



CPAS
CHARLEROI
PRÉVENTION
& SANTÉ MENTALE



<https://pixabay.com/fr/jouer-en-pierre-color%C3%A9-anlays-1744793/>

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

Une collaboration entre l'Equipe Prévention et Promotion de la Santé de la Direction Prévention,
Santé Mentale et Urgence sociale du CPAS de Charleroi et le Centre Local de Promotion
de la Santé de Charleroi-Thuin

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



CPAS
CHARLEROI

Avec le soutien de la Wallonie



DERNIERE MISE A JOUR : Le 13 janvier 2020

TABLE DES MATIÈRES

I. Introduction	4
II. Repères théoriques.....	5
1. L'estime de soi, c'est quoi ?.....	5
2. L'estime de soi, c'est bon pour la santé !.....	7
3. Pourquoi promouvoir l'estime de soi à l'école ?.....	8
4. Pourquoi promouvoir l'estime de soi des parents ?.....	8
5. Lien entre l'estime de soi et les compétences psychosociales.....	9
III. Conseils pour choisir et utiliser un outil.....	11
IV. Outils par public cible.....	13
V. Présentation et analyse des outils	23
1. Hopla, bien dans ta peau.....	23
2. Une valise pleine d'émotions	27
3. 50 activités pour apprendre à vivre ensemble.....	31
4. Quand les tout-petits apprennent à s'estimer... ..	34
5. A la maternelle... Voir grand !.....	37
6. Apprenons à vivre ensemble à la maternelle	40
7. L'éducation émotionnelle de la maternelle au lycée.....	44
8. Amidou et l'estime de soi.....	47
9. Les "Octofun".....	50
10. Favoriser l'estime de soi à l'école.....	54
11. Karamel	58
12. La roue des émotions (VERSION ENFANTS)	61
13. La roue des émotions (VERSION ADULTES)	64
14. Le langage des émotions	67
15. Tous les enfants peuvent être des superhéros.....	71
16. Feelinks	75
17. Les chevaliers des temps moderne (vidéo)	78
18. Dixit.....	80
19. Contes sur moi.....	83
20. Marion, Simon et leurs émotions	86
21. Aventure dans mon univers.....	89
22. J'ai confiance en moi et en ma personnalité.....	92
23. La confiance en soi (les cahiers Filliozat)	95
24. Oh Lila !	98
25. « Je me sens... » (l'affiche des émotions).....	101
26. « Retour au calme » (affiche)	103
27. Le calendrier de l'estime de soi	105
28. Clever Club	107
29. Je vais bien à l'école	110
30. Construire l'estime de soi au primaire	114
31. L'apprentissage de l'estime de soi	119
32. La Perlipapotte.....	122
33. « Pour Grandir et être bien, j'ai besoin de... »	124
34. 250 activités de transition pour les classes du primaire.....	126
35. La cocotte à papotte.....	129
36. L'estime de soi en 3D (trois dés).....	132
37. Le cartable des compétences psychosociales.....	135
38. 7 à toi	138

39. Le « Carton vert »	141
40. Les « Genialissimes»	144
41. « Je cultive l'estime de soi avec Tim »	146
42. Vice-Versa (dessin animé de Walt Disney-Pixar)	149
43. Mieux travailler ensemble à l'école.....	152
44. Opéraction	155
45. Clefs pour l'adolescence	158
46. Belfedar	162
47. Dossier « Estime de soi et santé »	165
48. Des idées qui ne manquent pas de souffle.....	168
49. Jeu Action ou Vérité (spécial « estime de soi ») : VERSION ADOS/ADULTES	171
50. Jeu Action ou Vérité (spécial « estime de soi ») : VERSION ENFANTS.....	174
51. ESTIME T'OIE	177
52. En mille morceaux (roman de Nicolas Ancion)	180
53. WEDIACTIVISTS	183
54. Développer les compétences sociales des adolescents par des ateliers de parole 186	
55. Et toi, t'en penses quoi ? Débats entre ados	190
56. Parcours D-Stress.....	194
57. Balle à facettes	197
58. Brin de jasette	200
59. La boîte à fardeaux	202
60. ALTERC'ACTION.....	205
61. ACTION/REACTION	208
62. Le dodécaèdre de l'estime de soi.....	210
63. Petits cahiers d'exercices (DIFFERENTES THEMATIQUES).....	213
64. Cahier pratique pour donner un sens à sa vie	221
65. 50 exercices d'estime de soi	223
66. Un zeste d'estime.....	225
67. Le carnet d'estime de soi	228
68. Le sentiment d'incompétence.....	231
69. Pour favoriser l'estime de soi des tout-petits	235
70. Parents défis.....	238
71. Chemins de Parents.....	241
72. Des récits et des vies	244
73. Comment développer l'estime de soi de nos enfants	247
74. L'estime de soi de nos adolescents.....	250
75. Zoé, Félix, Boris et les vôtres.....	253
76. La réparation : pour une restructuration de la discipline à l'école.....	256
77. Apprendre les habiletés sociales (Ateliers pour enfants TSA et autres TED)....	259
78. Mieux gérer sa colère et sa frustration	262
VI. Bibliographie	265

I. Introduction

L'équipe Prévention et Promotion de la Santé du Département Prévention et Santé Mentale du CPAS de Charleroi développe un programme local de promotion de la santé qui s'adresse aux personnes au contact d'enfants, de jeunes ou de leurs familles qui souhaitent développer des conditions favorables à leur bien-être et à leur santé à Charleroi (15 communes). Les actions de l'équipe consistent principalement dans la formation et l'accompagnement méthodologique et pédagogiques de professionnels (enseignants, travailleurs sociaux, éducateurs, psychologues...) et non professionnels (personnes en cours de formation, parents, bénévoles en écoles de devoirs...) de différents lieux de vie (école, accueil temps-libre, école de devoir, service d'aide à la jeunesse, association sportive, maison de quartier, service de santé mentale...). Ces activités de soutien et de renforcement des compétences visent les adultes-relais, car ils sont les mieux placés pour intégrer des objectifs préventifs dans leur accompagnement des jeunes et développer des projets valorisants et épanouissants (Bietheres et Shul, 2012). Les actions de prévention ont en effet de meilleurs résultats lorsqu'elles impliquent et passent par les interlocuteurs les plus naturels (Schaps et al., 1981, cités dans id.). Aussi, au sein de ces activités de formation, l'estime de soi a pris une place prépondérante.

Le Centre Local de Promotion de la Santé de Charleroi-Thuin est une association agréée par la Région Wallonne pour le développement de la promotion de la santé à l'échelon local. Il s'adresse à tous les citoyens (habitants, professionnels, élus). Il couvre le territoire des 28 communes des deux arrondissements de Charleroi et de Thuin. Le Centre a pour missions d'élaborer un programme d'actions coordonnées respectant les directives du programme quinquennal ; coordonner l'exécution de ce programme d'action au niveau des organismes ou personnes qui assurent le relais avec la population ou les publics cibles ; apporter une aide méthodologique et mettre à la disposition de ces organismes ou personnes les ressources disponibles en matière de promotion de la santé et de prévention (documentation, formation, outils d'information et expertise) ; et, initier des dynamiques qui encouragent le développement de partenariats, le travail intersectoriel et la participation communautaire, et qui permettent de définir des priorités d'actions spécifiques pour des politiques locales de santé, en particulier par la réalisation des Conférences locales de promotion de la santé.

Ce **recueil d'outils ludiques et pédagogiques** a été élaboré dans le cadre d'une offre de formation à l'estime de soi et aux compétences psychosociales portée conjointement par l'équipe Prévention et Promotion de la Santé du Département Prévention et Santé Mentale du CPAS de Charleroi et par le Centre Local de Promotion de la Santé de Charleroi-Thuin. Il est le fruit de plusieurs années de recherche, de découverte et d'analyse d'outils au départ de deux grilles de lecture : la grille des composantes de l'estime de soi élaborée par Germain Duclos et les compétences psychosociales telles que définies par l'Organisation Mondiale de la Santé. En outre, l'équipe Prévention et Promotion de la Santé a construit plusieurs outils pédagogiques favorisant/renforçant l'estime de soi et les compétences psychosociales des enfants, des jeunes et des parents/adultes. Ces derniers sont également repris dans ce répertoire. Avant de découvrir tous ces outils, nous vous proposons de revenir sur l'estime de soi et les compétences psychosociales, d'en (re)découvrir des repères théoriques et de comprendre pourquoi nous avons choisi de cibler des actions sur ce déterminant de la santé en particulier.

II. Repères théoriques

1. L'estime de soi, c'est quoi ?

L'**estime de soi** peut être définie comme « un regard-jugement que l'on porte sur soi » (André et Lelord, 1999, p. 12) ou encore « la conscience de la valeur personnelle qu'on se reconnaît dans différents domaines (...) un ensemble d'attitudes et de croyances qui nous permettent de faire face au monde » (Reasoner). Toutefois, ce n'est pas tant la valeur qui importe, mais la conscience de celle-ci. En effet, on peut avoir des compétences, des qualités, mais ne pas en avoir conscience (Duclos, 2004).

L'estime de soi se rapporte en effet aux **compétences psychosociales**, qui sont « la capacité d'une personne à répondre avec efficacité aux exigences et aux épreuves de la vie quotidienne. C'est l'aptitude d'une personne à maintenir un état de bien-être mental, en adaptant un comportement approprié et positif, à l'occasion des relations entretenues avec les autres, sa propre culture et son environnement » (WHO, 1994, p. 1).

On situe les **prémices de l'estime de soi** (André et Lelord, 1999) entre 3 et 6 ans avec l'émergence de l'image de soi. Le processus de valorisation de soi, entre 6 et 8 ans, marque le début de l'évaluation de soi. Vers 8 ans, l'enfant commence à se « représenter symboliquement », à porter un regard sur lui-même. Les mécanismes de comparaison sociale (vers 12 ans) et ensuite de différenciation et d'identification (vers 14 ans) montrent que l'estime de soi se construit par, et à travers, les autres.

L'estime de soi est en effet **interpersonnelle**, le regard porté sur nous par les autres (personnes significatives) définit le regard qu'on porte sur soi-même. Néanmoins, bâtir son estime de soi nécessite aussi d'élaborer une connaissance sur soi : caractéristiques, traits personnels, rôles, valeurs, etc. qu'on s'attribue et à quoi on donne une valeur. L'estime de soi est donc également **intrapersonnelle** car elle est constituée des compétences de l'individu dans différents domaines (Harter, 1998) et se nourrit des succès.

Être confiant, se sentir capable d'agir, s'appuient donc sur **deux piliers** (André et Lelord, 1999) : le sentiment d'être aimé, lié à l'amour reçu par la famille, les climats familiaux et éducationnels¹ ; et, le sentiment d'être compétent, basé sur l'autoévaluation, fondée ou non, de nos qualités et de nos défauts, qui s'élabore à partir des projets, élaborés ou non (adaptés ou non) par nos parents à notre égard.

Duclos (2004) conçoit l'estime de soi à travers **quatre grandes composantes** (le sentiment de sécurité et de confiance, la connaissance de soi, le sentiment d'appartenance et le sentiment de compétence/réussite), comprenant chacune une série de compétences, capacités. Ce modèle² conçoit l'estime de soi de manière complexe (moins globalisée), expérientielle et dynamique.

A travers ses compétences sous-jacentes, l'estime de soi devient un **moyen**, et n'est plus un but : « c'est un socle de ressources internes sur lequel le sujet s'appuiera toute sa vie pour se développer, s'affirmer, s'adapter à son environnement, se projeter dans l'avenir sans crainte excessive de l'échec ou du jugement d'autrui et qui lui permettra de nouer des relations satisfaisantes avec les autres » (Meram et al., 2006, p. 19).

¹ Une carence à ce niveau semble plus difficilement réversible, mais n'oublions pas l'impact des nouveaux liens avec, par exemple, des tuteurs de résilience (Cyrułnik, 1999).

² Il permet le repérage d'indicateurs de l'estime de soi, ce qui facilite la mise en place d'un projet (identification des besoins, formulation des objectifs, évaluation des actions, etc.).

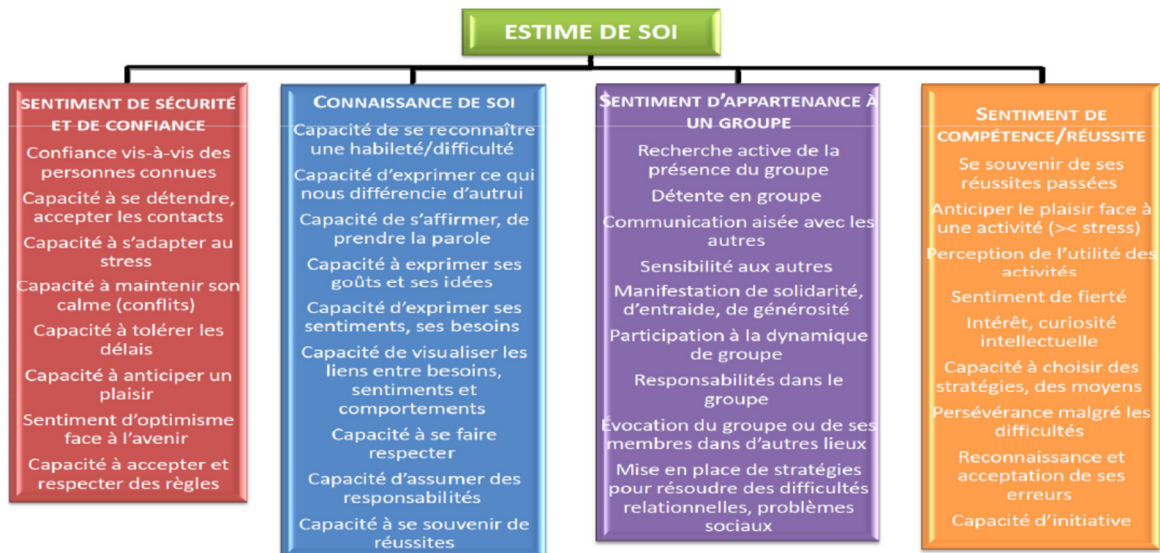


Figure 1 : Schéma des socles de compétences de l'estime de soi selon la théorie de Germain Duclos (2004)

L'**efficacité** des programmes de promotion de l'estime de soi sur le bien-être psychologique et les comportements de l'individu reposerait sur le développement, le renforcement de compétences telles que l'acceptation et l'intégration sociale perçues et réelles (le sentiment d'appartenance selon Duclos, 2004) (Famose et Bertsch, 2009).

Les **critères d'une bonne estime de soi** (André, 2006) sont : sa hauteur (haute mais pas trop/uniquement, car elle peut être associée à des personnalités narcissiques), sa stabilité (solide et constante face aux échecs/événements), son harmonie (bâtie dans différents domaines), autonome (par rapport aux pressions sociales), son cout en énergie psychique (limitation de l'impact émotionnel des événements de vie) et, l'image de soi qui en découle (elle ne doit pas être surinvestie).

A contrario, parmi les **manifestations d'une mauvaise estime de soi** (Duclos, 2004), on retrouve : la connaissance de soi médiocre et biaisée, une tendance à l'autocritique, la grande dépendance, le doute constant, la procrastination, le défaitisme et les renoncements, etc. Les éléments qui peuvent nuire à l'estime de soi (id.) sont : la surprotection/le laisser-faire, la stigmatisation/les comparaisons publiques et défavorables, l'inconstance dans l'application de la discipline, les mots qui blessent/les critiques constantes, les attentes trop/pas assez élevées, le rejet et la pauvre estime de soi des personnes de l'entourage (parents, enseignants...).

Notons qu'à l'adolescence, l'estime de soi subit des **fluctuations**. En effet, si elle est meilleure chez les filles jusqu'à l'âge de 12 ans, elle a tendance à être moins bonne entre 12 et 17 ans. A l'inverse, chez les garçons, l'estime de soi a tendance à être meilleure jusqu'à 14 ans et moins bonne entre 14 et 16 ans. On observe donc un effet de la puberté entre 12 et 13 ans pour les filles et entre 14 et 15 ans pour les garçons : les filles vivent des changements physiques, des situations stressantes (changements pubertaires) en même temps que le passage du primaire au secondaire au même moment où les garçons s'approprient une image masculine (plus valorisante). Pour terminer, il importe de préciser que l'estime de soi se travaille tout au long de la vie, elle doit donc être réactivée régulièrement !

2. L'estime de soi, c'est bon pour la santé !

Promouvoir l'estime de soi, c'est promouvoir la santé ! La **promotion de la santé** consiste à agir sur les déterminants de la santé individuels (estime de soi, compétences relationnelles, capacité à faire appel à l'aide, modes de vie...), sociaux (liens école-famille, réseaux d'insertion socioprofessionnelle, accès aux loisirs, vie dans la communauté...) ou liés à l'environnement plus large (programmes scolaires, organisation de réseaux de soins et d'accompagnement psychosocial, politiques éducatives ou de santé...).

En ce sens, l'estime de soi est un **déterminant de la santé individuelle** dont les compétences sous-jacentes (modèle de Duclos, 2004) permettent aux enfants/jeunes d'agir et d'interagir au sein de leurs milieux de vie et dans l'environnement global. A l'inverse, les décisions prises, les choix faits dans l'environnement global ont un impact sur l'estime de soi des enfants/jeunes, ne serait-ce qu'à travers les milieux de vie dans lesquels ils évoluent (l'école, les clubs sportifs, les maisons de jeunes, les lieux d'accueil temps libre, etc.).

Sachant que seul **un jeune sur deux** (55,9 %) dit qu'il a **confiance en lui** (souvent ou toujours) (Moreau et al., 2017 ; étude menée en 2014) et qu'une mauvaise estime de soi constitue un facteur de risque en matière de conduites à risque (dont les consommations), ce déterminant de la santé (mentale, notamment) nous apparaît primordial. Notons que la proportion de jeunes qui ont souvent ou toujours confiance en eux est plus élevée chez les garçons (69 %) que chez les filles (3,3 %). Cet écart s'observe dès la 5e primaire et se maintient durant la scolarité.

En effet, elle présente un **lien avec le bien-être** (André, 2006). Les jeunes qui ont une bonne estime d'eux-mêmes présentent : un sentiment de confiance par rapport aux adultes, une capacité à faire face à des événements nouveaux, un sentiment de confiance face à leurs propres capacités, une capacité d'affirmation personnelle et d'autonomie, une capacité d'imagination et de créativité et une capacité à régler pacifiquement des conflits sociaux (Direction générale de l'enseignement scolaire du Ministère de l'Education nationale, 2010, p. 12). Les **bienfaits de l'estime de soi** sont nombreux.



