches d'évaluation,

⁵ http://www.pirouette-editions.fr/boutique/produit_details.php?produit=6
http://www.cheneliere.ca/main+fr+01_500+Gestion de classe A la maternelle voir GRAND .html?Di visionID=4&ItemID=4944

- le cahier de mes défis et de mes réussites,
- fiches de stratégies de résolution de conflit...

Où se le procurer ? :

- chez le distributeur : Pirouette éditions, 7B rue des Artisans, 67920 Sundhouse, France
tél : 33(0)88.57.09.04, fax : 33(0)88.57.19.65, e-mail : contact@pirouette-editions.fr.
- en prêt au CLPS : 1b avenue Général Michel, 6000 Charleroi, tél : 071/33.02.29, référence D 308.

b) Analyse

👉 **Selon les activités, « A la maternelle, voir grand » travaille principalement les capacités de l'estime de soi suivantes :**

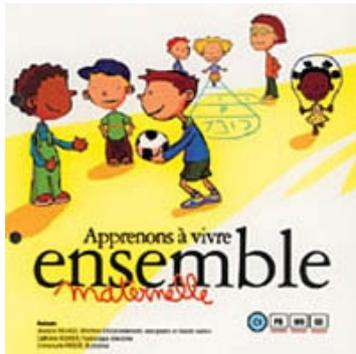
- sentiment de sécurité et de confiance :
 - ✓ confiance face aux adultes connus,
 - ✓ capacité à se détendre physiquement,
 - ✓ capacité à tolérer des délais,
 - ✓ capacité à anticiper du plaisir,
 - ✓ capacité à réagir positivement à une nouveauté,
 - ✓ capacité à se représenter mentalement le temps,
 - ✓ capacité à comprendre et accepter le sens des règles,
 - ✓ capacité à répondre positivement aux règles ;
- connaissance de soi :
 - ✓ capacité de s'affirmer, de prendre la parole,
 - ✓ capacité à faire des choix,
 - ✓ capacité à exprimer ses goûts et ses idées,
 - ✓ capacité à exprimer ses sentiments,
 - ✓ capacité à exprimer ses besoins,
 - ✓ capacité à assumer des responsabilités,
 - ✓ capacité à se souvenir de réussites, petits succès ;
- sentiment d'appartenance à un groupe :
 - ✓ recherche active de la présence des autres,
 - ✓ capacité à se détendre dans le groupe,
 - ✓ communication aisée avec les autres,
 - ✓ sensibilité aux autres,
 - ✓ manifestation de solidarité, d'entraide, de générosité,
 - ✓ participation à la dynamique de groupe, idées utiles pour le groupe,
 - ✓ capacité à assumer des responsabilités dans le groupe ;
- sentiment de compétence :
 - ✓ anticiper du plaisir face à une activité (><stress),
 - ✓ 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 persévérer malgré les difficultés,
 - ✓ manifestation de créativité,
 - ✓ reconnaissance et acceptation de ses erreurs,
 - ✓ détente durant les activités d'apprentissage.

👉 Selon les activités, « A la maternelle, voir grand » travaille principalement les compétences psychosociales suivantes :

- 👉 Savoir résoudre les problèmes - savoir prendre des décisions.
- 👉 Savoir communiquer efficacement - être habile dans les relations interpersonnelles.
- 👉 Avoir conscience de soi - avoir de l'empathie pour les autres.
- 👉 Savoir gérer son stress - savoir gérer ses émotions.

6. Apprenons à vivre ensemble à la maternelle

a) Présentation⁶



Concept :

- « Apprenons à vivre ensemble à la maternelle » est une véritable démarche pédagogique qui s'appuie sur les situations courantes de la maternelle pour permettre à l'enseignant de développer facilement des comportements d'aide, d'attention aux autres et de respect chez ses élèves ;
- les séquences s'appuient sur une programmation d'activités qui mettent en jeu les capacités artistiques, créatives, corporelles et langagières des enfants, pour leur permettre d'expérimenter, d'explicitier et de s'appropriier progressivement les composantes essentielles du Vivre Ensemble.

Public :

- enfants de 3 à 5 ans (3 à 6 ans selon PIPSa).

Objectifs :

- mobiliser les capacités artistiques, corporelles et langagières des enfants pour développer collectivement les comportements d'aide, d'attention aux autres et de respect ;
- comprendre la nécessité des règles pour vivre ensemble (distinction entre autorité et toute puissance) ;
- se connaître, connaître l'autre dans sa différence et le respecter ;
- comprendre que la loi est pareille pour tous.

Matériel/contenu :

- 3 classeurs comportant des séquences d'activités ludiques (programme progressif)
 - Série 1 : Se connaître, connaître l'autre,
 - Série 2 : L'interdit de toute-puissance,
 - Série 3 : Les règles,
 - Série 4 : Les différences,
 - Série 5 : Le respect ;
- des supports pour les élèves (à photocopier) ;
- un CD audio « Le Roi Bolduck », par la Compagnie « Rires aux larmes » ;
- un CD-Rom de ressources.

⁶ <http://www.pipsa.be/outils/detail-610062181/apprenons-a-vivre-ensemble-maternelle.html>

Bon à savoir :

- il existe une suite destinée aux élèves de la 2^{ème} et à la 5^{ème} primaire.

Conseils d'utilisation :

- toutes les séquences proposées ont pour base les activités scolaires (arts plastiques, motricité, expression corporelle, musique...). Cela sert à montrer que le "Vivre Ensemble" doit exister dans les actes de la vie scolaire et sociale. La participation des élèves dans des situations ludiques mais concrètes leur permettra de prendre conscience et d'intégrer les contraintes de la vie en collectivité ;
- chaque série comporte un minimum de 5 séquences. Ces séquences font partie d'un apprentissage, elles doivent donc être véritablement exploitées comme tel, en suivant la progression proposée ;
- compétences travaillées : Expression orale, argumentation, autonomie et prise d'initiative, se connaître et connaître l'autre, respect des règles, respect des autres ;
- modalités de mise en œuvre :
 - programmation : 12 séances sur 12 semaines (PS et GS) - 17 séances sur 17 semaines (MS),
 - séances : une fois par semaine (durée 30 minutes),
 - organisation : travail en groupe, classe, demi-classe, supports visuels,
 - activités : expression (corporelle, orale, écrite), manipulation, confrontation, débat.

Appréciation globale de PIPSa :

- ce programme, construit en fonction du développement psychomoteur et psychoaffectif de l'enfant, témoigne d'un double regard théorique et pratique. Il s'appuie sur le développement de compétences spécifiques à l'école maternelle, au travers d'activités artistiques, corporelles, d'éveil et de langage. Les activités proposées s'adaptent de manière réaliste au public cible et utilisateur, ainsi qu'au contexte scolaire ;
- la dimension corporelle est largement prise en compte et permet de faire vivre les concepts pour construire les images mentales et les compétences. Adapté aux situations problématiques parfois rencontrées au sein des groupes classe, il construit des compétences transversales : éducation citoyenne, compétences psychosociales, renforcement du pouvoir d'agir et de dire ;
- même s'il est séquençable dans sa forme, le programme demande à être utilisé dans son ensemble pour atteindre ses objectifs ;
- le dossier, très soutenant pour l'enseignant, présente de nombreuses qualités : photocopiable, facilement utilisable d'année en année et s'appuyant sur un matériel disponible en classe. Le support théorique argumente avec clarté le pourquoi du programme et une riche bibliographie commentée accompagne la réflexion de l'utilisateur ;
- petits plus : le programme fournit des suggestions des enseignants qui ont testé le matériel et prévoit des pistes pour impliquer les parents. De plus, le site du promoteur fournit des témoignages, documents téléchargeables pour "mettre l'eau à la bouche " ;
- remarque : l'ergonomie du CD Rom date un peu et la production de 3 cahiers différents n'était sans doute pas nécessaire étant donné les nombreux points communs entre eux ;
- coup de cœur de PIPSa.

Où se le procurer ? :

- chez l'éditeur : Les éditions de la Cigale, Rue de la Chamrousse 9 – BP 2653, 38036 Grenoble, France, tél : +33(0)4.76.12.95.00, e-mail : info@editions-cigale.com.
- en prêt au CLPS : 1b avenue Général Michel, 6000 Charleroi, tél : 071/33.02.29, D511.

b) Analyse

👉 « Apprenons à vivre ensemble à la maternelle » travaille principalement les capacités de l'estime de soi suivantes :

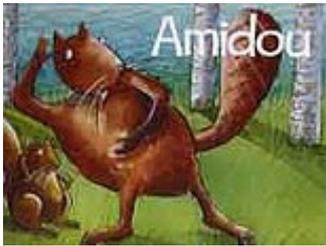
- sentiment de sécurité et de confiance :
 - ✓ capacité à tolérer des délais,
 - ✓ capacité à anticiper du plaisir,
 - ✓ capacité à réagir positivement à une nouveauté,
 - ✓ capacité à se représenter mentalement le temps,
 - ✓ capacité à comprendre et accepter le sens des règles,
 - ✓ capacité à répondre positivement aux règles ;
- 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 ses goûts et ses idées,
 - ✓ capacité à exprimer ses sentiments,
 - ✓ capacité à prendre conscience des liens entre besoins, sentiments et comportements,
 - ✓ capacité à se faire respecter,
 - ✓ capacité à se souvenir de réussites, petits succès ;
- sentiment d'appartenance à un groupe :
 - ✓ capacité à se détendre dans le groupe,
 - ✓ communication aisée avec les autres,
 - ✓ sensibilité aux autres,
 - ✓ manifestation de solidarité, d'entraide, de générosité,
 - ✓ participation à la dynamique de groupe, idées utiles pour le groupe,
 - ✓ capacité à assumer des responsabilités dans le groupe,
 - ✓ évocation du groupe ou de ses membres dans d'autres lieux ;
- 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,
 - ✓ manifestation de créativité,
 - ✓ reconnaissance et acceptation de ses erreurs,
 - ✓ détente durant les activités d'apprentissage.

👉 « Apprenons à vivre ensemble à la maternelle » travaille principalement les compétences psychosociales suivantes :

- 👉 Savoir résoudre les problèmes - savoir prendre des décisions.
- 👉 Avoir une pensée créatrice - avoir une pensée critique.
- 👉 Savoir communiquer efficacement - être habile dans les relations interpersonnelles.
- 👉 Avoir conscience de soi - avoir de l'empathie pour les autres.
- 👉 Savoir gérer son stress - savoir gérer ses émotions.

7. Amidou et l'estime de soi

a) Présentation⁷



Concept :

- « Amidou et l'estime de soi » est un théâtre d'images permettant de renforcer les sentiments nécessaires au développement de l'estime de soi : sécurité, identité, appartenance, compétences scolaires et sociales. Cet outil promeut l'échange et l'expression ;
- 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 (de 4 à 7 ans selon PIPSa).

Objectifs :

- renforcer les sentiments nécessaires au développement de l'estime de soi de l'enfant : sécurité, identité, appartenance, compétences scolaires et sociales ;
- pour les enseignants :
 - 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.

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 ;

⁷ <http://www.pipsa.be/outils/detail-1053932116/amidou.html>

- 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 ;
- coup de cœur de PIPSa.

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, référence D 504.

b) Analyse

👉 « Amidou » travaille principalement les capacités de l'estime de soi suivantes :

- 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 ;
- sentiment d'appartenance à un groupe :
 - ✓ capacité à se détendre dans le groupe,
 - ✓ communication aisée avec les autres,
 - ✓ sensibilité aux autres,

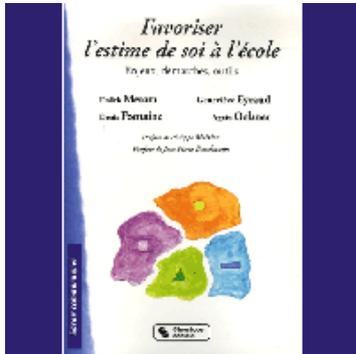
- ✓ capacité à mettre en place des stratégies pour résoudre des difficultés relationnelles/problèmes sociaux ;
- sentiment de compétence :
 - ✓ se souvenir de ses réussites passées,
 - ✓ anticiper du plaisir face à une activité (><stress),
 - ✓ manifestation de fierté à la suite d'une réussite,
 - ✓ 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 ;

👉 « Amidou » travaille principalement les compétences psychosociales suivantes :

- 👉 Savoir résoudre les problèmes - savoir prendre des décisions.
- 👉 Avoir une pensée créatrice - avoir une pensée critique.
- 👉 Savoir communiquer efficacement - être habile dans les relations interpersonnelles.
- 👉 Avoir conscience de soi - avoir de l'empathie pour les autres.
- 👉 Savoir gérer son stress - savoir gérer ses émotions.

8. Favoriser l'estime de soi à l'école

a) Présentation⁸



Concept :

- « Favoriser l'estime de soi à l'école » est un dossier pédagogique proposant un cadre et des outils pour mettre en place, en milieu scolaire, une démarche préventive axée sur la promotion de l'estime de soi et des compétences relationnelles des enfants de 5 à 7 ans ;
- le livre est destiné à tous ceux qui œuvrent dans le champ très large de l'éducation ou de la santé et qui sont motivés pour un travail partenarial de prévention.
- il propose un cadre et des outils pour mettre en place, en milieu scolaire, une démarche préventive axée sur la promotion de l'estime de soi et des compétences relationnelles des enfants.

Public :

- enfants de 5 à 7 ans (de 4 à 7 ans selon PIPSa) ;
- les équipes éducatives et pédagogiques : direction, enseignants, garderie...

Objectifs :

- pour les enfants :
 - se connaître et connaître l'autre,
 - percevoir et identifier ses sentiments et ses émotions,
 - résoudre des difficultés relationnelles ;
- pour les équipes éducatives et pédagogiques :
 - se (ré)approprier un savoir théorique et méthodologique pour concevoir un programme sur l'estime de soi à l'école,
 - mettre en place les conditions favorables au développement de l'estime de soi des enfants en classe en augmentant leurs compétences relationnelles,
 - promouvoir et expérimenter la coopération.

Matériel/contenu :

- guide pédagogique articulé autour de quatre questionnements :
 - pourquoi promouvoir l'estime de soi à l'école dès 5 à 7 ans ?,

⁸ <http://www.pipsa.be/outils/detail-940176098/favoriser-l-estime-de-soi-a-l-ecole.html>

- comment réaliser un programme d'éducation à l'estime de soi ?,
- comment concevoir et animer un projet d'éducation à la santé en lien avec l'école ?,
- comment réaliser l'évaluation d'un projet d'éducation à la santé ? ;
- le programme d'animations repose sur 4 axes d'action à destination des enfants :
 - faire connaissance,
 - se connaître et connaître l'autre,
 - percevoir et identifier les sentiments,
 - résoudre des problèmes relationnels ;
- complété d'un axe sur le travail avec les parents.

Appréciation globale de PIPSa :

- ce livre/guide constitue un outil rigoureux et exhaustif pour tout intervenant souhaitant concevoir un programme destiné à soutenir l'estime de soi des enfants dans le cadre scolaire. Cette démarche inscrite de manière explicite dans un cadre de promotion de la santé rencontre une des missions de l'école envers, notamment, les populations défavorisées ;
- l'accent est mis sur le cadre théorique de l'estime de soi et sur la démarche méthodologique de construction de projets au détriment de l'aspect « activités concrètes avec la classe ». Si ce dernier ne présente pas de réelle originalité, la démarche permet cependant de revaloriser les pratiques effectives des enseignants de maternelle et de leur donner un « poids » nouveau, en lien avec les préoccupations du « vivre ensemble » à l'école ;
- l'utilisation d'un langage clair, compréhensible, non-jargonnant, facilite la lisibilité du document et l'appropriation pédagogique (construction des apprentissages) de ces contenus psychologique ;
- le manuel identifie aussi les obstacles (contraintes) dans la mise en place de ce type de programme et recommande de le penser en équipe éducative et pédagogique. En effet, réfléchir en commun un programme d'action est nécessaire pour mobiliser toutes les ressources humaines utiles au projet et pour favoriser la cohérence des pratiques pédagogiques dans l'école, notamment la collaboration entre 3^{ème} maternelle et 1^{ère} primaire ;
- coup de cœur de PIPSa.

Utilisation conseillée par PIPSa :

- enseignants en binôme avec intervenants extérieurs, capables de soutenir et de calmer/recadrer l'expression émotionnelle (CPMS, PSE, professionnels de santé) ;
- prévoir des moments d'intervision entre partenaires du projet ;
- une telle démarche nécessite de l'inscrire dans le temps.

Où se le procurer ? :

- en librairie : Meram D., Fontaine D., Eyraud G., Oelsner A. (2006). *Favoriser l'estime de soi à l'école*. Lyon : Chronique sociale.
- en prêt au CLPS : 1b avenue Général Michel, 6000 Charleroi, 071/33.02.29, référence D 502.

b) Analyse

👉 Selon les activités, « Favoriser l'estime de soi à l'école » travaille principalement les capacités de l'estime de soi suivantes :

- sentiment de sécurité et de confiance :
 - ✓ confiance face aux adultes connus,
 - ✓ capacité à se détendre physiquement,

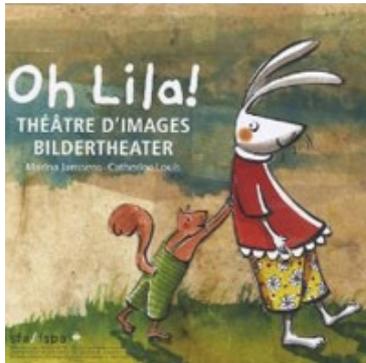
- ✓ capacité à accepter les contacts physiques,
 - ✓ capacité à s'adapter au stress,
 - ✓ capacité à anticiper du plaisir,
 - ✓ capacité à réagir positivement à une nouveauté,
 - ✓ sentiment d'optimisme face à l'avenir,
 - ✓ capacité à comprendre et accepter le sens des règles,
 - ✓ capacité à répondre positivement aux règles ;
- 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 se faire respecter,
 - ✓ capacité à assumer des responsabilités,
 - ✓ capacité à se souvenir de réussites, petits succès ;
- sentiment d'appartenance à un groupe :
 - ✓ recherche active de la présence des autres,
 - ✓ capacité à se détendre dans le groupe,
 - ✓ communication aisée avec les autres,
 - ✓ sensibilité aux autres,
 - ✓ manifestation de solidarité, d'entraide, de générosité,
 - ✓ participation à la dynamique de groupe, idées utiles pour le groupe,
 - ✓ capacité à assumer des responsabilités dans le groupe,
 - ✓ 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 :
 - ✓ se souvenir de ses réussites passées,
 - ✓ anticiper du plaisir face à une activité (><stress),
 - ✓ 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,
 - ✓ 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.

👉 **Selon les activités, « Favoriser l'estime de soi à l'école » travaille principalement les compétences psychosociales suivantes :**

- 👉 Savoir résoudre les problèmes - savoir prendre des décisions.
- 👉 Savoir communiquer efficacement - être habile dans les relations interpersonnelles.
- 👉 Avoir conscience de soi - avoir de l'empathie pour les autres.
- 👉 Savoir gérer son stress - savoir gérer ses émotions.

9. Oh Lila !

a) Présentation⁹



Concept :

- « Oh Lila » est un outil qui permet aux enfants d'acquérir des compétences pour évaluer des situations (quelle est la gravité d'un problème ?), de déterminer qui peut apporter une aide, surmonter la honte ou la peur pour pouvoir demander de l'aide. permet aux enfants d'acquérir des compétences pour évaluer des situations (quelle est la gravité d'un problème ?) et, de 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 6 à 8 ans (de 4 à 8 ans selon PIPSa).

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 ».

⁹ <http://www.pipsa.be/outils/detail-632613842/oh-lila.html>

Bon à savoir :

- les éléments qui constituent l'outil peuvent être commandés séparément ;
- le cadre en bois, dans lequel s'insèrent les images étayant l'histoire racontée, ne fait pas partie de l'outil, mais peut être commandé séparément.

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 ;
- cœur de cœur de PIPSa.

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 capacités de l'estime de soi 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.

👉 « Oh Lila » travaille principalement les compétences psychosociales suivantes :

- 🛠 Savoir résoudre les problèmes - savoir prendre des décisions.
- 🛠 Avoir une pensée créatrice - avoir une pensée critique.
- 🛠 Savoir communiquer efficacement - être habile dans les relations interpersonnelles.
- 🛠 Savoir gérer son stress - savoir gérer ses émotions.

