



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**

Mis à jour le 7 février 2017

Avec le soutien de la Wallonie



AViQ

Agence pour une Vie de Qualité

Familles Santé Handicap

TABLE DES MATIÈRES

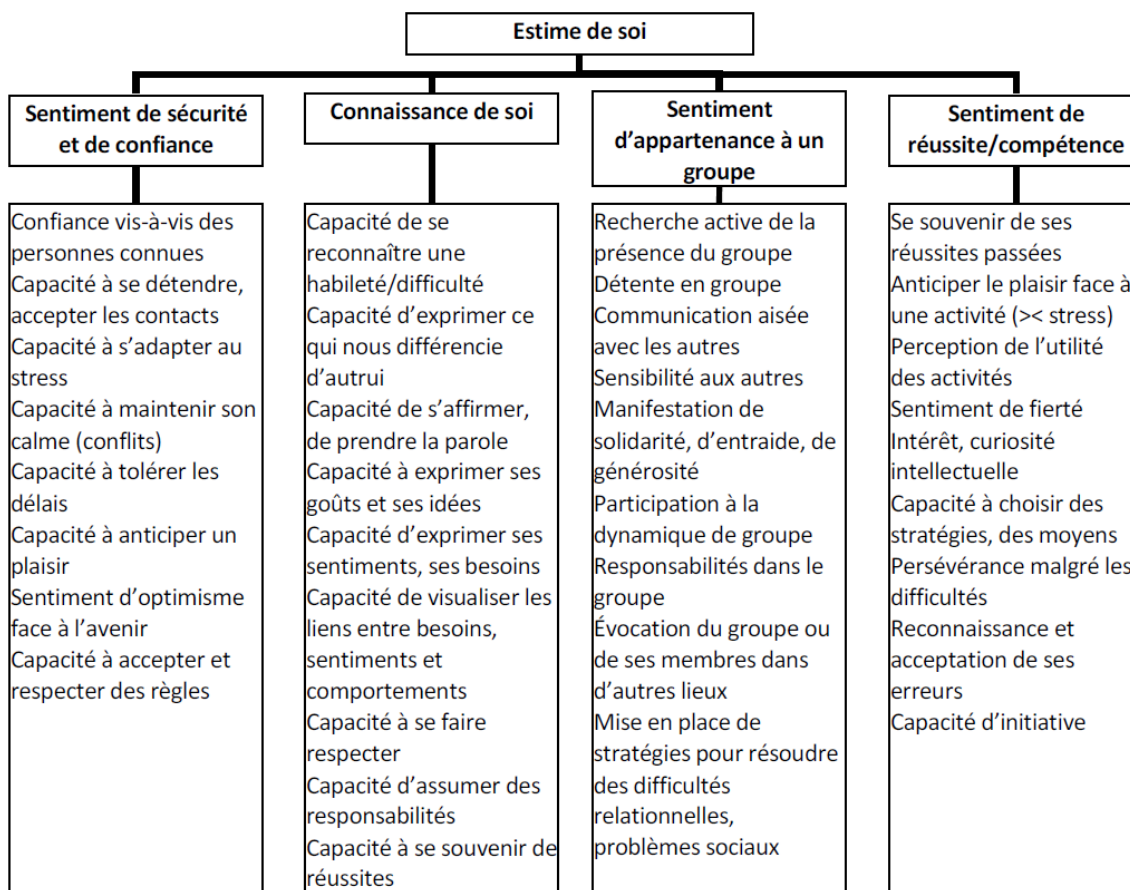
I. Introduction.....	4
II. Quelques conseils.....	5
III. Panel d’outils par public cible	6
IV. Présentation et analyse des outils.....	13
1. Hopla, bien dans ta peau.....	13
2. Une valise pleine d’émotions	16
3. 50 activités pour apprendre à vivre ensemble	19
4. Quand les tout-petits apprennent à s'estimer... ..	22
5. A la maternelle... Voir grand !.....	25
6. Apprenons à vivre ensemble à la maternelle.....	28
7. L’éducation émotionnelle de la maternelle au lycée	31
8. Amidou et l’estime de soi.....	34
9. Les “Octofun”	37
10.Favoriser l'estime de soi à l'école	41
11.Le langage des émotions	44
12.Les chevaliers des temps moderne (vidéo)	48
13.Dixit.....	50
14.Contes sur moi.....	53
15.Marion, Simon et leurs émotions.....	56
16.J’ai confiance en moi et en ma personnalité.....	59
17.Oh Lila !.....	62
18.« Je me sens... » (l’affiche des émotions)	65
19.« Retour au calme » (affiche)	67
20.Le calendrier de l’estime de soi	69
21.Clever Club.....	72
22.Je vais bien à l’école	75
23.Construire l’estime de soi au primaire	79
24.L’apprentissage de l’estime de soi	84
25.La Perlipapotte	87
26.« Pour Grandir et être bien, j’ai besoin de... »	89
27.250 activités de transition pour les classes du primaire	91
28.L’estime de soi en 3D (trois dés)	94
29.Le cartable des compétences psychosociales	97
30.7 à toi.....	100
31.Le « Carton vert »	103
32.Les « Genialissimes».....	106
33.« Je cultive l’estime de soi avec Tim ».....	108
34.Vice-Versa (dessin animé de Walt Disney-Pixar).....	111
35.Opération.....	114
36.Clefs pour l’adolescence.....	117
37.Belfedar	121
38.Dossier « Estime de soi et santé ».....	124
39.Hé cool !.....	127
40.Dossier thématique « Amitié ».....	130
41.Dossier thématique « Multiculture »	133
42.Des idées qui ne manquent pas de souffle	136
43.Jeu « Action ou Vérité (spécial « estime de soi »).....	139
44.En mille morceaux (roman de Nicolas Ancion).....	142

45.WEDIACTIVISTS.....	145
46.Et toi, t'en penses quoi? Débats entre ados.....	148
47.Parcours D-Stress.....	152
48.Balle à facettes	155
49.Brin de jasette	158
50.Petit cahier d'exercices d'estime de soi	160
51.Cahier pratique pour donner un sens à sa vie.....	163
52.50 exercices d'estime de soi.....	165
53.Un zeste d'estime	167
54.Le carnet d'estime de soi.....	170
55.Le sentiment d'incompétence	173
56.Pour favoriser l'estime de soi des tout-petits	177
57.Comment développer l'estime de soi de nos enfants.....	180
58.L'estime de soi de nos adolescents	183
59.Zoé, Félix, Boris et les vôtres... ..	186
60.La réparation : pour une restructuration de la discipline à l'école	189
61.Mieux gérer sa colère et sa frustration	192

I. Introduction

L'ensemble de ce répertoire a été construit en référence au concept de l'estime de soi du psychoéducateur Germain Duclos dont nous reprenons la grille des composantes de l'estime de soi ci-dessous, ainsi que sur base des dix compétences psychosociales établies par l'Organisation Mondiale de la Santé.

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 repères 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 et 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)
	L'éducation émotionnelle de la maternelle au lycée (de 3 à 18 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)
	L'éducation émotionnelle de la maternelle au lycée (de 3 à 18 ans)
	Les Octofun (à partir de 4 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)
	L'éducation émotionnelle de la maternelle au lycée (de 3 à 18 ans)
	Les Octofun (à partir de 4 ans)
	Favoriser l'estime de soi à l'école (4-7 ans)

	Oh Lila (4-8 ans)
	Amidou (4-9 ans)
	« Je me sens... » (de la 3 ^{ème} maternelle à la 6 ^{ème} primaire)
	« Retour au calme » « Je me sens... » (de la 3 ^{ème} maternelle à la 6 ^{ème} primaire)
	Contes sur moi (de 5 à 9 ans)
	Marion, Simon et leurs émotions (3 ^{ème} maternelle et 1 ^{er} cycle du primaire)
	Les chevaliers des temps modernes (video) (3 ^{ème} maternelle et 1 ^{er} cycle du primaire)
1^{ère} et 2^{ème} années primaires	Une valise pleine d'émotions (2-8 ans)
	« Je me sens... » (de la 3 ^{ème} maternelle à la 6 ^{ème} primaire)
	« Retour au calme » « Je me sens... » (de la 3 ^{ème} maternelle à la 6 ^{ème} primaire)
	50 activités pour apprendre à vivre ensemble (3-8 ans)
	L'éducation émotionnelle de la maternelle au lycée (de 3 à 18 ans)
	Favoriser l'estime de soi à l'école (4-7 ans)
	Oh Lila (4-8 ans)
	Amidou (4-9 ans)
	Contes sur moi (de 5 à 9 ans)
	Le langage des émotions (à partir de 6 ans)
	Vice-Versa (Disney/Pixar) (à partir de 6 ans)
	Dixit (à partir de 6 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 (de 6 à 18 ans)
	La Perlipapotte (à partir de 6 ans)
	« Pour Grandir, j'ai besoin de... » (de 7 à 12 ans)

	L'estime de soi en 3D (à partir de 7 ans)
	Marion, Simon et leurs émotions (3 ^{ème} maternelle et 1 ^{er} cycle du primaire)
	Les chevaliers des temps modernes (vidéo) (3 ^{ème} maternelle et 1 ^{er} cycle du primaire)
3^{ème} et 4^{ème} années primaires	L'éducation émotionnelle de la maternelle au lycée (de 3 à 18 ans)
	« Je me sens... » (de la 3 ^{ème} maternelle à la 6 ^{ème} primaire)
	« Retour au calme » « Je me sens... » (de la 3 ^{ème} maternelle à la 6 ^{ème} primaire)
	Les Octofun (à partir de 4 ans)
	Amidou (4-9 ans)
	Contes sur moi (de 5 à 9 ans)
	Le langage des émotions (à partir de 6 ans)
	La Perlipapotte (à partir de 6 ans)
	Vice-Versa (Disney/Pixar) (à partir de 6 ans)
	Dixit (à partir de 6 ans)
	Je vais bien à l'école (de 6 à 18 ans)
	Clever club (6-14 ans)
	L'estime de soi en 3D (à partir de 7 ans)
	« Pour Grandir, j'ai besoin de... » (de 7 à 12 ans)
	Lico (8-10 ans)
	Dégourdie (8-10 ans)
	Le « cartable des compétences psychosociales » (de 8 à 12 ans)
	7 à toi (8-12 ans)
	Opération (8-14 ans)
	« Carton Vert » (à partir de 9 ans)
	Les « Genialissimes » (à partir de 9 ans)
	Le calendrier de l'estime de soi (de 9 à 12 ans)

	« Je cultive l'estime de soi avec Tim » (9-12 ans)
	250 activités de transition pour les classes du primaire (de 9 à 12 ans)
	Estime de soi et santé (10-15 ans)
5^{ème} et 6^{ème} années primaires	L'éducation émotionnelle de la maternelle au lycée (de 3 à 18 ans)
	« Je me sens... » (de la 3 ^{ème} maternelle à la 6 ^{ème} primaire)
	« Retour au calme » « Je me sens... » (de la 3 ^{ème} maternelle à la 6 ^{ème} primaire)
	Vice-Versa (Disney/Pixar) (à partir de 6 ans)
	La Perlipapotte (à partir de 6 ans)
	Dixit (à partir de 6 ans)
	Le langage des émotions (à partir de 6 ans)
	Clever club (6-14 ans)
	L'apprentissage de l'estime de soi (6-15 ans)
	Je vais bien à l'école (de 6 à 18 ans)
	L'estime de soi en 3D (à partir de 7 ans)
	« Pour Grandir, j'ai besoin de... » (de 7 à 12 ans)
	7 à toi (8-12 ans)
	Le « cartable des compétences psychosociales » (de 8 à 12 ans)
	Opération (8-14 ans)
	« Carton Vert » (à partir de 9 ans)
	Les « Genialissimes » (à partir de 9 ans)
	Le calendrier de l'estime de soi (de 9 à 12 ans)
	250 activités de transition pour les classes du primaire (de 9 à 12 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)

	Clés pour l'adolescence (10-13 ans)
	Estime de soi et santé (10-15 ans)
Adolescents 12-15 ans	L'éducation émotionnelle de la maternelle au lycée (de 3 à 18 ans)
	Les Octofun (à partir de 4 ans)
	La Perlipapotte (à partir de 6 ans)
	Le langage des émotions (à partir de 6 ans)
	Vice-Versa (Disney/Pixar) (à partir de 6 ans)
	Dixit (à partir de 6 ans)
	Clever Club (6-14 ans)
	L'apprentissage de l'estime de soi (6-15 ans)
	Je vais bien à l'école (de 6 à 18 ans)
	L'estime de soi en 3D (à partir de 7 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)
	7 à toi (8-12 ans)
	Opération (8-14 ans)
	Belfédar (10 ans et plus)
	Estime de soi et santé (10-15 ans)
	Clés pour l'adolescence (10-13 ans)
	Balle à facettes (à partir de 12 ans)
	Dossier Amitié (12-18 ans)
	Hé cool ! (12-18 ans)
	Et toi, t'en penses quoi? Débats entre ados (14-18 ans)
Jeunes 15-18 ans	L'éducation émotionnelle de la maternelle au lycée (de 3 à 18 ans)
	Les Octofun (à partir de 4 ans)
	Dixit (à partir de 6 ans)

	La Perlipapotte (à partir de 6 ans)
	Le langage des émotions (à partir de 6 ans)
	L'estime de soi en 3D (à partir de 7 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 (de 6 à 18 ans)
	Balle à facettes (à partir de 12 ans)
	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)
	Et toi, t'en penses quoi? Débats entre ados (14-18 ans)
	Parcours D-Stress (15 ans et plus)
	Jeu Action ou Vérité (spécial estime de soi) (à partir de 15-16 ans)
	Félix, Zoé, Boris et les vôtres (parents, « éducateurs » de 16 ans et plus)
	Brin de jasette (à partir de 16 ans)
	WEDIACTIVISTS (à partir de 16 ans)
	En mille morceaux (roman de Nicolas Ancion) (16-18 ans)
	Le sentiment d'incompétence (à partir de 18 ans)
	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)
Adultes	Les Octofun (à partir de 4 ans)
	Le langage des émotions (à partir de 6 ans)
	La Perlipapotte (à partir de 6 ans)
	Dixit (à partir de 6 ans)
	L'estime de soi en 3D (à partir de 7 ans)

	Belfédar (10 ans et plus)
	Balle à facettes (à partir de 12 ans)
	Des idées qui ne manquent pas de souffle (12 ans et plus)
	Et toi, t'en penses quoi? Débats entre ados (14-18 ans)
	Parcours D-Stress (15 ans et plus)
	Jeu Action ou Vérité (spécial estime de soi) (à partir de 15-16 ans)
	Brin de jasette (à partir de 16 ans)
	Un zeste d'estime (femmes de 18 ans et plus)
	Le sentiment d'incompétence (à partir de 18 ans)
	Cahier pratique pour donner du sens à sa vie (jeunes adultes et adultes)
	50 exercices d'estime de soi (adultes)
	Petit cahier d'exercices d'estime de soi (jeunes adultes et adultes)
	Carnet « estime de soi » (adultes)
Parents	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)
	Carnet « estime de soi »
	Vice-Versa (Disney/Pixar)
Cadre spécifique	La réparation : pour une restructuration de la discipline à l'école (professionnels de l'éducation au contact d'enfants/jeunes)
	Mieux gérer sa colère et sa frustration (spécifique aux enfants « impulsifs » et/ou présentant des troubles de type TDA/H)

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.
- 16 planches de situation (15 x 15 cm).