Figure 2 : Bienfaits de l'estime de soi

A contrario, on observe des **liens entre une mauvaise estime de soi et des troubles psychiques** (anxiété, dépression, alcool et toxicomanie, troubles alimentaires) (id.). Il existe donc une relation entre l'estime de soi et les **conduites à risque**, même si ce n'est pas le seul facteur. Aussi, développer les compétences relationnelles (inhérentes à l'estime de soi) des enfants et des jeunes permet la mise en place de comportements plus adaptés tels que la capacité à pouvoir faire appel à l'aide en cas de vécu difficile, le soutien social constituant un des facteurs les plus protecteurs en matière de santé mentale.

3. Pourquoi promouvoir l'estime de soi à l'école ?

L'estime de soi occupe une place centrale dans **l'éducation**. En effet, la **politique d'enseignement** (Décret du 24 juillet 1997 de la Communauté Française) l'inscrit comme la 1^{ère} priorité de l'enseignement fondamental et secondaire : « promouvoir la confiance en soi et le développement de la personne de chacun des élèves ». En effet, lorsqu'on examine les compétences inhérentes à l'estime de soi (Duclos, 2004), la plupart se retrouvent dans les socles de compétences définis par la Fédération Wallonie-Bruxelles.

On sait également que l'estime de soi joue un rôle dans la **réussite scolaire** car celle-ci ne dépend pas seulement des compétences « objectives » de l'élève, mais également de sa confiance en ses capacités d'apprentissage (Galand, 2006). Ce que l'on croit être capable de faire semble aussi important que ce que l'on est capable de faire (Martinot, 2001) car on utilise plus efficacement nos compétences, on emploie des stratégies plus adaptées et on persévère davantage (liens entre le sentiment de compétence et la motivation selon Lieury et Fenouillet, 2002).

Néanmoins, ne sous-évaluons pas les **stratégies d'autoprotection** de l'estime de soi (Martinot, 2001), telles que : ne pas se comparer à meilleur que soi, se comparer à plus mauvais, rejeter la responsabilité de son échec, anticiper l'échec (créer des obstacles), ne pas accorder d'importance à certaines matières et/ou à l'école (désengagement, désidentification). Mobilisées régulièrement, ces stratégies peuvent amener un désinvestissement d'une matière, voire entraîner le décrochage scolaire.

Nous avons vu que l'estime de soi est un déterminant du bien-être à l'école, de l'accrochage scolaire et indirectement de la réussite scolaire. Les conditions de son développement chez les élèves à l'école rencontrent des objectifs visés par la **communauté éducative**. Prévenir le décrochage scolaire ou les conduites à risque (dont les consommations) et promouvoir la réussite scolaire et l'estime de soi se fondent sur des compétences similaires à renforcer chez les enfants et les jeunes.

4. Pourquoi promouvoir l'estime de soi des parents ?

Des actions de **soutien à la parentalité** peuvent également avoir un impact sur le renforcement de l'estime de soi et des compétences psychosociales des enfants/jeunes. En effet, les parents sont les premières personnes significatives à avoir un impact sur la construction de l'estime de soi des enfants. Dès la naissance (voire durant la grossesse), les liens qu'ils tissent avec leurs enfants constituent la fondation de leur estime de soi (le sentiment d'amour de soi selon André et Lelord ; le sentiment de sécurité et de confiance selon Duclos). En effet, l'estime de soi des parents constitue un déterminant essentiel de leur bien-être qui agit forcément 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. Dans ce sens, les parents ayant une bonne estime d'eux-mêmes ont tendance à développer des attitudes éducatives favorables et à favoriser la conscience d'une valeur personnelle chez leurs enfants.

Aussi, aujourd'hui, le **déni de reconnaissance** de la société envers les personnes en situation de précarité (perte des droits, habitat social, quartier stigmatisé, pas d'emploi, allocataire, origine culturelle différente, etc.) est criant, ce qui a un impact sur leur estime d'elles-mêmes. La fragilisation sociale s'accompagne souvent d'une image négative. C'est pourquoi, promouvoir l'estime de soi des parents en situation de précarité apparaît primordial. Enfin, l'efficacité des programmes de promotion de l'estime de soi sur le bien-être psychologique et les comportements de l'individu reposerait sur le développement, le renforcement de compétences telles que l'acceptation et l'intégration sociale perçues et réelles (le sentiment d'appartenance selon Duclos).

5. Lien entre l'estime de soi et les compétences psychosociales

Les compétences psychosociales sont des « outils d'adaptation cognitive, émotionnelle et comportementale permettant de faire face aux situations de la vie en respectant les autres et en collaborant avec eux » (Goudet, 2005). Les différentes compétences inhérentes aux socles de l'estime de soi peuvent être qualifiées de compétences psychosociales.

L'Organisation Mondiale de la Santé reconnaît dix compétences psychosociales réparties par couples :

1. **Savoir résoudre les problèmes - savoir prendre des décisions.** « Apprendre à résoudre les problèmes nous aide à faire face à ceux que nous rencontrerons inévitablement tout au long de notre vie. Des problèmes personnels importants, laissés sans solution, peuvent à la longue maintenir un stress mental et entraîner une fatigue physique [...]. Apprendre à prendre des décisions nous aide à les prendre de façon constructive. Cela peut avoir des conséquences favorables sur la santé, si les décisions sont prises de façon active, en évaluant les différentes options et les effets de chacune d'entre-elles » (OMS, 1993).
2. **Avoir une pensée créatrice - avoir une pensée critique.** « La pensée créative contribue à la fois à la prise de décision et à la résolution de problèmes en nous permettant d'explorer les alternatives possibles et les diverses conséquences de nos actions ou de notre refus d'action. Cela nous aide à regarder au delà de nos propres expériences. [...] La pensée créative peut nous aider à répondre de façon adaptative et avec souplesse aux situations de la vie quotidienne. La pensée (ou l'esprit) critique est la capacité à analyser les informations et les expériences de façon objective. Elle peut contribuer à la santé en nous aidant à reconnaître et à évaluer les facteurs qui influencent nos attitudes et nos comportements, comme les médias et les pressions de nos pairs » (Id.).
3. **Savoir communiquer efficacement - être habile dans les relations interpersonnelles.** « La communication efficace signifie que nous soyons capables de nous exprimer à la fois verbalement, de façon appropriée à notre culture et aux situations. Cela peut signifier être capable d'exprimer nos désirs à propos d'une action dans laquelle on nous demande de nous impliquer. Cela peut également signifier être capable de demander des conseils quand cela s'avère nécessaire. Les aptitudes relationnelles nous aident à établir des rapports de façon positive avec les gens que nous côtoyons. Cela signifie être capable de lier et de conserver des relations amicales, ce qui peut être d'une grande importance pour notre bien-être social et mental. Cela signifie également garder de bonnes relations avec les membres de notre famille, source importante de soutien social. Il s'agit aussi de savoir interrompre des relations d'une manière constructive » (Ibid.).

4. **Avoir conscience de soi - avoir de l'empathie pour les autres.** « Avoir conscience de soi-même, c'est connaître son propre caractère, ses forces et ses faiblesses, ses désirs et ses aversions. Cela nous aide à reconnaître les situations dans lesquelles nous sommes stressés ou sous pression. C'est indispensable aussi pour établir une communication efficace, des relations interpersonnelles constructives et pour développer notre sens du partage d'opinions avec les autres. Avoir de l'empathie pour les autres signifie qu'il s'agit d'imaginer ce que la vie peut être pour une autre personne même, dans une situation familière. Cela peut nous aider à accepter les autres qui sont différents de nous et à améliorer nos relations sociales, par exemple dans le cas de diversité ethnique [...] » (Ibid.).
5. **Savoir gérer son stress - savoir gérer ses émotions.** « Faire face à son stress suppose d'en reconnaître les sources et les effets et de savoir en contrôler le niveau. Nous pouvons alors agir de façon à réduire les sources de stress, par exemple, en modifiant notre environnement physique ou notre style de vie. Nous pouvons également apprendre à nous relaxer pour que les tensions créées par un stress inévitable ne donnent pas naissance à des problèmes de santé. Pour faire face aux émotions, il faut savoir reconnaître les siennes et celles des autres. Il faut être conscient de leur influence sur les comportements et savoir quelles réactions adopter. Les émotions intenses comme la colère ou la tristesse peuvent avoir des effets négatifs sur notre santé si nous ne réagissons pas de façon appropriée » (Ibid.).

Notons enfin que **trois éléments clés** (OMS, 2010) sont centraux dans les compétences psychosociales : l'aspect social, l'aspect cognitif et l'aspect émotionnel.

III. Conseils pour choisir et utiliser un outil

Chacun des outils de ce répertoire (guides pédagogiques, fichiers, jeux, ouvrages...) fait l'objet d'une **présentation** et d'une **analyse**. Quand elle était disponible, la description provient de PIPSA. Il s'agit d'une outillthèque santé, un centre de référence de jeux et outils pédagogiques favorisant les démarches actives en promotion de la santé. Dans la description de l'outil, on retrouvera généralement : son concept, le public-cible, les objectifs visés, le type de contenu/matériel, l'appréciation de PIPSA si elle existe et des conseils d'utilisation. Ensuite, la partie « analyse » reprendra les compétences de l'estime de soi (Duclos) travaillées par l'outil ainsi que les compétences psychosociales (OMS).

Afin de vous orienter dans le répertoire, dans la partie suivante, vous trouverez une **classification des outils par public-cible**. La plupart des outils pédagogiques travaillant l'estime de soi sont basés sur l'âge ou le cursus scolaire. Certains sont conçus pour les parents. Par ailleurs, chacun des outils du répertoire a été minutieusement testé et analysé en regard des repères théoriques présentés précédemment. En vous appuyant sur les **analyses des outils**, vous pourrez facilement choisir l'outil approprié à votre cadre d'intervention et aux objectifs que vous poursuivez (les compétences que vous souhaitez travailler/renforcer).

Au vu du contexte très personnel de l'estime de soi et de la nécessité de mettre en place un **climat de confiance**, les projets visant à renforcer l'estime de soi s'étendront souvent sur une longue période. S'il est bon de respecter une certaine chronologie dans le travail des 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), la dizaine de compétences inhérentes à chacune de celles-ci sont parfois travaillées simultanément.

Beaucoup d'outils sont construits pour une **utilisation collective**. Les jeux, outils plus ludiques, sont un bon moyen de mettre en pratique des compétences spécifiques au départ des interactions dans un groupe. D'autres outils sont destinés à un **usage plus individuel**. Néanmoins, en adaptant certains aspects, un outil peut souvent être détourné de son usage initial.

N'oubliez pas de tenir également compte des **compétences respectives de l'animateur et du public**. Les **conseils d'utilisation** fournis par PIPSA ou votre centre de prêt (CLPS) sont souvent avisés.

En résumé, pour **sélectionner au mieux** un outil, il est donc intéressant de connaître :

- Le **public final** (âge, genre, nombre, en groupe ou 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.

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.

Concrètement, pour mettre en pratique l'estime de soi et ses compétences psychosociales, il faut tout d'abord, mettre en place des **conditions favorables** à l'estime de soi et aux compétences psychosociales dans l'école/l'institution : l'environnement physique (aménagement des lieux), pédagogique (projet pédagogique) et social (organisation, climat, règles) jouent un rôle majeur à ce niveau. Ensuite, il s'agit de favoriser au sein de l'équipe éducative des **attitudes, méthodes et pratiques pédagogiques** favorables à l'estime de soi et aux compétences psychosociales. Les notions de règle et de cotation (à l'école notamment) importent. Privilégier un système qui récompense aussi l'effort, et non seulement le résultat, c'est déjà travailler l'estime de soi ! Enfin, il s'agit aussi de développer des **actions spécifiques** telles que mettre en place un projet ou utiliser des outils pédagogiques. N'oublions pas qu'à l'école, la place des parents a également un impact. Cela passe par la communication avec ces derniers, leur implication ou encore des pratiques de coéducation.

Soulignons qu'**un outil pédagogique n'est pas un objectif en soi**, mais bien le moyen qui permet d'atteindre un objectif sous-jacent. Il n'y a pas de bons ou de mauvais outils, mais de **bonnes ou mauvaises manières de s'en servir**. Les outils ne sont pas la solution à tout ! Les conditions, attitudes et pratiques quotidiennes sont indispensables.

Aussi, pour parvenir à **implémenter adéquatement** un outil pédagogique dans une pratique socio-pédagogique, nous vous invitons à tester, déstructurer, expérimenter, jouer, critiquer et réfléchir à l'adaptabilité des outils pédagogiques avant de vous lancer.

Enfin, nous insistons sur le fait que **moins vous direz à votre public cible que vous travaillez autour de l'estime de soi et plus l'impact de votre action sera bénéfique (parlez plutôt de « connaissance de soi »)**. En effet, imaginez qu'une personne ait l'impression de ne pas avoir d'estime de soi (à tort ou à raison), si vous lui annoncez qu'elle va participer à une séance ou un atelier autour de cette thématique, elle pourrait rapidement se refermer sur elle-même et ne pas être authentique dans sa participation (voire ne pas participer du tout). La mise en pratique de l'estime de soi nécessite qu'on ait bien pris le temps de poser un cadre sécurisant.




Pour faciliter votre choix dans ce répertoire, les outils que nous avons trouvé les plus pertinents sont **identifié avec un logo « coup de cœur »** :










A vous d'adapter vos animations.



Bonne réflexion et excellent travail !





IV. 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... voir 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... voir 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... voir 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)
	La confiance en soi (les cahiers Filliozat)
	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)
	Karamel 
	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)
	La confiance en soi (les cahiers Filliozat)
	Oh Lila (4-8 ans)
	Amidou (4-9 ans) 
	Contes sur moi (de 5 à 9 ans)




	La roue des émotions (VERSION ENFANTS)
	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)
	Karamel 
	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 roue des émotions (VERSION ENFANTS)
	La Perlipapotte (à partir de 6 ans)
	Vice-Versa (Disney/Pixar) (à partir de 6 ans) 
	Dixit (à partir de 6 ans)
	La cocotte à papotte
	Je vais bien à l'école (de 6 à 18 ans)
	La confiance en soi (les cahiers Filliozat)
	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)
	Karamel 
	Le calendrier de l'estime de soi (de 9 à 12 ans)
	« Je cultive l'estime de soi avec Tim » (9-12 ans)
	Jeu Action ou Vérité (spécial « estime de soi ») : VERSION ENFANTS
	250 activités de transition pour les classes du primaire (de 9 à 12 ans)
	Estime de soi et santé (10-15 ans)
	Tous les enfants peuvent être des superhéros
	Estime t'oie




	Feelinks
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)
	La cocotte à papotte
	Le langage des émotions (à partir de 6 ans)
	La roue des émotions (VERSION ENFANTS)
	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)
	Jeu Action ou Vérité (spécial « estime de soi ») : VERSION ENFANTS
	Karamel 
	« 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)
	La confiance en soi (les cahiers Filliozat)
	Mieux travailler ensemble à l'école
	Tous les enfants peuvent être des superhéros
	Feelinks
	Estime t'oie
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)

	Jeu Action ou Vérité (spécial « estime de soi ») : VERSION ENFANTS
	7 à toi (8-12 ans)
	Opération (8-14 ans) 
	Alterc'Action
	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)
	Et toi, t'en penses quoi? Débats entre ados (14-18 ans)
	Karamel 
	La roue des émotions (VERSION ADULTES)
	La cocotte à papotte
	Mieux travailler ensemble à l'école
	Tous les enfants peuvent être des superhéros
	Développer les compétences sociales des adolescents par des ateliers de parole
	Feelinks
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)
	Alterc'Action

	Les « Genialissimes » (à partir de 9 ans)
	Le dodécaèdre de l'estime de soi
	Belfédar (10 ans et plus) 
	Je vais bien à l'école (de 6 à 18 ans)
	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)
	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)
	Petits cahiers d'exercices (DIFFERENTES THEMATIQUES) 
	Cahier pratique pour donner du sens à sa vie (jeunes adultes et adultes)
	Karamel 
	La roue des émotions (VERSION ADULTES)
	La boîte à fardeaux
	Mieux travailler ensemble à l'école
	Développer les compétences sociales des adolescents par des ateliers de parole
	Des récits et des vies
	ACTION/REACTION

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)
	Alterc'Action
	Le dodécaèdre de l'estime de soi
	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) 
	Petits cahiers d'exercices (DIFFERENTES THEMATIQUES) 
	Carnet « estime de soi » (adultes)
	Karamel 
	La roue des émotions (VERSION ADULTES)

	La boîte à fardeaux
	Des récits et des vies
	ACTION/REACTION
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 »
	Karamel 
	Vice-Versa (Disney/Pixar) 
	La confiance en soi (les cahiers Filliozat)
	Parents Défis 
Chemins de Parents	
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)
	Apprendre les habiletés sociales (Ateliers pour enfants TSA et autres TED)
	La boîte à fardeaux

V. Présentation et analyse des outils

1. Hopla, bien dans ta peau

a) Présentation³



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.

³ <http://www.PIPSA.be/outils/detail-2139613806/hopla.html>

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).
- 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) Présentation⁴



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

- 4 masques des émotions.
- 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 photocopiable.

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'appropriier 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) Présentation⁵



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.

⁵ <http://www.PIPSA.be/outils/detail-423713897/50-activites-pour-apprendre-a-vivre-ensemble.html>

- Stimuler l'action sur l'environnement (découvrir le monde institutionnel, favoriser les échanges entre école et extérieur).

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) Présentation⁶



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

⁶ <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

Appréciation globale de PIPSA :

- Le guide constitue un support théorique solide, même parfois plus proche du cours que de l'outil pédagogique.
- 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) Présentation⁷



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

⁷ 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?DvisionID=4&ItemID=4944

- Fiches d'évaluation
- 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 :**

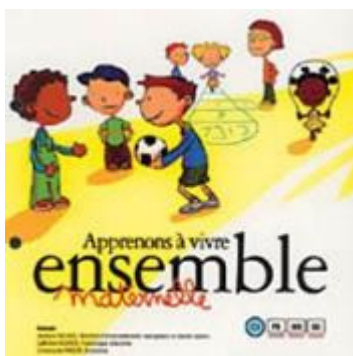
- Sentiment de sécurité et de confiance :
 - ✓ Confiance face aux adultes connus
 - ✓ Capacité à se détendre physiquement
 - ✓ Capacité à tolérer des délais
 - ✓ Capacité à anticiper du plaisir
 - ✓ Capacité à réagir positivement à une nouveauté
 - ✓ Capacité à se représenter mentalement le temps
 - ✓ 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) Présentation⁸



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 ».