10. Clever Club

a) Présentation¹⁰



Concept :

- « Clever Club » est un outil de promotion de la santé pour les enfants en âge scolaire du degré primaire ;
- c'est un outil pédagogique et préventif qui permet aux enfants de passer un moment agréable tout en s'amusant et en apprenant, au travers d'histoires et de jeux, et à développer des habiletés relationnelles et affectives ;
- il comprend des activités ludiques visant à construire les bases d'un "vivre ensemble " en groupe, apprendre à se connaître et à construire des compétences psychosociales/ relationnelles et affectives ;
- l'outil propose des histoires sur CD ainsi que des suggestions d'animation qui permettront aux professionnels de développer et de discuter avec les enfants des thèmes traités dans les histoires enregistrées ;
- Clever Club est avant tout un projet de prévention positive, c'est-à-dire qui cherche davantage à donner envie, à motiver plutôt qu'à empêcher, interdire ou faire peur.

Public :

- enfants de 6 à 14 ans ;
- en milieu scolaire ou hors école (associations de quartier, écoles de devoir...)
- l'outil peut être utilisé dans des groupes hétérogènes.

Objectifs :

- développer des compétences psychosociales/relationnelles et affectives :
 - l'estime de soi,
 - l'identification des conflits et des capacités à les résoudre,
 - la collaboration et la solidarité,
 - l'affirmation de soi au sein d'un groupe, la résolution de conflits, la collaboration,
 - la conscience que chacun est unique et qu'il possède des ressources qui lui sont propres ;
- construire les bases d'un « vivre ensemble » en groupe, apprendre à se connaître ;
- contribuer au développement du jeune enfant en lui permettant d'exercer son esprit d'analyse et en favorisant sa capacité à faire des choix positifs pour sa santé.

¹⁰ <http://www.pipsa.be/outils/detail-953824988/clever-club.html>

Matériel/contenu :

- 1 brochure « Mode d'emploi » ;
- 24 cartes « Activités ludiques » (fiches de jeux) ;
- 1 CD « Histoires à écouter ».

Conseils d'utilisation :

- les histoires enregistrées permettent d'aborder avec les enfants des situations fictives en leur offrant la possibilité d'apprendre à mieux se connaître, à gérer des conflits, à rechercher des solutions acceptables pour les uns et les autres et, notamment, à favoriser l'estime de soi ;
- pour compléter cette animation, des jeux viennent à chaque fois renforcer le thème développé dans une histoire.

Appréciation globale de PIPSa :

- 8 histoires (audio) liées au quotidien des enfants suivies d'activités courtes, utilisables par séquence, aident à mettre en place des codes de communication communs dans un groupe, indépendamment de l'âge des enfants ;
- des valeurs humanistes (quoique non formulées) fondent une démarche pédagogique constructive basée sur des valeurs fortes : solidarité, collaboration, respect, etc. ;
- les histoires proposent des situations proches du vécu des enfants ;
- chaque thème abordé (estime de soi, conflits, ...) dispose de fiches d'exploitation/renforcement des apprentissages qui pourront être consolidés tout au long du cursus scolaire, en instaurant un climat serein dans la/les classe/s ;
- l'outil nécessite des capacités de gestion de la parole dans les groupes (expression, écoute mutuelle, reformulation, synthèse...) ;
- le document est clair, structuré, opérationnel et facile d'utilisation.
- le matériel est solide et agréable graphiquement ;
- la structuration de l'outil est particulièrement adaptée au temps disponible à l'école et le lien avec la famille est proposé ;
- coup de cœur de PIPSa.

Utilisation conseillée par PIPSa :

- prévoir un moment de parole et d'évaluation après les activités.

Où se le procurer ? :

- chez l'éditeur : Addiction Info Suisse, Case postale 870, 1001 Lausanne, Suisse, tél : 021/321.29.11, fax : 021/321.29.40, e-mail : info@addiction-info.ch.
- en téléchargement sur le site de l'éditeur : <http://www.addictionsuisse.ch/themen/zielpublikum/kinder/clever-club>
- en prêt au CLPS : 1b avenue Général Michel, 6000 Charleroi, tél : 071/33.02.29, référence D 654.

b) Analyse

👉 Selon les activités, « Clever Club » travaille principalement les capacités de l'estime de soi suivantes :

- sentiment de sécurité et de confiance :
 - ✓ confiance face aux adultes connus,
 - ✓ capacité à se détendre physiquement,
 - ✓ capacité à s'adapter au stress,
 - ✓ capacité à demeurer calme face à une blessure/un malaise physique ;
- connaissance de soi :
 - ✓ capacité de s'affirmer, de prendre la parole,
 - ✓ 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 ;
- sentiment d'appartenance à un groupe :
 - ✓ recherche active de la présence des autres,
 - ✓ capacité à se détendre dans le groupe,
 - ✓ communication aisée avec les autres,
 - ✓ sensibilité aux autres,
 - ✓ manifestation de solidarité, d'entraide, de générosité,
 - ✓ capacité à mettre en place des stratégies pour résoudre des difficultés relationnelles/problèmes sociaux ;
- sentiment de compétence/réussite :
 - ✓ anticiper du plaisir face à une activité (><stress),
 - ✓ capacité à faire des choix de stratégies ou de moyens,
 - ✓ manifestation de créativité.

👉 Selon les activités, « Clever Club » travaille principalement les compétences psychosociales suivantes :

- 🧩 Savoir résoudre les problèmes - savoir prendre des décisions.
- 🧩 Avoir une pensée créatrice - avoir une pensée critique.
- 🧩 Savoir communiquer efficacement - être habile dans les relations interpersonnelles.
- 🧩 Avoir conscience de soi - avoir de l'empathie pour les autres.
- 🧩 Savoir gérer son stress - savoir gérer ses émotions.

11. Je vais bien à l'école

a) Présentation¹¹



Concept :

- « Je vais bien à l'école » comprend 70 activités pour promouvoir la santé des jeunes à l'école. Il s'agit d'un fichier pédagogique présentant des activités concrètes organisées autour de trois axes : « L'estime de soi et les relations sociales », « L'école, un milieu de vie » et « Les modes de vie sains » ;
- le fichier se compose de 70 activités :
 - les activités 1 à 4 sont des activités générales qui proposent de dresser un état des lieux de l'école en matière de santé, s'interroger sur les facteurs déterminant la santé, prendre le temps d'évaluer les activités et les projets réalisés... ;
 - les activités 5 à 30 explorent l'estime de soi et les relations sociales en invitant les élèves à découvrir les facteurs qui favorisent la confiance en soi, mettre leurs capacités au service de la collectivité, apprendre à gérer les conflits... ;
 - les activités 31 à 45 s'intéressent à l'école comme milieu de vie en proposant aux élèves de prendre en charge la propreté de l'école, créer un environnement sans tabac, s'investir dans la gestion des déchets... ;
 - les activités 46 à 70 abordent des questions de santé plus classiques comme le sommeil, la gestion du stress, la prévention des comportements à risques...

Public :

- enfants et jeunes de 6 à 18 ans (certaines activités adaptables à un public d'adultes) ;
- 15 à 25 participants ;
- large public scolaire.

Objectifs :

- promouvoir la santé des jeunes à l'école ;
- promouvoir la santé des jeunes en développant leurs savoirs, savoir-être et savoir-faire.

Matériel/contenu :

- Dossier pédagogique de 130.

Conseils d'utilisation :

- pour chaque activité sont précisés
 - le thème abordé : l'écoute, le tabac, la violence,

¹¹ <http://www.pipsa.be/outils/detail-508925086/je-va-bien-a-l-ecole.html>

- l'objectif : éveiller l'esprit critique, comprendre les effets des médicaments sur l'organisme, mettre en place des processus d'accueil nouveaux,
 - la technique utilisée : photo, langage, jeu de rôle, brainstorming,
 - le matériel nécessaire : tableau, enregistreur, grandes feuilles,
 - la durée : courte (\pm une période de cours), moyenne (\pm deux périodes de cours), longues (\pm plus de deux périodes de cours),
 - le public cible : 6-14 ans / 6-18 ans / 10-18 ans / 16 / 18 ans,
 - le déroulement : partie essentielle qui décrit l'activité proprement dite étape par étape,
 - les remarques : réflexions éventuelles exprimées par des enseignants ayant réalisé l'activité ;
- toutes les activités peuvent être réalisées dans un groupe ou une classe de taille habituelle, soit entre 15 et 25 élèves ;
 - les auteurs donnent quelques conseils généraux d'utilisation. Ils évoquent les conditions de réussite qui doivent guider toute démarche de promotion de la santé à l'école:
 - parler de santé de façon positive et participative,
 - intégrer l'activité dans un projet,
 - avancer à petits pas,
 - privilégier le travail en équipe,
 - inventer et adapter,
 - partir du ressenti des élèves ;
 - ensuite, ils listent quelques repères à observer lors des activités pour en garantir le bon déroulement.

Appréciation globale de PIPSA

- ce fichier d'activités, bien structuré et facile d'appropriation propose de très nombreuses activités adaptables dans de nombreuses situations avec divers publics. Les fiches sont très complètes et proposent notamment des variantes ainsi que des remarques et conseils d'animation. De manière assez systématique, les promoteurs pensent à l'interdisciplinarité. De plus, l'absence d'illustration lui permet d'être toujours d'actualité ;
- il est accompagné d'un guide pédagogique complet présentant de nombreux conseils d'utilisation utiles pour la mise en place du projet de l'animateur et pour l'animation. Afin de s'y retrouver et de préparer les animations, les différentes activités sont présentées sous différents tableaux reprenant le thème, la durée, le public-cible ou encore le lieu, les objectifs d'apprentissage et les techniques d'animation. Le temps d'utilisation proposé paraît néanmoins peu réaliste, notamment pour les activités dites de durée courte ;
- les activités proposées nécessitent cependant d'être adaptées à la situation d'animation particulière à chaque animateur ou enseignant et demandent une préparation du matériel. Les savoirs liés à une thématique en particulier ne sont pas présentés dans l'outil et pourraient demander à l'animateur de s'informer avant de mettre l'animation en place. Les concepteurs proposent d'intégrer les parents, mais sans indiquer concrètement comment le réaliser ;
- bien que peu mise en avant, la fiche 4 propose des repères méthodologiques pour réaliser une évaluation applicables à chaque activité et mérite d'être mise en avant ;
- coup de coeur de PIPSA.

Utilisation conseillée par PIPSA

- utile pour les équipes PSE, pour mettre en oeuvre leur mission de liaison ;
- à destination d'une personne ayant des capacités d'adaptation et d'animation.

Où se le procurer ? :

- chez l'éditeur : Croix-Rouge de Belgique, Rue de Stalle 96, 1180 Uccle, Belgique), tél : +32 (0)2 371 32 14, e-mail : info.crb@croix-rouge.be, site : <http://www.croix-rouge.be>.
- téléchargeable à l'adresse : www.ecoles-en-sante.ch/data/data_274.pdf.
- en prêt au CLPS : 1b avenue Général Michel, 6000 Charleroi, 071/33.02.29.

b) Analyse

👉 Selon les activités, « Je vais bien à l'école » travaille principalement les compétences suivantes :

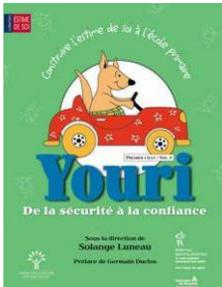
- sentiment de sécurité et de confiance :
 - ✓ confiance face aux adultes connus,
 - ✓ capacité à se détendre physiquement,
 - ✓ capacité à s'adapter au stress,
 - ✓ capacité à réagir positivement à une nouveauté,
 - ✓ sentiment d'optimisme face à l'avenir,
 - ✓ capacité à comprendre et accepter le sens des règles,
 - ✓ capacité à répondre positivement aux règles ;
- 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 faire des choix,
 - ✓ 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 souvenir de réussites, petits succès ;
- sentiment d'appartenance à un groupe :
 - ✓ recherche active de la présence des autres,
 - ✓ capacité à se détendre dans le groupe,
 - ✓ communication aisée avec les autres,
 - ✓ sensibilité aux autres,
 - ✓ manifestation de solidarité, d'entraide, de générosité,
 - ✓ participation à la dynamique de groupe, idées utiles pour le groupe ;
- sentiment de compétence :
 - ✓ se souvenir de ses réussites passées,
 - ✓ anticiper du plaisir face à une activité (>stress),
 - ✓ 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,
 - ✓ manifestation de créativité,
 - ✓ capacité d'initiatives et de risques calculés,
 - ✓ capacité à étendre, exploiter ses habiletés et connaissances,
 - ✓ détente durant les activités d'apprentissage.

👉 Selon les activités, « Je vais bien à l'école » travaille principalement les compétences psychosociales suivantes :

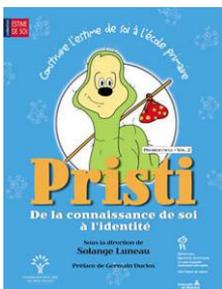
- 👉 Avoir une pensée créatrice - avoir une pensée critique.
- 👉 Savoir communiquer efficacement - être habile dans les relations interpersonnelles.
- 👉 Avoir conscience de soi - avoir de l'empathie pour les autres.
- 👉 Savoir gérer son stress - savoir gérer ses émotions.

12. Construire l'estime de soi au primaire

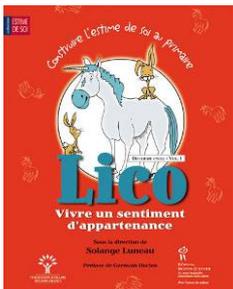
a) Présentation¹²



Youri - De la sécurité à la confiance D296



Pristi - De la connaissance de soi à l'identité D 297



Lico - Vivre un sentiment d'appartenance D 372

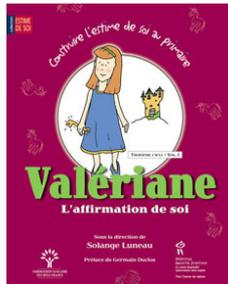


Dégourdie et compagnie - Vivre un sentiment de compétence scolaire D49

¹² <http://www.editions-chu-sainte-justine.org/catalogue/collections/collection-estime-soi-10.html>



Questi - Vivre un sentiment de compétence sociale D506



Valériane - L'affirmation de soi D776

Concept :

- « Construire l'estime de soi au primaire » est un programme pédagogique qui, au départ d'un personnage, fait vivre à l'enfant une démarche de transformation ;
- c'est un cheminement qui amène l'enfant à se sentir plus en sécurité, et peu à peu, plus confiant, et à avoir une meilleure connaissance de soi.

Public :

- de 6 à 12 ans (selon le cahier pédagogique) :
 - Youri - De la sécurité à la confiance: enfants de 6 à 8 ans (1er cycle du primaire) (volume 1),
 - Pristi - De la connaissance de soi à l'identité: enfants de 6 à 8 ans (1er cycle du primaire) (volume 2),
 - Lico - Vivre un sentiment d'appartenance: enfants de 8 à 10 ans (2ème cycle du primaire) (volume 3),
 - Dégourdie et compagnie - Vivre un sentiment de compétence scolaire : enfants de 8 à 10 ans (2ème cycle du primaire) (volume 4),
 - Questi - Vivre un sentiment de compétence sociale: enfants de 10 à 12 ans (3ème cycle du primaire) (volume 5),
 - Valériane - L'affirmation de soi: enfants de 10 à 12 ans (3ème cycle du primaire) (volume 6).

Objectifs :

- donner aux enfants de 6 à 12 ans des moyens concrets pour construire l'estime de soi et développer leurs compétences sociales ;
- développer l'estime de soi à travers ses quatre composantes :
 - le sentiment de sécurité et de confiance,
 - la connaissance de soi,
 - le sentiment d'appartenance,
 - le sentiment de compétence scolaire et le sentiment de compétence sociale ;

Composition du programme :

- avec Youri, l'enfant entre dans un processus qui l'amène progressivement à se sentir confiant et prendre peu à peu ses distances des personnes qui ont de l'importance pour lui; cette distanciation lui permet de prendre « le risque » de vivre de nouvelles expériences ;
- à partir du récit de Pristi, l'enfant découvre l'importance de se connaître avec ses forces et ses limites, par des activités qui favorisent la connaissance de soi ;
- à partir du récit de Lico, l'enfant découvre les conditions qui améliorent son intégration dans un groupe. Il apprend à reconnaître ce qu'il apporte au groupe et ce que celui-ci lui apporte ;
- à partir du récit de Dégourdie, l'enfant prend conscience de l'importance de reconnaître ses intérêts, ses forces et ses limites comme apprenant ; il découvre que la réussite suppose l'utilisation de stratégies efficaces ;
- à partir de l'histoire de Questi, l'enfant découvre l'importance de reconnaître sa valeur comme un membre du groupe ; il apprend à mettre ses habilités au service de la collectivité et à gérer les difficultés qui nuisent au bon fonctionnement du groupe, ainsi que les conditions essentielles pour se sentir compétent dans un groupe ;
- à partir du récit de Valériane, l'enfant prend conscience du pouvoir de la parole sur son bien-être ou son mal-être intérieur ; il apprend à modifier son langage intérieur pour augmenter l'estime et l'affirmation de soi.

Matériel/contenu :

- ensemble pédagogique proposant une série d'outils d'intervention composé de six volumes (Youri, Pristi, Lico, Dégourdie et compagnie, Questi et Valériane) ;
- chacun des six volumes contient :
 - une histoire à raconter à partir d'un petit personnage,
 - des activités à mettre en œuvre avec les enfants,
 - des conseils pour mettre en place une gestion de classe favorable,
 - le matériel reproductible nécessaire à l'application de la démarche,
 - un dossier reproductible pour les parents afin de permettre le transfert des apprentissages dans la vie de tous les jours ;
- le dossier repose sur une démarche en 5 temps qui favorise l'appropriation et l'intégration des apprentissages visés :
 - amorce : l'élève se met en projet,
 - information : il découvre ce qui se passe pour le personnage,
 - création : il raconte en images et en gestes l'expérience du personnage en tenant compte des éléments clés du récit,
 - appropriation : il dégage de l'expérience du personnage la démarche de transformation intérieure liée au développement de la composante de l'estime de soi visée,
 - intégration : il établit des liens entre la démarche du personnage et sa vie personnelle.

Bon à savoir :

- l'outil comprend également un dossier destiné aux parents. C'est un guide qui rappelle aux parents le rôle qu'ils peuvent jouer dans le cadre du développement de la sécurité et la confiance/de la connaissance de soi et de l'identité de leur enfant. Ce cahier propose différentes capsules permettant aux parents de travailler ces thématiques : conseils à suivre, attitudes à adopter, activités à faire avec l'enfant, etc.).

Où se le procurer ? :

- chez l'éditeur : Editions de l'Hôpital Sainte-Justine, 3715, Côte-Sainte-Catherine H3T 1C5, Montréal (Québec), Canada, tél : (514).345.4671, fax : (514).345.4631, e-mail : edition.hsj@ssss.gouv.qc.ca.
- en librairie : Luneau S. (2004). Valériane. L'affirmation de soi. Québec, Hôpital Sainte-Justine ; Luneau S. (2003). Youri. De la sécurité à la confiance. Québec, Hôpital Sainte-Justine ; Luneau S. (2003). Lico. Vivre un sentiment d'appartenance. Québec, Hôpital Sainte-Justine ; Luneau S. (2003). Dégourdie et compagnie - Vivre un sentiment de compétence scolaire. Québec, Hôpital Sainte-Justine ; Luneau S. (2003). Pristi. De la connaissance de soi à l'identité. Québec, Hôpital Sainte-Justine ; Luneau S. (2004). Questi. Vivre un sentiment de compétence sociale. Québec, Hôpital Sainte-Justine.
- en prêt au CLPS : 1b avenue Général Michel, 6000 Charlevoix, tél : 071/33.02.29, références (Youri : D296 ; Pristi : D297 ; Lico : D372 ; Dégourdie et compagnie : D499 ; Questi : D506; Valériane : D776).

b) Analyse

☛ **Chaque guide travaille principalement une composante de l'estime de soi. Dans l'ensemble, le programme travaille les capacités de l'estime de soi suivantes :**

- sentiment de sécurité et de confiance :
 - ✓ confiance face aux adultes connus,
 - ✓ capacité à se détendre physiquement,
 - ✓ capacité à s'adapter au stress ;
 - ✓ capacité à demeurer calme face à une blessure/un malaise physique,
 - ✓ capacité à tolérer des délais,
 - ✓ capacité à anticiper du plaisir,
 - ✓ capacité à réagir positivement à une nouveauté,
 - ✓ capacité à estimer/calculer les risques,
 - ✓ capacité à se représenter mentalement le temps,
 - ✓ sentiment d'optimisme face à l'avenir,
 - ✓ capacité à comprendre et accepter le sens des règles,
 - ✓ capacité à répondre positivement aux règles ;
- 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 faire des choix,
 - ✓ 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 assumer des responsabilités,
 - ✓ capacité à se souvenir de réussites, petits succès ;
- sentiment d'appartenance à un groupe :
 - ✓ recherche active de la présence des autres,
 - ✓ capacité à se détendre dans le groupe,
 - ✓ communication aisée avec les autres,
 - ✓ sensibilité aux autres,
 - ✓ manifestation de solidarité, d'entraide, de générosité,
 - ✓ participation à la dynamique de groupe, idées utiles pour le groupe,

- ✓ capacité à assumer des responsabilités dans le groupe,
 - ✓ 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 :
 - ✓ se souvenir de ses réussites passées,
 - ✓ anticiper du plaisir face à une activité (><stress),
 - ✓ 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,
 - ✓ 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.