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

- 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. Mail : bestelservice@verbode.be
- En prêt au CLPS : 1b avenue Général Michel, 6000 Charleroi, Tél : 071/33.02.29, référence D649.

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. Mail : bestelservice@verbode.be
- En prêt au CLPS : 1b avenue Général Michel, 6000 Charleroi, Tél : 071/33.02.29, référence D648.

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 : Editions RETZ , Rue du Départ 1, 75014 Paris. Tél : +33(0)1/53.55.26.03. Site Internet : <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. 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

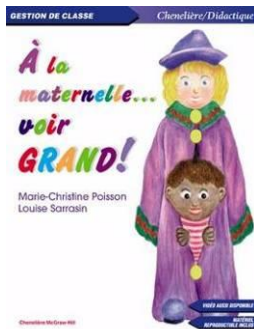
🔑 **Selon les activités, « Quand les tous petits apprennent à s'estimer » travaille principalement les capacités de l'estime de soi suivantes :**

- 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?DivisionID=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. Mail : contact@pirouette-editions.fr
- En prêt au CLPS : 1b avenue Général Michel, 6000 Charleroi, Tél : 071/33.02.29, référence D308.

b) Analyse

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

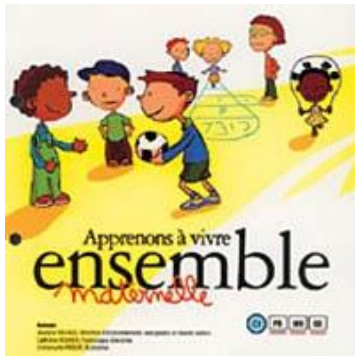
- Sentiment de sécurité et de confiance :
 - ✓ confiance face aux adultes connus
 - ✓ capacité à se détendre physiquement
 - ✓ capacité à tolérer des délais
 - ✓ capacité à anticiper du plaisir
 - ✓ capacité à réagir positivement à une nouveauté
 - ✓ capacité à se représenter mentalement le temps
 - ✓ 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'approprier 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. Mail : info@editions-cigale.com
- En prêt au CLPS : 1b avenue Général Michel, 6000 Charleroi, Tél : 071/33.02.29, référence D511.

b) Analyse

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

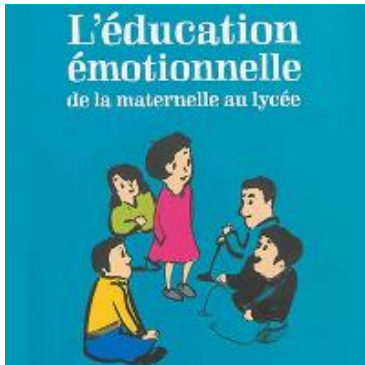
- Sentiment de sécurité et de confiance :
 - ✓ capacité à tolérer des délais
 - ✓ capacité à anticiper du plaisir
 - ✓ capacité à réagir positivement à une nouveauté
 - ✓ capacité à se représenter mentalement le temps
 - ✓ capacité à comprendre et accepter le sens des règles
 - ✓ capacité à répondre 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. L'éducation émotionnelle de la maternelle au lycée

a) Présentation⁷



Concept :

- « L'éducation émotionnelle de la maternelle au lycée » propose 200 activités pédagogiques et ludiques, à destination des éducateurs, enseignants et parents.
- Les compétences liées à l'intelligence émotionnelle, qui comprennent le "savoir-être", le vivre ensemble, la gestion des émotions, la confiance, l'autonomie, la créativité, etc. ne sont pas suffisamment transmises aux enfants, que ce soit à l'école ou à la maison, généralement par manque de formation et d'outils appropriés.
- Ce guide pratique offre une approche complète et cohérente de ces apprentissages. Quels sont les enjeux de l'éducation émotionnelle ? Et comment la mettre en pratique ?
- Les très nombreux jeux et activités proposés peuvent être appliqués aux grands comme aux petits. Ils devraient permettre d'instaurer un climat plus serein à l'école et à la maison, pour faciliter le travail des éducateurs et pour augmenter le niveau de confiance et de performance des enfants.

Public :

- De 3 à 18 ans (surtout en primaire et début du secondaire).

Objectifs :

- Proposer des stratégies, jeux et outils pédagogiques visant à développer les compétences liées à l'intelligence émotionnelle.
- Expérimenter le paysage des émotions, seul, à deux, en groupe ressentir, nommer, exprimer ses émotions.
- Offrir aux enseignants et aux parents des solutions simples, ludiques et efficaces pour favoriser la réussite et l'épanouissement des enfants.

Matériel/contenu :

- Livre.

⁷ <http://www.pipsa.be/outils/detail-2139613951/l-education-emotionnelle-de-la-maternelle-au-lycee.html>

Appréciation globale de PIPSA :

- Ce fichier d'activités destiné à soutenir l'apprentissage de l'éducation émotionnelle et certaines compétences psychosociales (écouter, exprimer ses émotions, gestion des conflits...) fournit de nombreuses idées à un enseignant expérimenté et formé à l'importance de l'intelligence émotionnelle.
- Le thème est très pertinent et d'actualité. Certaines propositions sont attrayantes (cercles de parole), les activités issues de la tradition populaire ou de l'animation de groupe sont mises en perspective mais le cadre d'utilisation manque de rigueur et reste dans l'intention. De plus, certaines orientations posent questions :
 - le travail s'effectue avec le groupe, sans lien avec l'école et son projet pédagogique (et la démarche éducative dans son ensemble), ni avec les parents, alors que la famille est le premier lieu où s'apprennent les émotions et les réponses aux besoins.
 - l'absence de recommandations d'utilisation peut mettre à mal un enseignant motivé mais inexpérimenté ou peu conscient des effets contre-productifs possibles du travail avec les émotions. L'outil donne la fausse impression de fournir le matériel adéquat, mais la posture de l'intervenant reste trop théorique, pas assez opérationnelle, et celui-ci peut se trouver désorienté face à la dynamique d'un groupe ou la rencontre avec le désarroi d'un enfant.
 - ce type d'outil demande cohérence personnelle et congruence dans les attitudes de l'animateur. Le propos du livre n'aide pas : il y a un écart évident entre les intentions de l'auteur et les nombreuses injonctions formulées lors des animations. Les concepts/vocabulaire utilisé font appel à des notions qui ne sont pas admises par tous et qui peuvent même rebuter.
- L'absence de sources/références réclame une confiance pour la démarche proposée. Le fichier s'adresse surtout aux enfants de fin primaire, début secondaire. Sur les 200 activités, 18 seulement s'adressent aux maternelles. Le temps d'appropriation est long et une formation devrait être recommandée. L'utilisation demande, comme pour les activités CNV, d'avoir intégré cette démarche pour soi-même.
- Ce type de programme devrait s'intégrer dans la formation de base des futurs enseignants, éducateurs, qui ont à écouter leurs propres vécus émotionnels avant de pouvoir prendre distance et l'animer auprès d'enfants.
- Le manque de cadre pour l'animateur risque d'avoir des effets contre-productifs.

Utilisation conseillée par PIPSA :

- Formuler ses propres objectifs et construire son programme en piochant les activités ad hoc.
- Pour les enfants de maternelle, utiliser plutôt l'excellent matériel de l'outil « Une valise pleine d'émotions ».
- En ressources complémentaires : Au cœur des émotions de l'enfant (Isabelle Filliozat).

Où se le procurer ?

- Chez l'éditeur : Editions Le Souffle d'Or, 5, Allé du Torrent, 50000 Gap, France. Tél : +33 (0)4 92 65 52 24. Mail : cdesailoud@souffledor.fr. Site Internet : <http://www.souffledor.fr>
- En librairie.
- En prêt au CLPS : 1b avenue Général Michel, 6000 Charleroi, Tél : 071/33.02.29, référence D1033.

b) Analyse

🔑 « L'éducation émotionnelle de la maternelle au lycée » travaille principalement les capacités de l'estime de soi suivantes :

- Sentiment de sécurité et de confiance :
 - ✓ capacité à se détendre physiquement

- ✓ capacité à s'adapter au stress
- ✓ capacité à anticiper du plaisir
- ✓ capacité à comprendre et accepter le sens des 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
- 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 :
 - ✓ 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
- 📌 « L'éducation émotionnelle de la maternelle au lycée » 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

8. Amidou et l'estime de soi

a) Présentation⁸



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.

⁸ <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'approprier 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. Mail : info@addiction-info.ch
- En prêt au CLPS : 1b avenue Général Michel, 6000 Charleroi, Tél : 071/33.02.29, référence D504.

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

9. Les “Octofun”

a) Présentation



Concept⁹ :

- Les trois ingrédients principaux de la pédagogie des Octofun sont :
 1. Les intelligences multiples pour ouvrir 8 directions stimulant le potentiel de chacun.
 2. La gestion mentale pour prendre conscience des gestes mentaux nécessaires aux apprentissages et adopter d'emblée la bonne démarche.
 3. La psychologie positive pour identifier ce qui fonctionne bien et viser le bien-être au service du savoir et du savoir-faire. C'est le cercle vertueux du plus qui entraîne le plus.
- Chaque membre de la famille Octofun incarne une intelligence particulière comme autant de boules d'énergie au potentiel incroyable.
- Chacun très différent, ils sont tous complémentaires.
- Lorsqu'une boule emmène l'autre dans le plaisir de l'apprentissage, ses propres forces s'en trouvent décuplées.
- Constamment à l'affût de la moindre stimulation, toutes ne demandent qu'à exprimer son plein potentiel.



Public :

- A partir de 4 ans.

⁹ <https://octofundotorg.wordpress.com/octofun/presentation>

Objectifs ¹⁰:

- La méthode Octofun est avant tout une démarche permettant à chacun d'exploiter son potentiel :
 - c'est une approche pédagogique ouverte permettant de trouver ou de retrouver des manières plus naturelles d'apprendre ;
 - son objectif est de donner des outils permettant de transformer l'apprentissage en plaisir visant ainsi à l'améliorer (l'enfant joue et ne travaille pas !) ;
 - le principe fondamental est le suivant : donner aux enfants un cadre sécurisant leur permettant d'être acteur de leurs apprentissages.

Matériel/contenu 11:

- Le livre des Octofun (pour les enfants de 4 ans à 12 ans) : dans la 1ère partie du livre, chaque Octofun se présente ; dans la 2ème partie, tous ensemble, ils proposent de petits défis aux enfants afin que ces derniers intériorisent la notion d'intelligences multiples.



- Le jeu de cartes Octofun (de 6 ans à 90 ans) : jeu de société visant à se familiariser avec les Octofun mais aussi et surtout retrouver le plaisir de jouer ensemble afin de stimuler sa mémoire, sa logique et sa capacité à se créer des images mentales (bien utiles pour la mémoire à long terme).



- Le guide méthodologique pour les enseignants : après une brève introduction à la psychologie positive, à la gestion mentale et à la théorie des intelligences multiples, ce guide pédagogique présente des astuces et des conseils ainsi que des leçons prêtes à l'emploi pour les enseignants de maternelle et du primaire.

¹⁰ <https://octofundotorg.wordpress.com/octofun/lesobjectifs>

¹¹ <https://octofundotorg.wordpress.com/octofun/produits>



- Le CD de matériel reproductible Octofun : ce Cd contient toutes les images png en couleur et en noir et blanc des Octofun, des diplômes, des documents (ex : la roue de la responsabilité, le tableau des activités), des affiches ... pour habiller votre quotidien des couleurs Octofun.



Bon à savoir :

- Outil idéal pour définir un projet d'établissement autour d'une pédagogie active et socioconstructiviste.

Où se le procurer ?

- Chez l'éditeur : Site Internet : <https://octofundotorg.wordpress.com>
- Possibilité de consulter les outils auprès de l'équipe PPS du Département Prévention et Santé Mentale du CPAS de Charleroi / 071/20.24.51 / pps@cpascharleroi.be

b) Analyse

👉 « Les Octofun » travaillent 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 tolérer des délais
 - ✓ 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

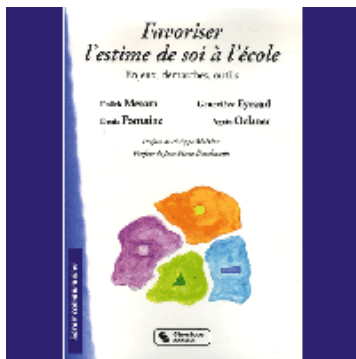
- Connaissance de soi :
 - ✓ capacité de se reconnaître une habileté ou une difficulté (d'ordre physique, intellectuelle, relationnelle, créative)
 - ✓ capacité d'exprimer ce qui différencie d'autrui
 - ✓ capacité de s'affirmer, de prendre la parole
 - ✓ capacité à exprimer les gestes/paroles pour lesquelles on est apprécié
 - ✓ capacité à 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 :
 - ✓ 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
 - ✓ 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

👉 « Les Octofun » travaillent 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

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

a) Presentation¹²



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 ?
 - comment réaliser un programme d'éducation à l'estime de soi ?

¹² <http://www.PIPSA.be/outils/detail-940176098/favoriser-l-estime-de-soi-a-l-ecole.html>

- 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 psychologiques.
- 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 D502.

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

11. Le langage des émotions

a) Présentation¹³



Concept :

- Les émotions sont des réactions intimes de notre personne. Leur reconnaissance et leur expression - dès le plus jeune âge - favorisent une meilleure compréhension de soi et de l'autre et, à plus long terme, un meilleur ancrage dans le monde dans lequel nous vivons.
- L'apprentissage du langage émotionnel et l'expression des sentiments pouvant nécessiter "un petit coup de pouce", ce jeu a été développé comme une invitation à voyager au travers de ce qui nous anime afin d'y découvrir le riche panel de nos émotions.
- L'outil se présente sous la forme d'un jeu – pédagogique et ludique - de 78 cartes. Chaque émotion est présentée au travers d'un personnage récurrent, délibérément asexué. Tant le corps que le visage s'expriment : un simple froncement de sourcil, un port de tête, un mouvement de bras ou de jambes ou encore un détail du décor permettent d'identifier l'émotion.
- Chaque carte est imprimée recto-verso, un côté au féminin, un côté au masculin, pour souligner l'égalité de genre dans le vécu des émotions.

Public :

- Dès le primaire (6 ans).