⁸ <http://www.PIPSA.be/outils/detail-610062181/apprenons-a-vivre-ensemble-maternelle.html>

- Un CD-Rom de ressources.

Bon à savoir :

- Il existe une suite destinée aux élèves de la 2^{ème} et à la 5^{ème} année 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 :

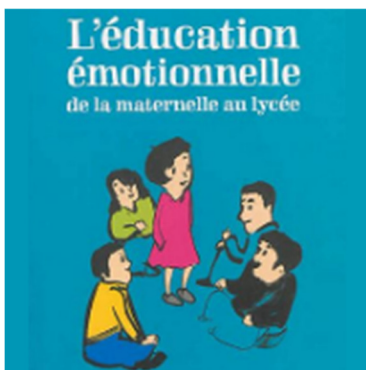
- Sentiment de sécurité et de confiance :
 - ✓ Capacité à tolérer des délais
 - ✓ Capacité à anticiper du plaisir
 - ✓ Capacité à réagir positivement à une nouveauté
 - ✓ Capacité à se représenter mentalement le temps
 - ✓ Capacité à comprendre et accepter le sens des règles
 - ✓ Capacité à répondre 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) Présentation⁹



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.

⁹ <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 : cdesailloud@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 :

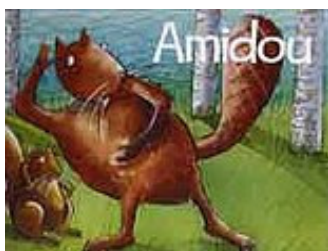
- Sentiment de sécurité et de confiance :
 - ✓ Capacité à se détendre physiquement
 - ✓ Capacité à s'adapter au stress
 - ✓ Capacité à anticiper du plaisir
 - ✓ Capacité à comprendre et accepter le sens des règles
- Connaissance de soi :
 - ✓ Capacité de se reconnaître une habileté ou une difficulté (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) Présentation¹⁰



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 ».

¹⁰ <http://www.PIPSA.be/outils/detail-1053932116/amidou.html>

- C'est un petit théâtre en bois dans lequel sont insérées des planches cartonnées rectangulaires.
- 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



Concept¹¹ :

- 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.

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

Objectifs ¹²:

- 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 ¹³:

- 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.

¹² <https://octofundotorg.wordpress.com/octofun/lesobjectifs>

¹³ <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

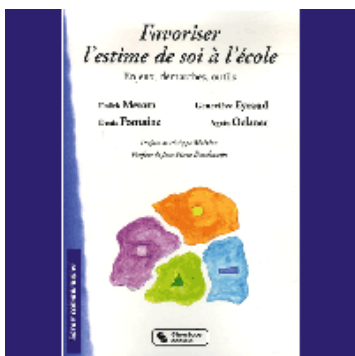
- Connaissance de soi :
 - ✓ Capacité de se reconnaître une habileté ou une difficulté (d'ordre physique, intellectuelle, relationnelle, créative)
 - ✓ Capacité d'exprimer ce qui différencie d'autrui
 - ✓ Capacité de s'affirmer, de prendre la parole
 - ✓ Capacité à exprimer les gestes/paroles pour lesquelles 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) Presentation¹⁴



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 ?

¹⁴ <http://www.PIPSA.be/outils/detail-940176098/favoriser-l-estime-de-soi-a-l-ecole.html>

- Comment réaliser un programme d'éducation à l'estime de soi ?
- Comment concevoir et animer un projet d'éducation à la santé en lien avec l'école ?
- Comment réaliser l'évaluation d'un projet d'éducation à la santé ?
- Le programme d'animations repose sur 4 axes d'action à destination des enfants :
 - Faire connaissance
 - Se connaître et connaître l'autre
 - Percevoir et identifier les sentiments
 - Résoudre des problèmes relationnels
- Complété d'un axe sur le travail avec les parents.

Appréciation globale de PIPSA :

- Ce livre/guide constitue un outil rigoureux et exhaustif pour tout intervenant souhaitant concevoir un programme destiné à soutenir l'estime de soi des enfants dans le cadre scolaire. Cette démarche inscrite de manière explicite dans un cadre de promotion de la santé rencontre une des missions de l'école envers, notamment, les populations défavorisées.
- L'accent est mis sur le cadre théorique de l'estime de soi et sur la démarche méthodologique de construction de projets au détriment de l'aspect « activités concrètes avec la classe ». Si ce dernier ne présente pas de réelle originalité, la démarche permet cependant de revaloriser les pratiques effectives des enseignants de maternelle et de leur donner un « poids » nouveau, en lien avec les préoccupations du « vivre ensemble » à l'école.
- L'utilisation d'un langage clair, compréhensible, non-jargonnant, facilite la lisibilité du document et l'appropriation pédagogique (construction des apprentissages) de ces contenus 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 :**

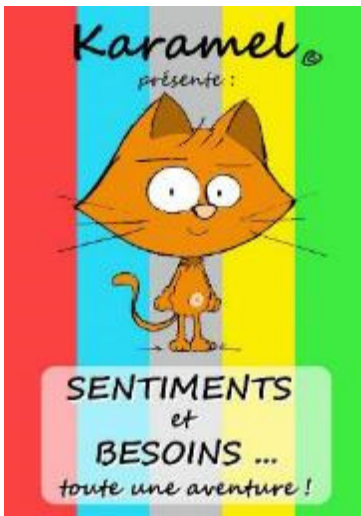
- Sentiment de sécurité et de confiance :
 - ✓ Confiance face aux adultes connus
 - ✓ Capacité à se détendre physiquement
 - ✓ Capacité à accepter les contacts physiques
 - ✓ Capacité à s'adapter au stress
 - ✓ Capacité à anticiper du plaisir
 - ✓ Capacité à réagir positivement à une nouveauté
 - ✓ Sentiment 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. Karamel

a) Présentation¹⁵



Concept :

- Ce jeu de cartes s'inspire des outils de la communication bienveillante : communication non-violente, la méthode Gordon, la Pleine conscience (Mindfulness), ...

Public cible :

- Les familles, les thérapeutes, les enseignants...

Public final :

- Enfants, à partir de 5 ans

Objectifs :

Ce jeu de cartes a pour but :

- D'aider petits et grands à développer leur intelligence émotionnelle.
- De comprendre qu'une émotion s'exprime par différents sentiments et d'étoffer son vocabulaire émotionnel.
- De découvrir que derrière une émotion se cachent des besoins.
- De soutenir un travail d'écoute empathique au sein de la famille, du couple, en classe, ...

Matériel/contenu :

- 36 cartes Sentiments classées en 5 familles : 7 cartes joie, 7 cartes tristesse, 7 cartes colère, 7 cartes peur et 8 cartes « Et aussi... »

15

https://www.google.be/search?q=karamel+sentiments+et+besoins&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKewin0qfmtMPaAhVOC-wKHZjdCn8Q_AUICigB&biw=1280&bih=929#imgdii=DbeJmqH6oqaGcM:&imgcr=wmhqMOLsTI8HOM:&spf=1524040391036

- 24 cartes Besoins.
- 3 cartes « suggestions d'utilisation ».
- 1 livret de présentation « un petit coup de pouce ! »

Conseils d'utilisation :

- L'outil est conçu pour les familles, les espaces thérapeutiques et les groupes. Pour ceux-ci, privilégiez les petits groupes surtout si les enfants sont jeunes (max 10). Installez un climat de confiance : par exemple, en asseyant les enfants en cercle. Ensuite, commencez par un exercice de détente physique, une chanson...
- Dans cet espace, l'adulte se met au service de l'enfant et l'aide à exprimer ce qu'il souhaite d'une situation (ou lui permet de rester en silence).
- Faites attention à ne pas influencer par votre regard ce que vit l'enfant. Laissez-lui faire son propre chemin qui ne sera pas le vôtre. Ne cherchez pas toujours de solutions.
- Dans les conflits, laissez chacun s'exprimer et les aider à découvrir leurs besoins. Ils trouveront eux-mêmes la porte de sortie. Et n'oubliez pas que nous ne sommes pas obligés de nous entendre avec tout le monde.
- Il n'y a jamais de conflit de besoins. Il y a des conflits dans les stratégies mises en place pour répondre à nos besoins. Alors parfois c'est ton besoin d'abord, parfois c'est le mien... Certaines cartes sont donc formulées en « Je » et d'autres en « Tu ».

Où se le procurer ?

- Chez l'éditeur : Service de psychomotricité du CPAS de Gerpinnes, www.coccimotgerpinnes.be, page facebook : Karamel-Sentiments-et-Besoins, email : psychomot.cpas@publilink.be, Tél : 071/50.29.11. Prix : 20€ + frais de port.
- En prêt au CLPS : 1b avenue Général Michel, 6000 Charleroi, Tél : 071/33.02.29, référence D1219.

b) Analyse

👉 « Karamel » 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
- ♣ « **Karamel** » 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. La roue des émotions (VERSION ENFANTS)

a) Présentation¹⁶



Concept :

- Cet outil permet de prendre conscience, de parler, de mettre des mots, de dire autrement, ce qui se vit à l'intérieur de notre corps-cœur-tête, et de se sentir plus équilibré, plus serein.

Public :

- Enfants de 6 à 10 ans.

Objectifs :

- Aider l'enfant à conscientiser ce qu'il ressent (les sentiments physiques), à mettre des mots sur les émotions qui correspondent, et à exprimer le ou les besoins sous-jacents.

Matériel/contenu :

- 3 disques pivotants en carton laminé, d'environ 21 cm de diamètre
- Un curseur, pour se positionner en fonction des sensations du moment. Les émotions et les besoins sont accompagnés de dessins. La "météo intérieure" est illustrée également (arc en ciel, nuage, soleil, orage, ...)

Bon à savoir :

- Il existe aussi une version destinée aux adultes. Celle-ci est plus riche en vocabulaire des émotions et des besoins. Elle n'est pas illustrée.

Conseils d'utilisation :

- Dans la relation éducative, thérapeutique, en famille ; l'outil soutient l'éducation émotionnelle en ouvrant le dialogue entre l'enfant et l'adulte.
- A travers le support, l'enfant peut faire peu) peu le lien entre ses sensations, son ressenti et les besoins (in)satisfaits. Il apprendra à décoder les messages fournis par l'émotion et à rechercher une manière d'y répondre, en dialogue avec l'adulte, qui soit adaptée au(x) besoin(s) qu'elle révèle.

¹⁶ http://www.pipsa.be/outils/detail-2139613984/la-roue-des-emotions-version-enfant.html#o_avis

Appréciation globale de PIPSA :

- Points forts : concrétise les liens corps - coeur - tête.
- Points d'attention : l'utilisateur doit intégrer et pratiquer la Communication non violente.

Où se le procurer ?

- Chez l'éditeur : L'Autrement dit / Chaussée de St-Hubert 91a, 6640 - Morhet Belgique / Tél : +32 (0)498/474 124 – Email : anne-sophie@lautrementdit.net
Site internet : <http://www.lautrementdit.net>
- En prêt au CLPS : 1b avenue Général Michel, 6000 Charleroi, Tél : 071/33.02.29, référence D999089.

b) Analyse

👉 « **La roue des émotions (VERSION ENFANTS)** » 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

👉 « « **La roue des émotions (VERSION 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

13. La roue des émotions (VERSION ADULTES)

a) Présentation¹⁷



Concept :

- Cet outil permet de prendre conscience, de parler, de mettre des mots, de dire autrement, ce qui se vit à l'intérieur de notre corps-cœur-tête, et de se sentir plus équilibré, plus serein.

Public :

- Adolescents à partir de 12 ans

Objectifs :

- Aider jeunes et adultes à prendre conscience de leurs émotions, et surtout, en identifiant le besoin qui s'exprime à travers l'émotion.

Matériel/contenu :

- 3 disques pivotants en carton laminé, d'environ 30 cm de diamètre
- Un curseur, pour se positionner en fonction des sensations du moment.

Bon à savoir :

- Il existe aussi une version de la Roue des émotions destinée aux enfants. Dans celle-ci, les émotions et les besoins sont accompagnés de dessins. La "météo intérieure" est illustrée également (arc en ciel, nuage, soleil, orage, ...).

Conseils d'utilisation :

- Dans la relation de soi à soi (pour se clarifier), en couple, en famille.
- L'outil soutient l'éducation émotionnelle en apprenant à faire le lien entre ses sensations, son ressenti et les besoins (in)satisfaits. Il permet d'apprendre à décoder les messages fournis par l'émotion et à rechercher une manière d'y répondre, qui soit adaptée au(x) besoin(s) qu'elle révèle.

¹⁷ <http://www.pipsa.be/outils/detail-2139613983/la-roue-des-emotions-version-adulte.html>

Appréciation globale de PIPSA :

- Points forts : concrétise les liens corps - coeur - tête.
- Points d'attention : l'utilisateur doit intégrer et pratiquer la Communication non violente.

Où se le procurer ?

- Chez l'éditeur : L'Autrement dit / Chaussée de St-Hubert 91a, 6640 - Morhet Belgique / Tél : +32 (0)498/474 124 – Email : anne-sophie@lautrementdit.net
Site internet : <http://www.lautrementdit.net>
- En prêt au CLPS : 1b avenue Général Michel, 6000 Charleroi, Tél : 071/33.02.29, référence D999090.

b) Analyse

👉 « **La roue des émotions (VERSION ADULTES)** » 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

👉 « **La roue des émotions (VERSION ADULTES)** » travaille principalement les compétences psychosociales suivantes :

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

14. Le langage des émotions

a) Présentation¹⁸



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.

¹⁸ <http://www.pipsa.be/outils/detail-2139613940/le-langage-des-emotions.html>

- Prendre conscience de l'ancrage culturel dans l'expression et/ou la répression de certaines émotions

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

15. Tous les enfants peuvent être des superhéros

a) Présentation¹⁹



Concept :

- Les superhéros Estimo, Relationix, Optimus, Angélix, Zen, Tranquilo, Nina et Lina et Supersanté aideront les enfants à développer leurs habiletés sociales et à améliorer leur estime de soi et leur résilience.
- Les 10 ateliers de cet ouvrage offrent des activités clés en main et près de 100 fiches reproductibles illustrées pour développer chez les jeunes de 8 à 12 ans :
 - ✓ la confiance en soi;
 - ✓ les habiletés de communication;
 - ✓ la pensée positive;
 - ✓ le deuil et la perte;
 - ✓ la gestion du stress et de l'anxiété;
 - ✓ la gestion de la colère;
 - ✓ des relations saines;
 - ✓ un esprit sain dans un corps sain.

Public :

- Enfants de 8 à 12 ans

Objectifs :

- Aider les enfants à acquérir les habiletés fondamentales qui leur permettront de bien réagir en toute circonstance et de vivre en harmonie avec eux-mêmes et avec les autres
- Apporter des idées accompagnées d'une méthode pour aider les jeunes à être plus à l'écoute d'eux-mêmes

Matériel/contenu :

- Livre, 162 pages

¹⁹ <http://www.pipsa.be/outils/detail-2139614067/tous-les-enfants-peuvent-etre-des-superheros.html>

Bon à savoir :

- Cet ouvrage édité au Canada peut être commandé en France ou via votre librairie.

Conseils d'utilisation :

- Chaque atelier est illustré par un superhéros représentant une habileté particulière. Les différents ateliers, portant sur une habileté fondamentale, offrent des activités interactives ou pratiques complémentaires, puis une bande dessinée et du matériel reproductible.

Appréciation globale de PIPSA :

- Cet outil pédagogique propose une approche cohérente et structurée du développement de compétences psychosociales, très soutenante pour l'utilisateur (explications et consignes claires, cadrage et debriefing des séances). Le thème, dans l'air du temps, s'inscrit dans un cadre scolaire de référence anglo-saxon tant au niveau des méthodes d'apprentissage que de la formation des enseignants.
- L'idée de la BD est pertinente pour le public, même si le dessin ne fait pas consensus. Toutefois, les personnages des superhéros sont peu exploités lors des activités. Celles-ci (principalement des activités individuelles réalisées en groupe) utilisent principalement l'intelligence verbale et l'introspection. Peu diversifiées, parfois infantilisantes (santé), elles permettent de sensibiliser mais pas de construire des compétences. Beaucoup posent des constats, mais restent vagues sur "quoi" en faire.
- Les activités semblent peu adaptées aux enfants de 8 ans vu l'intellectualisation des processus au détriment des vécus et ressentis corporels.
- L'outil oscille entre une approche plus thérapeutique (annoncée comme préventive) et une approche pédagogique. Le parti pris positif peut avoir du sens si le but est de travailler la dépression d'un enfant. Toutefois, ce ton hypermotivé et optimiste construit une nouvelle norme (il faut être positif, avoir de bonnes relations, les recettes du bonheur sont accessibles et identiques pour tous, ...) et risque de formater/lisser l'expression des enfants (quid du droit d'être en colère et de l'exprimer ?). Entre bien et mal, sain et malsain, la normalisation des individus n'est pas loin.
- L'absence de dimension multiculturelle et de regard sur des inégalités sociales de santé en destine l'utilisation à un public plutôt homogène (niveau culturel élevé), intelligent, gentil et en-dehors de tout problème identifié.

Utilisation conseillée par PIPSA :

- Vérifier si l'activité est adaptée à l'âge des enfants
- S'associer avec le PMS pour optimiser l'accompagnement psy suggéré
- Intégrer dans un programme/projet annuel d'école

Où se le procurer ?

