



CPAS
CHARLEROI
PRÉVENTION
& SANTÉ MENTALE



Carnet d'estime de soi



LE CARNET D'ESTIME DE SOI

Outil développé par l'équipe Prévention et Promotion de la Santé
de la Direction Prévention, Santé Mentale
et Urgence sociale du CPAS de Charleroi
dans le cadre d'ateliers favorisant l'estime de soi de parents

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 :

- ◆ L'outil a été construit par l'équipe Prévention et Promotion de la Santé du Département Prévention, Santé Mentale et Urgence sociale 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 six 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, un rituel de fin (« Le sentiment du jour »), et la boîte à fardeaux.
- ◆ 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 bénéfiques/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.

Objectifs :

- ◆ 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.

Public cible :

- ◆ Parents.
- ◆ Adultes.

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 :
 - a) des repères sur l'estime de soi
 - b) des liens entre l'estime de soi, la santé et le soutien à la parentalité
 - c) une description du projet « Maison des Parents »
 - d) l'historique des ateliers
 - e) la description du dispositif des ateliers
 - f) le programme des ateliers
 - g) la méthodologie d'évaluation des ateliers
 - h) un bilan des sessions réalisées
 - i) des repères sur animation/dynamique
 - j) 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 :

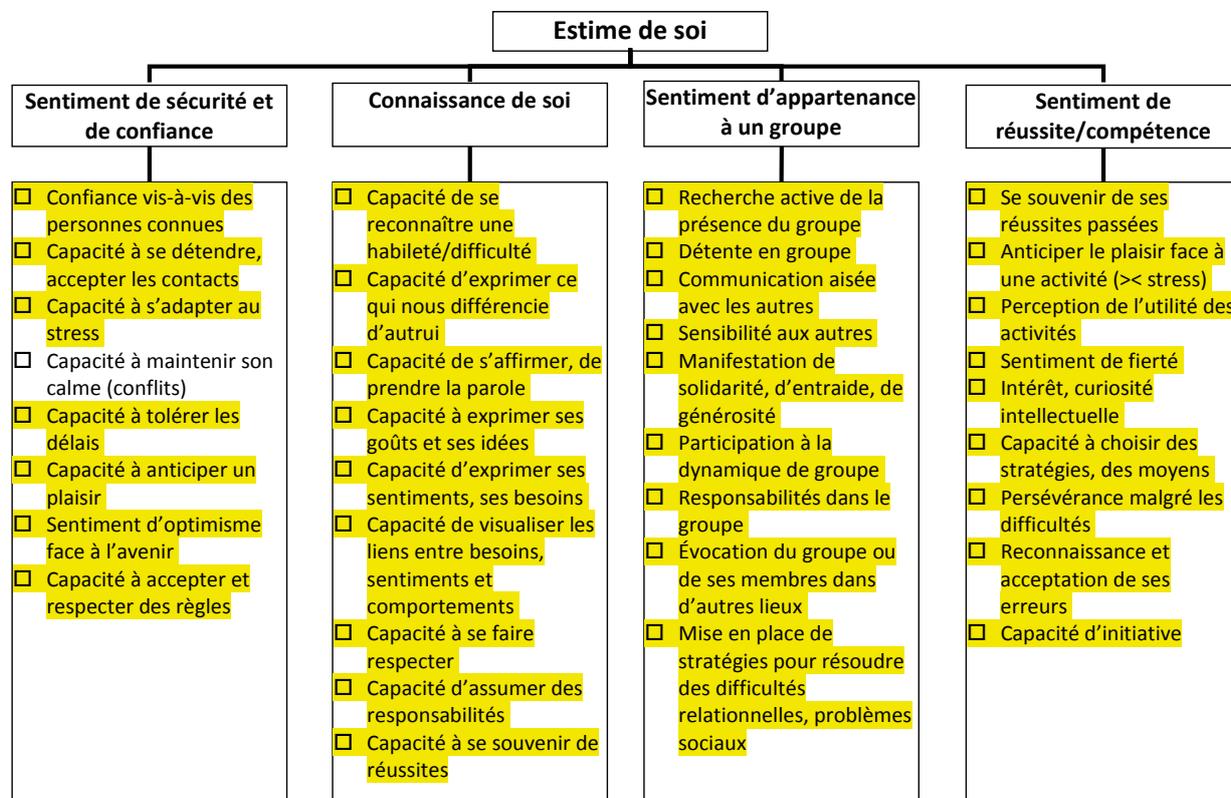
- ◆ Quelques règles de fonctionnement de l'atelier sont conseillées : la présence de deux animateurs, un nombre de 12 participants, la fermeture du groupe, la possibilité pour le participant de quitter le groupe, l'attention à une certaine assiduité attendue (climat de sécurité et de confiance dans le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

Où se le procurer ?

- ◆ Après 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
Le livret est gratuit.

- ◆ 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

« Le carnet Estime de soi » renforce les compétences de l'estime de soi suivantes :



SOURCES :

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

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

Attribution / Pas d'utilisation commerciale / Partage dans les mêmes conditions