👉 **Dans l'ensemble, le programme « Construire l'estime de soi au primaire » travaille principalement les compétences psychosociales suivantes :**

- 🧩 Savoir résoudre les problèmes - savoir prendre des décisions.
- 🧩 Avoir une pensée créatrice - avoir une pensée critique.
- 🧩 Savoir communiquer efficacement - être habile dans les relations interpersonnelles.
- 🧩 Avoir conscience de soi - avoir de l'empathie pour les autres.
- 🧩 Savoir gérer son stress - savoir gérer ses émotions.

13. L'apprentissage de l'estime de soi

a) Présentation¹³



Concept :

- « L'apprentissage de l'estime de soi » est un ensemble de fiches pédagogiques sur l'apprentissage de l'estime de soi à l'école primaire et au collège, qui vise à permettre aux élèves d'acquérir des compétences nouvelles qui leur permettront de mieux vivre ensemble ;
- l'outil a été développé par la Coordination française pour la Décennie qui a réuni des enseignants de tous niveaux, des inspecteurs de l'éducation nationale, des formateurs à la médiation scolaire et à la gestion des conflits et des chercheurs en sciences de l'éducation, pour rédiger, à partir de leur expérience, un Programme pour l'éducation à la non-violence et à la paix.

Public :

- enfants et adolescents de 6 à 15 ans.

Objectifs :

- permettre aux élèves d'acquérir des compétences nouvelles qui leur permettront de mieux vivre ensemble, dans leur école ou leur collège, mais aussi dans les autres lieux de leur vie sociale ;
- favoriser l'acquisition par les élèves d'un savoir, d'un savoir faire, d'un savoir être leur permettant de cultiver des relations pacifiées, coopératives, solidaires et fraternelles avec les autres enfants et avec les adultes et de développer des aptitudes citoyennes les rendant acteurs de la vie démocratique de notre société.

Matériel/contenu :

- fichier d'activités de 48 pages.

Bon à savoir :

- dans le cadre du programme, d'autres thématiques en lien avec l'estime de soi font l'objet de fichier d'activités :
 - l'apprentissage de l'écoute du corps,
 - l'apprentissage de l'estime de soi,
 - l'apprentissage de l'ouverture au monde,

¹³ <http://www.pipsa.be/outils/detail-600852337/l-apprentissage-de-l-estime-de-soi.html>

- l'apprentissage de la communication,
- l'apprentissage de la coopération,
- l'apprentissage de la différence,
- l'apprentissage des règles,
- l'apprentissage du conflit,
- l'apprentissage du genre,
- l'apprentissage du respect.

Conseils d'utilisation :

- les fiches sont mises à la disposition de tous ceux qui veulent réaliser un apprentissage d'une compétence développée dans le cadre de l'éducation à la non-violence et à la paix;
- si vous décidez d'utiliser ces documents vous serez amenés à les adapter à "votre main" en fonction des capacités des enfants ou des adolescents auxquels vous comptez vous adresser. Vous pouvez vous-même y introduire vos propres idées;
- certaines sont baptisées "Fiches outils" car elles proposent des méthodes qui peuvent être utilisées régulièrement ou occasionnellement tout au long d'une partie de la scolarité obligatoire. Si vous acceptez de partager vos propres idées d'utilisation et même d'en donner la libre utilisation, ces fiches pourront évoluer, se multiplier, s'adapter afin de pouvoir se conjuguer à tous les niveaux. N'hésitez donc pas à contacter le promoteur, à leur faire part de vos impressions, de vos remarques, de vos suggestions, des changements que vous avez apportés, des effets que vous avez observés, etc.

Où se le procurer ? :

- chez l'éditeur : Coordination française pour la Décennie, Rue du Faubourg Saint-Denis 148, 75010 Paris, France, Tel : +33(0)1/46.33.41.56, Mail : coordination@decennie.org.
- en téléchargement sur le site de l'éditeur : <http://education-nvp.org/ressources/fiches-pedagogiques/>.
- en prêt au CLPS : 1b avenue Général Michel, 6000 Charleroi, 071/33.02.29, référence D513.

b) Analyse

🔗 Selon les activités, « L'apprentissage de l'estime de soi » travaille principalement les capacités de l'estime de soi suivantes :

- sentiment de sécurité et de confiance :
 - ✓ capacité à se détendre physiquement,
 - ✓ capacité à accepter les contacts physiques,
 - ✓ capacité à anticiper du plaisir,
 - ✓ capacité à réagir positivement à une nouveauté,
 - ✓ capacité à estimer/calculer les risques,
 - ✓ capacité à se représenter mentalement le temps,
 - ✓ sentiment d'optimisme face à l'avenir,
 - ✓ capacité à comprendre et accepter le sens des règles,
 - ✓ capacité à répondre positivement aux règles ;
- 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 assumer des responsabilités,

- ✓ capacité à se souvenir de réussites, petits succès ;
- sentiment d'appartenance à un groupe :
 - ✓ communication aisée avec les autres,
 - ✓ sensibilité aux autres,
 - ✓ manifestation de solidarité, d'entraide, de générosité,
 - ✓ participation à la dynamique de groupe, idées utiles pour le groupe,
 - ✓ capacité à assumer des responsabilités dans le groupe,
- sentiment de compétence :
 - ✓ se souvenir de ses réussites passées,
 - ✓ anticiper du plaisir face à une activité (><stress),
 - ✓ perception de l'utilité des activités ou des apprentissages,
 - ✓ manifestation de fierté à la suite d'une réussite,
 - ✓ capacité à faire des choix de stratégies ou de moyens,
 - ✓ manifestation de créativité,
 - ✓ capacité à étendre, exploiter ses habiletés et connaissances,
 - ✓ reconnaissance et acceptation de ses erreurs.

👉 **Selon les activités, « L'apprentissage de l'estime de soi » travaille principalement les compétences psychosociales suivantes :**

- 🔧 Savoir résoudre les problèmes - savoir prendre des décisions.
- 🔧 Avoir une pensée créatrice - avoir une pensée critique.
- 🔧 Savoir communiquer efficacement - être habile dans les relations interpersonnelles.
- 🔧 Avoir conscience de soi - avoir de l'empathie pour les autres.
- 🔧 Savoir gérer son stress - savoir gérer ses émotions.

14. 7 à toi

a) Présentation¹⁴



Concept :

- « 7 à toi » est un kit pédagogique permettant aux enfants de repérer leurs besoins, d'identifier des situations de frustrations et d'explorer les différents moyens d'y répondre ;
- il permet d'engager un projet de prévention des conduites à risque.

Public :

- enfants de 8 à 12 ans ;
- 4 à 16 participants.

Objectifs :

- permettre aux enfants :
 - d'identifier leurs besoins et leurs émotions ;
 - d'identifier des situations de frustrations (limites, interdits, événements extérieurs, angoisse, peur, crainte...);
 - et, d'explorer différents moyens de répondre à ces situations-problèmes.

Matériel/contenu :

- 1 valisette ;
- 1 guide pédagogique ;
- 10 pions ;
- 4 plateaux ;
- 100 cartes situations ;
- 20 cartes Défi ;
- 2 affiches en tissu ;
- proposition de questionnaires à destination des enfants.

Conseils d'utilisation :

- 7 à toi, permet d'engager un projet de prévention des conduites à risque auprès des enfants de 9 à 11 ans ;

¹⁴ <http://www.pipsa.be/outils/detail-706338950/7-a-toi.html>

- il s'utilise auprès d'un groupe de 16 enfants sur une durée d'environ 1 h ;
- l'ANPAA 35, peut vous proposer un temps de formation au jeu ;
- à partir de ce jeu, différentes animations sont possibles : expression écrite : par exemple, raconter une histoire, décrire le portrait de l'un des personnages, écrire un poème, etc. ; créer de nouvelles cartes de jeu ; faire une Bande Dessinée ; monter une pièce de théâtre ; réaliser des illustrations ; etc.

Bon à savoir :

- le jeu a été réalisé avec la collaboration de 4 écoles élémentaires sur 3 ans (2002-2005) ;
- il a été validé par la Mission Interministérielle de Lutte contre les Drogues et les Toxicomanies en 2005 ;
- conçu pour les enfants de 9 à 11 ans, il permet aux éducateurs pour la santé de développer les ressources personnelles des enfants ;
- à partir de situations vécus par 10 personnages, ils peuvent dialoguer autour de ces situations, des sensations agréables ou des sentiments négatifs qui les accompagnent ;
- le jeu va leur permettre de manière ludique de dialoguer avec les enfants sur leurs besoins, d'identifier avec eux des situations de frustrations et d'explorer les moyens d'y répondre.

Appréciation globale de PIPSa :

- une idée intéressante, aux objectifs pertinents, séduisante grâce à un graphisme parfaitement adapté au public bénéficiaire... mais dont la transposition ludique révèle de nombreuses incohérences ;
- le dispositif pédagogique est basé sur le postulat - fondé scientifiquement - qu'une écoute de soi et un respect de ses besoins sont susceptibles de prévenir des conduites à risque ;
- malheureusement, la mécanique ludique impose la production d'une «bonne réponse» - validée par l'adulte/censeur, normée (identique pour tous quels que soient les contextes et les personnes) et stéréotypée. Quelle place reste-il à l'expression de soi ? Si les situations-problèmes présentées sont proches du vécu des enfants, les «solutions» proposées par le «jeu» procurent une vision réductrice, bourgeoise et normalisante des rapports humains et familiaux ;
- enfin, aucune piste n'est fournie à l'animateur pour cadrer ce type d'activité en classe et en gérer les implications ;
- l'esthétique du graphisme en justifie sans doute le prix d'acquisition.

Réserve de PIPSa :

- la mécanique ludique telle que proposée induit des effets contre-productifs aux objectifs annoncés.

Utilisation conseillée par PIPSa :

- utiliser les cartes-situations qui présentent le problème dont l'animateur souhaite parler ;
- explorer avec les enfants en quoi la situation pose problème, et à qui ;
- laisser le groupe débattre des solutions possibles ... le consensus n'est pas nécessaire !

Où se le procurer ? :

- chez l'éditeur : ANPAA 35, 3 allée René Hirel, 35000 Rennes, France, tél : 02/99/31/58/55, e-mail : comite35@anpa.asso.fr.
- en prêt au CLPS : 1b avenue Général Michel, 6000 Charleroi, tél : 071/33.02.29, référence D627.

b) Analyse

👉 « 7 à toi ! » travaille principalement les capacités de l'estime de soi suivantes :

- sentiment de sécurité et de confiance :
 - ✓ confiance face aux adultes connus,
 - ✓ capacité à s'adapter au stress,
 - ✓ capacité à réagir positivement à une nouveauté,
 - ✓ capacité à estimer/calculer les risques,
 - ✓ capacité à comprendre et accepter le sens des règles,
 - ✓ capacité à répondre positivement aux règles ;
- 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 faire des choix,
 - ✓ 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 souvenir de réussites, petits succès ;
- sentiment d'appartenance à un groupe :
 - ✓ capacité à mettre en place des stratégies pour résoudre des difficultés relationnelles/ problèmes sociaux ;
- sentiment de compétence :
 - ✓ se souvenir de ses réussites passées,
 - ✓ perception de l'utilité des activités ou des apprentissages,
 - ✓ manifestation de fierté à la suite d'une réussite,
 - ✓ capacité à faire des choix de stratégies ou de moyens,
 - ✓ capacité à persévérer malgré les difficultés,
 - ✓ manifestation de créativité,
 - ✓ capacité d'initiatives et de risques calculés,
 - ✓ capacité à étendre, exploiter ses habiletés et connaissances,
 - ✓ reconnaissance et acceptation de ses erreurs.

👉 « 7 à toi ! » travaille principalement les compétences psychosociales suivantes :

- 👉 Savoir résoudre les problèmes - savoir prendre des décisions.
- 👉 Avoir conscience de soi - avoir de l'empathie pour les autres.
- 👉 Savoir gérer son stress - savoir gérer ses émotions.

15. Carton vert

a) Présentation¹⁵

CARTON VERT

Aujourd'hui, votre enfant _____ s'est particulièrement fait remarquer en classe !!!

En effet, il / elle a :

- Régler un conflit dans la classe avec une grande efficacité ;
- Falt preuve d'une grande générosité...
- Pris soin d'un(e) camarade en difficulté ;
- Falt preuve de respect par rapport aux autres...
- Eu le plus beau sourire qui a ensoleillé la classe...
- Montré de la persévérance dans ses apprentissages...
- Entendu une remarque et s'est remis(e) en question ;
- Commencé / continué à se faire de plus en plus confiance...
- Le plus grand soin de ses affaires et du matériel scolaire ;
- Impressionné la classe et l'enseignant(e) par la qualité de son travail ;
- _____

Bravo!

Signatures

L'instituteur/trice L'enfant Le(s) parent(s)

Concept :

- les enfants ont bien intégré la notion de « remarques » inscrites (souvent en rouge) dans leurs journaux de classe et à faire signer par leurs parents lorsqu'ils se sont fait remarquer en classe. Le plus souvent ces remarques sont d'ordre « négatif » car ils ont adopté un comportement inadéquat qu'il est important de souligner ;
- cependant, il est tout aussi (voire plus) essentiel de souligner les éléments et attitudes positifs de l'enfant afin de le valoriser et de renforcer son estime de soi ;
- pour aller à l'encontre des idées de « cartons jaunes et rouges » bien connus et qui identifient le degré d'importance d'une action négative, l'Equipe Prévention et Promotion de la Santé des Services de Santé Mentale du CPAS de Charleroi a imaginé « le carton vert » qui met en évidence les progrès de l'enfant, ses comportements positifs et ses réussites...

Public :

- à partir de 9 ans.

Objectifs :

- souligner les éléments, les attitudes et comportements positifs des enfants ;
- les valoriser dans leurs démarches d'apprentissages (qu'elles soient scolaires ou non) ;
- promouvoir le renforcement des compétences psychosociales propres à l'estime de soi ;
- responsabiliser les enfants et les amener à devenir acteurs de leur identité de réussite.

Matériel/contenu :

- cartons verts contenant des items déterminés à cocher par l'enseignant (document à dupliquer) ;
- document de consignes pédagogiques annexé.

¹⁵ Equipe Prévention et Promotion de la santé des Services de Santé Mentale du CPAS de Charleroi.

Conseils d'utilisation :

- ne distribuez les cartons verts que lorsque vous estimez que les conditions sont remplies pour en bénéficier. C'est à vous à déterminer le moment où vous souhaitez souligner un comportement ou une attitude positive, pas aux enfants/jeunes.

Où se le procurer ? :

- auprès de l'Equipe Prévention et Promotion de la santé des Services de Santé Mentale du CPAS de Charleroi, après avoir suivi un module de sensibilisation/formation à l'estime de soi et ses mises en pratique : Service de Santé Mentale de Gosselies (CPAS Charleroi). Faubourg de Charleroi, 7 à 6041 Gosselies. 071/20.24.41, pps@cpascharleroi.be.

b) Analyse

👉 « Le carton vert » travaille principalement les capacités de l'estime de soi suivantes :

- sentiment de sécurité et de confiance :
 - ✓ confiance face aux adultes connus,
 - ✓ capacité à tolérer des délais,
 - ✓ capacité à anticiper du plaisir,
 - ✓ capacité à réagir positivement à une nouveauté,
 - ✓ capacité à comprendre et accepter le sens des règles,
 - ✓ capacité à répondre positivement aux règles ;
- connaissance de soi :
 - ✓ capacité de se reconnaître une habileté ou une difficulté (d'ordre physique, intellectuelle, relationnelle, créative),
 - ✓ capacité à exprimer les gestes/paroles pour lesquelles on est apprécié,
 - ✓ capacité à faire des choix,
 - ✓ 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 assumer des responsabilités,
 - ✓ capacité à se souvenir de réussites, petits succès ;
- sentiment d'appartenance à un groupe :
 - ✓ sensibilité aux autres,
 - ✓ manifestation de solidarité, d'entraide, de générosité,
 - ✓ participation à la dynamique de groupe, idées utiles pour le groupe,
 - ✓ capacité à assumer des responsabilités dans le groupe,
 - ✓ 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),
 - ✓ 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,

✓ détente durant les activités d'apprentissage.

👉 « Le carton vert » travaille principalement les compétences psychosociales suivantes :

- 👉 Avoir une pensée créatrice - avoir une pensée critique.
- 👉 Savoir communiquer efficacement - être habile dans les relations interpersonnelles.
- 👉 Avoir conscience de soi - avoir de l'empathie pour les autres.

16. Les « Genialissimes »

a) Présentation¹⁶



Concept :

- animation de classe/groupe (construite par l'équipe Prévention et Promotion de la Santé des Services de Santé Mentale du CPAS de Charleroi) permettant aux enfants/jeunes de se valoriser mutuellement au travers de boîtes personnalisées ;
- un enfant/jeune est élu « le génialissime » de la semaine et les autres lui postent des messages positifs sur ce qu'il est, sur ce en quoi on le trouve compétent et pour quelles raisons on l'apprécie ;
- chaque enfant/jeune de la classe/du groupe sera désigné par tirage au sort (1 voire 2 génialissimes par semaine).

Public :

- à partir de 9 ans

Objectifs :

- valorisation par les pairs ;
- renforcer l'équilibre entre l'image de soi et l'image de soi perçue par les autres ;
- renforcer les compétences psychosociales propres à l'estime de soi.

Matériel/contenu :

- chaque enfant doit créer une boîte aux lettres à son effigie (personnalisation libre) ;
- consignes pédagogiques.

Bon à savoir :

- l'activité apporte un regard neuf sur la manière dont les enfants/jeunes se perçoivent mutuellement et peut favoriser l'amélioration du climat de classe.

¹⁶ Equipe Prévention et Promotion de la santé des Services de Santé Mentale du CPAS de Charleroi.

Conseils d'utilisation :

- voir consignes pédagogiques (certains éléments sont à respecter scrupuleusement afin de mettre en place l'animation de manière adéquate).

Où se le procurer ? :

- auprès de l'Equipe Prévention et Promotion de la santé des Services de Santé Mentale du CPAS de Charleroi, après avoir suivi un module de sensibilisation/formation à l'estime de soi et ses mises en pratique : Service de Santé Mentale de Gosselies (CPAS Charleroi). Faubourg de Charleroi, 7 à 6041 Gosselies. 071/20.24.41, pps@cpascharleroi.be.

b) Analyse

👉 L'activité « Les génialissimes » travaille principalement les capacités de l'estime de soi suivantes :

- sentiment de sécurité et de confiance :
 - ✓ capacité à s'adapter au stress ;
 - ✓ capacité à tolérer des délais,
 - ✓ capacité à anticiper du plaisir,
 - ✓ capacité à réagir positivement à une nouveauté,
 - ✓ capacité à comprendre et accepter le sens des règles,
 - ✓ capacité à répondre positivement aux règles ;
- 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 assumer des responsabilités,
- sentiment d'appartenance à un groupe :
 - ✓ recherche active de la présence des autres,
 - ✓ capacité à se détendre dans le groupe,
 - ✓ communication aisée avec les autres,
 - ✓ sensibilité aux autres,
 - ✓ manifestation de solidarité, d'entraide, de générosité,
 - ✓ participation à la dynamique de groupe, idées utiles pour le groupe,
 - ✓ capacité à assumer des responsabilités dans le groupe,
 - ✓ 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 :
 - ✓ anticiper du plaisir face à une activité (><stress),
 - ✓ perception de l'utilité des activités ou des apprentissages,
 - ✓ intérêt, goût d'apprendre, curiosité intellectuelle,
 - ✓ manifestation de créativité,
 - ✓ détente durant les activités d'apprentissage.