- Chez l'éditeur : Chenelière Education / 5800, rue Saint-Denis / Bureau 900 / H2S
3L5 - Montréal (Québec) / Canada / Tél : (514) 273-1066 – Email : info@cheneliere.ca
Site internet : <http://www.cheneliere.ca>.
- En prêt au CLPS : 1b avenue Général Michel, 6000 Charleroi, tél : 071/33.02.29, référence D1283.

b) Analyse

↳ « **Tous les enfants peuvent être des superhéros** » 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
 - ✓ 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 :
 - ✓ 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

👉 « **Tous les enfants peuvent être des superhéros** » 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. Feelinks

a) Présentation²⁰



Concept :

- Feelinks, jeu autour des émotions, est la nouvelle version du jeu Feelings (fiche de l'outil Feelings).
- Ce jeu "invite à partager nos sensibilités au gré de situations drôles, sérieuses ou décalées, que l'on joue sur un mode "en famille", "entre amis" ou "à l'école". Exprimez votre ressenti, misez sur celui de votre partenaire et ensemble rencontrez vous sur la piste des émotions."
- Principe du jeu : À la lecture d'une situation donnée, chaque joueur est invité à se positionner sur l'une des émotions proposées et dont il se sent le plus proche. Il échange ensuite un regard avec son partenaire et mise sur l'émotion qu'il pense choisie par celui-ci. L'objectif ludique est de trouver justement l'émotion de l'autre. La piste des émotions reflètera votre degré d'empathie et d'ouverture aux autres.

Public :

- Enfants à partir de 8 ans

Objectifs :

- Vivre une expérience où peuvent s'exprimer et se partager au sein d'un groupe, des émotions de la vie courante
- Favoriser l'empathie au sein d'un groupe

Matériel/contenu :

- 120 cartes "Situation" réparties en 3 thèmes :
 - En famille (vie familiale) - dès 8 ans
 - Entre amis (thèmes de société) - dès 12 ans
 - A l'école (vie en groupe et à l'école) - dès 8 ans
- 24 cartes "Emotion" (3 symboles)
- 72 cartes "Vote", regroupées en 8 séries de 9

²⁰ <http://www.pipsa.be/outils/detail-2139614077/feelinks-le-jeu-des-emotions.html>

- 9 cartes "Partenaire", pour la répartition des équipes
- 1 plateau de score
- 8 jetons "Joueur"
- Règles du jeu (PDF)

Bon à savoir :

- Initialement intitulé Feelings, la première version du jeu est une auto-édition créée par Jean-Louis Roubira (pédo-psychiatre à qui l'on doit *Dixit*) et Vincent Bidault (infirmier en pédo-psychiatrie pour qui le jeu a toujours été un outil privilégié dans son approche sur le terrain). Les auteurs ont fait appel à l'artiste peintre Franck Chalard (www.tete-des-art.fr) pour illustrer le jeu.
- Feelinks, la nouvelle version du jeu ("Feelings" en France) co-créé par JL Roubira et Vincent Bidault est édité par Act in Games et distribué en Belgique par Asmodée et en France par Blackrock Games.

Appréciation globale de PIPSA :

- Points forts : dynamique ludique efficace pour stimuler la prise de parole et l'échange.
- Points d'attention : concevoir une méthodologie de débriefing.
- Sujets abordés : empathie, émotions, sentiments

Où se le procurer ?

- Chez l'éditeur : Act in Games, Rue Emile Feron 168, 1060 - Bruxelles, Belgique, +32 (0)485 86 48 29 -, info@actingames.com, <http://www.act-in-games.com>
- En prêt au CLPS : 1b avenue Général Michel, 6000 Charleroi, tél : 071/33.02.29

b) Analyse

♣ « **Feelinks** » travaille principalement les capacités de l'estime de soi suivantes :

- Sentiment de sécurité et de confiance :
 - ✓ Confiance face aux adultes connus
 - ✓ 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 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 :
 - ✓ 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
 - ✓ Intérêt, goût d'apprendre, curiosité intellectuelle
 - ✓ Capacité à faire des choix de stratégies ou de moyens
 - ✓ Manifestation de créativité
 - ✓ Détente durant les activités d'apprentissage

↳ « **Feelinks** » 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. Les chevaliers des temps moderne (vidéo)

a) Présentation²¹



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>

²¹ <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
- 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

18. Dixit

a) Présentation²²



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.

²² <http://www.pipsa.be/outils/detail-2139613963/dixit.html>

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, ...
- 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

19. Contes sur moi

a) Présentation²³



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 égalitaires entre garçons et filles.

Public :

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

²³ <http://www.pipsa.be/outils/detail-344820672/contes-sur-moi.html>

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.

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 Charlevoix, 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

20. Marion, Simon et leurs émotions

a) Présentation²⁴



Concept :

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

Exemple²⁵ :



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 événement 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).

²⁴<http://www.espace-orthophonie.fr/catalogue/pathologies/autisme/781-marion-simon-et-leurs-emotions.html>

²⁵<http://www.mot-a-mot.com/marion-simon-et-leurs-emotions-p1669.html>

Bon à savoir :

- 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 :

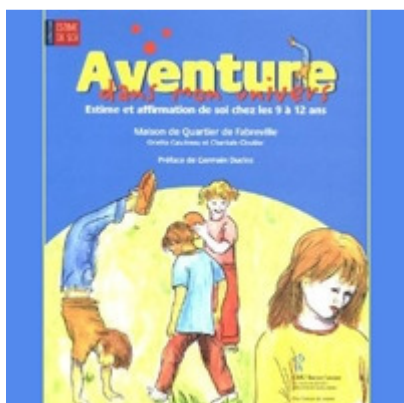
- Sentiment de sécurité et de confiance :
 - ✓ Capacité à anticiper du plaisir
 - ✓ Capacité à comprendre et accepter le sens des règles
 - ✓ Capacité à répondre positivement aux règles
- Connaissance de soi :
 - ✓ Capacité de se reconnaître une habileté ou une difficulté (d'ordre physique, intellectuelle, 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

21. Aventure dans mon univers

a) Présentation²⁶



Concept :

- Un guide visant à soutenir les intervenants dans leur démarche éducative auprès des jeunes.
- Le programme contient 12 ateliers thématiques au cours desquels l'intervenant anime des activités liées à l'estime et à l'affirmation de soi. L'approche est basée sur le développement général de l'enfant qu'on doit rejoindre dans toutes les dimensions de son être : physique, affective, intellectuelle, sociale et morale.

Public :

- Enfants de 9 à 12 ans

Objectifs :

- Favoriser chez le jeune la prise de conscience de sa valeur personnelle et de ses compétences dans différents domaines.
- Lui permettre de développer un sentiment de sécurité et de confiance, de mieux se connaître, de développer un sentiment d'appartenance à différents groupes de même qu'un sentiment de compétence et d'affirmation de soi.

Matériel/contenu :

- Livre de 160 pages, reliure à spirale (matériel reproductible)
Auteurs : Orietta Gaudreau et Chantale Cloutier, Maison de Quartier de Fabreville (Québec)
Préface de Germain Duclos

Bon à savoir :

- On peut trouver ce livre chez tous les bons libraires. On peut le commander directement auprès des Éditions du CHU Sainte-Justine (Coordonnées : Voir plus loin)

Conseils d'utilisation :

- Dans le cadre d'un projet d'école, partagé par tous les acteurs de l'école.

²⁶ <http://www.pipsa.be/outils/detail-428926721/aventure-dans-mon-univers.html>

Appréciation globale de PIPSA :

- L'ensemble des 12 ateliers de 90 minutes chacun proposent un programme pédagogique pour mettre en place un apprentissage de l'estime de soi. Chaque atelier développe une facette de la question : sentiment de sécurité, ce qui me différencie, exprimer mes goûts, reconnaître mes émotions, mon réseau social, mes compétences, ... Ces thèmes, tous pertinents et utiles, permettent une sensibilisation à la question ; un véritable apprentissage doit cependant s'inscrire dans le temps, la répétition, et le retour autour des expériences vécues dans la « vraie vie ».
- Cahier très structuré, méthodologie simple et opérationnelle, propositions concrètes et pour l'utilisateur : le programme peut être facilement pris en mains par un utilisateur expérimenté, pour autant qu'il ait intégré pour lui-même ce qu'est avoir une bonne estime de soi et de s'affirmer correctement.
- Le contexte d'utilisation proposé par le promoteur (participation sur base volontaire, groupe entre 7 et 12 enfants) limite l'utilisation scolaire de l'outil.

Où se le procurer ?

- Chez l'éditeur : Editions de l'Hôpital Sainte-Justine / Côte-Sainte-Catherine 37150 - H3T 1C5 - Montréal / Canada / Tél : +1 (514) 345 4671 – Email : edition.hsj@ssss.gouv.qc.ca
Site internet : <http://www.chu-sainte-justine.org/editions/index.asp>
- En prêt au CLPS : 1b avenue Général Michel, 6000 Charleroi, tél : 071/33.02.29, référence D738.

b) Analyse

↳ « **Aventure dans mon univers** » 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

↳ « **Aventure dans mon univers** » 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. J'ai confiance en moi et en ma personnalité

a) Présentation²⁷



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

²⁷ <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

23. La confiance en soi (les cahiers Filliozat)

a) Présentation²⁸



Concept :

- Un cahier d'activités pour aider l'enfant à s'accepter, et à s'adapter aux situations nouvelles.
- Dessiner, colorier, coller, imaginer... pour inviter l'enfant à s'exprimer et à vivre mieux avec lui-même et avec les autres.
- Avec un cahier « parents » à détacher pour comprendre les clés de la confiance en soi, chez l'enfant.

Public :

- Enfants de 5 à 10 ans

Objectifs :

- Nombreuses activités pour aider les enfants de 5 à 10 ans à cultiver leur confiance en eux et à ainsi prendre conscience de leurs forces, de leur corps, de leurs émotions, de leurs besoins, de leur capacité à aller vers les autres...et à s'en protéger si nécessaire.

Matériel/contenu :

- Origami
- Coloriage
- Collage
- Découpage
- Labyrinthe
- Méditation

²⁸ <https://www.filliozat.net/la-confiance-en-soi/>

Bon à savoir :

- Ce livre est un précieux allié pour les enfants qui apprendront à s'affirmer avec bienveillance, fermeté et empathie.
- Côté « parents », un livret de décryptage est offert à la fin de l'ouvrage. Les parents pourront ainsi déterminer de quelle manière ils peuvent agir sur eux-mêmes en accompagnant leurs enfants.

Où se le procurer ?

- Chez l'éditeur : Editions Nathan :
<http://www.nathan.fr/catalogue/fiche-produit.asp?ean13=9782092565490>
- En prêt au CLPS : 1b avenue Général Michel, 6000 Charleroi, tél : 071/33.02.29, référence D1236.

b) Analyse

↳ « La confiance en soi (les cahiers Filliozat) » 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
- 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
 - ✓ 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)
 - ✓ 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

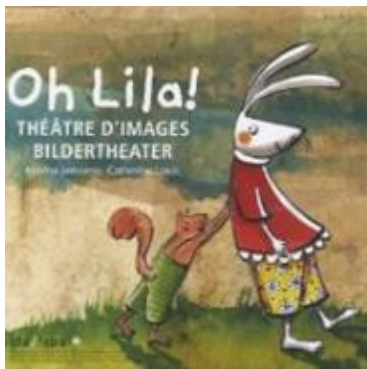
- ✓ Capacité à étendre, exploiter ses habiletés et connaissances
- ✓ Détente durant les activités d'apprentissage

♣ « **La confiance en soi (les cahiers Filliozat)** » 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

24. Oh Lila !

a) Présentation²⁹



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 ».

²⁹ <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

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

a) Présentation³⁰



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.

³⁰ http://www.miditrente.ca/Outils/Aff_emotions.html

Où se le procurer ?

- Chez l'éditeur : Site Internet : http://www.meditrente.ca/Outils/Aff_calme.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 :**

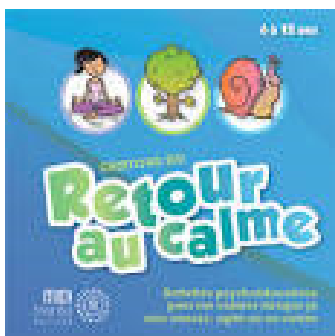
- Sentiment de sécurité et de confiance :
 - ✓ Capacité à s'adapter au stress
 - ✓ Capacité à anticiper du plaisir
 - ✓ Capacité à réagir positivement à une nouveauté
- Connaissance de soi :
 - ✓ Capacité d'exprimer ce qui différencie d'autrui
 - ✓ Capacité à exprimer les gestes/paroles pour lesquelles 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

26. « Retour au calme » (affiche)

a) Présentation³¹



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.

³¹ http://www.miditrente.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

27. Le calendrier de l'estime de soi

a) Présentation³²



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>

³² 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
- 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

28. Clever Club

a) Présentation³³



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.

³³ <http://www.PIPSA.be/outils/detail-953824988/clever-club.html>

Matériel/contenu :

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

Conseils d'utilisation :

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

Appréciation globale de PIPSA :

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

Utilisation conseillée par PIPSA :

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

Où se le procurer ?

- Chez l'éditeur : Addiction Info Suisse, Case postale 870, 1001 Lausanne, Suisse. Tél : 021/321.29.11. Fax : 021/321.29.40. 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

29. Je vais bien à l'école

a) Présentation³⁴



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.

³⁴ <http://www.PIPSA.be/outils/detail-508925086/je-vais-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 :**

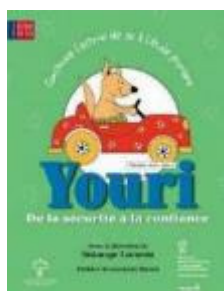
- Sentiment de sécurité et de confiance :
 - ✓ Confiance face aux adultes connus
 - ✓ Capacité à se détendre physiquement
 - ✓ Capacité à s'adapter au stress
 - ✓ Capacité à réagir positivement à une nouveauté
 - ✓ Sentiment d'optimisme face à l'avenir
 - ✓ Capacité à comprendre et accepter le sens des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

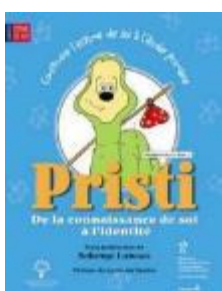
- Avoir une pensée créatrice - avoir une pensée critique
- Savoir communiquer efficacement - être habile dans les relations interpersonnelles
- Avoir conscience de soi - avoir de l'empathie pour les autres
- Savoir gérer son stress - savoir gérer ses émotions

30. Construire l'estime de soi au primaire

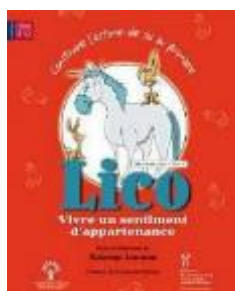
a) Présentation³⁵



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

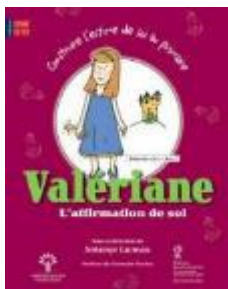


Dégourdie et compagnie - Vivre un sentiment de compétence scolaire D49



Questi - Vivre un sentiment de compétence sociale D506

³⁵ <http://www.editions-chu-sainte-justine.org/catalogue/collections/collection-estime-soi-10.html>



Valériane - l'affirmation de soi D776

Concept :

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

Public :

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

Objectifs :

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

Composition du programme :

- Avec Youri, l'enfant entre dans un processus qui l'amène progressivement à se sentir confiant et prendre peu à peu ses distances des personnes qui ont de l'importance pour lui; cette distanciation lui permet de prendre « le risque » de vivre de nouvelles expériences.
- À partir du récit de Pristi, l'enfant découvre l'importance de se connaître avec ses forces et ses limites, par des activités qui favorisent la connaissance de soi.
- À partir du récit de Lico, l'enfant découvre les conditions qui améliorent son intégration dans un groupe. Il apprend à reconnaître ce qu'il apporte au groupe et ce que celui-ci lui apporte.
- À partir du récit de Dégourdie, l'enfant prend conscience de l'importance de reconnaître ses intérêts, ses forces et ses limites comme apprenant ; il découvre que la réussite suppose l'utilisation de stratégies efficaces.

- À partir de l'histoire de Questi, l'enfant découvre l'importance de reconnaître sa valeur comme un membre du groupe ; il apprend à mettre ses habilités au service de la collectivité et à gérer les difficultés qui nuisent au bon fonctionnement du groupe, ainsi que les conditions essentielles pour se sentir compétent dans un groupe.
- À partir du récit de Valériane, l'enfant prend conscience du pouvoir de la parole sur son bien-être ou son mal-être intérieur ; il apprend à modifier son langage intérieur pour augmenter l'estime et l'affirmation de soi.

Matériel/contenu :

- Ensemble pédagogique proposant une série d'outils d'intervention composé de six volumes (Youri, Pristi, Lico, Dégourdie et compagnie, Questi et Valériane).
- Chacun des six volumes contient :
 - Une histoire à raconter à partir d'un petit personnage
 - Des activités à mettre en œuvre avec les enfants
 - Des conseils pour mettre en place une gestion de classe favorable
 - Le matériel reproductible nécessaire à l'application de la démarche
 - Un dossier reproductible pour les parents afin de permettre le transfert des apprentissages dans la vie de tous les jours
- Le dossier repose sur une démarche en 5 temps qui favorise l'appropriation et l'intégration des apprentissages visés :
 - Amorçe : 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

31. L'apprentissage de l'estime de soi

a) Présentation³⁶



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
 - L'apprentissage de la communication

³⁶ <http://www.PIPSA.be/outils/detail-600852337/l-apprentissage-de-l-estime-de-soi.html>

- 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

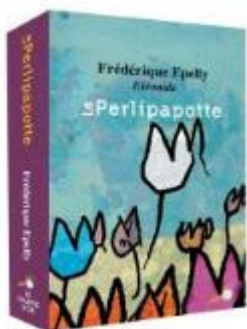
↳ **Selon les activités, « L'apprentissage de l'estime de soi » travaille principalement les capacités de l'estime de soi suivantes :**

- 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

32. La Perlipapotte

a) Présentation³⁷



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.

