



Centre Local de Promotion de la Santé du Hainaut occidental, asbl
Agréé par la Communauté française
Rue de Cordes, 9
B – 7500 TOURNAI
Tel. : 069/22 15 71
Fax. : 069/23 52 50
E-Mail : clps.hainaut.occidental@skynet.be
Site internet : www.clpsho.be

Les livres sur l'estime de soi

1. « L'estime de soi des 6-12 ans », D.Laporte-L. Sévigny, hôpital Sainte-Justine, Canada

- **Support** : Livre
- **Public destinataire** : Adultes travaillant avec des enfants de 6-12ans
- **Thème traité** : L'estime de soi
- **Objectifs** :
 - Acquérir/corriger des connaissances
 - Comprendre un mécanisme
 - Stimuler l'action sur l'environnement et les structures
 - Connaître l'enfant, reconnaître ses forces et ses qualités
 - Aider l'enfant à s'intégrer dans différents groupes sociaux

Bref descriptif du livre

Ce livre divisé en 4 chapitres aborde l'estime selon une démarche simple mais complète :

- Connaître l'enfant et reconnaître ses forces et ses qualités
- Traiter l'enfant avec considération et respect
- Aider l'enfant à s'intégrer dans différents groupes sociaux
- Faire vivre à l'enfant des succès

2. « L'estime de soi des adolescents », G.Duclos-D. Laporte- J. Ross, hôpital Sainte-Justine, Canada

- **Support** : Livre
- **Public destinataire** : Adultes travaillant avec des adolescents
- **Thème traité** : L'estime de soi
- **Objectifs** :
 - Acquérir/corriger des connaissances
 - Comprendre un mécanisme
 - Stimuler l'action sur l'environnement et les structures
 - Accompagner l'ado vers un sentiment de confiance
 - Aider l'ado à se connaître
 - Guider l'ado dans la découverte de stratégies menant au succès

Bref descriptif du livre

Ce livre divisé en 4 chapitres tente d'apporter des réponses au travers de 4 grandes questions :

- Comment faire vivre à l'ado un sentiment de confiance ?
- Comment l'aider à se connaître ?
- Comment lui apprendre à coopérer ?
- Comment le guider dans la découverte de stratégies menant au succès ?

Celles-ci contribueront à l'établissement de meilleures relations entre l'adulte et l'adolescent

3. « La confiance en soi, ça se cultive », M-J Auderset, collection Oxygène, éditions De la Martinière jeunesse

- **Support** : Livre
- **Public destinataire** : adolescents et adulte
- **Thème traité** : L'estime de soi
- **Objectifs**:
 - Acquérir/corriger des connaissances
 - Comprendre un mécanisme, un phénomène, une procédure :
 - Stimuler l'action sur l'environnement et les structures
 - Acquérir une plus grande confiance en soi

Bref descriptif du livre

Dans ce livre, l'auteur analyse les causes du manque de confiance en soi et propose des exercices pour découvrir la personne formidable qui se cache au fond de chacun

4. « Quand les tout-petits apprennent à s'estimer... », G. Duclos, hôpital Sainte-Justine, Canada

- **Support** : Livre
- **Public destinataire** : Educateurs, éducatrices oeuvrant dans la petite enfance
- **Thème traité** : L'estime de soi, la confiance en soi
- **Objectifs** :
 - Acquérir/corriger des connaissances
 - Comprendre un mécanisme
 - Stimuler l'action sur l'environnement et les structures
 - Apporter une base théorique sur l'estime de soi, les besoins des tout-petits et les attitudes éducatives
 - Proposer une série d'activités sur ce thème avec pour chacune : le sentiment visé, l'/les objectifs, le matériel, le déroulement

Bref descriptif du livre

Ce livre se compose d'apports théoriques sur l'estime de soi, la confiance en soi, la confiance aux autres, etc. ainsi que d'activités pratiques à réaliser avec un groupe d'enfants. Pour chaque activité, les éléments suivants sont repris : le sentiment visé, l'/les objectifs, le déroulement et le matériel

5. « L'estime de soi de nos enfants », D.Laporte-L. Sévigny, hôpital Sainte-Justine, Canada

- **Support** : Livre
- **Public destinataire** : Adultes travaillant avec des enfants de 6 à 12 ans
- **Thème traité** : L'estime de soi
- **Objectifs** :
 - Acquérir/corriger des connaissances
 - Comprendre un mécanisme
 - Stimuler l'action sur l'environnement et les structures
 - Connaître l'enfant et reconnaître ses forces et ses qualités
 - Aider l'enfant à s'intégrer dans différents groupes sociaux