👉 L'activité « Les génialissimes » travaille principalement les compétences psychosociales suivantes :

- 👉 Savoir communiquer efficacement - être habile dans les relations interpersonnelles.
- 👉 Avoir conscience de soi - avoir de l'empathie pour les autres.

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

a) Présentation¹⁷



Concept :

- « Je cultive l'estime de soi avec tim » est un petit livret, destiné à renforcer l'estime de soi des enfants ;
- 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) ;
- toutes les activités proposées serviront à renforcer des compétences psychosociales propres à l'estime de soi.

Public :

- enfants de 9 à 12 ans (Cette tranche d'âge à été délibérément choisie car certains exercices demandent un certain développement cognitif, une capacité d'introspection et une prise de recul par rapport à la l'image de soi).

Objectifs :

- travailler sur les compétences psychosociales des enfants en vue de renforcer leur estime de soi.

Matériel/contenu :

- livret de 14 pages (recto-verso) contenant des exercices à réaliser dans un ordre chronologique ;
- liste des exercices proposés :
 - ✓ Comment te vois-tu ? (l'enfant est amené à se représenter par un dessin),
 - ✓ Qu'est-ce que l'estime de soi ? (l'estime de soi est expliquée de manière très simple aux enfants),
 - ✓ « Blason, mon beau blason » (travail autour de la personnalité),
 - ✓ Qu'est-ce que je connais de moi ? (forces, difficultés),
 - ✓ Qui m'a donné confiance ? (identifier les personnes significatives dans l'entourage de l'enfant),
 - ✓ « Je me sens bien quand... » (travail autour des sentiments de sécurité et de confiance),
 - ✓ « Ma relation avec les autres » (travail autour de l'appartenance au groupe),
 - ✓ « Mes réussites » (travail autour du souvenir des réussites passées),
 - ✓ « L'arbre des défis » (travail de projection par fixation de nouveaux objectifs),
 - ✓ « Le carnet des petites victoires » (tableau qui permettra à l'enfant de conserver, dans le temps, une trace de ses réussites à venir...).

¹⁷ Equipe Prévention et Promotion de la santé des Services de Santé Mentale du CPAS de Charleroi.

Bon à savoir :

- ce livret a été réalisé par l'équipe prévention et promotion de la santé des services de santé mentale du CPAS de Charleroi dans le cadre de dispositifs d'accompagnement post-formation ;
- l'utilisation du livret nécessite le soutien et la présence d'un adulte-relais (professionnel) préalablement sensibilisé/formé au concept de l'estime de soi et ses mises en pratique.

Conseils d'utilisation :

- afin d'utiliser le livret adéquatement, il est conseillé d'étaler les exercices sur une période assez longue (une année scolaire par exemple) afin que les enfants puissent prendre le recul suffisant pour pouvoir avancer et éventuellement se réajuster ;
- l'utilisation du livret est proposée avec un guide pédagogique qui reprend des conseils spécifiques.

Où se le procurer ? :

- auprès de l'Equipe Prévention et Promotion de la santé des Services de Santé Mentale du CPAS de Charleroi, après avoir suivi un module de sensibilisation/formation à l'estime de soi et ses mises en pratique : Service de Santé Mentale de Gosselies (CPAS Charleroi). Faubourg de Charleroi, 7 à 6041 Gosselies. 071/20.24.41, pps@cpascharleroi.be. Le livret est gratuit.

b) Analyse

👉 « Je cultive l'estime de soi avec Tim » travaille principalement les capacités de l'estime de soi suivantes :

- sentiment de sécurité et de confiance :
 - ✓ confiance face aux adultes connus,
 - ✓ capacité à s'adapter au stress,
 - ✓ capacité à tolérer des délais,
 - ✓ capacité à anticiper du plaisir,
 - ✓ capacité à réagir positivement à une nouveauté,
 - ✓ capacité à se représenter mentalement le temps,
 - ✓ sentiment d'optimisme face à l'avenir,
 - ✓ capacité à comprendre et accepter le sens des règles,
 - ✓ capacité à répondre positivement aux règles ;
- 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 faire des choix,
 - ✓ 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 assumer des responsabilités,
 - ✓ capacité à se souvenir de réussites, petits succès ;
- sentiment d'appartenance à un groupe :
 - ✓ capacité à se détendre dans le groupe,
 - ✓ communication aisée avec les autres,
 - ✓ sensibilité aux autres,
 - ✓ 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 :
 - ✓ se souvenir de ses réussites passées,
 - ✓ anticiper du plaisir face à une activité (><stress),
 - ✓ 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,
 - ✓ 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.

🔗 **« Je cultive l'estime de soi avec Tim » travaille principalement les compétences psychosociales suivantes :**

- 🔗 Savoir résoudre les problèmes - savoir prendre des décisions.
- 🔗 Avoir une pensée créatrice - avoir une pensée critique.
- 🔗 Savoir communiquer efficacement - être habile dans les relations interpersonnelles.
- 🔗 Avoir conscience de soi - avoir de l'empathie pour les autres.
- 🔗 Savoir gérer son stress - savoir gérer ses émotions.

18. Clefs pour l'adolescence

a) Présentation¹⁸



Concept :

- « Clefs pour l'adolescence » est un programme de développement des compétences sociales et affectives des enfants de la 1ère secondaire ;
- c'est également un programme de prévention des comportements à risques ;
- l'outil propose des activités et des conseils pratiques pour un animateur ;
- le programme vise autant le bien-être des ados que celui de leurs enseignants / accompagnateurs.

Public :

- jeunes à partir de 12 ans (de 10 à 13 ans selon PIPSa) ;
- de 12 à 28 participants.

Objectifs :

- affiner les compétences sociales et émotionnelles des ados ;
- développer les responsabilités et l'engagement social ;
- établir un climat de bien être en classe ;
- aider le jeune à faire face aux difficultés éventuelles qu'il est amené à rencontrer ;
- développer chez les ados de réelles valeurs de vie ;
- mieux se connaître et mieux connaître les autres en vue de mieux vivre ensemble au sein d'un groupe ;
- développer un regard positif : confiance en soi, affirmer son opinion, vivre ses sentiments ;
- instaurer un climat d'écoute et de respect dans le groupe.

Matériel/contenu :

- le dossier pédagogique se compose d'une méthodologie pour l'enseignant/ animateur et d'un cahier d'activités pour l'élève ;
- le carnet de bord de l'élève, tout en couleurs et relié, se veut attractif pour stimuler les adolescents à une réflexion personnelle sur des textes, à une prise de notes personnelles, qui fixent des connaissances, des prises de conscience, des décisions ;

¹⁸ <http://www.pipsa.be/outils/detail-351144574/clefs-pour-l-adolescence.html>

- les 5 thèmes proposés pour la première année sont : « notre classe, un défi ? », « la confiance en soi », « choisir, c'est prendre des risques », « vivre ses sentiments », « qu'avons-nous appris ? ».

Conseils d'utilisation :

- l'efficacité du programme dépend de sa fréquence. Une heure Clefs/semaine apporte de meilleurs résultats ;
- à raison d'une heure/semaine, il est possible de travailler l'entièreté du programme sur une année scolaire ;
- si vous n'avez pas la possibilité d'animer Clefs régulièrement, vous serez amené à faire certains choix au niveau des activités ;
- afin de vous faciliter la tâche, nous avons marqué d'une petite clef (icône) les séquences primordiales. Et ce, aussi bien dans la table des matières que dans la méthodologie ;
- dans la mesure du possible, il est conseillé d'animer quelques séquences de chaque thème et de respecter l'ordre de ces thèmes ;
- une formation interactive de 2 jours permet de découvrir l'outil, des techniques d'animation spécifiques, de vivre les activités comme elles sont vécues en classe par les ados et d'animer en petits groupes des séquences extraites du programme.

Bon à savoir :

- le programme vise autant le bien-être des ados que celui de leurs enseignants/ accompagnateurs.

Appréciation globale de PIPSa :

- l'outil propose des activités intéressantes et des conseils pratiques pour un animateur qui désire aider des jeunes à construire des compétences psychosociales à l'adolescence autour du «bien-être personnel» et du «vivre ensemble» ;
- les thèmes abordés, proches du vécu des jeunes, sensibles et parfois intimes, requièrent un animateur formé à l'écoute et au travail avec des adolescents ;
- l'accent est mis sur la vie en groupe et la construction identitaire et certains thèmes centraux tels que l'amitié ou les relations amoureuses ne sont pas abordés ;
- la structuration scolaire du document (clair, opérationnel, synthétique) semble privilégier l'utilisation de l'outil par des enseignants en classe ;
- le programme, modulable selon le contexte, priorise certaines séquences, facilitant ainsi le travail de l'animateur ;
- vu l'ambition du programme et les compétences nécessaires à sa mise en œuvre, une formation à son utilisation est proposée ;
- ce qui explique sans doute certaines des lacunes observées dans le manuel : insuffisance des informations fournies, absence de ressources et de références, notamment pour orienter individuellement le jeune en cas de besoin ;
- l'aspect enfantin des illustrations du carnet de bord de l'élève pourrait rebuter certains jeunes.

Utilisation conseillée par PIPSa :

- co-animation avec un/e professionnel/le de la relation d'aide.
- ce programme est préventif. Son utilisation pour résoudre un problème spécifique au sein d'un groupe peut cristalliser le problème sur certaines personnes.

Où se le procurer ? :

- chez l'éditeur : Clefs pour la Jeunesse asbl, Leopoldstraat 95, 2800 Mechelen, tél : 015/45. 94.26, e-mail : nadege@clefspourlajeunesse.be.
- en prêt au CLPS : 1b avenue Général Michel, 6000 Charleroi, tél : 071/33.02.29, référence D 610.

b) Analyse

👉 **Selon les activités, « Clefs pour l'adolescence » travaille les capacités de l'estime de soi suivantes :**

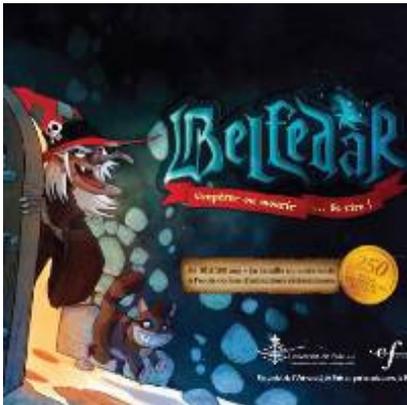
- sentiment de sécurité et de confiance :
 - ✓ confiance face aux adultes connus,
 - ✓ capacité à se détendre physiquement,
 - ✓ capacité à s'adapter au stress,
 - ✓ capacité à demeurer calme face à une blessure/un malaise physique,
 - ✓ capacité à anticiper du plaisir,
 - ✓ capacité à réagir positivement à une nouveauté,
 - ✓ capacité à estimer/calculer les risques,
 - ✓ sentiment d'optimisme face à l'avenir,
 - ✓ capacité à comprendre et accepter le sens des règles,
 - ✓ capacité à répondre positivement aux règles ;
- 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 faire des choix,
 - ✓ 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 assumer des responsabilités ;
- sentiment d'appartenance à un groupe :
 - ✓ capacité à se détendre dans le groupe,
 - ✓ communication aisée avec les autres,
 - ✓ sensibilité aux autres,
 - ✓ manifestation de solidarité, d'entraide, de générosité,
 - ✓ participation à la dynamique de groupe, idées utiles pour le groupe,
 - ✓ capacité à mettre en place des stratégies pour résoudre des difficultés relationnelles/ problèmes sociaux ;
- sentiment de compétence :
 - ✓ intérêt, goût d'apprendre, curiosité intellectuelle,
 - ✓ capacité à faire des choix de stratégies ou de moyens,
 - ✓ capacité à persévérer malgré les difficultés,
 - ✓ 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.

👉 Selon les activités, « Clefs pour l'adolescence » travaille principalement les compétences psychosociales suivantes :

- 🚧 Savoir résoudre les problèmes - savoir prendre des décisions.
- 🚧 Avoir une pensée créatrice - avoir une pensée critique.
- 🚧 Savoir communiquer efficacement - être habile dans les relations interpersonnelles.
- 🚧 Avoir conscience de soi - avoir de l'empathie pour les autres.
- 🚧 Savoir gérer son stress - savoir gérer ses émotions.

19. Belfedar

a) Présentation¹⁹



Concept :

- « Belfedar - Coopérer ou mourir ... de rire ! » est un jeu pour apprendre à coopérer en s'amusant, prévenir la violence et gérer les conflits autrement ... A jouer en famille, entre amis, à l'école ou lors d'animations extrascolaires ;
- l'objectif des joueurs est d'ouvrir toutes les portes de la forteresse de Belfedar, pour sortir et rejoindre le monde merveilleux d'Uménia. Pour cela, ils doivent gagner des clés ou des bombes. À la fin du jeu, s'il reste une seule porte fermée, un sortilège jeté par la sorcière Belfedar referme toutes les portes et emprisonne à tout jamais les joueurs dans le château... ;
- l'idée de ce jeu de société est de favoriser une communication constructive entre les personnes et de prévenir les conflits avec soi-même, avec l'autre, avec le groupe.

Public :

- à partir de 10 ans ;
- de 4 à 8 participants.

Objectifs :

- connaître l'autre autrement et s'exprimer sur soi ;
- favoriser la confiance en soi, en l'autre et dans le groupe ;
- développer la créativité et l'imagination ;
- exprimer ses émotions au lieu d'émettre des jugements ;
- observer et écouter l'autre pour mieux comprendre son vécu ;
- expérimenter ses avantages par rapport à la compétition.

Matériel/contenu :

- jeu de table comprenant :
 - les règles du jeu,

¹⁹ <http://www.pipsa.be/outils/detail-2139613862/belfedar.html>

- 8 aide-mémoire,
 - un guide de l'animateur,
 - un plateau de jeu,
 - un minuteur, un dé de quantité, 8 pions, 8 portes,
 - et 9 cartes "bouclier", 50 cartes "fiole", 125 cartes "défi" recto-verso de 2 couleurs ;
- il faut prévoir :
 - des crayons et du papier,
 - le matériel indiqué dans les défis concernés (objets dans la pièce, ciseaux, papier collant,
 - vêtements, bandeau pour les yeux, écharpe ou corde, montre indiquant les secondes, sac, etc.).

Bon à savoir :

- ce jeu a été réalisé par l'Université de Paix en partenariat avec la Fondation Evens.

Conseils d'utilisation :

- si le jeu se joue avec un animateur, l'implication de l'animateur est indispensable durant la partie. Il s'investit dans les défis, exprime son ressenti, analyse ce qu'il a observé au même titre que les participants ;
- les consignes de jeu écrites sur les cartes sont plus ou moins complexes et élaborées. Il existe trois niveaux de difficulté, indiqués sur les cartes "défi". Cela implique que l'animateur peut enlever certaines cartes, en changer l'ordre (exemple : mettre des cartes "simples" au début), voire les adapter à l'âge, au nombre de participants, aux désirs ou au degré de concentration des joueurs ;
- Belfedar favorisant la création de liens d'appartenance dans un groupe, le jeu prend tout son sens lors d'activités qui consistent à mieux se connaître entre élèves, lors de voyages scolaires ou de retraites, lors de moments d'étude libre, lors de journées situées entre la fin des examens et les vacances scolaires, lors des moments de garderie après l'école, pendant les récréations, ...

Où se le procurer ? :

- chez l'éditeur : Université de Paix, Boulevard du Nord 4, 5000 Namur, tél : 081/55.41.40, e-mail : info@universitedepaix.be, site Internet : <http://www.universitedepaix.org>.
- en prêt au CLPS : 1b avenue Général Michel, 6000 Charleroi, tél : 071/33.02.29, référence.

b) Analyse

👉 **« Belfédar » travaille principalement les capacités de l'estime de soi suivantes :**

- sentiment de sécurité et de confiance :
 - ✓ capacité à accepter les contacts physiques,
 - ✓ capacité à s'adapter au stress,
 - ✓ capacité à anticiper du plaisir,
 - ✓ capacité à comprendre et accepter le sens des règles,
 - ✓ capacité à répondre positivement aux règles ;
- connaissance de soi :
 - ✓ capacité de s'affirmer, de prendre la parole,
 - ✓ capacité à exprimer ses goûts et ses idées,
 - ✓ capacité à exprimer ses sentiments ;
- sentiment d'appartenance à un groupe :
 - ✓ recherche active de la présence des autres,
 - ✓ capacité à se détendre dans le groupe,

- ✓ communication aisée avec les autres,
 - ✓ sensibilité aux autres,
 - ✓ manifestation de solidarité, d'entraide, de générosité,
 - ✓ participation à la dynamique de groupe, idées utiles pour le groupe,
 - ✓ capacité à assumer des responsabilités dans le groupe;
- sentiment de compétence :
- ✓ anticiper du plaisir face à une activité (><stress),
 - ✓ perception de l'utilité des activités ou des apprentissages,
 - ✓ intérêt, goût d'apprendre, curiosité intellectuelle,
 - ✓ capacité à faire des choix de stratégies ou de moyens,
 - ✓ capacité à persévérer malgré les difficultés,
 - ✓ manifestation de créativité,
 - ✓ détente durant les activités d'apprentissage.

👉 « Belfédar » travaille principalement les compétences psychosociales suivantes :

- 👉 Avoir une pensée créatrice - avoir une pensée critique.
- 👉 Savoir communiquer efficacement - être habile dans les relations interpersonnelles.
- 👉 Avoir conscience de soi - avoir de l'empathie pour les autres.
- 👉 Savoir gérer son stress - savoir gérer ses émotions.

20. Dossier « Estime de soi et santé »

a) Présentation²⁰

Estime de soi et santé

Dossier pédagogique à l'intention des enseignants de premières du Cycle d'Orientation pour
l'animation des ateliers



Prévention de la santé et prévention
Savoir Information et Progrès
Rte du Jura 20, CP 66, 1700 Fribourg
Tél. 0261 21 4026
Courriel reper@reper.ch

AO 2009

Concept :

- L'outil « Estime de soi et santé » est un dossier pédagogique à l'intention des enseignants pour l'animation d'ateliers "estime de soi" en premier cycle de secondaire ;
- ce dossier souhaite contribuer à la prévention des comportements à risques, des dépendances ;
- sans croire en la personne, comment espérer pouvoir l'influencer à ne pas prendre une cigarette pour se montrer devant son groupe de copains, ou à ne pas imiter des comportements excessifs (boire jusqu'à ne plus être maître de soi ; se moquer de manière répétitive et/ou mettre de côté systématiquement le/la même camarade, se laisser entraîner en groupe à des comportements de violence, etc.) ? Comment oser prendre le risque d'être soi-même, un peu différent parfois des autres ? Comment développer le respect face à soi-même et face aux autres ? ;
- à l'école l'adolescent peut apprendre de manière privilégiée dans un cadre sécurisé, ouvrir ses yeux à d'autres façons de vivre, de penser, de s'exprimer, d'agir tout en renforçant son estime de lui-même ;
- l'enseignant a une grande influence dans l'instauration d'un climat favorisant la reconnaissance, nécessaire à tout apprentissage. Les activités proposées vont renforcer une meilleure confiance en soi et en l'autre, dans un esprit d'ouverture et de respect mutuel.

Public :

- élèves de 12 à 15 ans.

Objectifs :

- renforcer l'estime de soi de chaque élève afin d'augmenter les facteurs de protection face aux divers problèmes de la vie :
 - susciter une attitude propice à l'apprentissage en utilisant des signes de reconnaissance positifs, sincères et personnels ;
 - renforcer une image de soi positive en mettant des mots sur ses émotions et en s'entraînant à s'affirmer sans agressivité ni passivité ;
- donner des pistes pour créer un climat de classe bienveillant et soutenant qui favorise :
 - la connaissance et le respect de soi et des autres,

²⁰ <http://www.reper-fr.ch/ecoles/programmes-de-prevention-universelle/estime-de-soi-et-sante>
http://www.pipsa.be/outils/detail-2139613932/estime-de-soi-et-sante.html#o_avis

- la reconnaissance des talents et valeurs de chacun ;
- poser quelques fondements pour les préventions des comportements à risques, des dépendances.