Objectifs :

- Découvrir le panel des émotions et sentiments et trouver les mots justes pour les exprimer.
- Favoriser la conscience de soi par la découverte et la compréhension des émotions et sentiments dans toutes leurs nuances.
- Apprendre à "se penser en toute honnêteté" c'est-à-dire à accepter les émotions sans poser de jugement de valeur.
- Développer sa capacité à entendre les émotions et les besoins de l'autre (sans que cela implique nécessairement de devoir y répondre).
- Découvrir la dimension de genre dans l'expression des émotions.
- Prendre conscience de l'ancrage culturel dans l'expression et/ou la répression de certaines émotions

¹³ <http://www.pipsa.be/outils/detail-2139613940/le-langage-des-emotions.html>

Matériel/contenu :

- 8 cartes symboliques.
- 61 cartes émotions/sentiments.
- Carte "Besoin/Désir".
- 8 cartes recto/verso d'éclairages théoriques et des mises en situation :
 - Les objectifs
 - Précautions d'usage
 - Les émotions
 - Les émotions fondamentales
 - Emotions ou sentiments ?
 - Les émotions ont-elles un sexe ?
 - Explorer ces émotions
 - Les émotions sont-elles universelles ?
 - La découverte de soi et de l'autre au travers des émotions
 - La pleine conscience, outil de liberté ?
 - Se (re)connecter à ses sensations
 - Pas de mots pour le dire ?
 - Pour aller plus loin

Bon à savoir :

- **Spécial écoles et collectivités** : possibilité d'acheter des lots de 5 jeux minimum (sans boîte ni mode d'emploi) au prix de 25€ (5€/pièce supplémentaire) – Commandes uniquement via info@fcppf.be.
- Commandes : envoyer un mail à c.tchiakpe@fcppf.be.
- Le jeu est également disponible directement dans plusieurs librairies : voir la liste sur le site de la Fcppf.

Conseils d'utilisation :

- Public : pour petits et grands, garçons et filles, sages et moins sages... A explorer individuellement, en couple, en famille, en classe ou en travail d'accompagnement (formation, coaching, thérapie...), ce jeu s'adapte à tout type de publics : enfants (dès 3 ans), adolescents, adultes, personnes en situation de handicap...
- Utilisation : la carte "Besoin/Désir" permet d'ouvrir la réflexion sur les besoins sous-jacents aux émotions (physiologiques, de sécurité, d'appartenance, d'estime, d'accomplissement, d'autonomie, d'amour, de reconnaissance, de respect...) et de différencier des désirs dont la satisfaction procure du plaisir.
- En fonction de la composition du groupe et/ou de la maturité des participants, vous choisirez de travailler avec les cartes/émotions qui vous semblent pertinentes. Avec, par exemple, les plus jeunes, les apprenants en FLE ou Alpha ou encore les personnes en situation de handicap, il est conseillé de commencer avec les émotions qu'ils connaissent et identifient déjà pour élargir, petit à petit, le choix.

Appréciation globale de PIPSA :

- Jeu de cartes aux nombreuses potentialités, l'outil permet d'amener du lien entre participants, sans distinction d'âge ou de culture ; l'accent est mis sur le commun de l'humain : l'universalité des émotions et des sentiments. Comme il laisse leur place aux émotions, il facilite la connexion à soi-même et, ce faisant, permet de nourrir/construire son intelligence émotionnelle.
- Ce thème actuel est soutenu par des dessins explicites, utilisables pour les enfants, les jeunes et les adultes. L'outil facilite l'identification des émotions/sentiments, mais pas des besoins qui les sous-tendent. Peu de références fournies, mais des références suffisantes et opérationnelles pour une première approche.

- Les fiches d'accompagnement proposent des pistes d'utilisation (notamment le très intéressant lien corps/émotion) mais l'animateur peut en créer d'autres en fonction de ses objectifs. Seul impératif : l'utilisateur doit être prêt à accueillir toutes les émotions (y compris les siennes) sans "prendre pour lui" et développer une attitude bienveillante (non définie/précisée dans le mode d'emploi).
- L'animateur installera un espace sécurisé pour l'utilisation de cet outil, avec notamment l'autorisation explicite pour les participants, de se situer en retrait.

Utilisation conseillée par PIPSA :

- En début ou fin d'animation, en individuel ou collectif.
- En consultation (psy, médecin, logopède...), dans l'aide à la jeunesse, en classe...
- En classe, le laisser "traîner" : petits trucs intéressants pour gérer les émotions, se relaxer, respirer...
- En famille.
- Coup de coeur de PIPSA.

Où se le procurer ?

- Chez l'éditeur : FCPPF, Avenue Emile de Béco 109 à 1050 Ixelles, Belgique. Tél : +32 (0)2 514 61 03. Mail : info@fcppf.be. Site Internet : <http://www.fcppf.be>. Page Facebook : <https://www.facebook.com/fcppf>
- En prêt au CLPS : 1b avenue Général Michel, 6000 Charleroi, Tél : 071/33.02.29, référence D931.

b) Analyse.

« Le langage des émotions » 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 anticiper du plaisir
 - ✓ capacité à réagir positivement à une nouveauté
 - ✓ sentiment d'optimisme face à l'avenir
- 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 exprimer ses besoins
 - ✓ capacité à prendre conscience des liens entre besoins, sentiments et comportements
- Sentiment d'appartenance à un groupe :
 - ✓ capacité à se détendre dans le groupe
 - ✓ communication aisée avec les autres
 - ✓ sensibilité aux autres
- Sentiment de compétence :
 - ✓ perception de l'utilité des activités ou des apprentissages
 - ✓ intérêt, goût d'apprendre, curiosité intellectuelle
 - ✓ manifestation de créativité
 - ✓ capacité à étendre, exploiter ses habiletés et connaissances

✓ détente durant les activités d'apprentissage

🔑 « Le langage des émotions » 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

12. Les chevaliers des temps moderne (vidéo)

a) Présentation¹⁴



Concept :

- Petit dessin animé de 4:27 minutes qui explique aux enfants comment devenir un chevalier des temps modernes (avec son épée, son bouclier, la recherche de la vérité et la règle).

Public :

- Enfants du dernier degré de la maternelle et du premier degré primaire (1ère et 2ème).

Objectifs :

- Faire émerger des éléments de connaissance de soi et d'appartenance au groupe chez les tous petits.

Matériel/contenu :

- Séquence vidéo à consulter sur le site internet VIMEO.

Bon à savoir :

- Cette vidéo peut s'avérer « réductrice » au premier abord, mais elle a le mérite de savoir toucher les enfants avec des mots simples. Vous pourrez toujours élargir le débat avec eux après l'avoir visionnée.

Conseils d'utilisation :

- Peut-être utiliser la vidéo en parallèle à une activité de dessin autour de la représentation d'un chevalier.

Où se le procurer ?

- Sur le Site Internet VIMEO : <https://vimeo.com/136811212>

b) Analyse

👉 « Les chevaliers des temps modernes » travaille principalement les capacités de l'estime de soi suivantes :

- Sentiment de sécurité et de confiance :
 - ✓ capacité à s'adapter au stress
 - ✓ sentiment d'optimisme face à l'avenir
 - ✓ capacité à comprendre et accepter le sens des règles
 - ✓ capacité à répondre positivement aux règles

¹⁴ <https://vimeo.com/136811212>

- 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 :
 - ✓ recherche active de la présence des autres
 - ✓ communication aisée avec les autres
 - ✓ sensibilité aux autres
 - ✓ manifestation de solidarité, d'entraide, de générosité
 - ✓ 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 :
 - ✓ 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
 - ✓ reconnaissance et acceptation de ses erreurs
 - ✓ détente durant les activités d'apprentissage

👉 **«Les chevaliers des temps modernes » 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. Dixit

a) Présentation¹⁵



Concept :

- Le jeu Dixit comprend 84 Cartes Images grand format (8cm/12cm) toutes originalement illustrées par Marie Cardouat.
- Déroulement du jeu :
 - L'un des joueurs est le conteur pour le tour de jeu. Il examine les 6 images qu'il a en main. A partir de l'une d'entre elles il élabore une phrase et l'énonce à haute voix (sans révéler sa carte aux autres joueurs).
 - La phrase peut prendre des formes différentes : être constituée d'un ou plusieurs mots ou même se résumer à une onomatopée. Elle peut être inventée ou bien emprunter la forme d'oeuvres déjà existantes (extrait d'une poésie ou d'une chanson, titre de film ou autre, proverbe, etc...).
 - Les autres joueurs sélectionnent parmi leurs 6 images celle qui leur semble illustrer au mieux la phrase énoncée par le conteur. Chacun donne ensuite l'image qu'il aura choisie au conteur, sans la montrer aux autres joueurs. Le conteur mélange les images recueillies avec la sienne. Il les dispose au hasard face visible sur la table.
 - Le but pour les joueurs est de retrouver l'image du conteur parmi toutes les images exposées.
 - Chaque joueur vote en secret pour l'image qu'il pense être celle du conteur (ce dernier ne participe pas). Pour cela il pose le carton vote correspondant à l'image choisie face cachée devant lui. Lorsque tout le monde a voté, on dévoile les votes de chacun. On les dispose sur les images qu'ils désignent. C'est le moment pour le conteur de révéler quelle était son image.

Public :

- À partir de 5-6 ans.

Objectifs :

- Avec des groupes, on utilisera les cartes pour susciter l'expression des participants : pour se présenter, pour décrire comment on se sent aujourd'hui, pour exprimer un grand rêve personnel, ...

¹⁵ <http://www.pipsa.be/outils/detail-2139613963/dixit.html>

- Ce matériel projectif invite à se brancher sur le "cerveau gauche" ; déconnecter des limites cartésiennes de la raison et laisser s'exprimer son intuition à partir des cartes que l'on pioche "par hasard".

Utile dans tous les milieux, à l'école, lieux de loisirs, en thérapie, ...

Matériel/contenu :

- 84 cartes Images
- Une piste de score
- 6 lapins en bois
- 36 jetons de vote
- Un livret de règles
- Livret de règles du jeu (PDF)

Bon à savoir :

- L'éditeur propose plusieurs variantes de ce jeu, comme Dixit Odyssey (2011), pour 12 joueurs, ainsi que des cartes supplémentaires.
- **Idéal comme photolangage / brise glace.**

Conseils d'utilisation :

- Les animateurs définiront eux-mêmes les objectifs qu'ils fixent à l'utilisation de Dixit.
Par exemple :
 - Au début d'un groupe, pour se présenter
 - Au milieu d'une journée un peu longue ou trop formelle, pour alléger l'atmosphère et parler un peu de soi, dire comment on se sent
 - En fin de journée, en évaluation, exprimer son vécu du jour.

Où se le procurer ?

- Chez l'éditeur : Libellud, rue Alsace Lorraine 23, 86000 Poitiers, France. Tél : +33 (0)5 49 00 19 90. Site Internet : <http://www.libellud.com>
- **Pas encore** disponible en prêt auprès du CLPS de Charleroi-Thuin.

b) Analyse

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

- Sentiment de sécurité et de confiance :
 - ✓ capacité à se détendre physiquement
 - ✓ capacité à s'adapter au stress
 - ✓ capacité à anticiper du plaisir
 - ✓ capacité à réagir positivement à une nouveauté
 - ✓ 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 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)
 - ✓ manifestation de fierté à la suite d'une réussite
 - ✓ intérêt, goût d'apprendre, curiosité intellectuelle
 - ✓ manifestation de créativité
 - ✓ capacité à étendre, exploiter ses habiletés et connaissances
 - ✓ détente durant les activités d'apprentissage
- 🔥 « DIXIT » 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

14. Contes sur moi

a) Présentation¹⁶



Concept :

- "Contes sur moi" est un programme canadien de promotion des compétences sociales pour les enfants de la maternelle à la 3^e année du primaire (5 à 9 ans).
- Les guides d'intervention comprennent trois sections : Implantation, Activités et Volet parent.
- La section Implantation décrit le programme, les bases théoriques sur lequel il s'appuie et propose différentes façons de l'implanter ainsi que les règles et attitudes à respecter pour assurer le succès de sa mise en œuvre. Le programme éducatif repose sur un processus de résolution de problèmes relationnels. Celui-ci peut se mettre en place après le développement de compétences telles que la connaissance et l'estime de soi, la reconnaissance et l'expression des sentiments, la sensibilité envers les autres, la générosité et l'entraide.
- La section Activités comprend de 26 à 47 activités (selon le niveau) animées par le titulaire ou un autre intervenant : bricolages, mises en situation, exercices inspirés de la vie quotidienne et, ce qui constitue l'originalité du programme, des histoires de la littérature enfantine à discuter en classe.
- Le Volet parent permet une implication concrète des parents et l'établissement d'une continuité entre l'école et la maison. Les thèmes abordés en classe et des suggestions d'activités à la maison sont transmis régulièrement aux parents sous forme de fiches.
- On retrouve également en annexe de chacun de ces guides d'intervention une liste de qualités et des expressions du visage représentant les sentiments qui seront utiles pour l'animation de plusieurs activités.
- Le document vidéo présente l'historique et les bases théoriques sur lesquelles s'appuie le programme. Il montre celui-ci au quotidien en donnant la parole à ceux qui l'ont conçu ou évalué, aux intervenants (directions, personnel enseignant ou non-enseignant) ainsi qu'aux parents et aux enfants qui l'ont expérimenté. Il sert d'outil d'information.
- Le cahier "Les p'tits égaux" aborde, à partir d'activités similaires, le thème des rapports égaux entre garçons et filles.

Public :

- Enfants de la maternelle à la 3^e année du primaire (5 à 9 ans).

Objectifs :

- Le programme "Contes sur moi" a pour objectif de faciliter l'intégration harmonieuse de l'enfant à la vie en société en développant ses habiletés sociales et ses capacités à résoudre pacifiquement les problèmes.

¹⁶ <http://www.pipsa.be/outils/detail-344820672/contes-sur-moi.html>

Matériel/contenu :

- Il est présenté sous forme de **trousse** qui comprend :
 - Un guide d'intervention Maternelle (incluant un volet pour les parents)
 - Un guide d'intervention 1^o Année
 - Un guide d'intervention 2^o Année
 - Un guide d'intervention 3^o Année
 - Un cahier d'activités pour la maison Maternelle
 - Un répertoire "Les p'tits égaux"
 - Un document vidéo d'illustration (2002), de 26 minutes - Aussi en DVD
 - Annexes (PDF)

Où se le procurer ?

- Chez l'éditeur : DSP, Rue Sherbrooke Est, 1301, 0 Montréal, Canada. Tél : +1 (514) 528 2400. Site Internet : <http://www.dsp.santemontreal.qc.ca>
- **Pas encore** en prêt au CLPS : 1b avenue Général Michel, 6000 Charleroi, Tél : 071/33.02.29.

b) Analyse

👉 « Contes sur moi » 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 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
 - ✓ 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

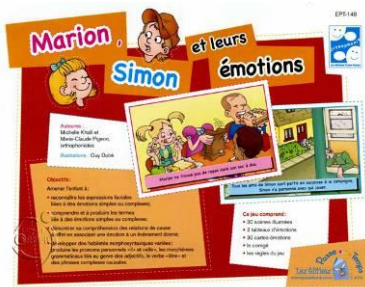
- ✓ capacité à mettre en place des stratégies pour résoudre des difficultés relationnelles/problèmes sociaux
- Sentiment de compétence :
 - ✓ se souvenir de ses réussites passées
 - ✓ anticiper du plaisir face à une activité (><stress)
 - ✓ perception de l'utilité des activités ou des apprentissages
 - ✓ 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
 - ✓ reconnaissance et acceptation de ses erreurs
 - ✓ détente durant les activités d'apprentissage

🔑 « Contes sur moi » 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

15. Marion, Simon et leurs émotions

a) Présentation¹⁷



Concept :

- Imagier avec Marion et Simon, deux petits personnages à qui attribuer des visages émotifs dans des mises en situation.

