



CPAS CHARLEROI PRÉVENTION & SANTÉ MENTALE



L'ESTIME DE SOI EN 3D

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

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



CPAS
CHARLEROI

Avec le soutien de la Wallonie



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

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 réside 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.

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.

Public cible :

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

Public final :

A partir de 7 ans.

Matériel/contenu :

- ✓ 4 dés à imprimer en A3 couleurs, 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

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.



CPAS
CHARLEROI

Avec le soutien de la Wallonie



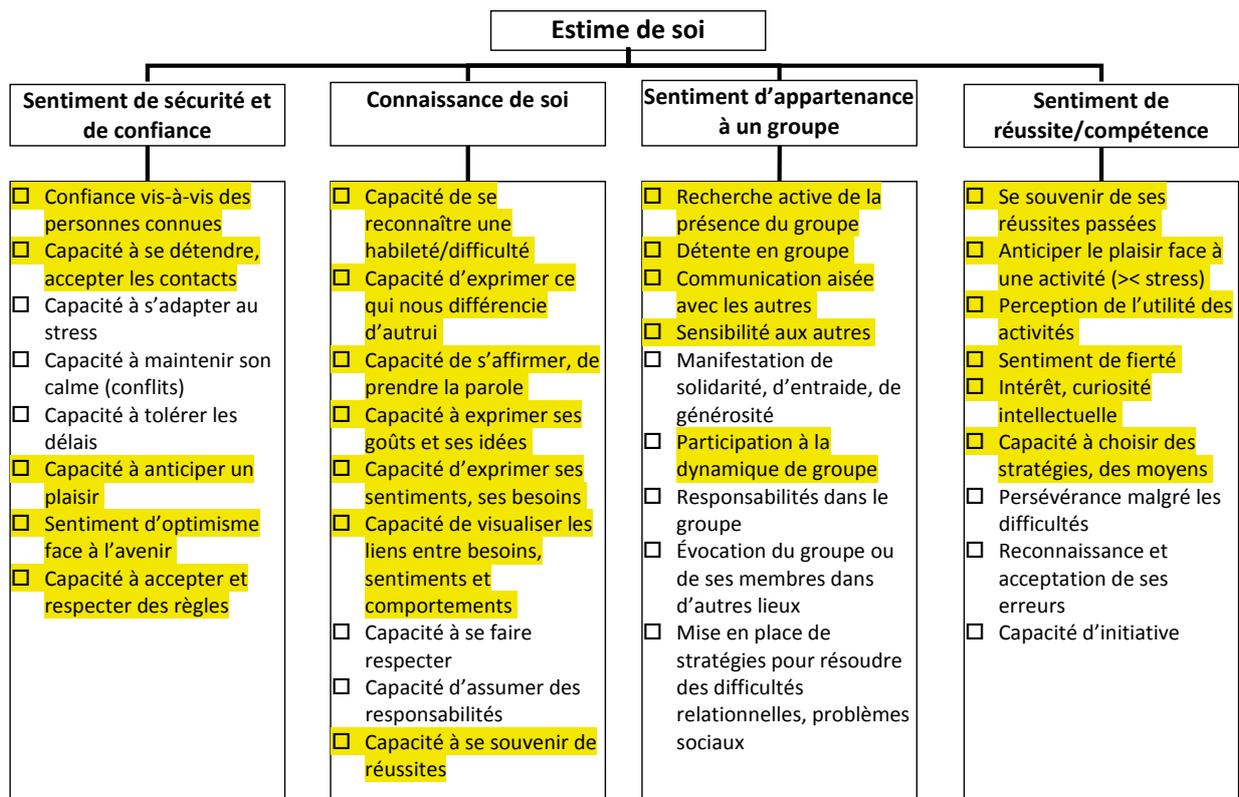
Infos sur <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/fr/>

Où se le procurer ?