Matériel/contenu :

- le dossier est composé :
 - des quelques repères théoriques sur l'estime de soi et l'adolescence, l'affirmation de soi, l'apprentissage, la prévention, et la santé,
 - des objectifs à travailler en classe ;
 - et, des activités à réaliser en classe pour la santé, pour l'estime de soi, pour l'affirmation de soi ;
- la méthodologie proposée est participative et interactive : jeux, mises en situation, réflexions. Elle est réunie dans un dossier pédagogique, régulièrement mis à jour et téléchargeable en ligne.

Bon à savoir :

- le dossier a été élaboré par REPER, Information et Projets, à la demande de plusieurs groupes santé des Cycles d'Orientation fribourgeois (Suisse). Il a été conçu à l'intention des maîtres de première année, comme thème à développer pendant quelques heures d'information générale (un minimum de 3 à 5 heures) ;
- l'estime de soi est un fondement pour la prévention et notamment la prévention des comportements à risques et les addictions. Les activités sont articulées autour de trois axes : la santé, l'estime de soi et l'affirmation de soi ;

Appréciation globale de PIPSa :

- ce dossier pédagogique, très accessible puisque librement téléchargeable, propose une approche simple et pertinente d'un programme de développement de l'estime de soi pour les jeunes dans le cadre scolaire ;
- la partie théorique fournit un référentiel synthétique, suffisant pour cadrer les activités et mieux comprendre l'enjeu de ce type de programme. Les fiches, claires et structurées, décrivent des activités pédagogiques variées, aux contours bien délimités, en lien avec les compétences à développer et le contexte scolaire d'utilisation. L'outil demande un temps d'appropriation raisonnable pour les possibilités qu'il offre. La planification mensuelle suggérée permet de dépasser l'activité ponctuelle en invitant à inscrire le programme dans un projet d'année, pour la classe et/ou pour l'école ;
- les premières activités présentées seraient accessibles dès la 6ème primaire. Les dernières, demandant des capacités d'abstraction et distanciation, conviennent mieux à la fin de la tranche d'âge ;
- le programme nécessite des compétences d'animateur et surtout une intégration personnelle des valeurs liées à l'estime de soi (bienveillance, écoute, signes de reconnaissance), de telle manière que l'élève puisse se "modeler" sur l'exemple qui est donné par l'adulte. Il demande aussi d'y consacrer du temps : professeurs de français, de morale et de gymnastique (pour les activités liées au corps) pourraient s'associer et travailler ensemble – en projet d'établissement - à ces objectifs ;
- coup de coeur de PIPSa.

Utilisation conseillée par PIPSa :

- proposer au professeur de gymnastique de collaborer au programme avec les activités autour du corps ;
- développer le programme en projet de classe, sur une année scolaire, en respectant la progression des activités.

Où se le procurer ? :

- sur le site Internet de REPER : <http://www.reper-fr.ch/wp-content/uploads/2011/11/56-Estime-de-soi-LQ.pdf>.

- en prêt au CLPS : 1b avenue Général Michel, 6000 Charleroi, tél : 071/33.02.29, référence D 792.

b) Analyse.

👉 Selon les activités, le dossier « Estime de soi et santé » travaille les capacités de l'estime de soi suivantes :

- sentiment de sécurité et de confiance :
 - ✓ confiance vis-à-vis des personnes connues,
 - ✓ capacité à se détendre/accepter les contacts,
 - ✓ capacité à s'adapter au stress,
 - ✓ capacité à maintenir son calme (conflits),
 - ✓ capacité à accepter et respecter des règles ;
- connaissance de soi :
 - ✓ capacité de se reconnaître une habileté/difficulté,
 - ✓ capacité d'exprimer ce qui nous différencie d'autrui,
 - ✓ capacité de s'affirmer, de prendre la parole,
 - ✓ capacité à exprimer ses goûts et ses idées,
 - ✓ capacité d'exprimer ses sentiments, ses besoins,
 - ✓ capacité de visualiser les liens entre besoins/sentiments et comportements,
 - ✓ capacité à se faire respecter ;
- sentiment d'appartenance à un groupe :
 - ✓ recherche active de la présence du groupe,
 - ✓ détente en groupe,
 - ✓ communication aisée avec les autres,
 - ✓ sensibilité aux autres,
 - ✓ manifestation de solidarité, d'entraide, de générosité,
 - ✓ participation à la dynamique de groupe,
 - ✓ responsabilités dans le groupe,
 - ✓ évocation du groupe ou de ses membres dans d'autres lieux,
 - ✓ mise en place de stratégies pour résoudre des difficultés relationnelles/problèmes sociaux.

👉 Selon les activités, le dossier « Estime de soi et santé » travaille principalement les compétences psychosociales suivantes :

- 👉 Avoir une pensée créatrice - avoir une pensée critique.
- 👉 Savoir communiquer efficacement - être habile dans les relations interpersonnelles.
- 👉 Avoir conscience de soi - avoir de l'empathie pour les autres.
- 👉 Savoir gérer son stress - savoir gérer ses émotions.

21. Hé cool !

a) Présentation ²¹



Concept :

- « Hé Cool ! » est un jeu de coopération qui a été réalisé par l'Asbl AJMO de Charleroi dans le cadre d'un appel à projet de la Fondation Roi Baudouin sur les thèmes « violence - enfance - adolescence » ;
- les différentes activités proposées (mises en situation, jeux de rôle, expression graphique) offrent la possibilité à chacun, jeune comme adulte, de s'exprimer et de débattre sur des situations proches du vécu et du contexte scolaire ;
- lors de chaque scénario, certaines compétences (contrôle de soi, solidarité, tolérance,...) seront mises en œuvre et identifiées par le groupe ou la classe ;
- la manière dont le jeu est conçu offre la possibilité à chacun, jeune comme adulte, de s'exprimer sur des situations qu'il pourrait être amené à rencontrer dans un contexte scolaire ou para scolaire ;
- les situations relationnelles évoquées sont à mettre en parallèle avec des compétences sociales : estime de soi, coopération, socialisation, responsabilité, autonomie, contrôle de soi... ;
- lors de chaque séance, des jeux de coopération et de connaissance mutuelle seront également réalisés avec l'ensemble de la classe.

Public :

- jeunes de 12 à 18 ans.

Objectifs :

- ce jeu vise à sensibiliser les jeunes et les acteurs du milieu scolaire et éducatif à l'importance de l'acquisition des compétences relationnelles et ceci, dans le but d'un « mieux vivre ensemble » ;
- il poursuit également comme objectifs plus spécifiques :
 - d'améliorer les relations étudiants/école et étudiants/professeurs en permettant le dialogue, la communication sur base de situations « à jouer »,
 - de favoriser le débat au sein des classes/groupes et de développer un esprit solidaire,
 - de susciter une dynamique d'équipe entre acteurs scolaires ou parascolaires pour envisager des réponses collectives aux problèmes souvent vécus individuellement.

Matériel/contenu :

- un dossier pédagogique ;
- plateau de jeu en tissu ;

²¹ http://www.cpsct.org/files/Repertoire_violences_scolaire.pdf <http://www.ajmo.be/Archives/projets.html>

- un aimant, 4 pions et 2 dés ;
- un tableau + marqueur effaçable ;
- un photo-langage composé de 27 cartes magnétiques ;
- cartes bleues (4 jeux des 9 compétences) ;
- cartes jaunes (48 mises en situations) ;
- 4 tableaux de score (fiches plastifiées) ;
- 4 tableaux avec les 9 compétences (fiches plastifiées) ;
- 9 fiche plastifiées détaillant chacune une compétence.

Conseils d'utilisation :

- il est destiné aux élèves du premier degré de l'enseignement secondaire et il doit être animé par un adulte, de préférence par un professeur ou un éducateur formé à cet effet ;
- chaque animation est préparée et les «situations/problèmes» sont actualisées en fonction de l'âge des étudiants, du contexte de la classe et des objectifs prédéfinis.

Où se le procurer ? :

- à l'AJMO de Charleroi (ASBL) : 29 rue Willy Ernst, 6000 Charleroi, tél : 071/32.78.32.
- en prêt au CLPS : 1b avenue Général Michel, 6000 Charleroi, tél : 071/33.02.29, référence D 416.

b) Analyse

👉 « Hé cool ! » travaille principalement les capacités de l'estime de soi suivantes :

- sentiment de sécurité et de confiance :
 - ✓ confiance face aux adultes connus,
 - ✓ capacité à s'adapter au stress,
 - ✓ capacité à réagir positivement à une nouveauté,
 - ✓ capacité à estimer/calculer les risques,
 - ✓ capacité à comprendre et accepter le sens des règles,
 - ✓ capacité à répondre positivement aux règles ;
- 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 faire des choix,
 - ✓ 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 assumer des responsabilités ;
- sentiment d'appartenance à un groupe :
 - ✓ capacité à se détendre dans le groupe,
 - ✓ communication aisée avec les autres,
 - ✓ sensibilité aux autres,
 - ✓ manifestation de solidarité, d'entraide, de générosité,

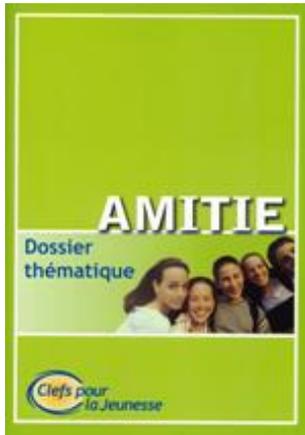
- ✓ participation à la dynamique de groupe, idées utiles pour le groupe,
 - ✓ capacité à assumer des responsabilités dans le groupe,
 - ✓ capacité à mettre en place des stratégies pour résoudre des difficultés relationnelles/ problèmes sociaux ;
- sentiment de compétence :
- ✓ manifestation de fierté 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,
 - ✓ manifestation de créativité,
 - ✓ capacité d'initiatives et de risques calculés,
 - ✓ capacité à étendre, exploiter ses habiletés et connaissances,
 - ✓ reconnaissance et acceptation de ses erreurs.

👉 « Hé cool ! » travaille principalement les compétences psychosociales suivantes :

- 👉 Avoir une pensée créatrice - avoir une pensée critique.
- 👉 Savoir communiquer efficacement - être habile dans les relations interpersonnelles.
- 👉 Avoir conscience de soi - avoir de l'empathie pour les autres.
- 👉 Savoir gérer son stress - savoir gérer ses émotions.

22. Dossier thématique « Amitié »

a) Présentation²²



Concept :

- « Amitié » est un dossier pédagogique ;
- les amis sont, à côté des parents, le groupe référentiel le plus important pour le jeune. Les amis influencent l'image de soi. Le jeune qui vit l'amitié se sent valorisé, apprécié pour ce qu'il est et ce qu'il peut faire par lui-même, en même temps qu'il apprend à négocier des ententes avec les autres, à faire sa place dans le respect d'autrui ;
- l'amitié permet aussi une rétroaction importante sur soi-même : les commentaires et les réactions des amis sur le comportement du jeune contribuent beaucoup à lui donner un aperçu juste sur l'image sociale qu'il projette ;
- les relations d'amitié à l'adolescence constituent un laboratoire de premier choix pour vivre et explorer des rôles et des dimensions comme la tolérance, le tact, la justice, la rivalité, la résistance aux influences des autres... ;
- mais l'amitié n'est pas toujours simple. Au-delà de la satisfaction affective, il y a les rivalités, les jalousies, la captivité dans la fausse fidélité qui empêchent l'exploration d'autres relations. En contrepartie, des moments de bonheur bien à soi, loin du contrôle parental, l'amitié réserve des moments de tristesse, de petites trahisons qu'il faut assumer seul.

Public :

- à partir de 12 ans ;
- jeunes de l'enseignement secondaire.

Objectifs :

- permettre aux jeunes de réfléchir à l'amitié sous tous ses aspects :
 - qu'est-ce que l'amitié ?,
 - peut-on être ami avec tout le monde ?,
 - comment se faire de nouveaux amis ?,
 - confiance, résolution de conflits...

²² <http://www.leefsleutels.be/download/catalogue%20secondaire.pdf>

Matériel/contenu :

- dossier pédagogique comprenant :
 - 6 séquences d'activités (l'amitié, c'est..., veux-tu être mon ami ?, qui suis-je, qui es-tu ?, rester ami, tout un travail, groupes d'amis ou clan ?, tous différents),
 - un dossier issu du programme de développement affectif et social de l'Ecole des parents et des éducateurs présentant la méthodologie, le déroulement et des activités,
 - des fiches de travail à photocopier ;
- méthodes de travail ludiques et variées.

Conseils d'utilisation :

- il est important que les jeunes se sentent suffisamment en sécurité pour parler librement. La construction préalable du groupe représente une base importante (exemple : en introduisant par l'utilisation d'un programme comme Clefs pour l'adolescence) ;
- le dossier peut aussi être introduit en regardant un film, lisant un texte ou écoutant une chanson sur l'amitié ;
- accordez de l'attention aux groupes informels, à la formation des bandes et aux attentes et besoins inexprimés ;
- insistez sur le fait qu'il n'est pas anormal d'être parfois en conflit ;
- donnez aux jeunes la possibilité de mettre des mots sur leurs problèmes ou frustrations, sans porter de jugement sur leur entourage, l'école, les autres...

Où se le procurer ? :

- chez l'éditeur : Clefs pour la Jeunesse asbl, Leopoldstraat 95, 2800 Mechelen, 015/45.94.26, nadege@clefspourlajeunesse.be.
- en prêt au CLPS : 1b avenue Général Michel, 6000 Charleroi, 071/33.02.29, référence D604.

b) Analyse

👉 Selon les activités, le dossier « Amitié » travaille les capacités de l'estime de soi suivantes :

- sentiment de sécurité et de confiance :
 - ✓ confiance vis-à-vis des personnes connues,
 - ✓ capacité à se détendre/accepter les contacts,
 - ✓ capacité à s'adapter au stress,
 - ✓ capacité à maintenir son calme (conflits),
 - ✓ capacité à accepter et respecter des règles ;
- connaissance de soi :
 - ✓ capacité de se reconnaître une habileté/difficulté,
 - ✓ capacité d'exprimer ce qui nous différencie d'autrui,
 - ✓ capacité de s'affirmer, de prendre la parole,
 - ✓ capacité à exprimer ses goûts et ses idées,
 - ✓ capacité d'exprimer ses sentiments, ses besoins,
 - ✓ capacité de visualiser les liens entre besoins/sentiments et comportements,
 - ✓ capacité à se faire respecter,
 - ✓ capacité d'assumer des responsabilités,
 - ✓ capacité à se souvenir de réussites ;

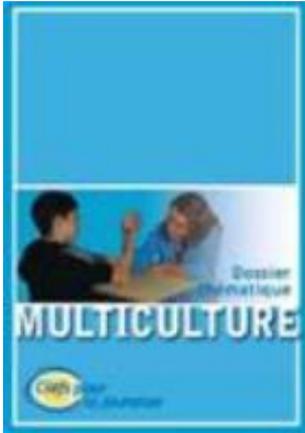
- sentiment d'appartenance à un groupe :
 - ✓ recherche active de la présence du groupe,
 - ✓ détente en groupe,
 - ✓ communication aisée avec les autres,
 - ✓ sensibilité aux autres,
 - ✓ manifestation de solidarité, d'entraide, de générosité,
 - ✓ participation à la dynamique de groupe,
 - ✓ responsabilités dans le groupe,
 - ✓ évocation du groupe ou de ses membres dans d'autres lieux,
 - ✓ mise en place de stratégies pour résoudre des difficultés relationnelles/problèmes sociaux.

🗨️ **Selon les activités, le dossier « Amitié » travaille principalement les compétences psychosociales suivantes :**

- 🗨️ Savoir résoudre les problèmes - savoir prendre des décisions.
- 🗨️ Savoir communiquer efficacement - être habile dans les relations interpersonnelles.
- 🗨️ Avoir conscience de soi - avoir de l'empathie pour les autres.

23. Dossier thématique « Multiculture »

a) Présentation²³



Concept :

- « Multiculture » est un dossier pédagogique ;
- face à quelqu'un qui est différent, nous avons une première réaction de peur. Et pour se rassurer, nous réduisons les autres à des stéréotypes ou des préjugés : « Les Hollandais sont avares », « Les Français sont prétentieux » ... Ces phrases témoignent d'une vision simpliste, d'une paresse qui nous guettent tous ;
- souvent, l'inconnu n'est pas perçu comme un individu en soi mais comme quelqu'un appartenant à un groupe : les Arabes, les juifs, les noirs ... On oublie bien souvent que blancs, noirs, jaunes ou rouges, nous appartenons finalement tous à la race humaine ;
- toute communauté pour fonctionner a besoin d'un cadre commun composé de croyances, de valeurs, de règles... L'étranger est perçu comme une menace car il ne connaît pas ou ne respecte pas ce cadre. De là naissent préjugés et stéréotypes. Ceux-ci nous sont d'ailleurs inculqués lors de notre socialisation, par la famille, par l'école, les média... ;
- la question de la multiculturalité n'est pas sujet aisé à aborder, pour la simple raison que des arguments rationnels et passionnels s'entremêlent souvent, ce qui entraîne parfois de l'incompréhension.

Public :

- à partir de 12 ans ;
- jeunes de l'enseignement secondaire.

Objectifs :

- exercer l'esprit critique des jeunes sur ce thème ;
- communiquer les uns avec les autres dans le respect ;
- pouvoir participer à la construction d'une société où il fait bon vivre, où chacun est accepté avec tolérance.

²³ <http://www.universitedepaix.org/products-page/clefs-pour-la-jeunesse/dossier-multiculture>

Matériel/contenu :

- dossier pédagogique comprenant :
 - 4 séquences d'activités (où sont ces différences ?, attentats à la tolérance, préjugés, réfugiés),
 - des fiches de travail à photocopier,
 - un glossaire,
 - des références bibliographiques,
 - des adresses utiles,
 - une liste d'organismes relais et des titres de chanson sur le thème du racisme, des différences, des chocs culturels, de la discrimination... ;
- méthodes de travail ludiques et variées :
 - brainstorming,
 - recherches sur internet,
 - jeux interactifs,
 - débats, prises de position,
 - photolangage,
 - réflexions au départ de la Déclaration Universelle des Droits de l'Homme, d'une analyse d'un extrait de bandes dessinées, d'une chanson...

Où se le procurer ? :

- chez l'éditeur : Clefs pour la Jeunesse asbl, Leopoldstraat 95, 2800 Mechelen, 015/45. 94.26, nadege@clefspourlajeunesse.be.
- en prêt au CLPS : 1b avenue Général Michel, 6000 Charleroi, 071/33.02.29, référence D607.

b) Analyse

👉 Selon les activités, le dossier « Multiculture » travaille les capacités de l'estime de soi suivantes :

- sentiment de sécurité et de confiance :
 - ✓ confiance vis-à-vis des personnes connues,
 - ✓ capacité à se détendre/accepter les contacts,
 - ✓ capacité à maintenir son calme (conflits) ;
- connaissance de soi :
 - ✓ capacité d'exprimer ce qui nous différencie d'autrui,
 - ✓ capacité de s'affirmer, de prendre la parole,
 - ✓ capacité à exprimer ses goûts et ses idées,
 - ✓ capacité d'exprimer ses sentiments, ses besoins,
 - ✓ capacité de visualiser les liens entre besoins/sentiments et comportements,
 - ✓ capacité à se faire respecter,
 - ✓ capacité d'assumer des responsabilités ;
- sentiment d'appartenance à un groupe :
 - ✓ recherche active de la présence du groupe,
 - ✓ communication aisée avec les autres,
 - ✓ sensibilité aux autres,
 - ✓ manifestation de solidarité, d'entraide, de générosité,
 - ✓ participation à la dynamique de groupe,
 - ✓ mise en place de stratégies pour résoudre des difficultés relationnelles/problèmes sociaux ;
- sentiment de compétence/réussite :
 - ✓ intérêt, curiosité intellectuelle,
 - ✓ capacité à choisir des stratégies, des moyens,

- ✓ persévérance malgré les difficultés,
- ✓ capacité d'initiative.

👉 **Selon les activités, le dossier « Multiculture » travaille principalement les compétences psychosociales suivantes :**

- 👉 Savoir résoudre les problèmes - savoir prendre des décisions.
- 👉 Avoir une pensée créatrice - avoir une pensée critique.
- 👉 Savoir communiquer efficacement - être habile dans les relations interpersonnelles.
- 👉 Avoir conscience de soi - avoir de l'empathie pour les autres.

24. Des idées qui ne manquent pas de souffle

a) Présentation²⁴



Concept :

- « Des idées qui ne manquent pas de souffle » est un recueil d'activités permet de faire des expériences gratifiantes autour du corps, du souffle, de la communication. Il propose une découverte de ses limites, en gardant le contrôle de soi, dans une optique de prévention au tabac ;
- ce recueil d'activités permet de faire des expériences gratifiantes autour du corps, du souffle, de la communication. Il propose une découverte de ses limites, sans prise de risque, en gardant le contrôle de soi.