Exemple¹⁸ :



Public :

- Clientèle préscolaire et premier cycle du primaire (y compris pour les élèves de l'enseignement spécialisé).

Objectifs :

- Amener l'enfant à reconnaître les émotions faciales liées à des émotions simples ou complexes.
- Comprendre les termes liés à des émotions simples ou complexes.
- Démontrer sa compréhension des relations de cause à effet en associant une émotion à un évènement donné.
- Comprendre le sens et apprendre à dire « il » et « elle ».

Matériel/contenu :

- 30 fiches de mises en situation diversifiées.
- 30 fiches « têtes émotions » à découper.
- 2 tableaux des émotions (un pour Marion et un pour Simon).

Bon à savoir :

¹⁷<http://www.espace-orthophonie.fr/catalogue/pathologies/autisme/781-marion-simon-et-leurs-emotions.html>

¹⁸ <http://www.mot-a-mot.com/marion-simon-et-leurs-emotions-p1669.html>

- On peut jouer avec Marion ou avec Simon (idéal pour l'identification de l'enfant).
- L'outil peut s'utiliser en travail individuel ou en petits groupes.
- L'outil est conseillé pour des petits enfants (dès la fin de la maternelle) mais après analyse, nous pensons qu'il faut quand même un certain âge pour bien comprendre l'émotion que peut susciter telle ou telle situation particulière. Il nous semblerait plus opportun de l'utiliser en début de cycle primaire.

Conseils d'utilisation :

- Etaler les cartes émotions de Simon ou Marion (voir les règles du jeu).
- Selon nous, il serait intéressant d'éviter de suivre la règle du jeu avec le correctif que nous trouvons un peu rigide et qui cloisonne l'enfant (« dans ce cas là, on ressent ça ! »). Privilégier le choix de l'enfant et le sens qu'il y mettra (ouvre à la discussion).
- Très facile à utiliser et à prendre en main.
- Très ludique.

Où se le procurer ?

- Chez l'éditeur : Site Internet : <http://www.mot-a-mot.com/marion-simon-et-leurs-emotions-p1669.html>
- En prêt au CLPS : 1b avenue Général Michel, 6000 Charleroi, Tél : 071/33.02.29, référence D923.

b) Analyse.

🔑 « Marion, Simon et leurs émotions » 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 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 :
 - ✓ communication aisée avec les autres
 - ✓ sensibilité aux autres
 - ✓ 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 :
 - ✓ 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 étendre, exploiter ses habiletés et connaissances
- ✓ reconnaissance et acceptation de ses erreurs
- ✓ détente durant les activités d'apprentissage

🔑 **«Marion, Simon et leurs émotions » 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

16. J'ai confiance en moi et en ma personnalité

a) Présentation¹⁹



Auteur:

- Lisa M.Schab

Concept :

- Cahier d'activités reprenant une quarantaine d'exercices reproductibles pour aider l'enfant à s'affirmer et développer sa confiance en lui.

Public :

- Enfants de 6 à 11 ans.

Objectifs :

- Développer l'estime de soi.
- Agir face à l'intimidation.
- Enrayer le sentiment de peur et d'insécurité.

Matériel/contenu :

- 1 guide pédagogique contenant 40 activités.

Bon à savoir :

- Chaque activité est conçue sur base d'un canevas identique et répétitif :
 - Ce qu'il faut savoir
 - Ce qu'il faut faire
 - Pour approfondir

¹⁹ <http://www.amazon.fr/Jai-confiance-personnalit%C3%A9-Schab-Lisa/dp/2923817109>

Où se le procurer ?

- Chez l'éditeur « La boîte à livres » : Site Internet : <http://www.laboitealivres.com/livre-confiance>
- En prêt au CLPS : 1b avenue Général Michel, 6000 Charleroi, Tél : 071/33.02.29, référence D926.

b) Analyse

📌 « J'ai confiance en moi et en ma personnalité » 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
 - ✓ 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 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 :
 - ✓ communication aisée avec les autres
 - ✓ sensibilité aux autres
 - ✓ 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
 - ✓ 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

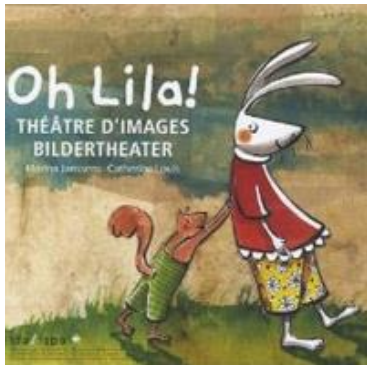
- ✓ reconnaissance et acceptation de ses erreurs
- ✓ détente durant les activités d'apprentissage

👉 « J'ai confiance en moi et en ma personnalité » 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

17. Oh Lila !

a) Présentation²⁰



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 ».

²⁰ <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. Mail : info@addiction-info.ch
- En prêt au CLPS : 1b avenue Général Michel, 6000 Charleroi, Tél : 071/33.02.29, référence D732.

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

18. « Je me sens... » (l'affiche des émotions)

a) Présentation²¹



Concept :

- Cette affiche psychoéducative attrayante présente 27 émotions que peuvent vivre quotidiennement les enfants. Conçue pour encourager les enfants à développer une meilleure connaissance des émotions, elle leur offre un vocabulaire plus précis pour exprimer ce qu'ils vivent.

Public :

- De la 3^{ème} maternelle à la 6^{ème} primaire.

Objectifs :

- Aider un enfant à nommer l'émotion qu'il vit en trouvant le visage qui exprime le mieux son état.
- Désamorcer les conflits et les incompréhensions entre les enfants en leur demandant d'émettre leurs hypothèses quant aux émotions que vivent leurs camarades. Ceci leur permettra de développer plus d'empathie et de mieux lire les émotions des autres.
- Inviter les enfants à imaginer des manières d'agir qui permettent de cultiver les émotions positives (avec lesquelles ils se sentent bien) et des solutions constructives pour remédier aux émotions plus difficiles à vivre.
- Soutenir le développement de l'intelligence émotionnelle chez les enfants.

Matériel/contenu :

- 1 affiche.
- Des activités individualisées cartonnées.

Conseils d'utilisation :

- Vous pouvez utiliser cet outil comme bon vous semble, mais il serait peut-être intéressant d'en faire un rituel de classe/école. 1 activité par jour ou par semaine pour aider les enfants à intégrer l'outil comme une continuité logique du processus d'apprentissage.

Où se le procurer ?

- Chez l'éditeur : Site Internet : http://www.miditrente.ca/Outils/Aff_calme.html

²¹ http://www.miditrente.ca/Outils/Aff_emotions.html

- En prêt au CLPS : 1b avenue Général Michel, 6000 Charleroi, 071/33.02.29, références : affiche (D1019) et cartons individualisés (D944).

b) Analyse

👉 Selon les activités, « Je me sens... » travaille les capacités de l'estime de soi suivantes :

- Sentiment de sécurité et de confiance :
 - ✓ capacité à s'adapter au stress
 - ✓ capacité à anticiper du plaisir
 - ✓ capacité à réagir positivement à une nouveauté
- Connaissance de soi :
 - ✓ 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 prendre conscience des liens entre besoins, sentiments et comportements
- Sentiment d'appartenance à un groupe :
 - ✓ 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

👉 Selon les activités, « Je me sens... » travaille les compétences psychosociales suivantes :

- Savoir gérer son stress - savoir gérer ses émotions

19. « Retour au calme » (affiche)

a) Présentation²²



Concept :

- Cette affiche psychoéducatrice présente, de manière colorée et inspirante, 21 stratégies éprouvées pour s'apaiser et retrouver son calme dans les situations qui génèrent du stress, de l'agitation ou de la colère.

Public :

- De la 3^{ème} maternelle à la 6^{ème} primaire.

Objectifs :

- Enseigner des techniques de relaxation et de détente efficaces et amusantes.
- Animer des séances collectives de relaxation ou afficher dans le « Coin du calme ».
- Habituer les enfants à se centrer sur leur expérience émotionnelle et à reconnaître les manifestations physiologiques de leur stress.
- Aider les enfants à se concentrer et à mieux canaliser leurs énergies.
- Créer un climat harmonieux propice à l'épanouissement personnel ;
- Prévenir le stress et l'anxiété.

Matériel/contenu :

- 1 affiche.
- Des activités individualisées cartonnées.

Conseils d'utilisation :

- Vous pouvez utiliser cet outil comme bon vous semble, mais il serait peut-être intéressant d'en faire un rituel de classe/école. 1 activité par jour ou par semaine puis inviter les enfants à s'approprier les activités qu'ils aiment et leur conviennent le plus.
- Créer un coin « retour au calme » dans la classe ou inviter les enfants à coller sur leur banc ou leur farde leur activité de retour au calme.

²² http://www.midotrente.ca/Outils/Cartons_calme.html

Où se le procurer ?

- Chez l'éditeur : Site Internet : http://www.miditrente.ca/Outils/Aff_calme.html
- En prêt au CLPS : 1b avenue Général Michel, 6000 Charleroi, 071/33.02.29, références : affiche (D1012) et cartons individualisés (D945).

b) Analyse

🐾 Selon les activités, « Retour au calme » travaille les compétences suivantes :

- Sentiment de sécurité et de confiance :
 - ✓ capacité à se détendre physiquement
 - ✓ capacité à accepter les contacts physiques
 - ✓ 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 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 prendre conscience des liens entre besoins, sentiments et comportements
 - ✓ capacité à assumer des responsabilités
- Sentiment d'appartenance à un groupe :
 - ✓ capacité à se détendre dans le groupe
 - ✓ 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
 - ✓ capacité à faire des choix de stratégies ou de moyens
 - ✓ manifestation de créativité
 - ✓ capacité d'initiatives et de risques calculés
 - ✓ reconnaissance et acceptation de ses erreurs

🐾 Selon les activités, « Retour au calme » travaille les compétences psychosociales suivantes :

- Savoir résoudre les problèmes - savoir prendre des décisions
- Savoir gérer son stress - savoir gérer ses émotions

20. Le calendrier de l'estime de soi

a) Présentation²³



Auteur :

- Geneviève MARCOTTE, psychologue à l'institut de formation Aparté.

Concept :

- Un calendrier du premier au 31 du mois qui reprend chaque jour une question/activité à réaliser avec les enfants/élèves pour voyager dans l'estime de soi

Public :

- Enfants/élèves à partir de 8-9 ans (à partir de la 3ème primaire) jusqu'à 12 ans.

Objectif :

- Renforcer l'estime de soi des enfants/élèves en les faisant réfléchir à des éléments concrets relatifs au sentiment de sécurité et de confiance, à la connaissance de soi, à l'appartenance au groupe et au sentiment de compétence/réussite.

Matériel/contenu :

- 1 calendrier en format JPEG ou PDF.

Conseils d'utilisation :

- À utiliser chaque jour du mois et à répéter chaque mois.
- Ou à utiliser lors d'un mois special "estime de soi" que vous décidez de déterminer.

Où se le procurer ?

- En téléchargement à l'adresse Internet : <http://institutaparte.com/data/documents/calendrier-aparte-2016-1-4.pdf>

²³ www.institutaparte.com

b) Analyse

🔑 « Le calendrier de l'estime de soi » 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 des délais
 - ✓ capacité à anticiper du plaisir
 - ✓ sentiment d'optimisme face à l'avenir
 - ✓ capacité à comprendre et accepter le sens des règles
- Connaissance de soi :
 - ✓ Capacité à se reconnaître une habileté/difficulté
 - ✓ 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, ses besoins
 - ✓ capacité à prendre conscience des 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 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
 - ✓ sentiment de fierté
 - ✓ 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

🔑 « Le calendrier 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

21. Clever Club

a) Présentation ²⁴



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.

Matériel/contenu :

²⁴ <http://www.PIPSA.be/outils/detail-953824988/clever-club.html>

- 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. 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 D654.

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

22. Je vais bien à l'école

a) Présentation²⁵



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.

²⁵ <http://www.PIPSA.be/outils/detail-508925086/je-va-bien-a-l-ecole.html>

Conseils d'utilisation :

- Pour chaque activité sont précisés :
 - le thème abordé : l'écoute, le tabac, la violence
 - 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.
Mail : info.crb@croix-rouge.be. Site Internet : <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, référence D381.

b) Analyse

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

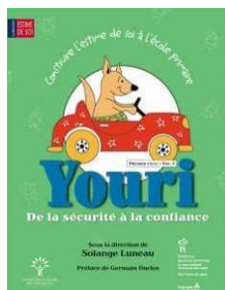
- Sentiment de sécurité et de confiance :
 - ✓ confiance face aux adultes connus
 - ✓ capacité à se détendre physiquement
 - ✓ capacité à s'adapter au stress
 - ✓ capacité à réagir positivement à une nouveauté
 - ✓ sentiment d'optimisme face à l'avenir
 - ✓ capacité à comprendre et accepter le sens des 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 :**

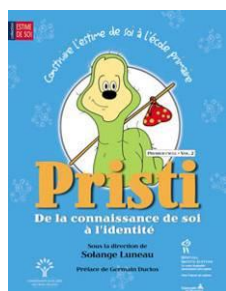
- Avoir une pensée créatrice - avoir une pensée critique
- Savoir communiquer efficacement - être habile dans les relations interpersonnelles
- Avoir conscience de soi - avoir de l'empathie pour les autres
- Savoir gérer son stress - savoir gérer ses émotions

23. Construire l'estime de soi au primaire

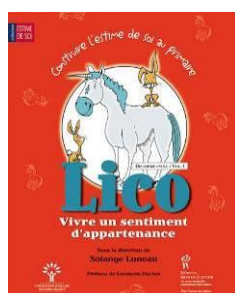
a) Présentation²⁶



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

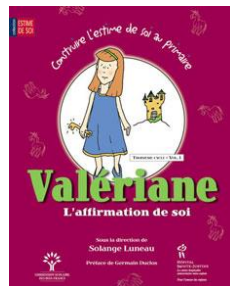


Dégourdie et compagnie - Vivre un sentiment de compétence scolaire D49

²⁶ <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 compagne - 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. 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 Charleroi, 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

24. L'apprentissage de l'estime de soi

a) Présentation²⁷



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

²⁷ <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. Tél : +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

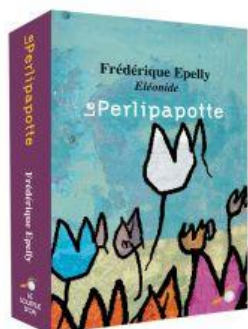
🔑 **Selon les activités, « L'apprentissage de l'estime de soi » travaille principalement les capacités de l'estime de soi suivantes :**

- 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

25. La Perlipapotte

a) Présentation²⁸



Concept:

- Jeu relationnel facile d'accès, universel, ludique et profond.

Public:

- A partir de 6 ans.

Objectifs:

- Jeu de cartes-questions dont le but est de se raconter les petites et grandes choses de la vie : Joies, peurs, plaisirs, doutes, rêves,... La parole tourne comme par magie et c'est une belle aventure qui commence !