◆ Auprès de l'équipe Prévention et Promotion de la Santé de la Direction Prévention, Santé Mentale et Urgence sociale du CPAS de Charleroi. pps@cpascharleroi.be

◆ A télécharger à l'adresse suivante : : www.cpascharleroi.be/fr/sante-mentale/pour-les-professionnels/promotion-de-la-sante/outils-en-promotion-de-la-sante

«L'estime de soi en 3D» renforce les compétences de l'estime de soi suivantes :



SOURCES :

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

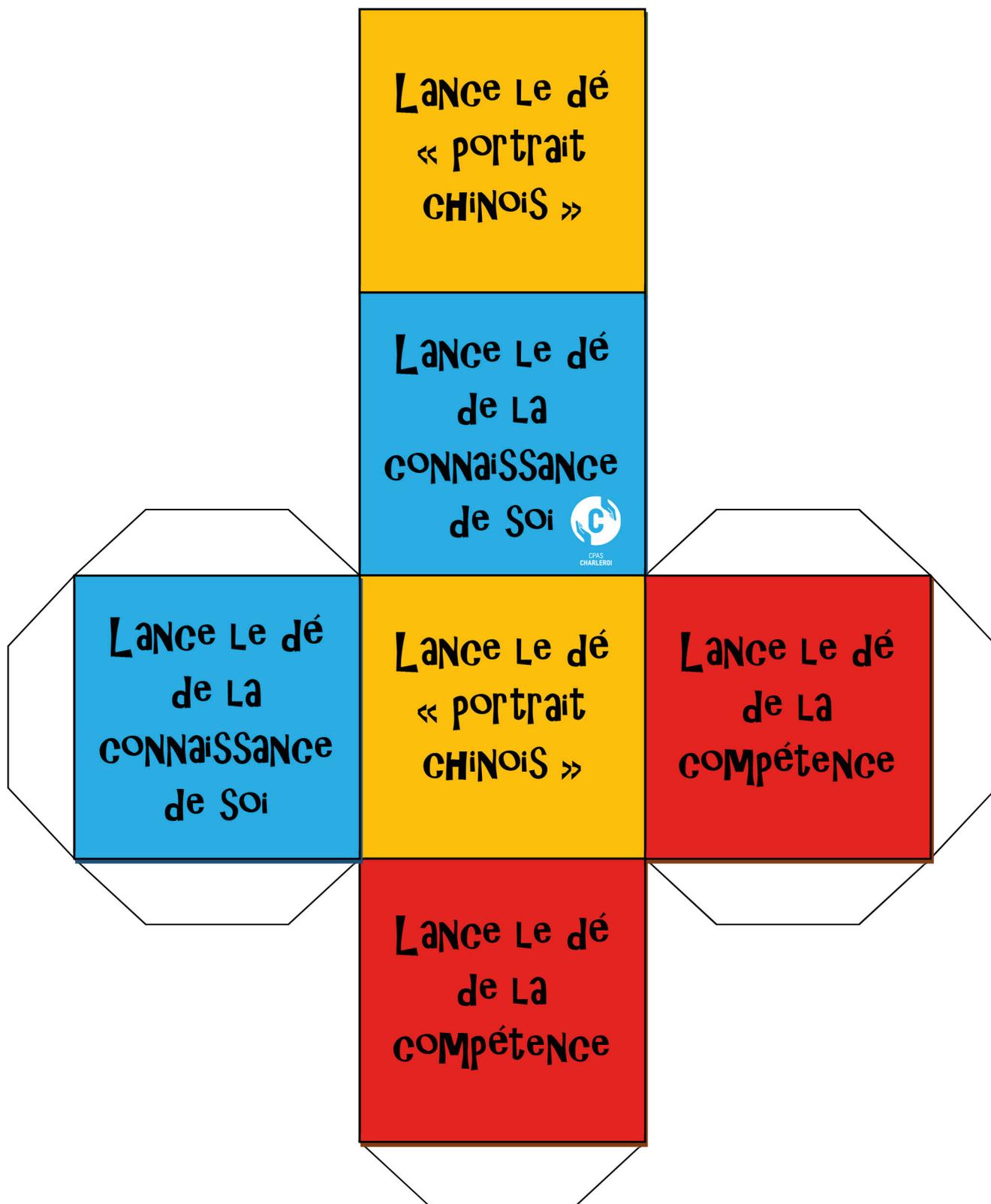
◆ Toutes les images de l'outil sont libres de droits et proviennent du site www.pixabay.com

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

Attribution / Pas d'utilisation commerciale / Pas de modification



Le dé du hasard...