Public :

- de 12 à 20 ans (à partir de 12 ans selon PIPSa) ;
- de 7 à 15 participants.

Objectifs :

- favoriser la prévention du tabagisme en privilégiant la personne et non le produit ;
- prendre en compte toutes les dimensions de l'être humain dans la prévention du tabagisme ;
- développer des processus impliquants et participatifs avec les jeunes ;
- encourager la prise en charge de la gestion des risques ;
- réaliser des expériences positives ;
- identifier le souffle comme vecteur de communication ;
- découvrir son potentiel individuel en vue de l'optimiser ;
- repérer des facteurs potentiels et accessibles de bien-être.

Matériel/contenu :

- un manuel d'utilisation de 36 pages ;
- 47 fiches d'animation structurées en 7 dimensions :
 - je cherche mon identité, mon image,
 - j'affronte les difficultés, je cherche des solutions,

²⁴ <http://www.pipsa.be/outils/detail-362713104/des-idees-qui-ne-manquent-pas-de-souffle.html>

- j'entre en relation,
- je me réserve des moments de plaisir,
- je gère mon temps, j'aménage mon espace,
- je prends soin de mon corps,
- j'ai des rêves.

Conseils d'utilisation :

- les fiches « découverte » sont composées d'exercices simples à mettre en oeuvre qui ont pour objectif de mettre en évidence cette dimension ;
- les fiches « apprentissage » ont pour objectif de développer les connaissances et les compétences autour de la maîtrise du souffle ;
- Les fiches « élargissements » proposent des exercices centrés sur les préoccupations des jeunes et leur vie de tous les jours. Elles n'utilisent pas systématiquement la notion de souffle.

Bon à savoir :

- réalisé en collaboration avec le CRES - Champagne-Ardennes qui a créé le programme « Ecole du souffle », destiné à réduire la consommation de tabac des jeunes, des enseignants et de professionnels de santé dans la région Champagne-Ardennes ;

Appréciation globale de PIPSa :

- contrairement à une démarche centrée sur le produit qui, on l'a constaté, ne motive pas le jeune au changement, la démarche centrée sur la personne l'aide à trouver d'autres réponses que le tabac, l'alcool et autres assuétudes, à son mal-être ou à ses difficultés ;
- l'outil est particulièrement modulable, pratique et efficient. Il est centré sur le “ faire vivre “ des expériences, avant de penser et/ou réfléchir. Ses bases et concepts théoriques sont clairs, documentés et bien articulés avec le contenu des activités. Il favorise la communication, la créativité, l'imaginaire et permet une implication des participants autour de leurs ressources et leur potentiel positif, en dehors de toute intention moralisatrice. La richesse des activités proposées tient dans la diversité des apports des partenaires (formations et contextes d'utilisation diversifiés). S'il vise principalement l'acquisition d'aptitudes individuelles, certaines activités permettent un développement et une exploitation à plus long terme ;
- à part un local confortable, la mise en place de l'outil nécessite peu de moyens matériels de mise en oeuvre. Le document d'accompagnement, clair et complet, propose des références théoriques et des aspects méthodologiques et concrets ;
- coupe de cœur de PIPSa.

Utilisation conseillée par PIPSa :

- un espace convivial et confortable est absolument nécessaire pour permettre l'exploitation des activités (de même qu'une tenue confortable pour les participants).

Où se le procurer ? :

- chez l'éditeur : Educa-Santé, 1b avenue Général Michel, 6000 Charleroi, 071/30.14.48, doc@educasante.org.
- en prêt au CLPS : 1b avenue Général Michel, 6000 Charleroi, 071/33.02.29, référence D012.

b) Analyse

👉 Selon les animations, « Des idées qui ne manquent pas de souffle » travaille les capacités de l'estime de soi suivantes :

- sentiment de sécurité et de confiance :
 - ✓ confiance vis-à-vis des personnes connues,
 - ✓ capacité à se détendre/accepter les contacts,
 - ✓ capacité à s'adapter au stress,
 - ✓ capacité à tolérer les délais,
 - ✓ capacité à anticiper un plaisir,
 - ✓ sentiment d'optimisme face à l'avenir ;
- connaissance de soi :
 - ✓ capacité de se reconnaître une habileté/difficulté,
 - ✓ capacité d'exprimer ce qui nous différencie d'autrui,
 - ✓ capacité de s'affirmer, de prendre la parole,
 - ✓ capacité à exprimer ses goûts et ses idées,
 - ✓ capacité d'exprimer ses sentiments, ses besoins,
 - ✓ capacité de visualiser les liens entre besoins/sentiments et comportements,
 - ✓ capacité à se faire respecter,
 - ✓ capacité d'assumer des responsabilités ;
- sentiment d'appartenance à un groupe :
 - ✓ recherche active de la présence du groupe,
 - ✓ détente en groupe,
 - ✓ communication aisée avec les autres,
 - ✓ sensibilité aux autres,
 - ✓ manifestation de solidarité, d'entraide, de générosité,
 - ✓ participation à la dynamique de groupe,
 - ✓ responsabilités dans le groupe ;
- sentiment de compétence/réussite :
 - ✓ anticiper le plaisir face à une activité (>< stress),
 - ✓ perception de l'utilité des activités,
 - ✓ intérêt, curiosité intellectuelle,
 - ✓ capacité à choisir des stratégies, des moyens,
 - ✓ persévérance malgré les difficultés,
 - ✓ reconnaissance et acceptation de ses erreurs.

👉 Selon les animations, « Des idées qui ne manquent pas de souffle » travaille principalement les compétences psychosociales suivantes :

- 👉 Savoir résoudre les problèmes - savoir prendre des décisions.
- 👉 Avoir une pensée créatrice - avoir une pensée critique.
- 👉 Avoir conscience de soi - avoir de l'empathie pour les autres.

25. Et toi, t'en penses quoi? Débats entre ados

a) Présentation²⁵



Concept :

- « Et toi, t'en penses quoi ? » permet de mener des débats dynamiques avec les jeunes de 14 à 18 ans sur des sujets d'actualité qui concernent la santé et le bien-être ;
- l'outil propose le « frasbee », technique d'animation simple et facile, qui vous donne les clés pour initier un débat riche en échanges, sur base de phrases lancées comme des frisbees entre les participants ;
- en vous inscrivant sur le site vous pouvez créer votre dossier d'animation sur mesure : choisissez une ou plusieurs thématiques, téléchargez-la dans votre dossier et sélectionnez les phrases de débat que vous souhaitez utiliser. Votre dossier contiendra les supports théoriques en rapport avec la/les thématiques sélectionnée(s) et vos fiches d'animation prêtes à l'emploi. La partie « Animer un débat » vous donnera quant à elle toutes les informations pour bien gérer l'animation.

Public :

- jeunes de 14 à 18 ans (selon PIPSa : trier les « frasbee » (cartes avec phrases thématiques) en fonction du groupe et de ses préoccupations;
- de 10 à 25 participants.
- utilisable aussi dans l'enseignement spécialisé (selon PIPSa).

Objectifs :

- favoriser l'esprit critique des jeunes (14 à 18 ans) par rapport à leurs choix en matière de santé et de bien-être :
 - favoriser une bonne estime de soi,
 - permettre aux jeunes de développer leur esprit critique, d'alimenter leur réflexions personnelles et de prendre du recul,
 - valoriser les connaissances et développer l'assertivité des jeunes lors des débats,
 - valoriser les échanges ;
- apprendre/intégrer de nouvelles informations en lien avec les thématiques de santé abordées, rectifier les connaissances erronées ;

²⁵ <http://www.pipsa.be/outils/detail-2139613917/et-toi-t-en-penses-quoi-debats-entre-ados.html>

- interroger ses représentations ;
- exprimer un point de vue sur une thématique en lien avec la santé et le bien-être, l'argumenter et en débattre avec d'autres jeunes ;
- développer son esprit critique, relativiser, nuancer.

Matériel/contenu :

- un guide « déroulement d'une animation » ;
- un guide pédagogique sur la manière d'animer un débat ;
- le site internet www.et-toi.be vous guide ensuite pour la création de vos « frasbee » (fiches sur la thématique choisie) et vous permet de les enregistrer en ligne (en ayant préalablement créé un compte).

Thématiques abordées :

- Alcool - Boissons énergétiques et énergisantes - Consommation durable - Décoder les médias - Drogues et addictions - Eau et sodas - Fastfood - Produits light - Régimes - Réseaux sociaux - Se bouger - Stress - Tabac - Vie relationnelle et affective.

Conseils d'utilisation :

- prévoir un animateur pour 10 à 25 jeunes. au-delà, mieux vaut prévoir 2 animations séparées ;
- certaines thématiques ou phrases fonctionnent mieux, parlent mieux à certaines tranches d'âges. vous trouverez donc, si c'est le cas, des avertissement dans les fiches théoriques et pratiques ;
- l'animation peut être adaptée pour des personnes de plus de 18 ans ;
- durée d'animation préconisée : 2 x 50 minutes. Elle peut varier en fonction des thématiques. elle est adaptable en fonction du nombre de phrases à débattre que vous choisissez, du temps dont vous disposez, du nombre de participants, etc. l'idéal est de sélectionner maximum 8 phrases par animation.

Bon à savoir :

- le service Infor Santé vous propose une formation complémentaire gratuite d'une journée (9h à 17h). Elle est destinée à renforcer vos capacités d'animateur: toutes vos questions sur l'outil "Et toi, t'en penses quoi?", initiation aux différentes techniques de gestion de débat et travail sur le savoir-être seront au programme.

Appréciation globale de PIPSa :

- un site internet dynamique, facile d'utilisation, bien structuré, fournit tout le matériel nécessaire pour mettre en place des débats avec les jeunes, sur 14 thématiques en lien direct avec leurs vies (sexualité, alcool, stress, boissons énergisantes...);
- pour chaque thème, l'enseignant dispose d'une synthèse théorique claire et concise d'informations récentes et de quelques ressources "pour aller plus loin" (des recherches complémentaires seront peut-être parfois nécessaires pour compléter l'information). Il est invité, via un questionnaire individuel, à interroger ses propres représentations par rapport à une thématique, et à évaluer l'activité par rapport à lui-même et par rapport à son public ;
- grâce à un "panier" perso, chaque utilisateur peut créer une séquence modulable et adaptable à son contexte d'utilisation et à ses thématiques prioritaires ;
- l'outil fournit aussi une méthode d'animation peu connue, mais simple et facile d'appropriation pour tout enseignant motivé par les pédagogies actives. La participation et l'implication suscitées permettent aux jeunes de construire leur pensée dans un cadre qui se veut accueillant, bienveillant et non-jugeant. La compétence de l'animateur/enseignant s'avère ici centrale, notamment pour mettre en place une dynamique de groupe qui soutienne l'estime de soi des jeunes ;

- la présence du logo et du slogan du promoteur (et la taille relative de celui-ci) sur le matériel remis aux jeunes relève plus d'une démarche "marketing" que de la démarche éducative. Cette signature institutionnelle risque d'exclure l'utilisation de l'outil de certaines écoles, ce qui est dommage au vu de la grande qualité de son contenu ;
- coup de cœur de PIPSa.

Utilisation conseillée par PIPSa :

- travailler en transversalité dans plusieurs cours ;
- travailler un seul thème (plutôt que deux comme le conseille le promoteur) dans une animation
- créer soi-même ses phrases, en groupe avec les jeunes ;
- proposer aux jeunes de rechercher des ressources/pistes pour avoir de l'aide (assuétudes, santé mentale, planning familial ...) ;
- fournir des documents à lire pour argumenter la réflexion ;
- le promoteur propose aux enseignants des formations pour développer la gestion de groupe et les dynamiques relationnelles.

Où se le procurer ? :

- outil téléchargeable sur le site www.et-toi.be
- outil développé par : Infor Santé - Mutualités chrétiennes (ANMC). Chaussée de Haecht 579 à 1031 - Schaerbeek – Belgique. +32 (0)2 246 48 54 - infor.sante@mc.be - <http://www.mc.be> - <http://www.educationsante.be>

b) Analyse

👉 « **Et toi, t'en penses quoi? Débats entre ados** » travaille principalement les capacités de l'estime de soi suivantes :

- sentiment de sécurité et de confiance :
 - ✓ capacité à s'adapter au stress ;
 - ✓ capacité à tolérer des délais,
 - ✓ capacité à anticiper du plaisir,
 - ✓ sentiment d'optimisme face à l'avenir,
 - ✓ capacité à comprendre et accepter le sens des règles,
 - ✓ capacité à répondre positivement aux règles ;
- connaissance de soi :
 - ✓ capacité d'exprimer ce qui différencie d'autrui,
 - ✓ capacité de s'affirmer, de prendre la parole,
 - ✓ capacité à faire des choix,
 - ✓ 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,
- sentiment d'appartenance à un groupe :
 - ✓ recherche active de la présence des autres,
 - ✓ capacité à se détendre dans le groupe,
 - ✓ communication aisée avec les autres,
 - ✓ sensibilité aux autres,

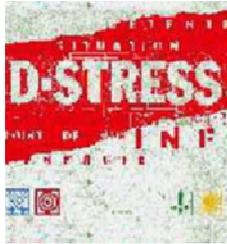
- ✓ participation à la dynamique de groupe, idées utiles pour le groupe,
 - ✓ capacité à assumer des responsabilités dans le groupe,
 - ✓ capacité à mettre en place des stratégies pour résoudre des difficultés relationnelles/problèmes sociaux ;
- sentiment de compétence :
- ✓ anticiper du plaisir face à une activité (><stress),
 - ✓ perception de l'utilité des activités ou des apprentissages,
 - ✓ 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.

🗨 « Et toi, t'en penses quoi? Débats entre ados» travaille principalement les compétences psychosociales suivantes :

- 🗨 Avoir une pensée créatrice - avoir une pensée critique.
- 🗨 Savoir communiquer efficacement - être habile dans les relations interpersonnelles.
- 🗨 Avoir conscience de soi - avoir de l'empathie pour les autres.

26. Parcours D-Stress

a) Présentation²⁶



Concept :

- « D-Stress » est un jeu de table permettant d'initier un dialogue à partir de situations concrètes évocatrices de stress. Tout au long du parcours, les participants rencontrent des événements agréables ou désagréables qui influencent leur stress, s'adaptent à des situations quotidiennes en réalisant des défis, témoignent de leurs connaissances relatives au stress, diversifient leurs possibilités de détente et expérimentent le changement de point de vue ;
- les objectifs de ce jeu sont, par l'interaction entre les joueurs, de sensibiliser à la problématique du stress, de discuter sur ses causes et conséquences et d'éclairer la manière dont chacun y fait face et trouve ses solutions ;
- tout au long du parcours, les participants rencontrent des événements agréables ou désagréables qui influencent leur stress, s'adaptent à des situations quotidiennes en réalisant des défis, témoignent de leurs connaissances relatives au stress, diversifient leurs possibilités de détente et expérimentent le changement de point de vue.

Public :

- à partir de 15 ans (grands adolescents et adultes selon PIPSa) ;
- de 4 à 12 participants.

Objectifs :

- sensibiliser à la problématique du stress ;
- identifier des situations de stress ;
- partager des expériences vécues par rapport au stress ;
- ouvrir la discussion sur les causes et les conséquences du stress ;
- éclairer la manière dont chacun y fait face et trouve ses solutions ;
- identifier des stratégies de remédiation au stress.

Matériel/contenu :

- valisette A3 comprenant :
 - un parcours de jeu format A1,

²⁶ <http://www.pipsa.be/outils/detail-1021381556/parcours-d-stress.html>

- une règle de jeu,
- un guide pour l'animateur,
- 6 tableaux de progression et 6 pions de couleur,
- des cartes «énergie»,
- des cartes info, détente, défi et situation.

Conseils d'utilisation :

- Parcours D-Stress permet une adaptation ludique aux situations réelles vécues par les participants. Le public concerné par l'outil est donc très large : secteur associatif, social, l'école, l'hôpital et même dans l'entreprise.

Bon à savoir :

- l'outil est épuisé. Il est disponible en centre de documentation.

Appréciation globale de PIPSa :

- cet outil très convivial suscite beaucoup d'interactions entre les participants autour des causes, conséquences et solutions au stress. L'implication émotionnelle suscitée par le jeu impose une utilisation avec un public demandeur. Il aborde la santé de manière globale et positive. Les règles de jeu relativement complexes (comme la gestion de son propre stress) peuvent être aménagées librement par l'animateur ;
- le livre d'accompagnement de bonne qualité soutient l'animateur dans les contenus notionnels indispensables. Il manque des explications concrètes au sujet de la gestion des points d'énergie.

Utilisation conseillée par PIPSa :

- se munir d'élastiques supplémentaires, plastifier les cartes ;
- veiller au temps de préparation, prévoir minimum 2 h pour l'animation ;
- une formation proposée par les promoteurs permet de s'approprier la complexité des règles du jeu et d'envisager son utilisation dans des contextes professionnels spécifiques ;
- nécessité de la part de l'animateur expérimenté (gestion et dynamique d'un groupe, connaissance de son groupe) de maîtriser le thème (via le livret au moins).

Où se le procurer ? :

- chez les éditeurs : Service Promotion de la Santé, Rue St Jean 32-38, 1000 Bruxelles, 02/515.05.85, promotion.sante@mutsoc.be ou Question santé, Rue du Viaduc 72, 1050 Ixelles, 02/512.41.74, question.sante@skynet.be.
- en prêt au CLPS : 1b avenue Général Michel, 6000 Charleroi, 071/33.02.29, référence D702.

b) Analyse

👉 « Parcours D-stress » travaille principalement les capacités de l'estime de soi suivantes :

- sentiment de sécurité et de confiance :
 - ✓ confiance vis-à-vis des personnes connues,
 - ✓ capacité à se détendre/accepter les contacts,
 - ✓ capacité à s'adapter au stress,
 - ✓ capacité à maintenir son calme (conflits),
 - ✓ capacité à tolérer les délais,
 - ✓ capacité à anticiper un plaisir,
 - ✓ sentiment d'optimisme face à l'avenir,

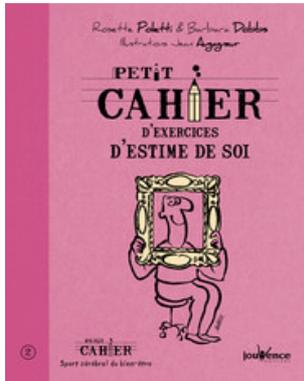
- ✓ capacité à accepter et respecter des règles ;
- connaissance de soi :
 - ✓ capacité de se reconnaître une habileté/difficulté,
 - ✓ capacité d'exprimer ce qui nous différencie d'autrui,
 - ✓ capacité de s'affirmer, de prendre la parole,
 - ✓ capacité à exprimer ses goûts et ses idées,
 - ✓ capacité d'exprimer ses sentiments, ses besoins,
 - ✓ capacité de visualiser les liens entre besoins/sentiments et comportements,
 - ✓ capacité à se faire respecter,
 - ✓ capacité d'assumer des responsabilités,
 - ✓ capacité à se souvenir de réussites ;
- sentiment d'appartenance à un groupe :
 - ✓ recherche active de la présence du groupe,
 - ✓ détente en groupe,
 - ✓ communication aisée avec les autres,
 - ✓ sensibilité aux autres,
 - ✓ manifestation de solidarité, d'entraide, de générosité,
 - ✓ participation à la dynamique de groupe,
 - ✓ responsabilités dans le groupe,
 - ✓ évocation du groupe ou de ses membres dans d'autres lieux,
 - ✓ mise en place de stratégies pour résoudre des difficultés relationnelles/problèmes sociaux ;
- sentiment de compétence/réussite :
 - ✓ se souvenir de ses réussites passées,
 - ✓ anticiper le plaisir face à une activité (>< stress),
 - ✓ perception de l'utilité des activités,
 - ✓ sentiment de fierté,
 - ✓ intérêt, curiosité intellectuelle,
 - ✓ capacité à choisir des stratégies, des moyens,
 - ✓ persévérance malgré les difficultés,
 - ✓ reconnaissance et acceptation de ses erreurs,
 - ✓ capacité d'initiative.