³⁷ http://www.souffledor.fr/boutique/produits_le-perlipapotte_3211.html

b) Analyse

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

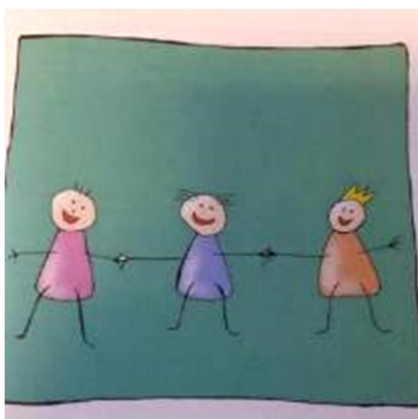
- Sentiment de sécurité et de confiance :
 - ✓ Confiance face aux adultes connus
 - ✓ Capacité à s'adapter au stress
 - ✓ Capacité à anticiper du plaisir
 - ✓ Capacité à réagir positivement à une nouveauté
- Connaissance de soi :
 - ✓ Capacité de se reconnaître une habileté ou une difficulté (d'ordre 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

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

a) Présentation³⁸



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>

³⁸ 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 :

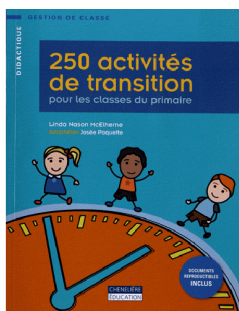
- Sentiment de sécurité et de confiance :
 - ✓ Capacité à s'adapter au stress
 - ✓ Capacité à anticiper du plaisir
 - ✓ Capacité à réagir positivement à une nouveauté
 - ✓ Capacité à se représenter mentalement le temps
 - ✓ Sentiment d'optimisme face à l'avenir
 - ✓ Capacité à comprendre et accepter 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

34. 250 activités de transition pour les classes du primaire

a) Présentation³⁹



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.

³⁹ <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

35. La cocotte à papotte

a) Présentation



Concept :

- Cette cocotte s'inspire 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 d'une cocotte en papier et qu'il est ainsi facile d'en faire une activité collective ludique et aléatoire.
- Cette activité a été conçue sur base de la théorie de Germain DUCLOS sur les composantes de l'estime de soi.

Public cible :

- Tous les professionnels de l'action psychosocioéducative (enseignants, assistants sociaux, psychologues, éducateurs, ...) qui souhaitent travailler le renforcement de l'estime de soi et des compétences psychosociales (travail social individuel et/ou de groupe).

Public final:

- Enfants à partir de 7-8 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.

Matériel/contenu :

- Une cocotte en papier version PDF à imprimer en couleur (idéalement en A3) à plier et à découper.

→ couper la moitié des « triangles-questions » une fois la cocotte terminée pour ne révéler qu'une question lors du dépliage.

→ 8 « Triangles-questions » :

- ✓ Raconte ton dernier petit bonheur.
- ✓ Dis-nous à qui tu aimerais ressembler.
- ✓ Raconte-nous ton plus grand rêve.
- ✓ Raconte-nous ton plus grand fou-rire.
- ✓ Parle-nous de ton truc préféré.

- ✓ Raconte-nous un souvenir important.
- ✓ Pour devenir mon ami(e), il faut...
- ✓ Parle-nous de ce que tu sais bien faire.

Conseils d'utilisation :

- Le groupe doit se connaître suffisamment avant de mettre en place cette activité (certaines questions demandent que les enfants se sentent en confiance pour oser répondre).
- Pour commencer, l'enfant qui joue dit un chiffre au hasard. L'enfant qui tient la cocotte déplie l'origami en fonction du nombre choisi. Une fois arrivé sur la cocotte ouverte, l'enfant choisit la puce de couleur qu'il souhaite et répond à la question cachée par-dessous. Et ainsi de suite, à tour de rôle...
- Veillez à ce que ce ne soit pas toujours le même enfant qui tient la cocotte mais bien le dernier à avoir répondu à une question.

Où se le procurer ?

- Après 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. Département Prévention et Santé Mentale (CPAS Charleroi). Faubourg de Charleroi, 7 à 6041 Gosselies. 071/20.24.41, pps@cpascharleroi.be

b) Analyse

♣ « La cocotte à papotte » 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 tolérer des délais
 - ✓ 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 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
 - ✓ 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
- ✓ Manifestation de créativité

👉 **« La cocotte à papotte » 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

36. L'estime de soi en 3D (trois dés)

a) Présentation⁴⁰



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.

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).

⁴⁰ 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

37. Le cartable des compétences psychosociales

a) Présentation⁴¹

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.

Objectifs⁴² :

- 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.

⁴¹ <http://www.cartablecps.org/page-1-0-0.html>

⁴² 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

38. 7 à toi

a) Présentation⁴³



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.

⁴³ <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 :

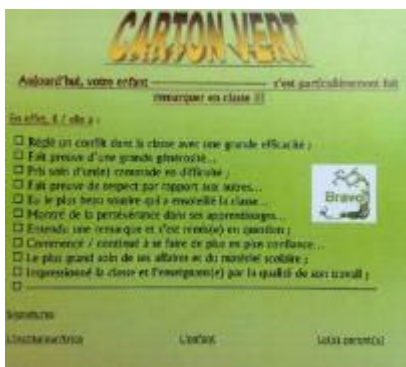
- Sentiment de sécurité et de confiance :
 - ✓ Confiance face aux adultes connus
 - ✓ Capacité à s'adapter au stress
 - ✓ Capacité à réagir positivement à une nouveauté
 - ✓ Capacité à estimer/calculer les risques
 - ✓ Capacité à comprendre et accepter le sens des règles
 - ✓ Capacité à répondre positivement 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

39. Le « Carton vert »

a) Présentation⁴⁴



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.

⁴⁴ 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 ?

- Après 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 :

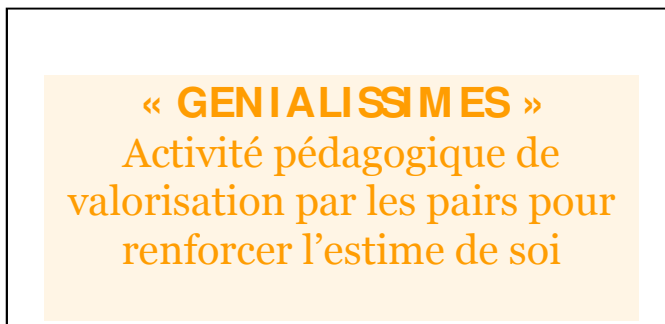
- Sentiment de sécurité et de confiance :
 - ✓ Confiance face aux adultes connus
 - ✓ Capacité à tolérer des délais
 - ✓ Capacité à anticiper du plaisir
 - ✓ Capacité à réagir positivement à une nouveauté
 - ✓ Capacité à comprendre et accepter le sens des règles
 - ✓ Capacité à répondre positivement 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

40. Les « Genialissimes »

a) Présentation⁴⁵



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 :

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

⁴⁵ Présentation réalisée par l'équipe Prévention et Promotion de la Santé du Département Prévention et Santé Mentale du CPAS de Charleroi.

Où se le procurer ?

- Apres 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

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

a) Présentation⁴⁶



Concept :

- « Je cultive l'estime de soi avec tim » est un petit livret, destiné à renforcer l'estime de soi des enfants.
- Ce livret a été construit sur base des quatre composantes de l'estime de soi de germain duclos (sentiment de sécurité et de confiance, connaissance de soi, appartenance au groupe et sentiment de réussite).
- Toutes les activités proposées serviront à renforcer des compétences psychosociales propres à l'estime de soi.

Public :

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

Objectifs :

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

Matériel/contenu :

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

⁴⁶ Présentation réalisée par l'équipe Prévention et Promotion de la Santé du Département Prévention et Santé Mentale du CPAS de Charleroi.

- ✓ « Le carnet des petites victoires » (tableau qui permettra à l'enfant de conserver, dans le temps, une trace de ses réussites à venir...)

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

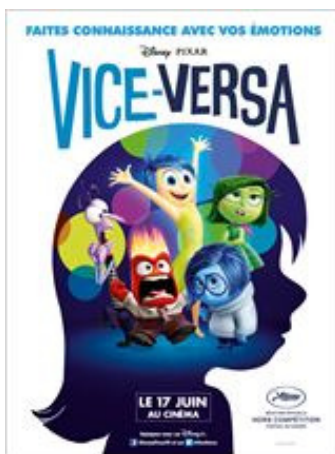
- ✓ Communication aisée avec les autres
- ✓ Sensibilité aux autres
- ✓ Manifestation de solidarité, d'entraide, de générosité
- ✓ Évocation du groupe ou de ses membres dans d'autres lieux
- ✓ Capacité à mettre en place des stratégies pour résoudre des difficultés relationnelles/problèmes sociaux
- Sentiment 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

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

a) Présentation⁴⁷



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

⁴⁷ 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.
- En prêt au CLPS : 1b avenue Général Michel, 6000 Charleroi, Tél : 071/33.02.29.
 - Vous pouvez également y louer les peluches des personnages qui pourront servir de catalyseurs et permettre aux enfants d'exprimer leurs émotions.



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

43. Mieux travailler ensemble à l'école

a) Présentation⁴⁸



Concept :

- Difficultés scolaires, ennui, isolement, harcèlement ou cyberharcèlement ... Ces situations ne sont pas faciles à verbaliser. Ces 56 cartes projectives aident l'enfant ou l'adolescent à identifier son état de mal-être, à exprimer son ressenti et à explorer des solutions appropriées avec l'aide d'un tiers

Public :

- Enfants (9-10 ans) et adolescents

Objectifs :

- Cet outil créatif destiné aux jeunes permet d'exprimer de façon synthétique son ressenti face à des situations souvent difficiles à verbaliser. L'association du mot et de l'image libère en effet la parole et permet de dénouer plus facilement les tensions intérieures ou entre des personnes.

Matériel/contenu :

- Mieux travailler ensemble à l'école inclut 56 cartes, soit :
 - ✓ 14 cartes illustrées représentant des situations difficiles pouvant être vécues en milieu scolaire (fond gris),
 - ✓ 14 cartes illustrées représentant des situations désirées (fond violet),
 - ✓ 11 cartes « smileys » traduisant les 7 émotions de base et 4 émotions sociales,
 - ✓ 12 cartes délivrant des messages ou conseils clés sous forme de citations ou de proverbes,
 - ✓ 5 cartes de présentation du jeu.

⁴⁸ http://www.souffledor.fr/boutique/produits_mieux-travailler-ensemble-a-l-ecole__3806.html

Conseils d'utilisation :

- Utilisable en face-à-face ou en groupe, ce jeu s'adresse plus particulièrement au personnel éducatif et aux professionnels de l'accompagnement (psychologues, éducateurs, coachs...) intervenant auprès d'enfants et d'adolescents. Il peut aussi être utilisé par un proche ou même, en solo. Une boîte à outils utile pour favoriser la Qualité de Vie dans l'Enseignement

Où se le procurer ?

- Chez l'éditeur : Place de la Médiation Editions : <http://www.placedelamediation.com/service/jeu-pedagogique-bien-etre-au-travail/>
- En prêt au CLPS : 1b avenue Général Michel, 6000 Charleroi, tél : 071/33.02.29, référence D1254.

b) Analyse

🔑 « Mieux travailler ensemble 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 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 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 :
 - ✓ 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 :
 - ✓ 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

👉 **« Mieux travailler ensemble 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

44. Opération

a) Présentation⁴⁹



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 :
 - a) Modifier un comportement indésirable
 - b) Renforcer un bon comportement
 - c) Aider un enfant à verbaliser ce qu'il ressent
 - d) Développer des habiletés sociales
 - e) Aider le jeune à se responsabiliser
 - f) Préparer l'enfant à faire face à une situation anxiogène
 - g) Aider un jeune à s'autoévaluer et à se conscientiser
 - h) Régler un conflit entre deux enfants

Matériel/contenu :

- 1 affiche.
- 1 cahier pédagogique avec matériel reproductible inclus.

⁴⁹<http://www.midotrente.ca/Livres/Operation.html?sa=X&ved=0CBcQ9QEwAWoVChMI8LWV5P39xgIVh2sUC h1wgQAT>

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

45. Clefs pour l'adolescence

a) Présentation⁵⁰



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.

⁵⁰ <http://www.PIPSA.be/outils/detail-351144574/clefs-pour-l-adolescence.html>

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

Conseils d'utilisation :

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

Bon à savoir :

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

Appréciation globale de PIPSA :

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

Utilisation conseillée par PIPSA :

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

Où se le procurer ?

- Chez l'éditeur : Clefs pour la Jeunesse asbl, Leopoldstraat 95, 2800 Mechelen. Tél : 015/45.94.26. 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

46. Belfedar

a) Présentation⁵¹



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
 - Un guide de l'animateur

⁵¹ <http://www.PIPSA.be/outils/detail-2139613862/belfedar.html>

- 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.
- Belfédar 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

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

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

- ✓ Sensibilité aux autres
 - ✓ Manifestation de solidarité, d'entraide, de générosité
 - ✓ Participation à la dynamique de groupe, idées utiles pour le groupe
 - ✓ Capacité à assumer des responsabilités dans le groupe
- Sentiment de compétence :
 - ✓ Anticiper du plaisir face à une activité (><stress)
 - ✓ Perception de l'utilité des activités ou des apprentissages
 - ✓ Intérêt, goût d'apprendre, curiosité intellectuelle
 - ✓ Capacité à faire des choix de stratégies ou de moyens
 - ✓ Capacité à persévérer malgré les difficultés
 - ✓ Manifestation de créativité
 - ✓ Détente durant les activités d'apprentissage
- 👉 « **Belfédar** » travaille principalement les compétences psychosociales suivantes :
- Avoir une pensée créatrice - avoir une pensée critique
 - Savoir communiquer efficacement - être habile dans les relations interpersonnelles
 - Avoir conscience de soi - avoir de l'empathie pour les autres
 - Savoir gérer son stress - savoir gérer ses émotions

47. Dossier « Estime de soi et santé »

a) Présentation⁵²

Estime de soi et santé

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



Promotion de la santé et prévention
Secteur Information et Projets
Rue du Jeu 25, CP 50, 1300 Fribourg
Tél. 026 522 4300
Courriel reper@reper.ch

Août 2009

Concept :

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

Public :

- Élèves de 12 à 15 ans.

Objectifs :

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

⁵² <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

- 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

48. Des idées qui ne manquent pas de souffle

a) Présentation⁵³



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
 - J'entre en relation

⁵³ <http://www.PIPSA.be/outils/detail-362713104/des-idees-qui-ne-manquent-pas-de-souffle.html>

- 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

49. Jeu Action ou Vérité (spécial « estime de soi ») : VERSION ADOS/ADULTES

a) Présentation⁵⁴



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 »

⁵⁴ Présentation réalisée par l'équipe Prévention et Promotion de la Santé du Département Prévention et Santé Mentale du CPAS de Charleroi.

- 2 faces « VERITE »
- 2 faces « COMME TU VEUX »
- 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

50. Jeu Action ou Vérité (spécial « estime de soi ») : VERSION ENFANTS

a) Présentation⁵⁵



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 (chacune des composantes travaillées étant représentée par un code couleur distinct).
- Cette activité, dans son ensemble, permet de stimuler le renforcement des compétences psychosociales de manière coopérative et ludique.

Public cible :

- Tous les professionnels de l'action psycho-socio-éducative (enseignants, assistants sociaux, psychologues, éducateurs, ...) qui souhaitent travailler le développement/renforcement de l'estime de soi des enfants dans le cadre d'une activité collective (travail de groupe).
- Adolescents/adultes.
- A partir de 15-16 ans.

Objectif :

- Dans la détente, l'humour 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 enfants entre-eux.

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 »

⁵⁵ Présentation réalisée par l'équipe Prévention et Promotion de la Santé du Département Prévention et Santé Mentale du CPAS de Charleroi.

- 1 fiche de rappel des codes couleurs en
- lien avec les compétences travaillées.
- 40 cartes « VERITE »
- 40 cartes « ACTION »

Conseils d'utilisation :

- Parcourez les cartes, car certaines d'entre elles nécessitent un peu de matériel à prévoir.
- **Important :** **NE PAS UTILISER CE JEU COMME OUTIL « BRISE GLACE ».**
- En effet, les enfants doivent 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).
- Toujours encadrer un groupe d'enfants qui joue (les soutenir dans la lecture des cartes) et rappeler les règles de base du bien vivre ensemble (respect, non jugement, soutien, ...)
- 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 enfants peuvent aisément 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 **D999233**

b) Analyse

↳ « **ACTION/VERITE (spécial « estime de soi ») : VERSION ENFANTS** » 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 ») : VERSION 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

51. ESTIME T'OIE

c) Présentation⁵⁶



Concept :

- Ce jeu de l'oie (jeu de plateau) s'inspire d'exercices bien connus en matière d'estime de soi (blason, testing personnel, notre jeu « action/vérité spécial estime de soi, etc.).
- La différence fondamentale avec la version classique d'un jeu de l'oie 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.

Objectifs :

- Faire émerger individuellement et aléatoirement du groupe d'enfants 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 développement/renforcement de l'estime de soi et des compétences psychosociales en travail de groupe.

Public final :

- Enfants à partir de 9-10 ans.
- 6 joueurs (si votre groupe est plus important, il sera nécessaire de dupliquer le jeu et de diviser votre groupe mais soyez vigilants à ce qu'il y ait un adulte relais qui accompagne chaque groupe en train de jouer pour pouvoir gérer les éventuelles émotions générées par le jeu).

Matériel/contenu :

Matériel à imprimer en couleur, à plastifier et à construire, qui contient :

- Un plateau de jeu (à imprimer en A3)
- 6 pions
- Un dé (à construire)
- 40 cartes « ? »

⁵⁶ Présentation réalisée par l'équipe Prévention et Promotion de la Santé du Département Prévention et Santé Mentale du CPAS de Charleroi.

- 40 cartes « DÉFI »
- 6 cartes JOKER (une pour chaque participant).

Matériel à prévoir :

- Un sablier
- De quoi bander les yeux (écharpe ou cravate par exemple)
- Des élastiques
- Un stylo ou un crayon

Règles du jeu et 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 cartes « ? » ou certaines cartes « défi » demandent que les membres se sentent en confiance pour oser participer).
- Pour commencer, chaque enfant reçoit une carte JOKER et choisit son pion.
- Les six joueurs lancent le dé pour déterminer qui sera le premier à commencer la partie. On suivra ensuite l'ordre des enfants dans le sens des aiguilles d'une montre. Le premier enfant lance le dé qui déterminera la suite du processus sur le plateau de jeu.

Les cases du plateau permettent :

- De tirer une carte « ? »
- De tirer une carte « défi » lorsqu'on tombe sur l'oie
- De rejouer
- De retourner à la case départ
- De passer son tour
- De reculer de trois cases
- Les cases blanches ne nécessitent aucune action.
- Si l'enfant tombe sur une case « tire une carte ? » ou sur une case avec l'oie (défi), il piochera une carte dans le tas correspondant. Il lui suffira ensuite de prendre un peu de temps de réflexion pour répondre à la question ou pour réaliser le défi. Les enfants qui ne seraient pas à l'aise avec la question ou le défi proposé peuvent à tout moment utiliser leur carte JOKER (une utilisation ou plus, vous jugerez l'utilité de permettre une utilisation multiple). Les participants jouent ensuite, chacun leur tour.
- La partie est terminée lorsque tous les enfants sont sortis du plateau de jeu.