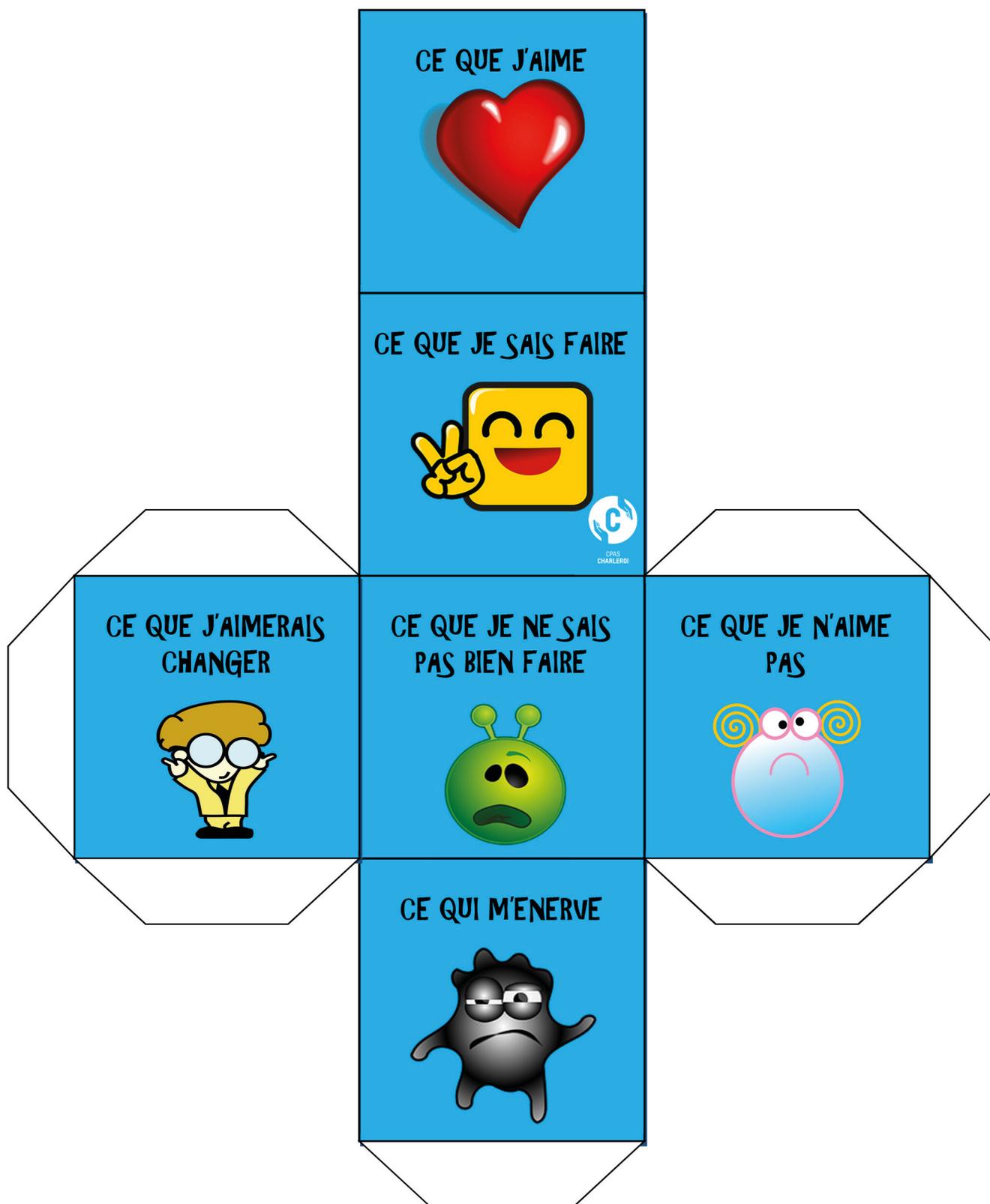
CPAS
CHARLEROI

Avec le soutien de la Wallonie



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

Le dé de la connaissance de soi