🗨 « Parcours D-stress » travaille principalement les compétences psychosociales suivantes :

- 🗨 Savoir résoudre les problèmes - savoir prendre des décisions.
- 🗨 Avoir une pensée créatrice - avoir une pensée critique.
- 🗨 Savoir communiquer efficacement - être habile dans les relations interpersonnelles.
- 🗨 Avoir conscience de soi - avoir de l'empathie pour les autres.
- 🗨 Savoir gérer son stress - savoir gérer ses émotions.

27. Petit cahier d'exercices d'estime de soi

a) Présentation²⁷



Concept :

- « Petit cahier d'exercices d'estime de soi » est un cahier pédagogique ;
- l'éducation, la société, la pensée judéo-chrétienne nous transmettent très souvent une vision culpabilisante de nous-mêmes et limitative de nos vrais potentiels. S'estimer et se respecter est un préalable indispensable pour vivre une vie harmonieuse! Ce cahier invite sur les sentiers heureux de l'estime de soi et du bien-être!

Public :

- jeunes et adultes.

Objectifs :

- découvrir ses potentiels et une juste estime de soi, tout en s'amusant et en se délassant.

Matériel/contenu :

- cahier pédagogique de 48 pages comprenant :
 - des exercices,
 - des coloriages,
 - des notes,
 - et des pensées positives.

Où se le procurer ? :

- en librairie : Poletti R., Dobbs B. et Augagneur J. (2008). *Petit cahier d'exercices d'estime de soi*. Montréal : Jouvence.
- en prêt au CLPS : 1b avenue Général Michel, 6000 Charleroi, 071/33.02.29, référence D467.

²⁷ <http://www.editions-jouvence.com/fr/ouvrages/fiche.cfm?ouvrage=K1295&theme=psychologie%20pratique>

b) Analyse

👉 Selon les exercices, le « Petit Cahier d'exercices d'estime de soi » travaille les capacités de l'estime de soi suivantes :

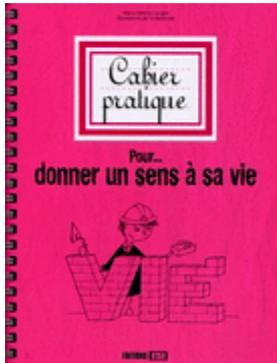
- sentiment de sécurité et de confiance :
 - ✓ confiance vis-à-vis des personnes connues,
 - ✓ capacité à se détendre/accepter les contacts,
 - ✓ capacité à s'adapter au stress,
 - ✓ capacité à tolérer les délais,
 - ✓ capacité à anticiper un plaisir,
 - ✓ sentiment d'optimisme face à l'avenir ;
- connaissance de soi :
 - ✓ capacité de se reconnaître une habileté/difficulté,
 - ✓ capacité d'exprimer ce qui nous différencie d'autrui,
 - ✓ capacité à exprimer ses goûts et ses idées,
 - ✓ capacité d'exprimer ses sentiments, ses besoins,
 - ✓ capacité de visualiser les liens entre besoins/sentiments et comportements,
 - ✓ capacité à se faire respecter,
 - ✓ capacité à se souvenir de réussites ;
- sentiment de compétence/réussite :
 - ✓ se souvenir de ses réussites passées,
 - ✓ anticiper le plaisir face à une activité (>< stress),
 - ✓ perception de l'utilité des activités,
 - ✓ sentiment de fierté,
 - ✓ intérêt, curiosité intellectuelle,
 - ✓ capacité à choisir des stratégies, des moyens,
 - ✓ persévérance malgré les difficultés,
 - ✓ reconnaissance et acceptation de ses erreurs,
 - ✓ capacité d'initiative.

👉 Selon les exercices, le « Petit Cahier d'exercices d'estime de soi » travaille principalement les compétences psychosociales suivantes :

- 👉 Savoir résoudre les problèmes - savoir prendre des décisions.
- 👉 Avoir conscience de soi - avoir de l'empathie pour les autres.
- 👉 Savoir gérer son stress - savoir gérer ses émotions.

28. Cahier pratique pour donner un sens à sa vie

a) Présentation²⁸



Concept :

- « Cahier pratique pour donner un sens à sa vie » est un cahier pédagogique ;
- chacun souhaite donner un sens fort à sa vie. Pourquoi sommes-nous là ? Comment rendre riche et précieux le temps qui nous est imparti ?

Public :

- jeunes et adultes.

Objectifs :

- découvrir quelques clés pour mieux comprendre le sens de ses actes et de son parcours ;
- trouver ce qui compte vraiment pour chacun d'entre nous.

Matériel/contenu :

- cahier pédagogique de 48 pages comprenant :
 - des contenus théoriques,
 - des jeux,
 - des tests ;
- traitement sérieux et ludique du sujet ;
- textes clairs et accessibles ;
- illustrations astucieuses.

Où se le procurer ? :

- en librairie : Laugier M.-H. (2010). *Cahier pratique pour donner un sens à sa vie*. Paris : ESI.
- en prêt au CLPS : 1b avenue Général Michel, 6000 Charleroi, 071/33.02.29, référence D465.

²⁸ <http://editions-esi.com/books/cahier-pratique-pour-donner-un-sens-sa-vie>

b) Analyse

👉 Selon les exercices, le « Cahier pratique pour donner un sens à sa vie » travaille principalement les capacités de l'estime de soi suivantes :

- sentiment de sécurité et de confiance :
 - ✓ confiance vis-à-vis des personnes connues,
 - ✓ capacité à se détendre,
 - ✓ capacité à s'adapter au stress,
 - ✓ capacité à maintenir son calme (conflits),
 - ✓ capacité à tolérer les délais,
 - ✓ capacité à anticiper un plaisir,
 - ✓ sentiment d'optimisme face à l'avenir ;
- connaissance de soi :
 - ✓ capacité de se reconnaître une habileté/difficulté,
 - ✓ capacité de s'affirmer,
 - ✓ capacité à exprimer ses goûts et ses idées,
 - ✓ capacité d'exprimer ses sentiments, ses besoins,
 - ✓ capacité de visualiser les liens entre besoins/sentiments et comportements,
 - ✓ capacité d'assumer des responsabilités,
 - ✓ capacité à se souvenir de réussites ;
- sentiment d'appartenance à un groupe :
 - ✓ communication aisée avec les autres,
 - ✓ sensibilité aux autres,
 - ✓ manifestation de solidarité, d'entraide, de générosité,
 - ✓ responsabilités dans le groupe ;
- sentiment de compétence/réussite :
 - ✓ se souvenir de ses réussites passées,
 - ✓ anticiper le plaisir face à une activité (>< stress),
 - ✓ perception de l'utilité des activités,
 - ✓ sentiment de fierté,
 - ✓ intérêt, curiosité intellectuelle,
 - ✓ capacité à choisir des stratégies, des moyens,
 - ✓ persévérance malgré les difficultés,
 - ✓ capacité d'initiative.

👉 Selon les exercices, le « Cahier pratique pour donner un sens à sa vie » travaille principalement les compétences psychosociales suivantes :

- 🛠 Savoir résoudre les problèmes - savoir prendre des décisions.
- 🛠 Avoir une pensée créatrice - avoir une pensée critique.
- 🛠 Savoir communiquer efficacement - être habile dans les relations interpersonnelles.
- 🛠 Avoir conscience de soi - avoir de l'empathie pour les autres.
- 🛠 Savoir gérer son stress - savoir gérer ses émotions.

29. 50 exercices d'estime de soi

a) Présentation²⁹



Concept :

- ce petit cahier nous propose de cheminer vers l'estime de soi à partir d'exercices fondés sur l'analyse transactionnelle. Ainsi, on comprend que, sans amour pour soi, il est difficile d'avoir du plaisir à vivre, d'affirmer sa place au milieu des autres, ou encore d'éprouver le sentiment que l'on a tous une vraie valeur. Une manière d'apprendre qui l'on est tout en trouvant un peu de sérénité.

Public :

- adultes/parents.

Objectifs :

- les 50 exercices proposés par Laurie Hawkes, largement inspirés de l'Analyse Transactionnelle, se veulent renforçateurs d'estime de soi (auto-valorisation, introspection) et s'articulent autour de 6 chapitres : être reconnu, découvrir son attitude existentielle, connaître ses états du moi, échanger de manière satisfaisante, aimer son corps, réécrire son scénario ;
- l'auteure nous invite, entre autres, à dresser notre « bilan d'amitié », à demander des signes de reconnaissance, à apprivoiser les critiques constructives, à nous donner le droit d'être nous-mêmes, à être bon(ne) sans être parfait(e), à dresser notre ' «égogramme » et à aimer notre corps.

Matériel/contenu :

- 50 exercices et explications recueillis dans un seul et même ouvrage (au support original de type journal intime).

Conseils d'utilisation :

- « Certains des exercices que l'ouvrage recense vous parleront et vous aideront à mieux penser à vous. D'autres ne vous conviendront pas, soit parce que leur thème ne vous concerne pas, soit parce que vous ne pouvez pas les mettre en pratique à l'heure actuelle. Peu importe ! Dans ce cas, passez à un autre exercice, ce qui compte est de trouver ceux qui vous revalorisent » (Conseils issus de l'introduction de Laurie HAWKES, page 10 de l'ouvrage).

²⁹ Hawkes L. (2012). 50 exercices d'estime de soi. Paris : Eyrolles.

Où se le procurer ? :

- en librairie : Hawkes L. (2012). 50 exercices d'estime de soi. Paris : Eyrolles.

b) Analyse

📌 « 50 exercices d'estime de soi » travaille principalement les capacités renforçatrices d'estime de soi suivantes :

- sentiment de sécurité et de confiance :
 - ✓ capacité à se détendre, accepter les contacts,
 - ✓ capacité à s'adapter au stress,
 - ✓ capacité à maintenir son calme (conflits),
 - ✓ capacité à anticiper un plaisir,
 - ✓ sentiment d'optimisme face à l'avenir ;
- connaissance de soi :
 - ✓ capacité à se reconnaître une habileté/difficulté,
 - ✓ capacité d'exprimer ce qui nous différencie d'autrui,
 - ✓ capacité à exprimer ses goûts, ses idées,
 - ✓ capacité à visualiser les liens entre besoins, sentiments et comportements,
 - ✓ capacité à se souvenir de réussites passées ;
- sentiment d'appartenance à un groupe :
 - ✓ communication aisée avec les autres,
 - ✓ sensibilité aux autres,
 - ✓ mise en place de stratégies pour résoudre des difficultés relationnelles, problèmes sociaux ;
- sentiment de compétence :
 - ✓ se souvenir de réussites passées,
 - ✓ anticiper le plaisir face à une activité (>< stress),
 - ✓ perception de l'utilité des activités,
 - ✓ sentiment de fierté,
 - ✓ intérêt, curiosité intellectuelle,
 - ✓ capacité à choisir des stratégies, des moyens,
 - ✓ persévérance malgré les difficultés,
 - ✓ reconnaissance et acceptation de ses erreurs,
 - ✓ capacité d'initiative.

📌 « 50 exercices d'estime de soi » travaille principalement les compétences psychosociales suivantes :

- 📌 savoir résoudre les problèmes - savoir prendre des décisions ;
- 📌 avoir une pensée créatrice - avoir une pensée critique ;
- 📌 savoir communiquer efficacement - être habile dans les relations interpersonnelles ;
- 📌 avoir conscience de soi - avoir de l'empathie pour les autres ;
- 📌 savoir gérer son stress - savoir gérer ses émotions.

30. Un zeste d'estime

a) Présentation³⁰



Concept :

- « Un zeste d'estime » comprend une série de fiches pédagogiques pour développer l'estime de soi des femmes ;
- ces fiches font partie d'une campagne de l'ACRF qui vise à rendre chaque femme consciente de son potentiel particulier et de porter une parole citoyenne des femmes dans la société.

Public :

- À partir de 18 ans ;
- public varié :
 - formation à l'insertion professionnelle,
 - maisons de femmes,
 - écoles secondaires,
 - éducation permanente,
 - groupes divers...

Objectifs :

- aider les femmes à développer l'estime d'elles-mêmes, « car il est possible de modifier l'estime de soi, même à l'âge adulte » ;
- les aider à croire en elles, à se raconter, à être conscientes de leur potentiel pour pouvoir avoir un rôle actif dans la société.

Matériel/contenu :

- 7 fiches pédagogiques abordant chacune l'estime de soi sous une facette :
 - fiche 1 : « S'estimer, se connaître »,
 - fiche 2 : « Bien dans son corps »,
 - fiche 3 : « Apprendre à dire non- apprendre à dire oui »,
 - fiche 4 : « Accepter l'échec »,
 - fiche 5 : « Agir ou la méthode de l'objectif hebdomadaire »,
 - fiche 6 : « Quelqu'un de précieux »,
 - fiche 7 : « Des mots pour se dire » ;
- chaque fiche comprend :
 - une introduction,
 - les objectifs,
 - le déroulement de l'activité,
 - le matériel nécessaire.

³⁰ http://www.zestedestime.acrf.be/fiches_pedagogiques.php
<http://www.pipsa.be/outils/detail-2139613933/un-zeste-d-estime.html>

Conseils d'utilisation :

- Les cinq premières fiches pédagogiques ont été choisies pour développer l'estime de soi dans ses dimensions essentielles :
 - Le rapport à soi :
 - S'estimer, se connaître : fiche n° 1,
 - Bien dans son corps : fiche n° 2,
 - Le rapport aux autres :
 - Apprendre à dire non - apprendre à dire oui : fiche n° 3,
 - Le rapport à l'action :
 - Accepter l'échec : fiche n° 4,
 - Agir ou la méthode de l'objectif hebdomadaire : fiche n° 5 ;
- les fiches 6 et 7 proposent un support à l'expression créative (mandala, jeux d'écriture) :
 - Quelqu'un de précieux : fiche n° 6. Pour un public qui se sent plus à l'aise avec les couleurs et les formes qu'avec des mots.
 - Des mots pour se dire : fiche n° 7. Une série de jeux et d'induction d'écriture. Ces jeux sont accessibles et facilement pratiqués dans des groupes. (Des textes écrits dans une démarche artistique (autolouange, poèmes...) sont publiés dans la rubrique « Plume d'elles ») ;
- les animations risquent d'amener, tant par les thèmes que par les techniques proposées, quelques débordements ou quelques réticences ;
- respectez le rythme de chacun(e). Ne forcez jamais quelqu'un à répondre à une question qui le-la gêne. C'est progressivement qu'on apprend à parler de soi. Certain-e-s seront par contre heureux-ses de pouvoir dire leurs difficultés, leurs souffrances, un peu de leur vie personnelle. Ne laissez personne se servir d'une question pour raconter sa vie, pour en dire plus que ce que le groupe ne peut entendre. On regrette parfois d'en avoir dit trop ;
- n'acceptez pas que certain-e-s donnent des conseils, approuvent ou désapprouvent les comportements décrits. On peut entendre la difficulté, le regret, la peine ou la joie de quelqu'un sans prendre quoi que ce soit sur soi ! ;
- veillez à faire respecter les consignes. Elles constituent un cadre clair aux échanges.

Où se le procurer ? :

- sur le site Internet de la campagne : http://www.zestedestime.acrf.be/fiches_pedagogiques.php
- en prêt au CLPS : 1b avenue Général Michel, 6000 Charleroi, 071/33.02.29, référence D512.

b) Analyse

👉 **Selon les fiches pédagogiques, « Un zeste d'estime » travaille principalement les capacités de l'estime de soi suivantes :**

- sentiment de sécurité et de confiance :
 - ✓ confiance vis-à-vis des personnes connues,
 - ✓ capacité à se détendre/accepter les contacts,
 - ✓ capacité à s'adapter au stress,
 - ✓ capacité à maintenir son calme (conflits),
 - ✓ capacité à tolérer les délais,
 - ✓ capacité à anticiper un plaisir,
 - ✓ sentiment d'optimisme face à l'avenir,
 - ✓ capacité à accepter et respecter des règles ;
- connaissance de soi :
 - ✓ capacité de se reconnaître une habileté/difficulté,

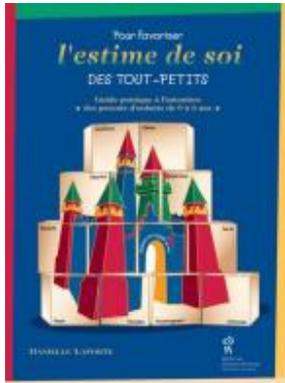
- ✓ capacité d'exprimer ce qui nous différencie d'autrui,
 - ✓ capacité de s'affirmer, de prendre la parole,
 - ✓ capacité à exprimer ses goûts et ses idées,
 - ✓ capacité d'exprimer ses sentiments, ses besoins,
 - ✓ capacité de visualiser les liens entre besoins/sentiments et comportements,
 - ✓ capacité à se faire respecter,
 - ✓ capacité à se souvenir de réussites ;
- sentiment d'appartenance à un groupe :
 - ✓ détente en groupe,
 - ✓ communication aisée avec les autres,
 - ✓ sensibilité aux autres,
 - ✓ manifestation de solidarité, d'entraide, de générosité,
 - ✓ participation à la dynamique de groupe,
 - ✓ mise en place de stratégies pour résoudre des difficultés relationnelles/problèmes sociaux ;
- sentiment de compétence/réussite :
 - ✓ se souvenir de ses réussites passées,
 - ✓ anticiper le plaisir face à une activité (>< stress),
 - ✓ perception de l'utilité des activités,
 - ✓ sentiment de fierté,
 - ✓ intérêt, curiosité intellectuelle,
 - ✓ capacité à choisir des stratégies, des moyens,
 - ✓ persévérance malgré les difficultés,
 - ✓ reconnaissance et acceptation de ses erreurs.

👉 **Selon les fiches pédagogiques, « Un zeste d'estime » travaille principalement les compétences psychosociales suivantes :**

- 🚧 Savoir résoudre les problèmes - savoir prendre des décisions.
- 🚧 Avoir une pensée créatrice - avoir une pensée critique.
- 🚧 Savoir communiquer efficacement - être habile dans les relations interpersonnelles.
- 🚧 Avoir conscience de soi - avoir de l'empathie pour les autres.
- 🚧 Savoir gérer son stress - savoir gérer ses émotions.

31. Pour favoriser l'estime de soi des tout-petits

a) Présentation³¹



Concept :

- « Pour favoriser l'estime de soi des tout-petits » est un guide pédagogique ;
- avoir une bonne estime de soi, c'est être convaincu de sa valeur personnelle. C'est croire qu'on est quelqu'un de bien et qu'on est un individu unique avec des forces mais aussi avec des faiblesses. C'est être certain de pouvoir faire face aux malaises de l'âme comme aux difficultés de la vie ;
- le tout-petit, parce qu'il vit de façon concrète dans le moment présent, ne réfléchit pas vraiment sur lui-même. De la naissance à 6 ans, il se forge une image de lui en observant et en écoutant ses parents. Ressentant leur amour et leur fierté à son endroit, il cherche à répondre à leurs attentes ;
- les parents sont les mieux placés pour aider leur tout-petit à développer des attitudes de base qui lui permettront d'acquérir peu à peu une bonne estime de soi ;
- ce guide est un outil pratique destiné principalement aux parents. Il leur permet de suivre les progrès que le tout-petit accomplit dans le développement d'une identité positive.

Public :

- parents d'enfants de 0 à 6 ans.

Objectifs :

- proposer aux parents une démarche pour :
 - amener le tout-petit à se sentir en sécurité,
 - l'aider à développer son identité,
 - lui apprendre à vivre en société,
 - le guider pour qu'il connaisse des réussites ;
- favoriser chez les parents et les éducateurs, le développement d'une bonne estime de soi.

Matériel/contenu :

- guide pédagogique comprenant :
 - des informations,

³¹ <http://www.editions-chu-sainte-justine.org/livres/pour-favoriser-estime-soi-des-tout-160.html>

- des réflexions,
- des suggestions d'attitudes et de comportements,
- ainsi que de nombreux exercices,
- mini-tests et questionnaires d'auto-évaluation.