Où se le procurer ?

- Par email 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
- En prêt au CLPS : 1b avenue Général Michel, 6000 Charleroi, 071/33.02.29

d) Analyse

↳ « ESTIME T'OIE » 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

👉 « **ESTIME T'OIE** » 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. En mille morceaux (roman de Nicolas Ancion)

a) Présentation⁵⁷



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 enmillemorceaux.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.

⁵⁷ <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 morceaux » 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

53. WEDIACTIVISTS

a) Présentation⁵⁸



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.

⁵⁸ <http://www.pipsa.be/outils/detail-2139613965/wediactivists.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

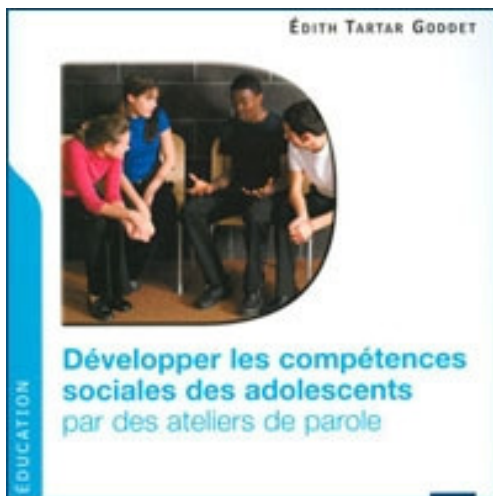
- ✓ Capacité à exprimer ses besoins
- ✓ Capacité à prendre conscience des liens entre besoins, sentiments et comportements
- ✓ Capacité à se faire respecter
- ✓ Capacité à assumer des responsabilités
- Sentiment d'appartenance à un groupe :
 - ✓ Recherche active de la présence des autres
 - ✓ Capacité 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

54. Développer les compétences sociales des adolescents par des ateliers de parole

a) Présentation⁵⁹



Concept :

- Un livre original qui explique comment pratiquer et mettre en œuvre les ateliers de parole en contexte scolaire, pour aider les jeunes en difficulté à réactiver ou à développer leurs compétences sociales.
- Forte de la conviction que ce qui n'a pas été acquis peut s'apprendre, l'auteur propose ici des outils de travail (une démarche pédagogique, articulée autour d'un atelier de parole, et 100 exercices) pour développer les savoir-être et les savoir-faire des adolescents.

Public :

- Adolescents de 12 à 18 ans

Objectifs :

- Fournir des outils de travail pour développer les savoir-être et les savoir-faire des adolescents.
- Il s'agit pour eux :
 - ✓ D'apprendre à se connaître,
 - ✓ D'accepter l'autre,
 - ✓ De connaître ses capacités, ses ressources et ses limites,
 - ✓ D'apprendre les compétences nécessaires pour vivre avec et parmi les autres,
 - ✓ De se responsabiliser,
 - ✓ De mettre en pratique des lois et des pratiques de la vie en société.

Matériel/contenu :

- Livre de 191 pages. Auteur : Edith Tartar Goddet

⁵⁹ <http://www.pipsa.be/outils/detail-53168868/developper-les-competences-sociales-des-adolescents-par-des-ateliers-de-parole.html>

Bon à savoir :

- Cet ouvrage est le fruit d'une expérience menée en milieu scolaire dans un lycée polyvalent du département du Val d'Oise.
- L'atelier de parole a initialement été conçu pour des jeunes ayant des difficultés à la fois sur le plan relationnel à l'égard des adultes de l'établissement, et d'adaptation aux règles scolaires. Mais il peut être proposé à des jeunes ne présentant pas de difficultés particulières.
- Cet outil est également disponible en version numérique (17,20 €).

Conseils d'utilisation :

- L'ouvrage propose 100 exercices utiles pour animer plusieurs séquences de l'atelier de parole. Chaque chapitre est composé d'une série d'exercices papier-crayon, relationnels ou corporels, qui abordent le thème exposé en titre de chapitre par des approches différentes. Après une présentation générale du thème et des objectifs à atteindre, les exercices sont présentés successivement et sans progressivité.
- Les animateurs peuvent choisir les exercices qui lui paraissent les plus adaptés aux "profils" des participants. Les objectifs, les manières de présenter et d'utiliser l'exercice avec des jeunes, les explications du déroulement, les consignes, les facilités et difficultés rencontrées au cours de la passation, et enfin les conseils sont explicités.

Appréciation globale de PIPSA :

- Cet outil propose une démarche intéressante pour tout intervenant souhaitant travailler la construction de compétences chez les jeunes. Plus que les activités elles-mêmes, ce sont les attitudes de l'animateur et le cadre proposé pour celles-ci qui permettront de rejoindre les objectifs. Le groupe de parole tel que proposé (2 adultes, 6 ados, participation volontaire) constitue un idéal à atteindre que chacun peut aménager selon ses possibilités.
- Le fichier présente de nombreux avantages : lecture aisée, structuration claire, propos concrets et directement utiles à l'intervenant. S'il ne souhaite pas mettre en oeuvre l'ensemble de l'atelier, celui-ci peut aussi piocher des activités en fonction de ses objectifs et de son groupe. La mise en oeuvre de moyens pédagogiques diversifiés (dessin, corps et exercices corporels, parole) constitue un plus.
- Ce type de démarche augmente son impact si elle s'intègre dans un projet d'école et obtient l'accord de toutes les parties prenantes (professeur, parents, direction). Toutefois, le fait qu'elle soit centrée principalement sur le développement d'aptitudes individuelles, pose question. Et ce d'autant plus qu'elle est utilisée seule, sans interrogation de l'institution scolaire et de ses acteurs. Apprendre la "posture d'élève" aux jeunes permettrait alors d'éviter de remettre en question le système lui-même, ce qui le priverait à coup sûr d'une possibilité d'évolution.

Utilisation conseillée par PIPSA :

- Le rôle du professeur change, il doit être au clair et en informer les élèves. Il se positionne comme individu à part entière et pas comme professeur/sanction.
- Penser à faire une liste de relais professionnels de l'aide pour orienter si besoin.
- Le groupe de parole peut aussi se réaliser hors contexte scolaire, dans les milieux d'accueil de jeunes.

Où se le procurer ?

- Chez l'éditeur : Editions RETZ / 9bis rue Abel Hovelaque 75014 - Paris 14 France / Tél : +33 (0)1 53 55 26 03 – Email : relation.enseignants@editions-retz.com
Site internet : <http://www.editions-retz.com>
- En prêt au CLPS : 1b avenue Général Michel, 6000 Charleroi, tél : 071/33.02.29, référence D1158.

b) Analyse

👉 « **Développer les compétences sociales des adolescents par des ateliers de parole** »
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
 - ✓ 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

👉 « **Développer les compétences sociales des adolescents par des ateliers de parole** »
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

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

a) Présentation⁶⁰



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 leurs 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.
- Interroger ses représentations.

⁶⁰ <http://www.PIPSA.be/outils/detail-2139613917/et-toi-t-en-penses-quoi-debats-entre-ados.html>

- 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 avertissements 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

56. Parcours D-Stress

a) Présentation⁶¹



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
 - 6 tableaux de progression et 6 pions de couleur
 - Des cartes « énergie »

⁶¹ <http://www.PIPSA.be/outils/detail-1021381556/parcours-d-stress.html>

- 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

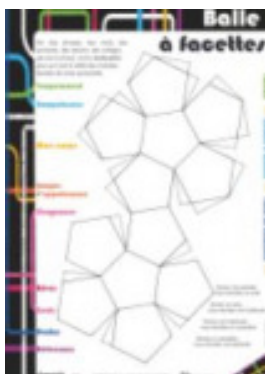
- ✓ Capacité à exprimer ses goûts et ses idées
- ✓ Capacité d'exprimer ses sentiments, ses besoins
- ✓ Capacité de visualiser les liens entre besoins/sentiments et comportements
- ✓ Capacité à se faire respecter
- ✓ Capacité d'assumer des responsabilités
- ✓ Capacité à se souvenir de réussites
- Sentiment 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

57. Balle à facettes

a) Présentation⁶²



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.

⁶² http://doc.hubsante.org/opac_css/index.php?lvl=notice_display&id=49459#.V8QqnNSLRkg

Conseils d'utilisation :

- 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

58. Brin de jasette

a) Présentation⁶³



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.

⁶³http://www.jeuxdenim.be/jeu-BrinDeJasette?sa=X&ved=0CBUQ9QEwAGoVChMlt8vm_YH-xglVBrsUCh2jNwY0

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
 - ✓ 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

59. La boîte à fardeaux

a) Présentation



Concept :

- Outil de renforcement de l'estime de soi (psychologie positive / intelligence émotionnelle).

Public cible :

- Tous les professionnels de l'action psychosocioéducative (enseignants, assistants sociaux, psychologues, éducateurs, ...) qui souhaitent travailler le renforcement des compétences psychosociales (travail de groupe).

Public final :

- Adolescents / adultes.

Objectifs :

- Objectif général :
 - ✓ Permettre aux individus concernés par une situation problématique de prendre du recul par rapport à leur vécu et de se libérer symboliquement d'un « fardeau » difficile à porter et handicapant.
- Objectifs opérationnels :
 - ✓ Chaque individu qui le souhaite peut prendre le temps d'écrire un « fardeau » dont il désire se délester. Cette action ne résoudra pas son problème, mais la symbolique de souhaiter s'en libérer représente déjà un pas évolutif.
 - ✓ A la fin des séances de groupe, la boîte à fardeaux sera détruite (brulée, enterrée, ...) symboliquement en présence de tous pour faire disparaître à jamais tous ces aspects négatifs pesants.

Matériel/contenu :

- Une image « logo » à coller sur une boîte aux lettres en carton (à concevoir).



- Des feuillets types à dupliquer et à distribuer aux participants qui souhaitent inscrire un fardeau à déposer dans la boîte.

*Le fardeau dont je me libère
aujourd'hui :*



Méthodologie :

- Expliquer au groupe l'objectif de la boîte à fardeaux.
- Concevoir la boîte à fardeaux (dans un matériau destructible type carton ou bois), si possible avec le groupe pour les impliquer dans le processus.
- Garantir une règle de sécurité pour obtenir la confiance des participants. Tous les fardeaux déposés dans la boîte doivent rester confidentiels (sauf si la personne souhaite délibérément partager son fardeau avec le groupe).
- Proposer un espace de parole individuel aux personnes qui souhaiteraient être écoutées sur leurs difficultés et/ou les orienter vers une prise en charge (si nécessaire).

Précautions d'utilisation :

- Ne pas utiliser cet outil pédagogique avec un groupe qui se connaît peu. Une relation de confiance doit s'être préalablement installée.
- Être éventuellement formé et/ou suffisamment à l'aise avec les concepts de l'estime de soi, de la communication non-violente, de la psychologie positive.

Où se le procurer ?

- Après 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. Département Prévention et Santé Mentale (CPAS Charleroi). Faubourg de Charleroi, 7 à 6041 Gosselies. 071/20.24.41, pps@cpascharleroi.be

b) Analyse

👉 « **La boîte à fardeaux** » travaille principalement les capacités de l'estime de soi suivantes :

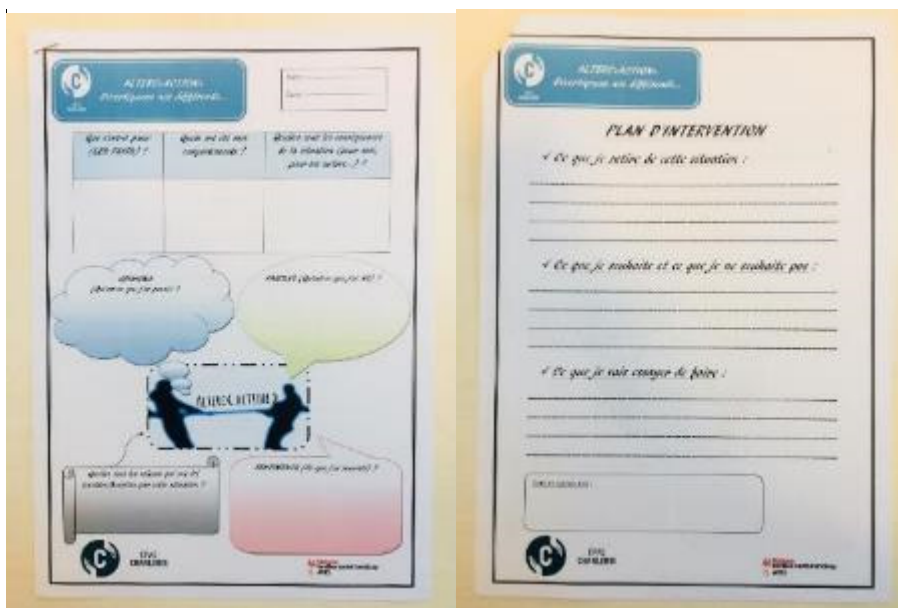
- Sentiment de sécurité et de confiance :
 - ✓ Confiance face aux adultes connus
 - ✓ Capacité à s'adapter au stress
 - ✓ Capacité à demeurer calme face à une blessure/un malaise physique
 - ✓ Capacité à réagir positivement à une nouveauté
 - ✓ Capacité à estimer/calculer les risques
 - ✓ Sentiment d'optimisme face à l'avenir
- Connaissance de soi :
 - ✓ Capacité de s'affirmer, de prendre la parole
 - ✓ Capacité à faire des choix
 - ✓ 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 :
 - ✓ 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
 - ✓ 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

👉 « **La boîte à fardeaux** » 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. ALTERC'ACTION

a) Présentation



Concept :

- Gestion/résolution de conflits.

Public cible :

- Tous les professionnels de l'action psychosocioéducative (enseignants, assistants sociaux, psychologues, éducateurs, ...) qui souhaitent travailler la gestion de conflit et le développement/renforcement des compétences psychosociales (travail social individuel et/ou de groupe).

Public final :

- Adolescents / adultes.

Objectifs :

- Permettre aux individus concernés par une situation problématique/conflictuelle de prendre du recul par rapport à leur vécu, en décortiquant l'évènement avec des critères précis de communication non-violente.

Matériel/contenu :

- Une fiche ALTERC'ACTION (qui se concentre sur la situation et permet de l'objectiver) et une fiche PLAN D'INTERVENTION (qui aide à dégager des perspectives et des pistes de solutions).

Conseils d'utilisation :

- Réaliser autant de fiches ALTERC'ACTION qu'il y a de personnes concernées par la situation (proposer une rencontre individuelle à chacun).
- Réunir ensuite les personnes concernées et avec leur accord, leur remettre les fiches des autres afin qu'ils en prennent connaissance.
- Débuter une discussion constructive sur bases des éléments des fiches (suivre les items).

- Laisser la parole aux personnes concernées pour conclure l'entrevue.

Précautions d'utilisation :

- Ne pas utiliser cet outil pédagogique « à chaud », lorsque la situation/conflit est en train de se passer, mais proposer de revenir sur le sujet ultérieurement en fixant un moment de rencontre individuelle.
- Eviter d'utiliser l'outil s'il y a un quelconque lien d'autorité entre les personnes concernées par le conflit (cela pourrait biaiser l'authenticité des réponses et générer du malaise supplémentaire)
- Etre éventuellement formé et/ou suffisamment à l'aise avec les concepts de la communication non-violente et de la gestion de conflits.

Outil inspiré de la fiche « Opération : mieux te connaître pour mieux agir » / Editions Midi trentre (Québec)

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. Département Prévention et Santé Mentale (CPAS Charleroi). Faubourg de Charleroi, 7 à 6041 Gosselies. 071/20.24.41, pps@cpascharleroi.be (**VERSION PDF PAR EMAIL**)
- En prêt au CLPS : 1b avenue Général Michel, 6000 Charleroi, 071/33.02.29, référence **D999259**.

b) Analyse

↳ « **Alterc'Action** » travaille les capacités de l'estime de soi suivantes :

- Sentiment de sécurité et de confiance :
 - ✓ Confiance vis-à-vis des personnes connues
 - ✓ Capacité à s'adapter au stress
 - ✓ Capacité à accepter et à respecter les règles
 - ✓ 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 au groupe :
 - ✓ Communication aisée avec les autres
 - ✓ Manifestation de solidarité, d'entraide, de générosité
 - ✓ Mise en place de stratégies pour résoudre des difficultés relationnelles, problèmes sociaux
- Sentiment de compétence/réussite :
 - ✓ Perception de l'utilité des activités
 - ✓ Capacité à choisir des stratégies, des moyens
 - ✓ Reconnaissance et acceptation de ses erreurs
 - ✓ Capacité d'initiative

🗨 « **Alterc'Action** » 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. ACTION/REACTION

a) Présentation



Concept :

- Cet outil pédagogique s'inspire d'exercices bien connus en matière de psychologie positive et d'estime de soi (blason, testing personnel, etc.).
- La différence fondamentale avec d'autres outils réside dans le fait qu'il s'agit d'un outil individuel d'autostimulation, 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 individuelle, introspective et ludique.

Objectifs :

Faire émerger individuellement des éléments de connaissance de soi, d'appartenance au groupe et de compétence/réussite.

Public cible :

- Tous les professionnels de l'action psychosocioéducative (enseignants, assistants sociaux, psychologues, éducateurs, ...) qui souhaitent travailler le développement/renforcement de l'estime de soi et des compétences psychosociales (travail social individuel).

Public final :

- Adolescents à partir de 16 ans.
- Adultes

Matériel/contenu :

Matériel à imprimer en couleur, à plastifier et à construire, qui contient :

- Un dé (icosaèdre à 20 faces)
- Un livret qui contient 20 activités

Conseils d'utilisation :

- Une fois le matériel construit, libre à la personne d'utiliser l'outil comme bon lui semble.
- La règle de base est de lancer le dé et de réaliser l'action correspondante qui figure dans les fiches du livret.
- La périodicité d'utilisation est libre également (soit une fois par semaine, soit une fois par jour), mais nous conseillons de jouer le matin car certaines actions nécessitent une préparation pendant la journée.

Où se le procurer ?