Matériel/contenu:

- 36 cartes questions illustrées 56 x 87 mm.

Bon à savoir:

- Aide le public enfant et adulte à aborder les émotions.
- Idéal également pour favoriser la communication adultes-enfants.

Conseils d'utilisation:

- En famille, en classe, en groupe...

Où se le procurer ?

- Chez l'éditeur : Le Souffle d'Or. Collection : Eleonide.
- En prêt au CLPS : 1b avenue Général Michel, 6000 Charleroi, Tél : 071/33.02.29, référence D947.

²⁸ http://www.souffledor.fr/boutique/produits_le-perlipapotte_3211.html

b) Analyse

🐼 « La Perlipapotte » travaille principalement les capacités de l'estime de soi suivantes :

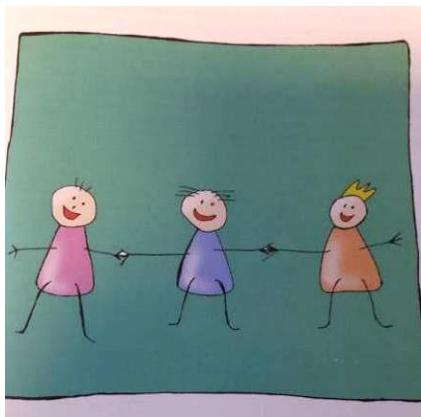
- Sentiment de sécurité et de confiance :
 - ✓ confiance face aux adultes connus
 - ✓ capacité à s'adapter au stress
 - ✓ capacité à anticiper du plaisir
 - ✓ capacité à réagir positivement à une nouveauté
- Connaissance de soi :
 - ✓ capacité de se reconnaître une habileté ou une difficulté (d'ordre 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 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
 - ✓ 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 créativité
 - ✓ reconnaissance et acceptation de ses erreurs
 - ✓ détente durant les activités d'apprentissage

🐼 « La Perlipapotte » 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

26. « Pour Grandir et être bien, j'ai besoin de... »

a) Présentation²⁹



Concept :

- Cet outil propose d'aborder le bien-être à partir d'une démarche pédagogique évolutive auprès d'un groupe (classe, groupe extrascolaire, etc.).
- L'imagier (photolangage) permet une réflexion individuelle sur les questions « c'est quoi être bien ? », « Pour être bien, j'ai besoin de... » et progressivement initier une construction collective du groupe sur la notion de bien-être.
- Basé sur la technique de « Photoexpression », ce jeu propose différentes illustrations que les jeunes peuvent piocher pour répondre à la question « De quoi a-t-on besoin pour être bien ? »

Public :

- Enfants de 7 à 12 ans.

Objectifs :

- Permettre aux participants d'identifier les sources de bien-être.
- Permettre les échanges de points de vue autour des besoins de l'être humain.
- Favoriser la prise de conscience du bien-être.
- Construire un projet autour du bien-être avec la classe et/ou groupe.

Matériel/contenu :

- Un photolangage/imagier.
- Un guide de l'animation.
- Une brochure « Pour grandir et être bien, j'ai besoin de ... ».

Où se le procurer ?

- Via Jeunesse et Santé – Hainaut oriental : Site Internet : <https://ho.jeunesseetsante.be>

²⁹ Photo de l'imagier prise par l'équipe Prévention et Promotion de la Santé du Département Prévention et Santé Mentale du CPAS de Charleroi.

- En prêt au CLPS : 1b avenue Général Michel, 6000 Charleroi, Tél : 071/33.02.29, référence D782.
- Auprès de l'équipe Prévention et Promotion de la santé du Département Prévention et Santé Mentale du CPAS de Charleroi : Equipe Prévention et Promotion de la santé. Service de Santé Mentale de Gosselies (CPAS Charleroi). Faubourg de Charleroi, 7 à 6041 Gosselies. 071/20.24.41, pps@cpascharleroi.be.

b) Analyse

👉 « Pour grandir et être bien, j'ai besoin de... » travaille principalement les capacités de l'estime de soi suivantes :

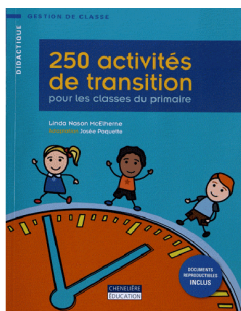
- Sentiment de sécurité et de confiance :
 - ✓ capacité à s'adapter au stress
 - ✓ capacité à anticiper du plaisir
 - ✓ capacité à réagir positivement à une nouveauté
 - ✓ capacité à se représenter mentalement le temps
 - ✓ sentiment d'optimisme face à l'avenir
 - ✓ capacité à comprendre et accepter 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
- Sentiment d'appartenance à un groupe :
 - ✓ 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
- 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 créativité
 - ✓ détente durant les activités d'apprentissage

👉 « Pour grandir et être bien, j'ai besoin de... » 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

27. 250 activités de transition pour les classes du primaire

a) Présentation³⁰



Auteur:

- Linda Nason McElherne.

Concept :

- Des activités amusantes et signifiantes pour maximiser le temps de classe.
- Des jeux réalisables à l'intérieur de 15 minutes.
- Des sujets liés aux domaines de formation et aux disciplines enseignées.

Public :

- Enfants de 9 à 12 ans.

Objectifs :

- En ayant ce recueil sous la main, vous pourrez tirer pleinement parti du temps que vos élèves passent en classe. Pour aider les enfants à refaire le plein d'énergie durant les moments de transition, proposez-leur des activités agréables et utiles qui sont spécialement conçues pour combler les périodes de 15 à 20 minutes, ces périodes étant trop brèves pour commencer des activités élaborées, mais trop longues pour être gaspillées.

Matériel/contenu :

- Ce recueil contient :
 - 52 thèmes divisés en 5 chapitres : « Mieux me connaître », « M'intéresser aux gens », « Réussir à l'école », « Réussir dans la vie » et « Me détendre et me divertir » ;
 - 5 activités par thème, soit plus de 250 activités stimulantes d'une durée de 15 à 20 minutes ;
 - des citations inspirantes en lien avec chaque thème ;
 - des centaines de sujets de discussion propices à la réflexion ;
 - des affirmations qui aident les élèves à récapituler l'idée derrière le thème ;
 - de nombreuses références (livres, musique, sites Web, etc.) que vous et vos élèves aimerez explorer ;
 - 53 fiches reproductibles.

³⁰ <http://www.cheneliere.ca/7107-livre-250-activites-de-transition-pour-les-classes-du-primaire.html>

- Que ce soit pour démarrer la journée, pour remédier au bavardage de mi-journée ou pour terminer la classe sur une bonne note, les 250 activités de transition pour les classes du primaire égaieront vos journées !
- Documents reproductibles inclus.

Bon à savoir :

- Facile à utiliser. Clé sur porte, ces animations vous aideront à agrémenter vos moments de classe par des activités de coopération, de connaissance de soi, d'appartenance au groupe, etc.

Conseils d'utilisation :

- Idéal au retour de récréation, pour le retour au calme, pour renforcer la cohésion et l'ambiance classe, pour travailler la coopération.

Où se le procurer ?

- Chez l'éditeur : Site Internet : <http://www.cheneliere.ca/7107-livre-250-activites-de-transition-pour-les-classes-du-primaire.html>
- En prêt au CLPS : 1b avenue Général Michel, 6000 Charleroi, Tél : 071/33.02.29, référence D920.

b) Analyse

🔑 « 250 activités de transition pour les classes du primaire » 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 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 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 :
 - ✓ 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

🔥 **«250 activités de transition pour les classes du 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

28. L'estime de soi en 3D (trois dés)

a) Présentation³¹



Concept :

- Ces trois dés s'inspirent d'exercices bien connus en matière d'estime de soi qui sont le blason et le portrait chinois.
- La différence fondamentale résidant dans le fait qu'il s'agit de dés et qu'il est ainsi facile d'en faire une activité collective aléatoire.
- Cette activité a été conçue sur base de la théorie de Germain DUCLOS sur les composantes de l'estime de soi.

Public :

- A partir de 7 ans.

Objectif :

- Faire émerger individuellement et aléatoirement du groupe des éléments de connaissance de soi, d'appartenance au groupe et de compétence/réussite qui peuvent être renforcés par le regard que les participants se portent mutuellement les uns sur les autres.

Matériel/contenu :

- 4 dés à plastifier et à construire :
 - Le dé du hasard
 - Le dé bleu: connaissance de soi
 - Le dé orange: portrait chinois
 - Le dé rouge: compétence/réussite

Bon à savoir :

- La construction des dés peut déjà faire l'objet d'une animation ou d'un cours de géométrie (cube).

³¹ Présentation réalisée par l'équipe Prévention et Promotion de la Santé du Département Prévention et Santé Mentale du CPAS de Charleroi.

Conseils d'utilisation :

- Le groupe doit se connaître suffisamment avant de mettre en place cette activité (certaines questions demandent que les membres se sentent en confiance pour oser répondre).
- Pour commencer, la première personne lance le dé du hasard qui déterminera la couleur du dé qu'il faudra ensuite lancer (bleu, orange ou rouge). Une fois le bon dé lancé, il suffit de prendre un peu de temps de réflexion pour répondre à la question. Et les participants jouent chacun leur tour (soit dans un ordre défini, soit aléatoirement). Les membres du groupe peuvent passer leur tour ou relancer le dé du hasard s'ils estiment ne pas être à l'aise pour répondre à la question.

Où se le procurer ?

- Auprès de l'équipe Prévention et Promotion de la santé du Département Prévention et Santé Mentale du CPAS de Charleroi : Equipe Prévention et Promotion de la santé. Service de Santé Mentale de Gosselies (CPAS Charleroi). Faubourg de Charleroi, 7 à 6041 Gosselies. Tél : 071/20.24.41. Mail : pps@cpascharleroi.be.

b) Analyse

🔑 « L'estime de soi en 3D » 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
 - ✓ sentiment d'optimisme face à l'avenir
 - ✓ capacité à comprendre et accepter le sens des 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 :
 - ✓ 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
 - ✓ manifestation de créativité

- ✓ capacité à étendre, exploiter ses habiletés et connaissances
- ✓ reconnaissance et acceptation de ses erreurs
- ✓ détente durant les activités d'apprentissage

🔦 « L'estime de soi en 3D » 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

29. Le cartable des compétences psychosociales

a) Présentation³²

Le cartable des compétences psychosociales



Concept :

- Renforcer les compétences psychosociales avec des activités « clés en main ».

Le site internet propose une arborescence conçue pour guider l'utilisateur vers l'activité la plus pertinente.

Public :

- Enfants de 8 à 12 ans.

Objectifs³³ :

- Conçu sous la forme d'un site internet, ce cartable a pour objectifs de promouvoir les actions de renforcement des compétences psychosociales et d'outiller les professionnels tentés par l'expérience d'intégrer ces approches dans leurs pratiques éducatives.

Matériel/contenu :

- Éléments théoriques autour des CPS.
- Activités classées par CPS (documents pdf téléchargeables).
- Parcours permettant de travailler les CPS sur base d'activités thématique (en plusieurs séances).

Bon à savoir :

- L'outil est très interactif. Il est assez intuitif à utiliser sur écran mais très compliqué lorsque les documents sont imprimés et classés. Mieux vaut donc se laisser guider sur ordinateur.

Où se le procurer ?

- Chez l'éditeur : Site Internet : <http://www.cartablecps.org/page-1-0-0.html>
- En prêt au CLPS : 1b avenue Général Michel, 6000 Charleroi, Tél : 071/33.02.29.

³² <http://www.cartablecps.org/page-1-0-0.html>

³³ Williamson M.O., Lamour P. En santé à l'école... ou agir pour renforcer les compétences psychosociales de 6000 enfants scolarisés en Pays de la Loire. Actualité et dossier en santé publique, juin 2013, n° 83 : p. 42-45.

b) Analyse

👉 « Le cartable des compétences psychosociales » 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 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
 - ✓ 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
 - ✓ intérêt, goût d'apprendre, curiosité intellectuelle
 - ✓ 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
 - ✓ détente durant les activités d'apprentissage

👉 « Le cartable des compétences psychosociales » 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. 7 à toi

a) Présentation³⁴



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.

³⁴ <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 vécues 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. 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

31. Le « Carton vert »

a) Présentation³⁵

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 ;
- ☐ Fait preuve d'une grande générosité...
- ☐ Pris soin d'un(e) camarade en difficulté ;
- ☐ Fait 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 ;
- ☐ _____

Signatures

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

Bravo

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'équipe Prévention et Promotion de la Santé du Département Prévention et 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.

³⁵ Présentation réalisée par l'équipe Prévention et Promotion de la Santé du Département Prévention et 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'équipe Prévention et Promotion de la santé du Département Prévention et Santé Mentale du CPAS de Charleroi : Equipe Prévention et Promotion de la santé. Service de Santé Mentale de Gosselies (CPAS Charleroi). Faubourg de Charleroi, 7 à 6041 Gosselies. Tél : 071/20.24.41. Mail : 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

32. Les « Genialissimes »

a) Présentation³⁶

« GENIALISSIMES »
Activité pédagogique de
valorisation par les pairs pour
renforcer l'estime de soi

Concept :

- Animation de classe/groupe (construite par l'équipe Prévention et Promotion de la Santé du Département Prévention et 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.

Conseils d'utilisation :

³⁶ Présentation réalisée par l'équipe Prévention et Promotion de la Santé du Département Prévention et Santé Mentale du CPAS de Charleroi.

- 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'équipe Prévention et Promotion de la santé du Département Prévention et Santé Mentale du CPAS de Charleroi : Equipe Prévention et Promotion de la santé. Service de Santé Mentale de Gosselies (CPAS Charleroi). Faubourg de Charleroi, 7 à 6041 Gosselies. Tél : 071/20.24.41. Mail : 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

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

a) Présentation³⁷



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 a 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...)

³⁷ Présentation réalisée par l'équipe Prévention et Promotion de la Santé du Département Prévention et Santé Mentale du CPAS de Charleroi.

Bon à savoir :

- Ce livret a été réalisé par l'équipe Prévention et Promotion de la Santé du Département Prévention et 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'équipe Prévention et Promotion de la santé du Département Prévention et Santé Mentale du CPAS de Charleroi : Equipe Prévention et Promotion de la santé. Service de Santé Mentale de Gosselies (CPAS Charleroi). Faubourg de Charleroi, 7 à 6041 Gosselies. Tél : 071/20.24.41. Mail : pps@cpascharleroi.be.