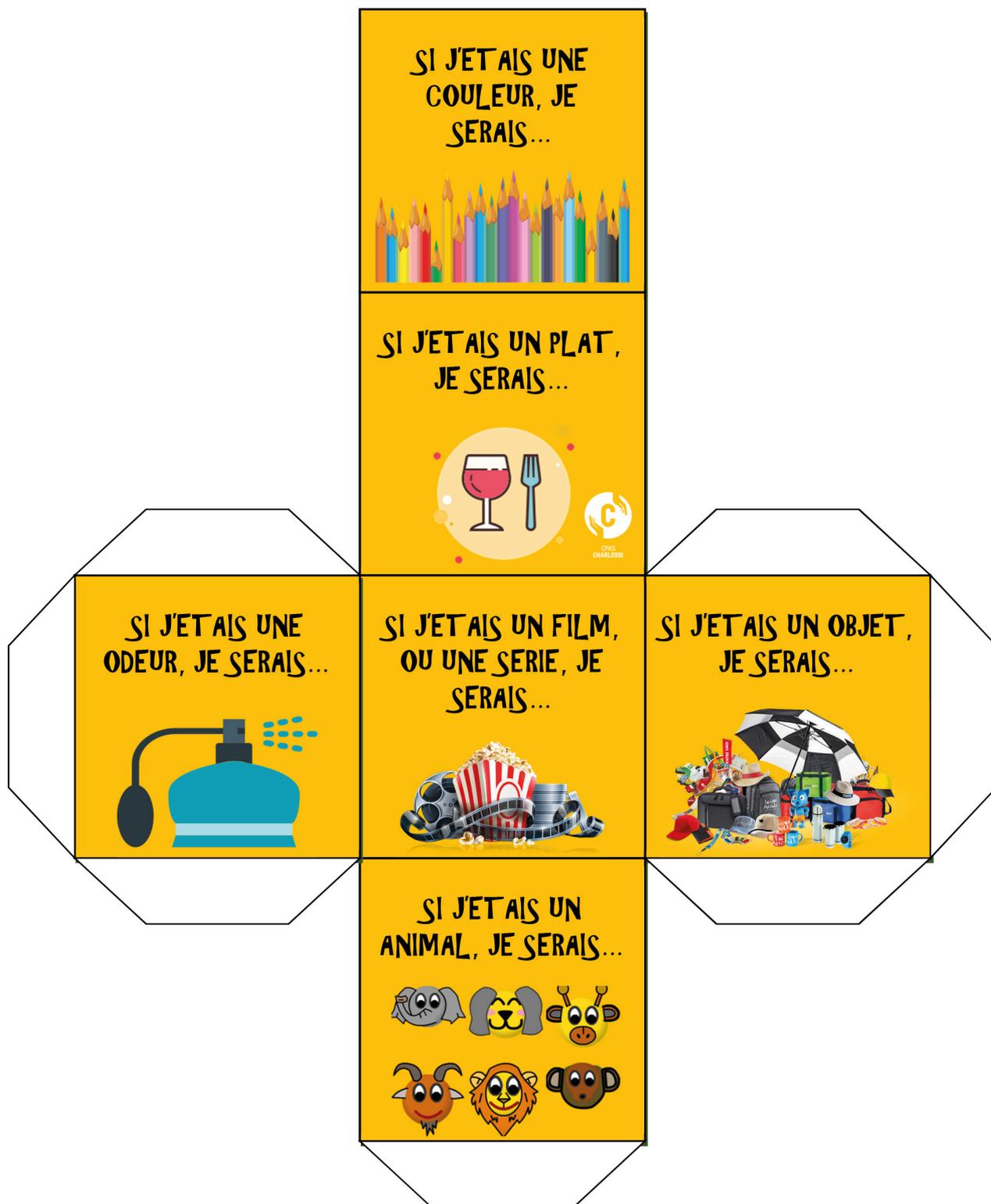
CPAS
CHARLEROI

Avec le soutien de la Wallonie



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

Le dé « portrait chinois »