- Par email, 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
- En prêt au CLPS : 1b avenue Général Michel, 6000 Charleroi, 071/33.02.29

b) Analyse

👉 « **ACTION/REACTION** » 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 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 souvenir de réussites
- Sentiment d'appartenance au groupe :
 - ✓ Manifestation de solidarité, d'
 - ✓ Mise en place de stratégies pour résoudre des difficultés relationnelles, problèmes sociaux
- Sentiment de compétence/réussite :
 - ✓ Se souvenir de ses réussites passées
 - ✓ Anticiper un plaisir face à une activité
 - ✓ Perception de l'utilité des activités
 - ✓ Sentiment de fierté
 - ✓ Capacité à choisir des stratégies, des moyens
 - ✓ Reconnaissance et acceptation de ses erreurs

👉 « **ACTION/REACTION** » travaille principalement les compétences psychosociales suivantes :

- 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

62. Le dodécaèdre de l'estime de soi

c) Présentation



Concept :

- Ce dodécaèdre s'inspire 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 d'un jeu à plusieurs faces et qu'il est ainsi facile d'en faire une activité collective ludique et aléatoire.
- Cette activité a été conçue sur base de la théorie de Germain DUCLOS sur les composantes de l'estime de soi (voir analyse de l'outil ci-après)

Public cible :

- Tous les professionnels de l'action psychosocioéducative (enseignants, assistants sociaux, psychologues, éducateurs, ...) qui souhaitent travailler le développement/renforcement de l'estime de soi et des compétences psychosociales (travail social de groupe idéalement, mais possibilité de l'utiliser en individuel).

Public final :

- Adolescents / adultes

Objectifs :

- 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.

Matériel/contenu :

- Un dodécaèdre en version PDF à imprimer (idéalement en A3), à plastifier et à construire.
- 12 faces contenant chacune des questions introspectives :
 - ✓ *Qu'est-ce que tu détestes le plus ?*
 - ✓ *Comment réagis-tu lorsque tu es au cœur d'un conflit ?*
 - ✓ *Qu'est-ce qui est difficile pour toi aujourd'hui et de quoi aurais-tu besoin pour avancer ?*
 - ✓ *Y-a-t'il quelque chose que tu n'as pas pu/su dire à quelqu'un et que tu regrettes aujourd'hui ?*
 - ✓ *Si tu parlais sur une île déserte, quel est le seul objet que tu emporterais et pourquoi ?*
 - ✓ *C'est quoi le bonheur ?*
 - ✓ *Quelle est ta plus grande fierté ?*

- ✓ *Parles-nous d'une compétence que tu détiens ?*
- ✓ *Si tu pouvais remonter le temps pour rencontrer ton « toi plus jeune », qu'est-ce que tu lui dirais ?*
- ✓ *Si tu devais faire des excuses à quelqu'un, à qui t'adresserais-tu et qu'est-ce que tu lui dirais ?*
- ✓ *Parles-nous de la personne en qui tu as le plus confiance ?*
- ✓ *Une face « passe ton tour »*

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 dodécaèdre. Une fois lancé, il suffit de prendre un peu de temps de réflexion pour répondre à la question. Les participants jouent ensuite chacun leur tour (soit dans un ordre défini, soit aléatoirement). A tout moment, les participants peuvent passer leur tour ou relancer le dodécaèdre s'ils estiment ne pas être à l'aise pour répondre à la question.
- Si la personne en train de jouer tombe sur la face avec le logo « CPAS de Charleroi », elle passe son tour et donne le dodécaèdre à la personne suivante.

Précautions d'utilisation :

- Ne pas utiliser cet outil pédagogique comme brise glace (le groupe doit se connaître suffisamment pour être à l'aise)
- Tous les participants doivent avoir pris connaissance des intitulés des questions et avoir marqué leur accord pour participer à une session de jeu (mise en place d'un cadre sécurisant)

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. Département Prévention et Santé Mentale (CPAS Charleroi). Faubourg de Charleroi, 7 à 6041 Gosselies. 071/20.24.41, pps@cpascharleroi.be (**VERSION PDF PAR EMAIL**)
- En prêt au CLPS : 1b avenue Général Michel, 6000 Charleroi, 071/33.02.29, référence ???.

d) Analyse

↳ « **Le dodécaèdre de l'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 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 souvenir de réussites
- Sentiment d'appartenance au groupe :
 - ✓ Détente en groupe
 - ✓ Communication aisée avec les autres
 - ✓ Sensibilité aux autres
 - ✓ Participation à la dynamique de groupe

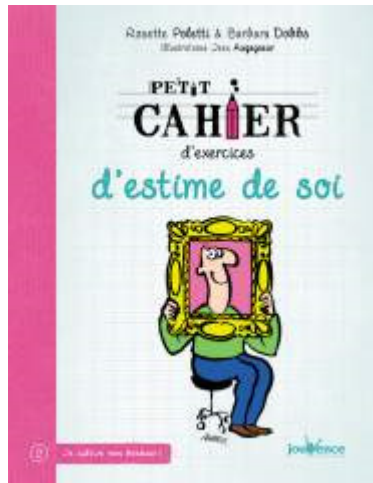
- ✓ Mise en place de stratégies pour résoudre des difficultés relationnelles, problèmes sociaux
- Sentiment de compétence/réussite :
 - ✓ Se souvenir de ses réussites passées
 - ✓ Anticiper un plaisir face à une activité
 - ✓ Perception de l'utilité des activités
 - ✓ Sentiment de fierté
 - ✓ Capacité à choisir des stratégies, des moyens
 - ✓ Reconnaissance et acceptation de ses erreurs
- ↳ **« Le dodécaèdre de l'estime de soi » travaille principalement les compétences psychosociales suivantes :**
 - 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

63. Petits cahiers d'exercices (DIFFERENTES THEMATIQUES)

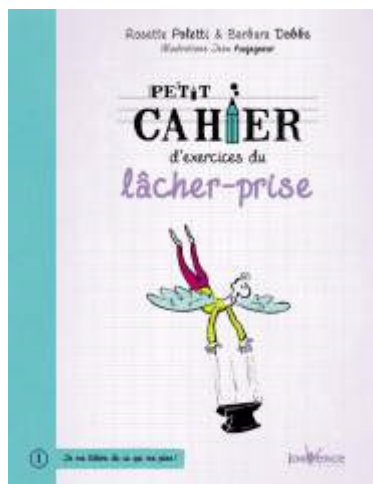


a) Présentation

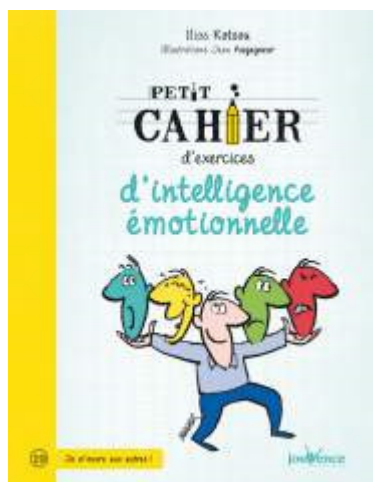
Petit cahier d'exercices d'estime de soi, Rosette POLETTI et Barbara DOBBS (code CLPS : D467)



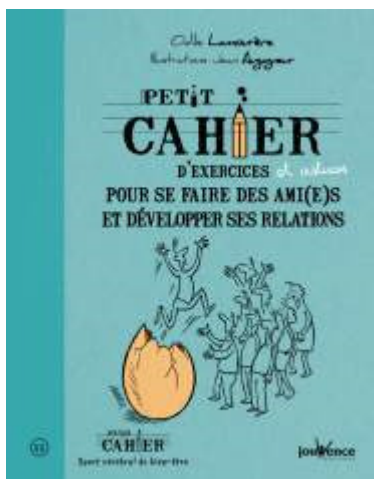
Petit cahier d'exercices du lâcher-prise, Rosette POLETTI et Barbara DOBBS (code CLPS : D1300)



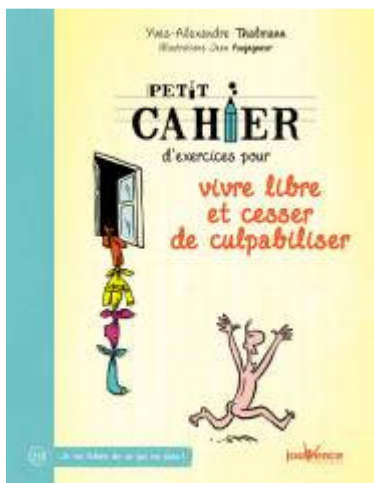
Petit cahier d'exercices d'Intelligence émotionnelle, Ilios KOTSOU (code CLPS : D1299)



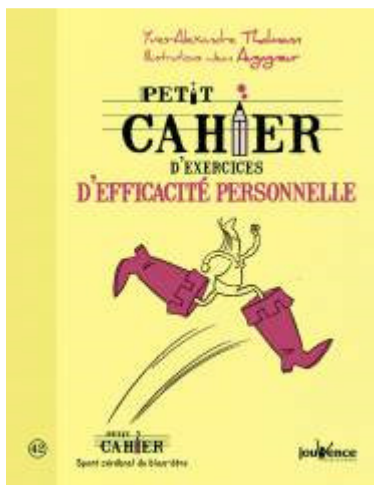
Petit cahier d'exercices pour se faire des amis(e)s et développer ses relations, Odile LAMOURERE (code CLPS : D1298)



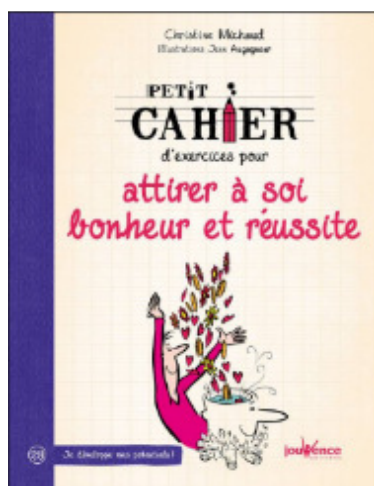
Petit cahier d'exercices pour vivre libre et cesser de culpabiliser, Yves-Alexandre THALMANN (code CLPS : D1297)



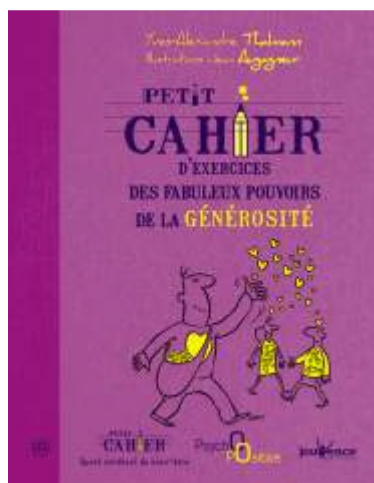
Petit cahier d'exercices d'efficacité personnelle, Yves-Alexandre THALMANN (code CLPS : D1296)



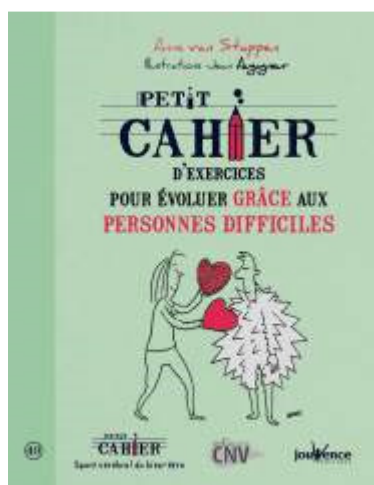
Petit cahier d'exercices pour attirer à soi bonheur et réussite, Christine MICHAUD (code CLPS : D1295)



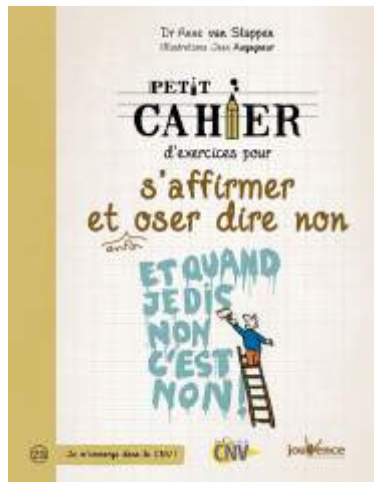
Petit cahier d'exercices des fabuleux pouvoirs de la générosité, Yves-Alexandre THALMANN (code CLPS : D1294)



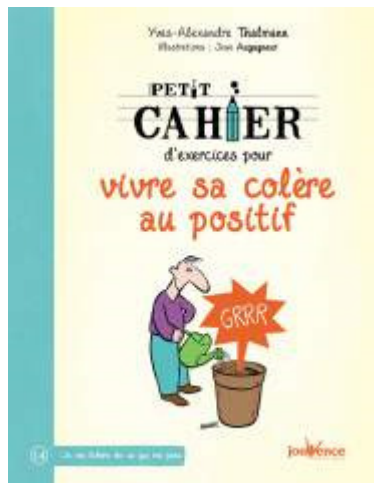
Petit cahier d'exercices pour évoluer grâce aux personnes difficiles, Anne VAN STAPPEN (code CLPS : D1293)



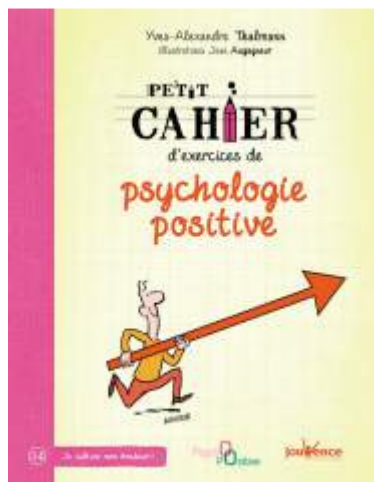
Petit cahier d'exercices pour s'affirmer et oser dire non, Anne VAN STAPPEN (code CLPS : D1292)



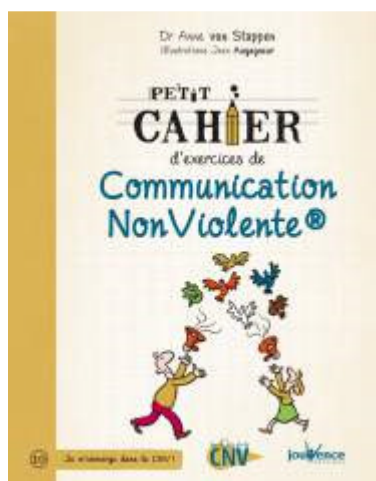
Petit cahier d'exercices pour vivre sa colère au positif, Yves-Alexandre THALMANN (code CLPS : D1291)



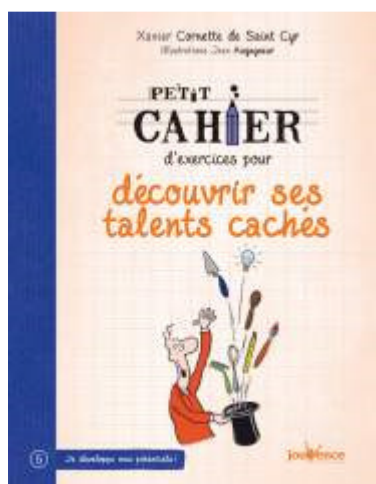
Petit cahier d'exercices de psychologie positive, Yves-Alexandre THALMANN (code CLPS : D1290)



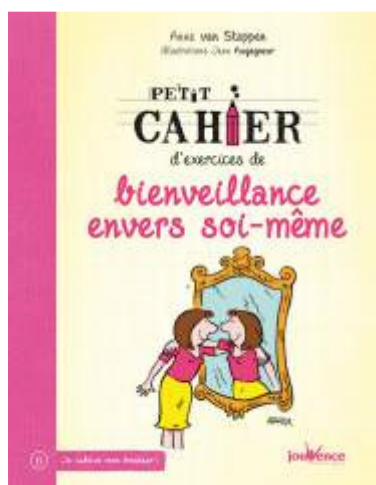
Petit cahier d'exercices de communication Non Violente®, Anne VAN STAPPEN (code CLPS : D1289)



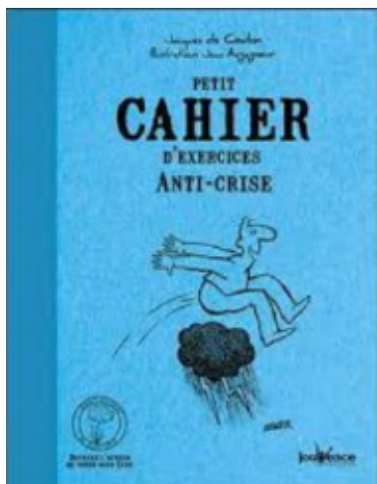
Petit cahier d'exercices pour découvrir ses talents cachés, Xavier CORNETTE de SAINT CYR (code CLPS : D1288)



Petit cahier d'exercices de bienveillance envers soi-même, Anne VAN STAPPEN (code CLPS : D468)



Petit cahier d'exercices anti-crise, Jacques de COULON (code CLPS : D466)



Concept :

- Les « Petits cahiers d'exercices » abordent différentes thématiques de coaching personnel et 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 :

- Travail introspectif ludique et agréable.
- Découvrir ses potentiels et une juste estime de soi, tout en s'amusant et en se délassant.
- Développer différentes thématiques personnelles et in fine, l'estime de soi, source essentielle de la joie de vivre.

Matériel/contenu :

- Série de cahiers pédagogiques d'une quarantaine de pages chacun, comprenant :
 - Des exercices
 - Des coloriages
 - Des notes
 - Et des pensées positives

Conseils d'utilisation :

- Comment l'utiliser ?
- Définir un cadre et des objectifs d'utilisation au sein de votre groupe.
- Combiner l'utilisation de plusieurs cahiers, si nécessaire.
- Rôle de l'animateur ?
 - Posture bienveillante, écoute active, respect des limites et des résistances individuelles.

- À quel moment d'un projet ?
 - Les petits cahiers peuvent offrir un fil rouge pour un groupe d'adultes qui aurait choisi de travailler sur une thématique spécifique. 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 ces cahiers sont-ils souteneurs pour la promotion de la santé ?
 - Les petits cahiers permettent de soutenir une réflexion personnelle, individuelle et en groupe, sur les composantes globales 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 les procurer ?