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

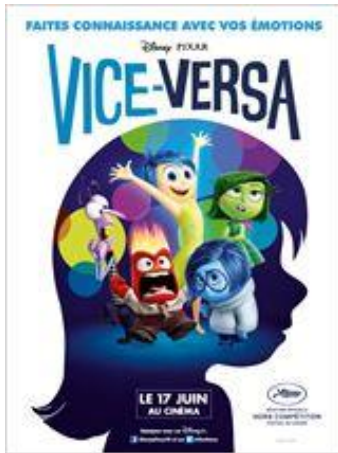
- ✓ manifestation de solidarité, d'entraide, de générosité
- ✓ évocation du groupe ou de ses membres dans d'autres lieux
- ✓ capacité à mettre en place des stratégies pour résoudre des difficultés relationnelles/problèmes sociaux
- Sentiment de compétence :
 - ✓ se souvenir de ses réussites passées
 - ✓ 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

34. Vice-Versa (dessin animé de Walt Disney-Pixar)

a) Présentation³⁸



Réalisé par Pete Docter

Genre : Animation, Comédie, Famille

Synopsis :

- Au Quartier Général, le centre de contrôle situé dans la tête de la petite Riley, 11 ans, cinq Émotions sont au travail. À leur tête, Joie, débordante d'optimisme et de bonne humeur, veille à ce que Riley soit heureuse. Peur se charge de la sécurité, Colère s'assure que la justice règne, et Dégoût empêche Riley de se faire empoisonner la vie – au sens propre comme au figuré. Quant à Tristesse, elle n'est pas très sûre de son rôle. Les autres non plus, d'ailleurs... Lorsque la famille de Riley emménage dans une grande ville, avec tout ce que cela peut avoir d'effrayant, les Émotions ont fort à faire pour guider la jeune fille durant cette difficile transition. Mais quand Joie et Tristesse se perdent accidentellement dans les recoins les plus éloignés de l'esprit de Riley, emportant avec elles certains souvenirs essentiels, Peur, Colère et Dégoût sont bien obligés de prendre le relais. Joie et Tristesse vont devoir s'aventurer dans des endroits très inhabituels comme la Mémoire à long terme, le Pays de l'Imagination, la Pensée Abstraite, ou la Production des Rêves, pour tenter de retrouver le chemin du Quartier Général afin que Riley puisse passer ce cap et avancer dans la vie...

Public :

- Enfants à partir de 6 ans (nous pensons toutefois qu'il est difficile pour les enfants de 3 ans de bien comprendre les mécanismes expliqués dans le film. Ils pourront tout de même être émerveillés par les couleurs et les personnages du film).

Objectifs :

- Tenter d'amener les enfants à appréhender le mécanisme des émotions, de la mémoire à court, moyen et long terme et aux domaines d'expression de l'estime de soi.

Matériel/contenu :

- DVD

³⁸ http://www.allocine.fr/film/fichefilm_gen_cfilm=196960.html

Bon à savoir:

- Les îles de la personnalité décrites dans le film sont comparables à la notion de « domaines d'expression de l'estime de soi »

Conseils d'utilisation:

- Support idéal pour travailler les émotions avec les enfants.
- Il serait intéressant de visionner le film avec les enfants et de débriefer ensuite avec eux.
 - Que pensez-vous du film ?
 - Qu'avez-vous aimé / moins aimé ?
 - Que s'est-il passé dans la vie de Riley pour que ses îles de la personnalité soient cassées ?
 - Quelles sont vos îles de personnalité à vous et comment les protéger ?

Où se le procurer ?

- En DVD dans toutes les grandes surfaces.

b) Analyse

🔑 « **Vice-Versa** » 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 demeurer calme face à une blessure/un malaise physique
 - ✓ capacité à anticiper du plaisir
 - ✓ capacité à estimer/calculer les risques
 - ✓ sentiment d'optimisme face à l'avenir
- 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 :
 - ✓ recherche active de la présence des autres
 - ✓ communication aisée avec les autres
 - ✓ sensibilité aux autres
 - ✓ 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

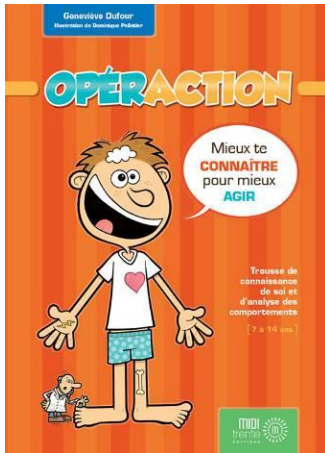
- ✓ intérêt, goût d'apprendre, curiosité intellectuelle
- ✓ capacité à faire des choix de stratégies ou de moyens
- ✓ capacité à persévérer malgré les difficultés
- ✓ capacité d'initiatives et de risques calculés
- ✓ capacité à étendre, exploiter ses habiletés et connaissances
- ✓ reconnaissance et acceptation de ses erreurs

🔑 « **Vice-Versa** » 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

35. Opération

a) Présentation³⁹



Concept :

- Une trousse de connaissance de soi et d'analyse des comportements

Public :

- Enfants de 8 à 14 ans

Objectifs :

- Les enseignants, les intervenants et les parents peuvent s'en servir pour :
 - modifier un comportement indésirable ;
 - renforcer un bon comportement ;
 - aider un enfant à verbaliser ce qu'il ressent ;
 - développer des habiletés sociales ;
 - aider le jeune à se responsabiliser ;
 - préparer l'enfant à faire face à une situation anxiogène ;
 - aider un jeune à s'autoévaluer et à se conscientiser ;
 - régler un conflit entre deux enfants.

Matériel/contenu :

- 1 affiche
- 1 cahier pédagogique avec matériel reproductible inclus

³⁹<http://www.meditrent.ca/Livres/Operation.html?sa=X&ved=0CBcQ9QEwAWoVChMI8LWV5P39xgIVh2sUCH1wgQAT>

Bon à savoir :

- En plus de favoriser la création d'un climat de confiance et d'ouverture entre le jeune et l'adulte, cet outil attrayant peut également être employé dans l'élaboration d'un plan d'intervention ou simplement pour illustrer les situations problématiques et les pistes de solutions envisagées.

Conseils d'utilisation :

- En travail socio-éducatif, thérapeutique ou pédagogique.
- En petit groupes de protagonistes ou pour débriefer une situation en individuel.

Cet outil se rapproche fortement des exercices proposés pour les adultes par la CNV (Communication Non Violente) mais avec une interface ludique pour les enfants.

Où se le procurer ?

- Chez l'éditeur : Midi trente Editions. Site Internet : <http://www.miditrente.ca/Livres/Operation.html?sa=X&ved=0CBcQ9QEwAWoVChMI8LWV5P39xglVh2sUCh1wgQAT>
- En prêt au CLPS : 1b avenue Général Michel, 6000 Charleroi, Tél : 071/33.02.29, référence D924.

b) Analyse

🔑 « **Opération** » travaille principalement les capacités de l'estime de soi suivantes :

- Sentiment de sécurité et de confiance :
 - ✓ confiance face aux adultes connus
 - ✓ capacité à accepter les contacts physiques
 - ✓ 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
- 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
 - ✓ 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
 - ✓ 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
 - ✓ reconnaissance et acceptation de ses erreurs
 - ✓ détente durant les activités d'apprentissage

🔥 « **Opération** » 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

36. Clefs pour l'adolescence

a) Présentation⁴⁰



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.

⁴⁰ <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 (icone) 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. Mail : nadege@clefspourlajeunesse.be
- En prêt au CLPS : 1b avenue Général Michel, 6000 Charleroi, Tél : 071/33.02.29, référence D610.

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

37. Belfedar

a) Présentation⁴¹



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
 - 8 aide-mémoire

⁴¹ <http://www.PIPSA.be/outils/detail-2139613862/belfedar.html>

- 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. 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 D539.

b) Analyse

🐾 « Belfedar » 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

38. Dossier « Estime de soi et santé »

a) Présentation⁴²

Estime de soi et santé

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



Protection de la santé et prévention
Service Information et Projets
Rue du Jura 25, CP 65, 1700 Fribourg
Tél. 026122 4000
Courriel serviceinfo@reper.ch

Août 2016

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

⁴² <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
 - 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 D792.

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

39. Hé cool !

a) Présentation ⁴³



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.

⁴³ http://www.clpsct.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 D416.

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

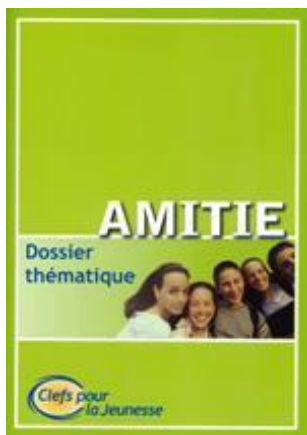
- ✓ participation à la dynamique de groupe, idées utiles pour le groupe
- ✓ capacité à assumer des responsabilités dans le groupe
- ✓ capacité à mettre en place des stratégies pour résoudre des difficultés relationnelles/ problèmes sociaux
- Sentiment de compétence :
 - ✓ manifestation de fierté à la 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

40. Dossier thématique « Amitié »

a) Présentation⁴⁴



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...

⁴⁴ <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. Tél : 015/45.94.26. Mail : 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

41. Dossier thématique « Multiculture »

a) Présentation⁴⁵



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.

⁴⁵ <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. Tél : 015/45. 94.26. Mail : 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

42. Des idées qui ne manquent pas de souffle

a) Présentation⁴⁶



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

⁴⁶ <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-Ardenne 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-Ardenne.

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. Tél : 071/30.14.48. Mail : 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

43. Jeu « Action ou Vérité (spécial « estime de soi »)

a) Présentation⁴⁷



Concept :

- Ce jeu s'inspire d'exercices bien connus en matière d'estime de soi (blason, testing personnel, etc.).
- La différence fondamentale avec la version classique du jeu Action/vérité réside dans le fait qu'il s'agit d'un jeu introspectif, conçu sur base de la théorie des composantes de l'estime de soi de Germain DUCLOS.
- Cette activité, dans son ensemble permet de travailler le renforcement des compétences psychosociales de manière coopérative et ludique.

Public cible :

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

Public final :

- Adolescents/adultes.
- A partir de 15-16 ans.

Objectif :

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

Matériel/contenu :

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

⁴⁷ Présentation réalisée par l'équipe Prévention et Promotion de la Santé du Département Prévention et Santé Mentale du CPAS de Charleroi.

- 40 cartes « VERITE »
- 40 cartes « ACTION »

Conseils d'utilisation :

- **Important : NE PAS UTILISER CE JEU COMME OUTIL « BRISE GLACE ».**
- En effet, le groupe doit se connaître suffisamment avant de mettre en place l'activité (certaines questions « vérité » ou certaines « actions » demandent que les membres se sentent en confiance pour oser participer).
- Pour commencer, la première personne lance le dé qui déterminera la suite du processus (soit une carte action, soit une carte vérité, soit une carte au choix). Une fois la carte tirée, il suffit de prendre un peu de temps de réflexion pour répondre à la question ou pour passer à l'action. Les participants jouent ensuite, chacun leur tour (soit dans un ordre défini, soit aléatoirement). Les membres du groupe peuvent passer leur tour ou relancer le dé s'ils estiment ne pas être à l'aise pour répondre à la question ou pour réaliser l'action prévue.

Où se le procurer ?

- Auprès de l'équipe Prévention et Promotion de la santé du Département Prévention et Santé Mentale du CPAS de Charleroi : Equipe Prévention et Promotion de la santé. Service de Santé Mentale de Gosselies (CPAS Charleroi). Faubourg de Charleroi, 7 à 6041 Gosselies. Tél : 071/20.24.41. Mail : pps@cpascharleroi.be. **Possibilité d'envoyer une version PDF gratuite par email.**
- En prêt au CLPS : 1b avenue Général Michel, 6000 Charleroi, 071/33.02.29, référence D1138

b) Analyse.

👉 « **ACTION/VERITE (spécial estime de soi)** » 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 des délais
 - ✓ capacité à anticiper du plaisir
 - ✓ sentiment d'optimisme face à l'avenir
 - ✓ capacité à comprendre et accepter le sens des règles
- Connaissance de soi :
 - ✓ Capacité à se reconnaître une habileté/difficulté
 - ✓ 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, ses besoins
 - ✓ capacité à prendre conscience des 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 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
 - ✓ sentiment de fierté
 - ✓ 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
- 🔥 « **ACTION/VERITE (spécial 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

44. En mille morceaux (roman de Nicolas Ancion)

a) Présentation⁴⁸



Concept :

- Parents et éducateurs au sens large ont parfois du mal à gérer les comportements excessifs des adolescents (trop d'internet, de Facebook, de jeux, d'alcool, de cannabis, etc.). Infor-Drogues a demandé à Nicolas Ancion d'écrire un roman pour les 15-17 ans qui décrirait les vies croisées de quelques jeunes de notre époque.
- L'idée forte du projet est de confronter les adolescents à des personnages de fiction auxquels ils pourront s'identifier. À travers ces personnages, leurs parcours, leurs relations, leurs familles, leurs espoirs et leurs difficultés, le lecteur découvre comment chacun d'entre eux se débrouille : avec excès... ou pas. Le pari du livre est de faire découvrir les relations entre le personnage de fiction, son environnement et son comportement.
- Le site internet enmillepieces.be prolonge cette logique en proposant de nouvelles situations avec lesquelles le lecteur ou l'internaute pourra construire des relations entre le personnage de fiction, son environnement et son comportement. En effet, pour agir sur des comportements, il est important d'en comprendre le sens.
- La brochure d'accompagnement s'adresse aux enseignants et aux éducateurs du secondaire supérieur. Elle propose des activités collectives pour les élèves autour des consommations de psychotropes (mot qui désigne les produits "qui donnent une direction à la pensée" c'est-à-dire les drogues légales et illégales).
- Les pistes pédagogiques partent toutes du roman et des personnages de fiction pour que les élèves les utilisent sans devoir parler d'eux-mêmes. Parler et faire des liens leur procurera une connaissance ancrée dans la réalité, véritablement utile.

Public :

- 16-18 ans avec une bonne maîtrise de la lecture.

Objectifs :

- Par l'intermédiaire de personnages de fiction, et via des situations décrites proches de leur vécu, permettre aux élèves de décoder ce qui est à l'oeuvre entre les personnes et ainsi appréhender les liens entre relations sociales et consommation de psychotropes.
- Aider les lecteurs à prendre du recul et à se poser des questions, à réfléchir aux relations humaines pour comprendre des comportements tels que la consommation de psychotropes.

⁴⁸ <http://www.pipsa.be/outils/detail-2139614009/en-mille-morceaux.html>

Matériel/contenu :

- Livre de Nicolas Ancion "En mille morceaux". Editions Mijade, 2015 - (Vidéo de présentation, par l'auteur).
- Site www.enmillemorceaux.be : la prolongation du livre.
- Brochure d'accompagnement pédagogique (PDF).

Bon à savoir :

- La brochure est diffusée gratuitement dans toutes les écoles secondaires de la Fédération Wallonie-Bruxelles. Pour obtenir la brochure imprimée, un renseignement ou un accompagnement, le service de prévention d'Infor-Drogues est joignable au 02 227 52 61.
- Ce projet constitue la suite logique de l'outil "J'arrête quand je veux !" centré sur l'utilisation des jeux vidéo et destiné aux enfants de fin de primaire.
- Cet outil peut sembler éloigné de la thématique de l'estime de soi car la toile de fond aborde les consommations. Toutefois, les compétences psychosociales sont au cœur de l'intrigue du roman.

Conseils d'utilisation :

- Exploiter le livre avec les pistes proposées.
- Utiliser le livre et le site internet car ils se complètent.

Appréciation globale de PIPSA :

- Coup de coeur de PIPSA.

Où se le procurer ?