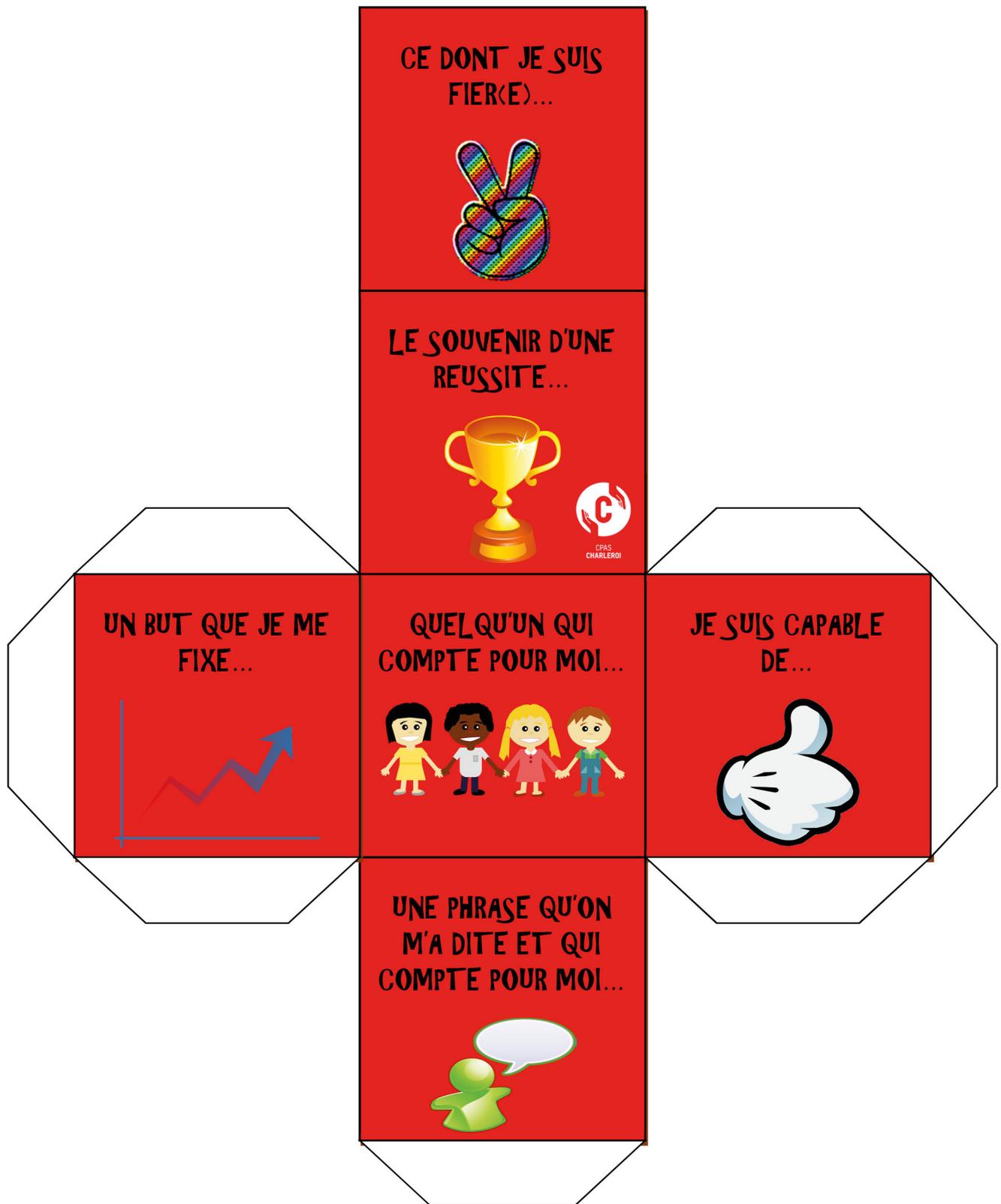
CPAS
CHARLEROI

Avec le soutien de la Wallonie



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

Le dé de la compétence



CPAS
CHARLEROI

Avec le soutien de la Wallonie



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