- En librairie : Editions Jouvence (VOIR AUTEURS EN FONCTION DES PHOTOS DES CAHIERS).
- En prêt au CLPS : 1b avenue Général Michel, 6000 Charleroi, 071/33.02.29, VOIR CODES DE REFERENCE QUI CORRESPONDENT AUX PHOTOS DES CAHIERS.

b) Analyse

↳ **En fonction du choix du cahier et selon les exercices, la gamme de « Petits Cahiers d'exercices » 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

👉 **En fonction du choix du cahier et selon les exercices, la gamme de « Petits Cahiers d'exercices » 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

64. Cahier pratique pour donner un sens à sa vie

a) Présentation⁶⁴



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.

⁶⁴ <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

65. 50 exercices d'estime de soi

a) Présentation



Concept⁶⁵ :

- 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.

Objectifs⁶⁶ :

- 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'utilisation⁶⁷ :

- « 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).

⁶⁵ <http://www.psychologies.com/Therapies/Developpement-personnel/Methodes/Livres/50-exercices-d-estime-de-soi>

⁶⁶ <http://www.en-1-mot.com/50-exercices-destime-soi-laurie-hawkes-2>

⁶⁷ <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 acceptation de ses erreurs
 - ✓ Capacité d'initiative

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

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

66. Un zeste d'estime

a) Présentation⁶⁸



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

⁶⁸ 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

67. Le carnet d'estime de soi

a) Présentation⁶⁹



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 (trempin 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 :

⁶⁹ 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 :
 - 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 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

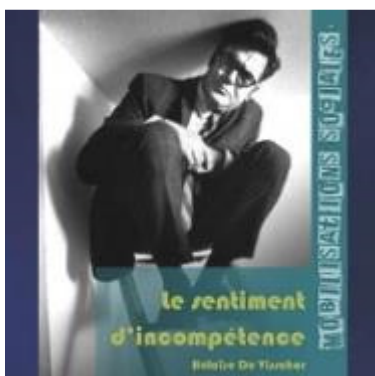
↳ « Le carnet d'estime de soi » travaille principalement les capacités de l'estime de soi suivantes :

- 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

68. Le sentiment d'incompétence

a) Présentation⁷⁰



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 continue ou de supervision.
- Formation continue des enseignants.

Objectifs :

- Sensibiliser à la construction sociale du sentiment d'incompétence et de l'estime de soi :
 - a) Illustrer des manières de pousser les personnes à éprouver un sentiment d'incompétence
 - b) Mettre en évidence des éléments sociaux contribuant au dénigrement de la personne
 - c) Mettre en avant des éléments sur le concept d'estime de soi
 - d) 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.

⁷⁰ <http://www.pipsa.be/outils/detail-2139613929/le-sentiment-d-incompetence.html>

Conseils d'utilisation :

- 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 « Imparfait, libre 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

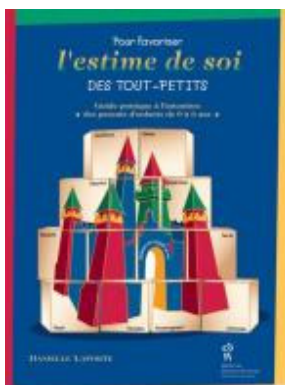
- Sentiment de compétence :
 - ✓ Se souvenir de ses réussites passées
 - ✓ Anticiper du plaisir face à une activité (><stress)
 - ✓ Perception de l'utilité des activités ou des apprentissages
 - ✓ Manifestation de fierté à la suite d'une réussite
 - ✓ Intérêt, goût d'apprendre, curiosité intellectuelle
 - ✓ 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

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

a) Présentation⁷¹



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 forme 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.

⁷¹ <http://www.editions-chu-sainte-justine.org/livres/pour-favoriser-estime-soi-des-tout-160.html>

Matériel/contenu :

- Guide pédagogique comprenant :
 - Des informations,
 - Des réflexions,
 - Des suggestions d'attitudes et de comportements,
 - Ainsi que de nombreux exercices,
 - Mini-tests et questionnaires d'auto-évaluation.

Où se le procurer ?

- Chez l'éditeur : Editions de l'Hôpital Sainte-Justine, 3715, Côte-Sainte-Catherine H3T 1C5, Montréal (Québec), Canada. Tél : (514).345.4671. Fax : (514).345.4631. 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

70. Parents défis

a) Présentation



Concept :

- Parents Défis est un projet de soutien et d'accompagnement à la parentalité qui a vu le jour dans le quartier de Seraing Centre à l'initiative de parents et de professionnels du terrain issus de différents secteurs. La philosophie du projet est de permettre aux parents de se retrouver une fois par mois et d'aborder différentes thématiques liées au quotidien familial, et ce, de manière ludique et conviviale.

Public :

- Parents (travail de groupe)

Objectifs :

- Permettre aux parents de s'exprimer et d'être écoutés sur leurs difficultés et leurs ressources
- Obtenir une information adéquate
- Recevoir le soutien de pairs et de professionnels
- Echanger sur les expériences parentales

Matériel/contenu :

- 9 mallettes pédagogiques qui illustrent chacune une thématique en lien avec le soutien à la parentalité :
 - La scolarité : « L'école au quotidien »
 - La scolarité : « L'orientation scolaire »
 - Les loisirs : « Tu joues avec moi ? »
 - Les besoins : « Enfants, parents, quels besoins aujourd'hui ? »
 - L'estime de soi : « Parents, mais pas seulement ! »
 - Les relations affectives et sexuelles : « S'exprimons-nous : comment parler de sexualité avec les enfants ? »
 - L'autonomie : « Grandis, mais pas trop vite ! »
 - La consommation : « Consommation, plaisir, compensation »
 - L'alimentation : « Malbouffe toi-même ! »

- Chaque mallette contient un carnet pédagogique comprenant :
 - ✓ L'explication et la présentation du projet « Parents Défis »
 - ✓ Une définition du thème abordé
 - ✓ Les objectifs de la séance
 - ✓ Les outils et/ou les jeux utilisés pour animer et favoriser les échanges entre les participants
 - ✓ Une explication précise du déroulement de la séance
- Le matériel nécessaire au déroulement de l'animation

Où se le procurer?

- Chez l'éditeur : CIAJ-AMO asbl / Place Communale, 1 à 4100 SERAING. Tel : 04/337.18.33. Mail : info@ciaj-amo.be
- En prêt au CLPS : 1b avenue Général Michel, 6000 Charleroi, 071/33.02.29

b) Analyse

↳ « Parents Défis » 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
 - ✓ 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 :
 - ✓ 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
- ✓ 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

👉 « **Parents Défis** » 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

71. Chemins de Parents

a) Présentation⁷²



Concept :

- Le jeu Chemins de parents est un outil ludique d'explication (représentations, préjugés, expériences, faits) sur le thème de la parentalité. Conçu pour être utilisé comme support de débats approfondis, il sera d'autant plus pertinent que le groupe sera composé de 4 à 6 participants

Public :

- Parents (travail de groupe)

Objectifs :

- Développer les compétences parentales (A partir de questions sans réponse prédéterminée, et en respectant des consignes imposées par le hasard, il s'agit d'échanger et d'imaginer ensemble sur les réalités vécues, ressenties, souhaitées de la parentalité).

Matériel/contenu :

- 1 plateau
- 120 cartes-questions
- 6 quilles joueurs, 1 dé, 1 sablier
- 40 jetons
- 1 document règle du jeu

Bon à savoir :

- Prévu pour des groupes de 4 à 6 participants, ce support de médiation aborde notamment les thématiques/problématiques suivantes : Responsabilité individuelle, Personnes ressources, Education, Conduites à risque, Culture et société, Droits et devoirs, Moyens, Idéal, Futur, etc.

⁷² <https://editions-valoremis.com/des-16-ans/36-chemins-de-parents.html>

Où se le procurer ?

- Chez l'éditeur : Fédération Nationale des Ecoles des Parents et des Educateurs (FNEPE) et co-conçu avec les Editions Valorémis (www.ecoledesparents.org / www.valoremis.fr) / Contact : contact@ecoledesparents.org
- En prêt au CLPS : 1b avenue Général Michel, 6000 Charleroi, tél : 071/33.02.29, référence D1054.

b) Analyse

↳ « Chemins de Parents » 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 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 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
 - ✓ 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
 - ✓ Reconnaissance et acceptation de ses erreurs
 - ✓ Détente durant les activités d'apprentissage

👉 « **Chemins de Parents** » 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

72. Des récits et des vies

a) Présentation⁷³



Concept :

- Le jeu "Des récits et des vies©" est un outil d'expression accessible à tous, sans pré-requis intellectuel ni moteur. Il est fondé sur les valeurs de : bienveillance, respect, estime de soi, reconnaissance.
- Le jeu s'utilise en groupe ou en entretien individuel. Il a été créé à l'intention des personnes âgées, des personnes handicapées, des aidants et des familles.

Public :

- Ados/adultes à partir de 18 ans

Objectifs :

- Libérer la parole
- Créer du lien
- Trouver des ressources

Matériel/contenu :

- Plateau avec 1 flèche
- 100 cartes
 - 64 cartes avec 4 libellés (bleu, rose vert, jaune)
 - 36 cartes "parentalité", avec libellé en violet
- 1 notice

Bon à savoir :

- Le jeu Des récits et des vies© a été entièrement imaginé, conçu, développé et réalisé par Caroline Chavelli, Association Le Comptoir aux histoires. Page d'information et de commande

⁷³ <http://www.pipsa.be/outils/detail-2139614064/des-recits-et-des-vies.html>

Conseils d'utilisation :

- A utiliser :
 - ✓ De manière collective pour favoriser la cohésion de groupe.
 - ✓ En individuel lors d'entretiens guidés par un professionnel du soin (entretien motivationnel).
 - ✓ Une utilisation intergénérationnelle de l'outil pourra venir enrichir les échanges.
- Attention au vécu émotionnel qui pourrait être libéré par l'animation ou à certaines propositions qui pourraient mettre en échec les participants.

Appréciation globale de PIPSA :

- Points forts : Facilité d'utilisation et de mise en place.
- Points d'attention : Nécessite d'imaginer en amont des questions ouvertes qui permettront d'élargir la discussion aux autres membres du groupe (ex : En quoi ? Pourquoi ? Comment ? etc.)

Où se le procurer ?

- Chez l'éditeur : Association Le Comptoir aux histoires
Caroline Chavelli
46 Avenue Emilie de Villeneuve
81100 - Castres (Tarn)
France
+33 (0)9 50 80 12 45 - info@desrecitsetdesvies.com
<http://desrecitsetdesvies.com>
- En prêt au CLPS : 1b avenue Général Michel, 6000 Charleroi, tél : 071/33.02.29, référence D1262.

b) Analyse

♣ « Des récits et des vies » travaille principalement les capacités de l'estime de soi suivantes :

- Sentiment de sécurité et de confiance :
 - ✓ Confiance face aux personnes connues
 - ✓ Capacité à s'adapter au stress
 - ✓ 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 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

👉 « **Des récits et des vies** » 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

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

a) Présentation⁷⁴



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

⁷⁴ 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 Charlevoix, 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

74. L'estime de soi de nos adolescents

a) Présentation⁷⁵



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

⁷⁵ <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 Charlevoix, 071/33.02.29, référence D629.

b) Analyse

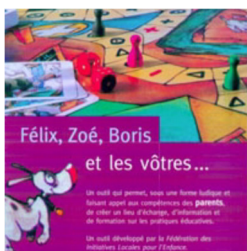
↳ « **L'estime de soi de nos adolescents** » travaille les compétences parentales dans la connaissance de soi en tant que personne et parent et la connaissance des besoins de son adolescent en termes d'autonomie et de mise en confiance, de connaissance de lui, du besoin de participer aux règles de vie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

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

a) Présentation⁷⁶



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.

⁷⁶ <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

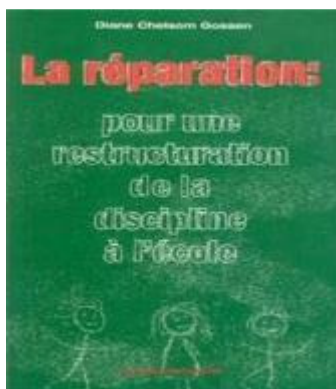
- ✓ Capacité à prendre conscience des liens entre besoins, sentiments et comportements
- ✓ Capacité à se faire respecter
- ✓ Capacité à se souvenir de réussites, petits succès
- Sentiment d'appartenance à un groupe :
 - ✓ Recherche active de la présence des autres
 - ✓ Capacité à se détendre dans le 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

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

a) Présentation⁷⁷



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.

⁷⁷ <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

77. Apprendre les habiletés sociales (Ateliers pour enfants TSA et autres TED)

a) Présentation⁷⁸



Concept :

- Cet ouvrage permettra aux personnes prenant en charge des enfants TSA ou TED de travailler aux habiletés sociales :
 - ✓ Éducateurs ;
 - ✓ Orthophonistes ;
 - ✓ Psychomotriciens ;
 - ✓ Psychologues ;
 - ✓ Infirmiers ;
 - ✓ Etc.

Public :

- Enfants TSA et autres TED

Objectifs :

- Ce guide, facile d'utilisation, propose 130 exercices ludiques (et leurs variantes), créés et éprouvés dans la pratique quotidienne.
- Depuis les pré-requis jusqu'à un niveau élevé d'habiletés sociales, il décrit en détail et avec force illustrations les jeux collectifs qui permettront aux professionnels de développer de façon agréable les habiletés sociales d'enfants présentant des difficultés à interagir avec les autres. Les auteurs ont créé ces exercices ludiques à partir d'un travail rigoureux, ciblé sur les difficultés typiques des enfants TSA et TED : regard, attention conjointe, écoute, gestuelle, prosodie, empathie, théorie de l'esprit, émotion, conversation, jeux de récréation, scénarios sociaux, jeux fictionnels et symboliques.

⁷⁸ <http://www.deboecksuperieur.com/ouvrage/9782353273973-apprendre-les-habiletés-sociales>

Matériel/contenu :

- Ce matériel contient 100 ateliers d'habileté sociale grâce auxquels le thérapeute pourra travailler de façon ludique avec les enfants TSA ou TED.

Bon à savoir :

- Ce livre est un outil pratique qui propose des exercices pour des ateliers allant des pré-requis jusqu'à un bon niveau d'habiletés sociales.
- Chaque exercice est bien détaillé et des illustrations (photos) permettent une reproduction et un transfert facilités.

Où se le procurer ?

- Chez l'éditeur : Deboeck Supérieur :
<http://www.deboecksuperieur.com/ouvrage/9782353273973-apprendre-les-habiletes-sociales>
- En prêt au CLPS : 1b avenue Général Michel, 6000 Charleroi, tél : 071/33.02.29, référence D1216.

b) Analyse

↳ « **Apprendre les habiletés sociales** » 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
 - ✓ 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 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
 - ✓ 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 persévérer malgré les difficultés
 - ✓ Manifestation de créativité
 - ✓ Capacité à étendre, exploiter ses habiletés et connaissances
 - ✓ détente durant les activités d'apprentissage

- 👉 « **Apprendre les habiletés sociales** » 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

78. Mieux gérer sa colère et sa frustration

a) Présentation⁷⁹



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).

⁷⁹ <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

VI. Bibliographie

André C. (2006). *Imparfais, libres et heureux. Pratiques de l'estime de soi*. Paris : Odile Jacob.

André C. et Lelord F. (1999). *L'estime de soi*. Paris : Odile Jacob.

Biethères D. et Shul. V. (2012). La prévention des assuétudes. *Intervention*. Certificat en pratiques de consommation et conduites de dépendances 2011-2012. UCL. Bruxelles.

Coopersmith S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. San Francisco : Freeman.

Cyrulnik B. (1999). *Un merveilleux malheur*. Paris : Odile Jacob.

Décret du 24 juillet 1997 définissant les missions prioritaires de l'enseignement fondamental et de l'enseignement secondaire et organisant les structures propres à les atteindre (1997). *Moniteur belge*, 23 septembre, 21557. En ligne : http://www.gallilex.cfwb.be/document/pdf/21557_010.pdf, consulté le 10 novembre 2012.

Direction générale de l'enseignement scolaire du Ministère de l'Éducation nationale (2010). *Prévention des conduites addictives. Guide d'intervention en milieu scolaire*. Paris : Centre national de documentation pédagogique. En ligne : http://www.adressrlr.cndp.fr/fileadmin/user_upload/Revue_et_documentation/Documentation/Prevention_on_des_conduites_addictives_-_guide_d_intervention_en_milieu_scolaire_-_DGESCO_2011_.pdf, consulté le 20 novembre 2012.

Duclos G. (2004). *L'estime de soi, un passeport pour la vie*. Montréal : Hôpital Sainte-Justine.

Famose J.P. et Bertsch J. (2009). *L'estime de soi : une controverse éducative*. Paris : Presses Universitaires de France.

Galand B. (2006). Réussite scolaire et estime de soi, *Sciences Humaines*, hors-série, 5, 65-68.

Harter S. (1998). Comprendre l'estime de soi de l'enfant et de l'adolescent : considérations historiques, théoriques et méthodologiques, dans Bolognini M., Preteur Y. (dir.), *Estime de soi, perspectives développementales*, Lausanne, Delachaux & Niestlé.

Honneth A. (2006). *La Société du mépris*. Paris : La Découverte.

Lieury A. et Fenouillet F. (2002). Motivation et estime de soi, *Résonnance*, 3, 10-13.

Martinot D. (2001). Connaissance de soi et estime de soi : ingrédients pour la réussite scolaire, *Revue des sciences de l'éducation*, 27-3, 483-502.

Meram D., Eyraud G., Fontaine D. et Oelsner A. (2006). *Favoriser l'estime de soi à l'école. Enjeux, démarches, outils*. Lyon : Chronique sociale.

Moreau N., Lebacqz T., Dujou M., de Smet P., Godin I., Castetbon K. (2017). *Comportements, bien-être et santé des élèves*. Enquête HBSC 2014 en 5e-6e primaire et dans le secondaire en Fédération Wallonie-Bruxelles. Service d'Information, Promotion, Éducation Santé (SIPES), École de Santé Publique, Université libre de Bruxelles. 320 pages. Disponible sur : <http://sipes.ulb.ac.be>

World Health Organization (1994). *Programme on Mental Health. Life Skills Education in School*. WHO : Genève. En ligne : http://whqlibdoc.who.int/hq/1993/MNH_PSF_93.7A.pdf, consulté le 4 janvier 2013.

OMS (1993). *Life skills education in schools*. Genève : OMS.

Image de la page de couverture : <https://pixabay.com/fr/jouer-en-pierre-color%C3%A9-smileys-1744790/>