- Chez l'éditeur : Infor-Drogues, Rue du Marteau 19, 1000 Bruxelles, Belgique. Tél : +32 (0)2 227 52 56-58, Mail : courrier@infordrogues.be. Site Internet : <http://www.infordrogues.be>
- En prêt au CLPS : 1b avenue Général Michel, 6000 Charleroi, Tél : 071/33.02.29, référence D1099.

b) Analyse

🔑 « En mille morceau » 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
 - ✓ 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 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 :
 - ✓ 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
 - ✓ 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
 - ✓ 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
 - ✓ reconnaissance et acceptation de ses erreurs
 - ✓ détente durant les activités d'apprentissage

🔑 « En mille morceaux » 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

45. WEDIACTIVISTS

a) Présentation⁴⁹



Concept :

- Cet outil pédagogique est proposé à toute personne désirant aborder la question du discours de haine en ligne auprès des jeunes afin d'éveiller leur cyber citoyenneté. Il a été imaginé par un groupe informel de jeunes dans le cadre du *No Hate Speech Movement*, campagne du Conseil de l'Europe visant à favoriser le respect des droits de l'homme sur Internet.

Public :

- A partir de 16 ans.
- Utilisateur assidu d'Internet à fortes doses.
- animateurs expérimentés, professeurs de cours philosophiques.

Objectifs :

- Sensibiliser les jeunes au discours de haine, au droit à la liberté d'expression et à ses limites, au poids des mots et à leurs impacts.
- Stimuler leur esprit critique et les aiguiller dans l'analyse, la réflexion et la réaction face aux différentes formes de propos discriminants qui circulent sur Internet.
- Mener les jeunes à être solidaires et à faire preuve d'empathie face aux situations discriminantes qui ne les concernent pas directement.
- Susciter de leur part un comportement responsable favorisant le respect des droits humains sur Internet.
- Développer leur mobilisation citoyenne en ligne et hors ligne.

Matériel/contenu :

- 1 plateau de jeu.
- 1 dé.
- 120 cartes.
- 32 unités de téléchargement.

⁴⁹ <http://www.pipsa.be/outils/detail-2139613965/wediaactivists.html>

- 12 enveloppes défi.
- 4 cœurs.
- 4 pions avec socle.
- Guide de l'animation.
- Règles du jeu.
- Présentation du jeu (PDF).
- Capsule vidéo de présentation (YouTube).

Bon à savoir :

- Conception et réalisation : WediActivists. Charlotte De Mesmaeker, Amal Hamich, Manu Mainil, Isabelle Vancutsem.
- Informations: wediactivists@gmail.com et www.facebook.com/nohate.be
- Le Comité belge du Mouvement contre le discours de haine - www.nonalahaine.be - propose un **cycle de formations** pour faciliter l'utilisation des outils qu'il a mis en place. Ces formations sont destinées aux enseignants et aux animateurs de jeunesse qui encadrent des jeunes correspondant aux groupes cibles des outils proposés, soit des jeunes entre 11 et 20 ans.
- A première vue, l'outil peut sembler très éloigné de la thématique de l'estime de soi car il travaille essentiellement la question des médias. Cependant, à travers sa didactique, l'outil aborde très concrètement les compétences psychosociales.

Conseils d'utilisation :

- Bien se préparer avant la séance. L'animateur doit se sentir à l'aise avec la thématique des compétences psychosociales et des médias et avec la gestion d'une dynamique de groupe.

Où se le procurer ?

- Chez l'éditeur : WediActivists Belgique. Mail : wediactivist@gmail.com. Site Internet : <http://www.mouvementnonalahaine.org>. Page Facebook : <https://www.facebook.com/nohate.be>
- En prêt au CLPS : 1b avenue Général Michel, 6000 Charleroi, Tél : 071/33.02.29, référence D1131.

b) Analyse

🔑 « WEDIACTIVISTS » travaille principalement les capacités de l'estime de soi suivantes :

- Sentiment de sécurité et de confiance :
 - ✓ confiance face aux adultes connus
 - ✓ 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 :
 - ✓ 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
 - ✓ 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
 - ✓ 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

🔊 « **WEDIACTIVISTS** » 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

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

a) Présentation⁵⁰



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.

⁵⁰ <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 choisirez, 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 Internet : www.et-toi.be
- Outil développé par : Infor Santé - Mutualités chrétiennes (ANMC). Chaussée de Haecht 579 à 1031 - Schaerbeek, Belgique. Tél : +32 (0)2 246 48 54. Mail : infor.sante@mc.be. Sites Internet : - <http://www.mc.be> et <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

47. Parcours D-Stress

a) Présentation⁵¹



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
 - une règle de jeu
 - un guide pour l'animateur

⁵¹ <http://www.PIPSA.be/outils/detail-1021381556/parcours-d-stress.html>

- 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. Tél : 02/515.05.85, promotion.sante@mutsoc.be ou Question santé, Rue du Viaduc 72, 1050 Ixelles. Tél : 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 :

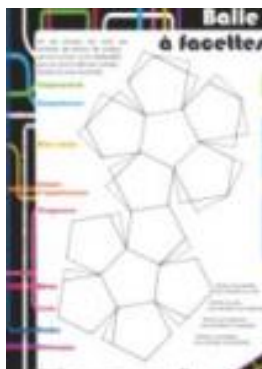
- ✓ capacité de se reconnaître une habileté/difficulté
- ✓ capacité d'exprimer ce qui nous différencie d'autrui
- ✓ capacité de s'affirmer, de prendre la parole
- ✓ capacité à exprimer ses goûts et ses idées
- ✓ capacité d'exprimer ses sentiments, ses besoins
- ✓ capacité de visualiser les liens entre 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

48. Balle à facettes

a) Présentation⁵²



Concept :

- Cet outil se présente sous la forme d'une page A3 présentant un gabarit de dodécaèdre à photocopier ainsi que des pistes de réflexions et des propositions d'utilisation.

Public :

- A partir de 12 ans.

Objectifs :

- Découvrir les différentes facettes qui composent notre identité.
- Apprendre à reconnaître et accepter chacune d'elles, des plus sombres aux plus chatoyantes.
- Réfléchir aux liens et interactions entre ces diverses facettes.
- Prendre conscience que chaque être est singulier et unique, que nous sommes tous-toutes autant différents les uns des autres que semblables par notre complexité.
- Valoriser la singularité de chacun et le droit à la différence.
- Favoriser le dialogue inter-communautaire et interculturel.
- Inciter à une réflexion sur l'articulation entre ce que chacun montre, affiche de lui-même, la manière dont il est perçu par autrui et ce que nous sommes réellement.
- Induire une réflexion sur l'identité numérique, affichée, souhaitée...

Matériel/contenu :

- Fiche A3, R/V à dupliquer.

Bon à savoir :

- Une fois construit, le dodécaèdre peut faire l'office d'un « totem » individualisé avec lequel les participants peuvent repartir.

Conseils d'utilisation :

⁵² http://doc.hubsante.org/opac_css/index.php?lvl=notice_display&id=49459#.V8QgnNSLRkg

- Simple et ludique, cet outil s'adresse à tous les publics, depuis les adolescents aux adultes et peut être utilisé dans de multiples contextes (éducation à la vie relationnelle, affective et sexuelle, cours d'alphabétisation, cohésion sociale...).

Où se le procurer ?

- Chez l'éditeur : Site Internet : www.fcppf.be
- En prêt au CLPS : 1b avenue Général Michel, 6000 Charleroi, Tél : 071/33.02.29, référence D1148.

b) Analyse

👉 « Balle à facettes » travaille principalement les capacités de l'estime de soi suivantes :

- Sentiment de sécurité et de confiance :
 - ✓ capacité à se détendre physiquement
 - ✓ 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
- 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 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 persévérer malgré les difficultés
 - ✓ manifestation de créativité
 - ✓ reconnaissance et acceptation de ses erreurs
 - ✓ détente durant les activités d'apprentissage

🔥 « Balle à facettes » 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

49. Brin de jasette

a) Présentation⁵³



Concept :

- Jeu de carte ludique et interactif pour dévoiler sa personnalité et être surpris par les réponses des autres. En groupe, en famille, entre amis, Brin de jasette vous fait parler!

Public :

- À partir de 16 ans.

Objectifs :

- Un jeu de cartes, selon 4 thèmes, qui vous invitent à parler de vous, de vos goûts, de vos fantasmes, de l'amour avec un grand et un petit A... Que vous pourrez jouer selon vos envies: révélations à cœur ouvert ou jeu de rôle. Une question posée à chaque joueur. On y répond comme on veut, mais l'important sera d'être le plus original, le plus drôle, le plus créatif, le plus touchant... Il y a une récompense à la clé pour la réponse la plus marquante.

Matériel/contenu :

- Jeu contenant 4 thématiques de cartes-questions :
 - Brise-glace
 - Ce cher égo
 - A cœur ouvert
 - Droit au but
- + des pierres à distribuer aux plus convainquants

Où se le procurer ?

- Dans tous les magasins de jeux (club, maxitoys, etc.) ou en grande surface.

b) Analyse

👉 « Brin de jasette » 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

⁵³<http://www.jeuxdenim.be/jeu-BrinDeJasette?sa=X&ved=0CBUQ9QEwAGoVChMlt8vm YH-xglVBrSUCH2jNwY0>

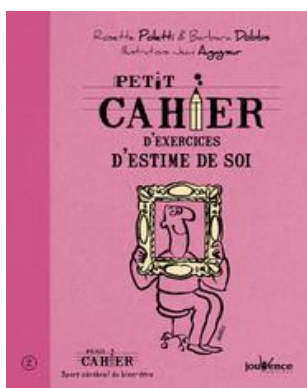
- ✓ capacité à anticiper du plaisir
- ✓ capacité à réagir positivement à une nouveauté
- ✓ capacité à estimer/calculer les risques
- ✓ sentiment d'optimisme face à l'avenir
- ✓ capacité à comprendre et accepter le sens des règles
- ✓ capacité à répondre positivement aux règles
- Connaissance de soi :
 - ✓ 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 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 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
 - ✓ intérêt, goût d'apprendre, curiosité intellectuelle
 - ✓ manifestation de créativité
 - ✓ capacité à étendre, exploiter ses habiletés et connaissances
 - ✓ détente durant les activités d'apprentissage

👉 **« Brin de jasette » 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

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

a) Présentation⁵⁴



Concept :

- Cahier d'activités pour s'aventurer sur les sentiers de l'estime de soi et du bien-être.
- S'estimer et se respecter est un préalable indispensable pour vivre une vie harmonieuse. L'éducation, la société, ... Nous transmettent très souvent une vision culpabilisante de nous-mêmes et limitative de nos vrais potentiels. Ce cahier, truffé d'exercices, de coloriages, de notes et de pensées positives, vous aide à découvrir vos potentiels et une juste estime de soi, tout en vous amusant et en vous délassant.
- Les « Petits cahiers d'exercices » invitent le lecteur à la mise en pratique concrète, ludique et interactive d'un travail avec soi. En effet, comme écrit dans leur introduction « aucun livre de recettes de cuisine n'a jamais nourri celui qui ne se met pas à cuisiner ». Conçu au départ pour une utilisation individuelle (sorte de carnet de bord personnel), chacun de ces cahiers se prête bien à une utilisation en groupe, à court ou moyen terme, en instituant un temps de parole et de partage après l'une ou l'autre des activités qui sont proposées.

Public :

- Jeunes et adultes (à partir de 18 ans).

Objectifs :

- Découvrir ses potentiels et une juste estime de soi, tout en s'amusant et en se délassant.
- Développer son estime de soi, source essentielle de la joie de vivre.

Matériel/contenu :

- Cahier pédagogique de 48 pages comprenant :
 - des exercices
 - des coloriages
 - des notes
 - et des pensées positives

⁵⁴<http://www.PIPSA.be/outils/detail-2139613967/petit-cahier-d-exercices-d-estime-de-soi.html>
<http://www.editions-jouissance.com/fr/ouvrages/fiche.cfm?ouvrage=K1295&theme=psychologie%20pratique>

Conseils d'utilisation :

- Comment l'utiliser ?
 - Définir un cadre et des objectifs d'utilisation au sein de votre groupe. Voir aussi les cahiers « Petit cahier d'exercices de bienveillance » et « Petit cahier pour découvrir ses talents cachés » pour d'autres idées d'activités.
- Rôle de l'animateur ?
 - Posture bienveillante, écoute active, respect des limites et des résistances individuelles.
- À quel moment d'un projet ?
 - Le cahier peut offrir un fil rouge pour un groupe d'adultes qui aurait choisi de travailler cette thématique. Les objectifs doivent toutefois être clarifiés avec le groupe et le positionnement de l'animateur/trice très clair : il ne s'agit pas de psychothérapie de groupe mais d'élargissement des représentations personnelles en vue de les faire évoluer, grâce au travail en groupe.
- En quoi il est soutenant pour la promotion de la santé ?
 - Le cahier permet de soutenir une réflexion personnelle, individuelle et en groupe, sur les composantes de l'estime de soi. Celle-ci constitue un puissant antidote pour renforcer son système immunitaire émotionnel face aux aléas de la vie. L'estime de soi est une des 10 compétences psychosociales identifiées par l'oms.

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.

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

51. Cahier pratique pour donner un sens à sa vie

a) Présentation⁵⁵



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.

⁵⁵ <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

52. 50 exercices d'estime de soi

a) Présentation



Concept⁵⁶ :

- 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.

Objectifs⁵⁷ :

- 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'utilisation⁵⁸ :

- « 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).

⁵⁶ <http://www.psychologies.com/Therapies/Developpement-personnel/Methodes/Livres/50-exercices-d-estime-de-soi>

⁵⁷ <http://www.en-1-mot.com/50-exercices-destime-soi-laurie-hawkes-2>

⁵⁸ <http://www.en-1-mot.com/50-exercices-destime-soi-laurie-hawkes-2>

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 acception 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

53. Un zeste d'estime

a) Présentation⁵⁹



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

⁵⁹ 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

54. Le carnet d'estime de soi

a) Présentation⁶⁰



Concept :

- L'outil a été construit par l'équipe Prévention et Promotion de la Santé du Département Prévention et Santé Mentale du CPAS de Charleroi, dans le cadre d'un atelier de renforcement de l'estime de soi de parents en situation de précarité mis en place à la « Maison des Parents » de Dampremy. La finalité de ces ateliers est de favoriser le développement de la capacité des parents à promouvoir l'estime de soi de leurs enfants.
- L'estime de soi des parents constitue un déterminant essentiel de leur bien-être qui agit sur la qualité de vie familiale, la qualité des relations parent-enfant et, in fine, le bien-être de l'enfant/du jeune. La compétence parentale réelle, c'est-à-dire la manière dont le parent répond aux besoins de son enfant, est influencée par son sentiment de compétence parentale. Or, le sentiment de compétence parentale est lui-même déterminé par l'estime de soi du parent.
- L'atelier est organisé autour de 15 séances : une séance d'ouverture, les douze ateliers à proprement parler, une séance d'évaluation intermédiaire et, une séance de clôture. Les ateliers reposent sur cinq temps : un rappel de la charte de l'atelier, un rituel de début (« Le journal des petits bonheurs »), un moment d'échange de savoirs, un exercice d'estime de soi et, un rituel de fin (« Le sentiment du jour »).
- Le dispositif repose sur un outil, le « carnet d'estime de soi », qui comprend les supports écrits des activités. La construction de ce carnet repose sur les constats d'experts (tel Germain Duclos que nous avons rencontré) qui soulignent que la conscientisation par une personne de ses compétences, de sa valeur peut être facilitée par une interface qui devient alors la mémoire de ses expériences positives, de ses réussites passées (tremplin pour en identifier et conscientiser les bénéfices/conditions).
- Les exercices de l'atelier sont structurés autour des quatre composantes de l'estime de soi (selon Duclos, 2004) : le sentiment de sécurité et de confiance, la connaissance de soi, le sentiment d'appartenance au groupe et, le sentiment de compétence/réussite.