Où se le procurer ? :

- chez l'éditeur : Editions de l'Hôpital Sainte-Justine, 3715, Côte-Sainte-Catherine H3T 1C5, Montréal (Québec), Canada, tél : (514).345.4671, fax : (514).345.4631, e-mail : edition.hsj@ssss.gouv.qc.ca.
- en librairie : Laporte D. (1997). *Pour favoriser l'estime de soi des tout-petits*. Montréal : Hôpital Sainte-Justine.
- en prêt au CLPS : 1b avenue Général Michel, 6000 Charleroi, 071/33.02.29, référence D 498.

b) Analyse

👉 « Pour favoriser l'estime de soi des tout-petits » travaille les compétences parentales dans la découverte et la connaissance de son enfant et de ses besoins :

- sentiment de sécurité et de confiance :
 - ✓ capacité à s'adapter au stress ;
 - ✓ capacité à tolérer des délais,
 - ✓ capacité à anticiper du plaisir,
 - ✓ capacité à réagir positivement à une nouveauté,
 - ✓ capacité à comprendre et accepter le sens des règles,
 - ✓ capacité à répondre positivement aux règles ;
- connaissance de soi :
 - ✓ capacité de se reconnaître une habileté ou une difficulté (d'ordre physique, intellectuelle, relationnelle, créative),
 - ✓ capacité de s'affirmer, de prendre la parole,
 - ✓ 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 ;
- sentiment d'appartenance à un groupe :
 - ✓ capacité à se détendre dans le groupe,
 - ✓ sensibilité aux autres,
 - ✓ manifestation de solidarité, d'entraide, de générosité,
 - ✓ participation à la dynamique de groupe, idées utiles pour le groupe,
 - ✓ capacité à assumer des responsabilités dans le groupe,
- 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,
 - ✓ 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.

👉 « Pour favoriser l'estime de soi des tout-petits » travaille principalement les compétences psychosociales suivantes :

- 👉 Savoir résoudre les problèmes - savoir prendre des décisions.
- 👉 Avoir une pensée créatrice - avoir une pensée critique.
- 👉 Savoir communiquer efficacement - être habile dans les relations interpersonnelles.
- 👉 Avoir conscience de soi - avoir de l'empathie pour les autres.
- 👉 Savoir gérer son stress - savoir gérer ses émotions.

32. Comment développer l'estime de soi de nos enfants

a) Présentation³²



Concept :

- « Pour favoriser l'estime de soi de nos enfants » est un guide pédagogique ;
- la période de 6 à 12 ans constitue une étape cruciale dans le développement de l'estime de soi. L'image de soi physique et émotive s'enrichit de l'image de soi intellectuelle ; l'enfant est ainsi amené à réfléchir, à porter des jugements pratiques, à rechercher les règles de jeu et à coopérer ;
- “L'estime de soi de nos enfants” est conçu comme un outil de réflexion, un outil de changement ponctuel et un outil de croissance personnelle en vue de favoriser, chez l'enfant aussi bien que chez les parents et les éducateurs, le développement d'une bonne estime de soi.

Public :

- parents d'enfants de 6 à 12 ans.

Objectifs :

- proposer aux parents une démarche simple et concrète :
 - connaître son enfant et reconnaître ses forces et ses qualités,
 - le traiter avec considération et respect,
 - l'intégrer dans la famille, le groupe et la société,
 - lui faire vivre des succès ;
- favoriser chez les parents et les éducateurs, le développement d'une bonne estime de soi.

Matériel/contenu :

- guide pédagogique comprenant :
 - des informations,
 - des réflexions,
 - des suggestions d'attitudes et de comportements,
 - ainsi que de nombreux exercices,
 - et questionnaires d'auto-évaluation.

³² http://www.nonviolence-actualite.org/catalog/index.php?main_page=product_info&products_id=11998
http://www.pirouette-editions.fr/boutique/produit_details.php?rubrique=31&produit=374

Où se le procurer ? :

- chez l'éditeur : Editions de l'Hôpital Sainte-Justine, 3715, Côte-Sainte-Catherine H3T 1C5, Montréal (Québec), Canada, tél : (514).345.4671, fax : (514).345.4631, e-mail : edition.hsj@ssss.gouv.qc.ca.
- en librairie : LaporteD. et Sévigny L. (1998). *Comment développer l'estime de soi de nos enfants*. Montréal : Hôpital Sainte-Justine.
- en prêt au CLPS : 1b avenue Général Michel, 6000 Charleroi, 071/33.02.29, référence D006.

b) Analyse

📌 « L'estime de soi de nos enfants » travaille les compétences parentales dans la connaissance de son enfant et de ses besoins en termes de respect, de limites et d'acceptation inconditionnelle :

- sentiment de sécurité et de confiance :
 - ✓ capacité à accepter les contacts physiques,
 - ✓ capacité à tolérer des délais,
 - ✓ capacité à anticiper du plaisir,
 - ✓ capacité à estimer/calculer les risques,
 - ✓ capacité à comprendre et accepter le sens des règles,
 - ✓ capacité à répondre positivement aux règles ;
- 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 à exprimer les gestes/paroles pour lesquelles on est apprécié,
 - ✓ capacité à faire des choix,
 - ✓ capacité à exprimer ses goûts et ses idées,
 - ✓ capacité à exprimer ses sentiments,
 - ✓ capacité à exprimer ses besoins,
 - ✓ capacité à assumer des responsabilités,
 - ✓ capacité à se souvenir de réussites, petits succès ;
- sentiment d'appartenance à un groupe :
 - ✓ capacité à se détendre dans le groupe,
 - ✓ sensibilité aux autres,
 - ✓ manifestation de solidarité, d'entraide, de générosité,
 - ✓ participation à la dynamique de groupe, idées utiles pour le groupe,(ici famille)
 - ✓ capacité à assumer des responsabilités dans le groupe,
 - ✓ 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),
 - ✓ 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 d'initiatives et de risques calculés,
 - ✓ capacité à étendre, exploiter ses habiletés et connaissances,
 - ✓ reconnaissance et acceptation de ses erreurs.

👉 « L'estime de soi de nos enfants » travaille principalement les compétences psychosociales suivantes :

- ✚ Savoir résoudre les problèmes - savoir prendre des décisions.
- ✚ Avoir une pensée créatrice - avoir une pensée critique.
- ✚ Savoir communiquer efficacement - être habile dans les relations interpersonnelles.
- ✚ Avoir conscience de soi - avoir de l'empathie pour les autres.
- ✚ Savoir gérer son stress - savoir gérer ses émotions.

33. L'estime de soi de nos adolescents

a) Présentation³³



Concept :

- « Pour favoriser l'estime de soi de nos adolescents » est un guide pédagogique ;
- les adolescents sont en quête de leur identité et ils ont besoin, sur ce chemin qui est parfois très ardu, d'une bonne estime de soi. Comment faire vivre un sentiment de confiance aux jeunes, comment les aider à se connaître, comment leur apprendre à coopérer et, enfin, comment les guider dans la découverte de stratégies qui mènent au succès? Ces grandes questions sont abordées dans ce guide ;
- « L'estime de soi de nos adolescents » est conçu comme un outil de réflexion, un outil de changement ponctuel et un outil de croissance personnelle en vue de favoriser, chez l'adolescent aussi bien que chez les parents et les éducateurs, le développement d'une bonne estime de soi.

Public :

- parents et éducateurs de jeunes de 12 à 18 ans.

Objectifs :

- cheminer avec l'adolescent pour développer son estime de soi :
 - lui faire vivre un sentiment de confiance,
 - l'aider à se connaître,
 - l'aider à participer et à coopérer,
 - le guider dans la découverte de stratégies qui mènent au succès ;
- favoriser chez les parents et les éducateurs, le développement d'une bonne estime de soi.

Matériel/contenu :

- guide pédagogique comprenant :
 - des textes théoriques (« Saviez-vous que... » et aux « Rappelez-vous! »),
 - des exercices et des questionnaires.

Conseils d'utilisation :

- vous parcourez le guide chapitre après chapitre. Chaque chapitre forme un tout qui peut être utilisé séparément. Certains exercices peuvent être complétés sur-le-champ et en peu de temps ; d'autres demandent une plus longue période de réflexion ; et, il y en a qui peuvent s'échelonner sur plusieurs jours

³³ <http://www.editions-chu-sainte-justine.org/livres/estime-soi-nos-adolescents-161.html>

ou sur plusieurs semaines. L'important est que chacun y aille à son rythme! On peut soit utiliser le guide de façon continue, soit n'en faire qu'une partie avant de le mettre de côté et d'y revenir plus tard ;

- partager son expérience avec son conjoint, sa conjointe, ses amis, des personnes de confiance...

Où se le procurer ? :

- chez l'éditeur : Editions de l'Hôpital Sainte-Justine, 3715, Côte-Sainte-Catherine H3T 1C5, Montréal (Québec), Canada, tél : (514).345.4671, fax : (514).345.4631, e-mail : edition.hsj@ssss.gouv.qc.ca.
- en librairie : 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.
- en prêt au CLPS : 1b avenue Général Michel, 6000 Charleroi, 071/33.02.29, référence D 629.

b) Analyse

👉 « **L'estime de soi de nos adolescents** » travaille les compétences parentales dans la connaissance de soi en tant que personne et parent et la connaissance des besoins de son adolescent en termes d'autonomie et de mise en confiance, de connaissance de lui, du besoin de participer aux règles de vie et de discipline et de trouver sa place dans la structure familiale :

- sentiment de sécurité et de confiance :
 - ✓ capacité à accepter les contacts physiques,
 - ✓ capacité à s'adapter au stress ;
 - ✓ capacité à estimer/calculer les risques,
 - ✓ sentiment d'optimisme face à l'avenir,
 - ✓ capacité à comprendre et accepter le sens des règles,
 - ✓ capacité à répondre positivement aux règles ;
- 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 à exprimer les gestes/paroles pour lesquelles on est apprécié,
 - ✓ capacité à faire des choix,
 - ✓ capacité à exprimer ses goûts et ses idées,
 - ✓ capacité à exprimer ses sentiments,
 - ✓ capacité à exprimer ses besoins,
 - ✓ capacité à assumer des responsabilités,
 - ✓ capacité à se souvenir de réussites, petits succès ;
- sentiment d'appartenance à un groupe :
 - ✓ recherche active de la présence des autres,
 - ✓ communication aisée avec les autres,
 - ✓ sensibilité aux autres,
 - ✓ manifestation de solidarité, d'entraide, de générosité,
 - ✓ participation à la dynamique de groupe, idées utiles pour le groupe,
 - ✓ capacité à assumer des responsabilités dans le groupe,
 - ✓ 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 :
 - ✓ se souvenir de ses réussites passées,
 - ✓ 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,
- ✓ 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.

👉 « L'estime de soi de nos adolescents » travaille principalement les compétences psychosociales suivantes :

- 🧩 Savoir résoudre les problèmes - savoir prendre des décisions.
- 🧩 Avoir une pensée créatrice - avoir une pensée critique.
- 🧩 Savoir communiquer efficacement - être habile dans les relations interpersonnelles.
- 🧩 Avoir conscience de soi - avoir de l'empathie pour les autres.
- 🧩 Savoir gérer son stress - savoir gérer ses émotions.

34. Zoé, Félix, Boris et les vôtres...

a) Présentation³⁴



Concept :

- « Zoé, Félix, Boris et les vôtres... » est un jeu de table suscitant la réflexion sur les démarches éducatives parentales, aidant les parents à mieux exploiter les leurs, faisant prendre conscience des pratiques éducatives personnelles et exposant les différences éducatives.

Public :

- à partir de 16 ans (parents, éducateurs, professionnels de la petite enfance selon PIPSa) ;
- de 2 à 10 participants.

Objectifs :

- susciter la réflexion sur les démarches éducatives parentales ;
- prendre conscience des pratiques éducatives personnelles ;
- mettre en perspective les différences éducatives ;
- aider les parents à mieux exploiter leurs compétences éducatives.

Matériel/contenu :

- un plan de jeu ;
- 180 cartes-questions dont :
 - 75 sur les relations intrafamiliales,
 - 34 sur les relations avec les milieux extérieurs (crèche, école, etc.),
 - 41 cartes sur l'hygiène, le développement de l'enfant, la sécurité,
 - 30 cartes vierges ;
- 30 pions ;
- 2 dés ;
- 90 pastilles en bois ;
- 10 jetons-joker de couleur.

Conseils d'utilisation :

- ce jeu s'adresse à des institutions ou associations travaillant avec des parents ainsi qu'à des organismes souhaitant organiser des rencontres, des débats ou des réunions avec des parents ;

³⁴ <http://www.pipsa.be/outils/detail-1016525218/felix-zoe-boris-et-les-votres.html>

- l'animateur pourra adapter le jeu en fonction de son public, en sélectionnant certaines questions qu'il désire aborder, ou en en créant de nouvelles.

Bon à savoir :

- une demi-journée de sensibilisation à l'utilisation du jeu est organisée par les promoteurs, à la demande.

Appréciation globale de PIPSa :

- l'intérêt principal de ce jeu réside dans la thématique qu'il aborde : la relation éducative. Les cartes-questions interrogent de manière diversifiée et pertinente les situations éducatives que rencontrent les parents et éducateurs de bébés, jeunes enfants, pré-ados ou ados ;
- faible et parfois en opposition avec le débat souhaité, le plateau de jeu offre un support visuel coloré et attrayant mais peu nécessaire à l'induction du débat. L'ensemble est peu soutenant pour l'animateur qui devra faire appel soit à ses propres compétences, soit à des personnes-ressources extérieures ;
- chaque carte peut induire un riche débat pour autant que l'animateur l'encourage ;
- difficile (voire impossible) de clôturer le jeu en une séance d'animation.

Utilisation conseillée par PIPSa :

- veiller à installer un climat de confiance entre les différentes personnes du groupe, vu l'intimité de questions ;
- posséder de solides connaissances et compétences relatives au développement et à la psychologie de l'enfant ainsi qu'à la relation parents-enfants ;
- sélectionner les questions en fonction du public ou en fonction des thèmes à aborder, envisager plusieurs séances ;
- faire appel à des personnes-ressource (psychologue, professionnel de la petite enfance, etc).

Où se le procurer ? :

- chez l'éditeur : Fédération des Initiatives Locales pour l'Enfance, Quai au Bois de Construction 9, 1000 Bruxelles, Belgique, Tel : 02/210.42.83, mail : fileasbl@skynet.be.
- en prêt au CLPS : 1b avenue Général Michel, 6000 Charleroi, 071/33.02.29, référence D 419.

b) Analyse

👉 « **Zoé, Félix, Boris et les vôtres...** » travaille principalement les capacités de l'estime de soi suivantes :

- sentiment de sécurité et de confiance :
 - ✓ capacité à anticiper du plaisir,
 - ✓ capacité à réagir positivement à une nouveauté,
 - ✓ capacité à estimer/calculer les risques,
 - ✓ sentiment d'optimisme face à l'avenir,
 - ✓ capacité à comprendre et accepter le sens des règles,
 - ✓ capacité à répondre positivement aux règles ;
- connaissance de soi :
 - ✓ capacité d'exprimer ce qui différencie d'autrui,
 - ✓ capacité de s'affirmer, de prendre la parole,
 - ✓ capacité à exprimer ses sentiments,
 - ✓ capacité à exprimer ses besoins,
 - ✓ capacité à prendre conscience des liens entre besoins, sentiments et comportements,

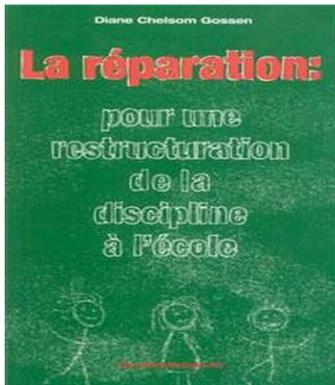
- ✓ capacité à se faire respecter,
- ✓ capacité à se souvenir de réussites, petits succès ;
- sentiment d'appartenance à un groupe :
 - ✓ recherche active de la présence des autres,
 - ✓ capacité à se détendre dans le groupe,
 - ✓ communication aisée avec les autres,
 - ✓ sensibilité aux autres,
 - ✓ manifestation de solidarité, d'entraide, de générosité,
 - ✓ participation à la dynamique de groupe, idées utiles pour le groupe,
 - ✓ 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),
 - ✓ perception de l'utilité des activités ou des apprentissages,
 - ✓ manifestation de fierté à la suite d'une réussite,
 - ✓ 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,
 - ✓ détente durant les activités d'apprentissage.

👉 « Zoé, Félix, Boris et les vôtres... » travaille principalement les compétences psychosociales suivantes :

- 🛠 Savoir résoudre les problèmes - savoir prendre des décisions.
- 🛠 Avoir une pensée créatrice - avoir une pensée critique.
- 🛠 Avoir conscience de soi - avoir de l'empathie pour les autres.
- 🛠 Savoir gérer son stress - savoir gérer ses émotions.

35. La réparation : pour une restructuration de la discipline à l'école

a) Présentation³⁵



Concept :

- « La réparation : pour une restructuration de la discipline à l'école » est un guide pédagogique ;
- avec l'éducation traditionnelle, les élèves apprennent à se fonder sur l'évaluation d'autrui. La réparation a pour but de les amener à déterminer eux-mêmes les façons de corriger leurs erreurs ;
- cette approche pratique s'inspire des principes de la thérapie de la réalité et de la théorie du contrôle. Lors des séances de formation, les ateliers sur la discipline sont très courus par les enseignants de même que par les administrateurs scolaires. Tous veulent connaître des techniques qui leur permettront d'améliorer la discipline. L'exercice est vain s'il ne fait pas partie d'un ensemble de moyens visant à mettre l'école à l'écoute des élèves ;
- dans cet ouvrage, l'auteure nous amène à découvrir le sens véritable de la discipline. L'objectif est d'amener l'élève à s'autodiscipliner. En axant la gestion de la discipline sur le principe de la réparation, les élèves découvrent la partie créative de l'autodiscipline ;
- faire des erreurs ? Oui, mais en assumer la responsabilité et assurer réparation.

Public :

- professionnels psychosocioéducatifs qui souhaitent travailler le concept de la réparation dans leur milieu professionnel.

Public final :

- enfants et adolescents fréquentant les milieux scolaires et extrascolaires.

Objectifs :

- aider les enseignants et les professionnels psychosocioéducatifs à auto-évaluer leur style de gestion de groupe/classe ;
- apporter aux enseignants et aux professionnels psychosocioéducatifs de nouvelles habiletés de gestion de groupe/classe ;
- aider les enfants et les adolescents à comprendre et mettre en pratique la réparation.

³⁵ <http://www.cheneliere.ca/5104-livre-la-reparation.html>

Matériel/contenu :

- l'ouvrage est accompagné d'un guide pratique d'animation proposant des activités, des feuilles reproductibles et des conseils pour vous aider à implanter dans votre milieu une approche de la discipline axée sur la réparation.

Bon à savoir :

- en tant que professionnel ou animateur(trice), vous apprécierez ce matériel pour vous-même et votre équipe et vous pourrez aider d'autres professionnels à remettre en question leur gestion de la discipline.

Où se le procurer ? :

- chez l'éditeur : <http://www.cheneliere.ca/5104-livre-la-reparation.html>
- en prêt au CLPS : 1b avenue Général Michel, 6000 Charleroi, 071/33.02.29.

b) Analyse

👉 « **La réparation : Pour une restructuration de la discipline à l'école** » travaille principalement les capacités de l'estime de soi suivantes :

- **sentiment de sécurité et de confiance :**
 - ✓ confiance face aux adultes connus,
 - ✓ capacité à s'adapter au stress ;
 - ✓ capacité à réagir positivement à une nouveauté,
 - ✓ sentiment d'optimisme face à l'avenir,
 - ✓ capacité à comprendre et accepter le sens des règles,
 - ✓ capacité à répondre positivement aux règles ;
- **connaissance de soi :**
 - ✓ capacité d'exprimer ce qui différencie d'autrui,
 - ✓ capacité à faire des choix,
 - ✓ capacité à prendre conscience des liens entre besoins, sentiments et comportements,
 - ✓ capacité à se faire respecter,
 - ✓ capacité à assumer des responsabilités,
 - ✓ capacité à se souvenir de réussites, petits succès ;
- **sentiment d'appartenance à un groupe :**
 - ✓ communication aisée avec les autres,
 - ✓ sensibilité aux autres,
 - ✓ manifestation de solidarité, d'entraide, de générosité,
 - ✓ participation à la dynamique de groupe, idées utiles pour le groupe,
 - ✓ capacité à assumer des responsabilités dans le groupe,
 - ✓ 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,
 - ✓ 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.

👉 « La réparation : Pour une restructuration de la discipline à l'école » travaille principalement les compétences psychosociales suivantes :

- 👉 Savoir résoudre les problèmes - savoir prendre des décisions.
- 👉 Avoir une pensée créatrice - avoir une pensée critique.
- 👉 Savoir communiquer efficacement - être habile dans les relations interpersonnelles.
- 👉 Avoir conscience de soi - avoir de l'empathie pour les autres.
- 👉 Savoir gérer son stress - savoir gérer ses émotions.