Public :

- Parents.
- Adultes.

Objectifs :

⁶⁰ Présentation réalisée par l'équipe Prévention et Promotion de la Santé du Département Prévention et Santé Mentale du CPAS de Charleroi.

- Développer chez les parents un regard plus positif sur eux-mêmes et sur eux en tant que parents.
- Encourager les parents à effectuer des liens entre les situations qui favorisent leur estime de soi dans l'atelier et les situations de vie quotidiennes.

Matériel/contenu :

- Un carnet d'estime de soi comprenant les exercices de l'atelier pour les participants.
- Un guide d'accompagnement pour les animateurs comprenant :
 - des repères sur l'estime de soi
 - des liens entre l'estime de soi, la santé et le soutien à la parentalité
 - une description du projet « Maison des Parents »
 - l'historique des ateliers
 - la description du dispositif des ateliers
 - le programme des ateliers
 - la méthodologique d'évaluation des ateliers
 - un bilan des sessions réalisées
 - des repères sur animation/dynamique
 - les supports d'animation et d'évaluation de l'atelier

Bon à savoir :

- L'outil a été testé, construit et adapté à un public de parents en situation de précarité.
- Des supports d'évaluation sont fournis avec l'outil.
- Le carnet d'estime de soi peut être adapté pour une utilisation individuelle.

Conseils d'utilisation :

- Quelques règles de fonctionnement de l'atelier sont conseillées : la présence de deux animateurs, un nombre de 12 participants, la fermeture du groupe, la possibilité pour le participant de quitter le groupe, l'attention à une certaine assiduité attendue (climat de sécurité et de confiance dans le groupe) et le respect de la charte de l'atelier.

Où se le procurer ?

- Auprès de l'équipe Prévention et Promotion de la santé du Département Prévention et Santé Mentale du CPAS de Charleroi : Equipe Prévention et Promotion de la santé. Service de Santé Mentale de Gosselies (CPAS Charleroi). Faubourg de Charleroi, 7 à 6041 Gosselies. Tél : 071/20.24.41. Mail : pps@cpascharleroi.be. Le livret est gratuit.

b) Analyse

🔑 « Le carnet d'estime de soi » 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 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

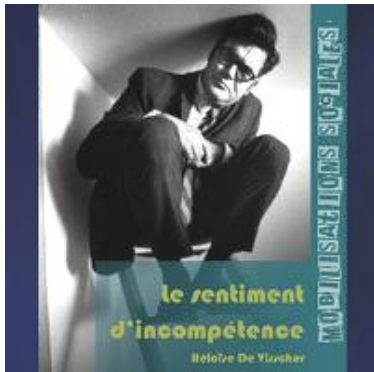
- ✓ capacité à comprendre et accepter le sens des règles
- ✓ capacité à répondre positivement aux règles
- Connaissance de soi :
 - ✓ capacité de se reconnaître une habileté ou une difficulté (d'ordre physique, intellectuelle, relationnelle, créative)
 - ✓ capacité d'exprimer ce qui différencie d'autrui
 - ✓ 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
 - ✓ 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 à étendre, exploiter ses habiletés et connaissances

🔑 « Le carnet d'estime de soi » 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

55. Le sentiment d'incompétence

a) Présentation⁶¹



Concept :

- « Le sentiment d'incompétence » est un outil qui veut sensibiliser à la construction sociale du sentiment d'incompétence et de l'estime de soi.
- Il est facile de pousser à la dévalorisation de soi-même. Dans « Réflexions sur fonds divers », les exemples présentés en guise d'illustration sont issus de scènes de la vie sociale : chacun de nous pourrait en avoir été le témoin ou l'acteur.
- Il s'agit d'un dossier et deux jeux de rôles pour prendre de la distance par rapport au sentiment d'incompétence et l'envisager en tant que construction sociale.

Public :

- A partir de 18 ans
- Professionnels et futurs professionnels de tous les métiers d'aide (y compris la police) dans le cadre de formation continuée ou de supervision.
- Formation continuée des enseignants.

Objectifs :

- Sensibiliser à la construction sociale du sentiment d'incompétence et de l'estime de soi :
 - illustrer des manières de pousser les personnes à éprouver un sentiment d'incompétence
 - mettre en évidence des éléments sociaux contribuant au dénigrement de la personne
 - mettre en avant des éléments sur le concept d'estime de soi
 - mettre en évidence la part contributive de soi-même dans le processus de d'auto-dévalorisation
- Mettre en évidence des éléments de résistance à la perception du sentiment d'incompétence face aux constructions et pressions sociales, afin de permettre une réflexion.

Matériel/contenu :

- Livret « Le sentiment d'incompétence ».
- Outil d'animation (jeux de rôles) : Réflexions sur fonds divers.

Conseils d'utilisation :

⁶¹ <http://www.pipsa.be/outils/detail-2139613929/le-sentiment-d-incompetence.html>

- Publics visés :
 - les animateurs, formateurs, enseignants, coordinateurs, directeurs de l'associatif et des services publics
 - le personnel soignant : psychologues, psychiatres, médecins, infirmiers, etc.
 - toute personne intéressée par le sujet

Appréciation globale de PIPSA :

- Cet outil aborde la disqualification, un thème important et pertinent pour de nombreux publics, fragilisés ou non. Ces mécanismes de disqualification, intégrés dans nos représentations de manière telle qu'ils sont vus comme « normaux », induisent à notre insu des attitudes/comportements qu'il nous appartient de décoder/déconstruire/comprendre pour ne pas les reproduire et s'ouvrir au changement. Cette réflexion devrait faire partie de la formation de base de tous les métiers d'aide (y compris celle des policiers).
- Cet outil permet à un professionnel (externe) de sensibiliser d'autres professionnels aux visages multiples de la disqualification, en s'initiant à une grille de lecture commune. L'outil sera manié avec prudence si l'utilisateur souhaite travailler la question avec des personnes qui vivent elles-mêmes de la disqualification dans la « vraie vie ».
- L'outil, tel que présenté sur PIPSA, rassemble 2 brochures traitant de la même thématique, mais qui n'ont pas été conçues en même temps. Cela explique sans doute pourquoi l'articulation entre les 2 supports n'est pas claire : le livret théorique n'introduit pas comment utiliser le livret consacré aux activités pratiques et vice-versa. La partie théorique, constituée essentiellement de définitions et d'extraits de livres (nombreuses sources identiques), ne permet ni de s'approprier la thématique, ni de concevoir un projet sur ce thème. Le livret pratique, plus facile d'accès, fournit une description très structurée de la méthode et des différents temps de l'animation, avec des consignes claires et précises.
- La méthode interactive demande un animateur expérimenté vu les problématiques individuelles émotionnellement chargées susceptibles d'émerger. Si ce « risque » est connu et énoncé par les concepteurs, il n'est pas opérationnalisé pour l'utilisateur et aucune piste ne lui est proposée.
- Si l'outil vise à déconstruire la disqualification, il ne propose ensuite aucune piste pour construire des compétences qui pourraient développer des facteurs de protection auprès du public. En ce sens, il ne s'inscrit pas dans une vision globale et positive de la santé, et demanderait à être complété par d'autres ressources pour s'intégrer dans un projet de développement des compétences liées à l'estime de soi.
- Cet outil peut faire émerger des problématiques individuelles émotionnellement chargées. Ces dimensions qui touchent à l'identité peuvent être vécues comme intrusives. L'intervenant a-t-il mandat, est-il légitime pour aborder ces questions avec ce public ?

Utilisation conseillée par PIPSA :

- Approcher l'outil par le jeu de rôle et compléter par le livret théorique.
- Des pré-requis sur l'estime de soi (non-fournis par le concepteur) sont nécessaires, tels que proposés :
 - le livre de Boris Cyrulnik « Mourir de dire la honte », non cité par les auteurs et pourtant antérieur à l'outil, traite de la disqualification et propose des pistes pour en sortir
 - le livre de Christophe André « Imparfais, libres et heureux - Pratiques de l'estime de soi » aide à avancer sur le chemin de l'estime de soi : la construire, la réparer, la protéger
- Ajoutons d'autres outils, parmi d'autres, faciles et pratiques pour l'animateur :
 - les positions de vie <http://analysetransactionnelle.fr/les-concepts-de-base/les-positions-de-vie> : il y est question de dévalorisation de soi (-/+) ou de l'autre (+/-) qui recoupe la question du sentiment d'incompétence ou de la disqualification
 - les signes de reconnaissance <http://analysetransactionnelle.fr/les-concepts-de-base/les-signes-de-reconnaissance> : utile pour sortir d'une habitude de propos dépréciateurs et ouvre vers d'autres manières d'interagir.
- Mettre en place un cadre de sécurité pour les participants.

Où se le procurer ?

- En téléchargement sur le site de l'éditeur : Centre de Dynamique des Groupes et d'Analyse Institutionnelle, asbl Parc Scientifique du Sart Tilman, Rue Bois Saint-Jean, 9, 4102 Seraing (Liège), Belgique. Tél : +32(0)4 366 06 63. Mail : cdgai@cdgai.be. Site Internet : <http://www.cdgai.be>

b) Analyse

« Le sentiment d'incompétence » 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 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

🔥 « Le sentiment d'incompétence » 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

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

a) Présentation⁶²



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,
 - des réflexions,

⁶² <http://www.editions-chu-sainte-justine.org/livres/pour-favoriser-estime-soi-des-tout-160.html>

- 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. 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 D498.

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

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

a) Présentation⁶³



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

⁶³ 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. 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 :

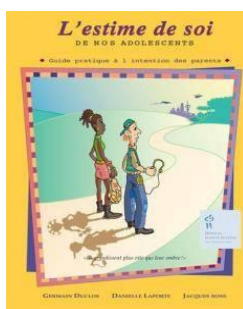
- Sentiment de sécurité et de confiance :
 - ✓ capacité à accepter les contacts physiques
 - ✓ capacité à tolérer des délais
 - ✓ capacité à anticiper du plaisir
 - ✓ capacité à estimer/calculer les risques
 - ✓ capacité à comprendre et accepter le sens des règles
 - ✓ capacité à répondre positivement 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

58. L'estime de soi de nos adolescents

a) Présentation⁶⁴



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

⁶⁴ <http://www.editions-chu-sainte-justine.org/livres/estime-soi-nos-adolescents-161.html>

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 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. 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 D629.

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

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

a) Présentation⁶⁵



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.

⁶⁵ <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. Tél : 02/210.42.83. Mail : fileasbl@skynet.be.
- En prêt au CLPS : 1b avenue Général Michel, 6000 Charleroi, 071/33.02.29, référence D419.

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

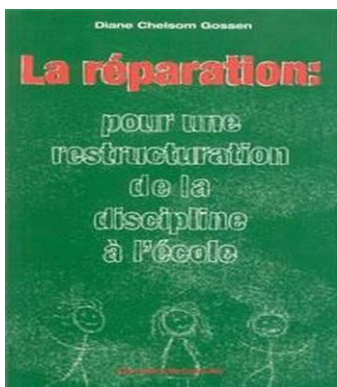
- ✓ capacité à se faire respecter
- ✓ capacité à se souvenir de réussites, petits succès
- Sentiment d'appartenance à un groupe :
 - ✓ recherche active de la présence des autres
 - ✓ capacité à se détendre dans le groupe
 - ✓ communication aisée avec les autres
 - ✓ sensibilité aux autres
 - ✓ manifestation 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

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

a) Présentation⁶⁶



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.

⁶⁶ <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 : Site Internet : <http://www.cheneliere.ca/5104-livre-la-reparation.html>
- En prêt au CLPS : 1b avenue Général Michel, 6000 Charleroi, 071/33.02.29, référence D432.

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

61. Mieux gérer sa colère et sa frustration

a) Présentation⁶⁷



Auteurs :

- Fabienne Boudreault, Line Massé, Claudia Verret.

Concept :

- Guide pour aider et accompagner l'enfant dans l'autorégulation cognitive de sa frustration et de sa colère.
- Quand la frustration ou la colère s'emparent d'un enfant présentant un trouble de l'attention ou un trouble du comportement, celui-ci est démuni et pose parfois des gestes malheureux qu'il regrette aussitôt. Que faire en pareille situation? Comment réagir? Comment prévenir de tels débordements de colère? Le programme élaboré par Line Massé, Claudia Verret et Fabienne Boudreault apporte des réponses concrètes à ces questions

Public :

- Enfants « impulsifs » de 8 ans et +.
- Enfants présentant des troubles TDA/H.
- Intervenant qui travaille dans le milieu scolaire, communautaire ou dans le réseau de la santé.

Objectifs :

- Aider l'enfant à déployer des stratégies qui lui permettront de faire face à sa colère et de l'exprimer de façon constructive.

Matériel/contenu :

- En plus du guide destiné à l'animateur, l'ouvrage comprend 15 activités de 60 minutes. Une activité préliminaire permet également de présenter le programme à chaque enfant dans le cadre d'une rencontre individuelle. Pour compléter le tout, les auteures proposent une riche variété de documents reproductibles nécessaires à l'animation et à la mise en œuvre du programme.
- Documents reproductibles offerts sur le site web (nécessité d'un code d'accès fourni avec l'ouvrage).

⁶⁷ <http://www.cheneliere.ca/7629-livre-mieux-gerer-sa-colere-et-sa-frustration.html>

Bon à savoir :

- Chaque animation est construite selon une didactique pédagogique proche des socles de compétences de l'enseignement officiel de la FWB.

Conseils d'utilisation :

- Suivre absolument la chronologie des étapes.
- Idéal à mettre en place dans un projet global (projet de service, projet pédagogique, projet d'établissement).
- Approche idéale pour l'enseignement spécialisé qui travaille avec des enfants de type III

Où se le procurer ?

- Chez l'éditeur : Site Internet : <http://www.cheneliere.ca/7629-livre-mieux-gerer-sa-colere-et-sa-frustration.html>
- En prêt au CLPS : 1b avenue Général Michel, 6000 Charleroi, Tél : 071/33.02.29, référence D917/1 + D917/2 (+ codes d'accès internet).

b) Analyse

👉 « Mieux gérer sa colère et sa frustration » 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
 - ✓ 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
 - ✓ capacité à assumer des responsabilités
- Sentiment d'appartenance à un groupe :
 - ✓ communication aisée avec les autres
 - ✓ sensibilité aux autres
 - ✓ 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
- ✓ 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

👉 **«Mieux gérer sa colère et sa frustration » 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