Bref descriptif du livre

Ce livre contient des informations, des réflexions, des suggestions d'attitudes et de comportements ainsi que de nombreux exercices et questionnaires d'évaluation

6. « L'estime de soi de nos adolescents », D.Laporte-G.Duclos, hôpital Sainte-Justine, Canada

- **Support** : Livre
- **Public destinataire** : Adultes travaillant avec des adolescents
- **Thème traité** : L'estime de soi
- **Objectifs** :
 - Acquérir/corriger des connaissances
 - Comprendre un mécanisme
 - Stimuler l'action sur l'environnement et les structures
 - Accompagner l'ado vers un sentiment de confiance
 - Aider l'ado à se connaître
 - Guider l'ado dans la découverte de stratégies menant au succès

Bref descriptif du livre

Ce livre contient des informations, des réflexions, des suggestions d'attitudes et de comportements ainsi que de nombreux exercices et questionnaires d'évaluation

Les outils sur l'estime de soi

1. « La valisette pleine d'émotions », Averbode

- **Support** : personnages A4, maques, maisonnettes, cartes
- **Public destinataire** : enfants de maternelle et de 1^{ère} et 2^{ème} primaire
- **Thème traité** : L'estime de soi, les émotions
- **Objectifs annoncés** :
 - Acquérir/corriger des connaissances
 - Comprendre un mécanisme, un phénomène
 - Stimuler l'action sur l'environnement et les structures
 - Permettre aux enfants de reconnaître, admettre, nommer et différencier les émotions

Descriptif de la valisette

Très cohérent, cet outil aborde les émotions comme étant saines et positives, il encourage leur expression dans un environnement de respect et d'écoute. La valise contient un matériel riche et varié ainsi que des suggestions pédagogiques qui offrent aux enseignants la possibilité d'aborder les émotions de différentes manières, par la parole, la lecture, le jeu, les marionnettes, la musique.

Contenu de la valisette

- **4 grands personnages** (tristesse, joie, colère et peur) peuvent représenter aussi bien une fille qu'un garçon. Sur une face figure un enfant blanc, sur l'autre un enfant de couleur.
- "**maison des émotions**" à chacune est attribuée une émotion de base. Elles peuvent également servir de boîte aux lettres.
- **48 cartes** illustrant des situations (à chaque émotion correspond 12 images)
- Les **Marionnettes** à doigt permettront 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 leur sentiment du moment.
- La "**roue des émotions**"
- 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 photocopiables

2. « Brin de jasette, Jr. », Canada

- **Support** : cartes à jouer, dé, petits cailloux
- **Public destinataire** : adolescents
- **Thème traité** : L'estime de soi
- **Objectifs**
 - Acquérir/corriger des connaissances
 - Comprendre un mécanisme, un phénomène
 - Stimuler l'action sur l'environnement et les structures
 - Susciter la discussion

Descriptif de la boîte

Brin de jasette est un jeu permettant d'engager la discussion, d'échanger autour de diverses questions, d'apprendre à connaître l'autre.

Il se base sur 4 catégories de questions différentes :

- Bric-à-brac => questions qui permettent de briser la glace
- Méli-mélo => questions sur la personne et sa personnalité
- Patatrac => questions auxquelles il faut répondre en faisant preuve d'imagination
- Dans ma bulle => questions autour de sujets pas souvent abordés mais auxquels on pense souvent
- Le choix du joueur => la catégorie de question est choisie par le joueur qui a lancé le dé

Contenu de la boîte

- 87 cartes « questions »
- 1 dé de couleur
- 1 dé numéroté
- Des pierres polies

3. « Un zeste d'estime », C.Ruwet et l'ACRF (Action Chrétienne Rurale des Femmes), fiches pédagogiques issues d'un projet belge

- **Support** : fiches pédagogiques
- **Public destinataire** : adolescents et adultes
- **Thème traité** : L'estime de soi
- **Objectifs** :
 - Acquérir/corriger des connaissances
 - Comprendre un mécanisme, un phénomène
 - Stimuler l'action sur l'environnement et les structures
 - Permettre aux jeunes et adultes d'acquérir une plus grande estime d'eux-mêmes

Descriptif des fiches

Les fiches sont au nombre de 7, chacune abordant l'estime de soi sous une facette différente.

- 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 »

Pour chaque fiche, on retrouvera : - Une introduction

- Les objectifs
- Le déroulement de l'activité
- Le matériel nécessaire

4. « Grandir-être bien », La Louvière Ville Santé

- **Support** : illustrations plastifiées
- **Public destinataire** : enfants de 7 à 12 ans
- **Thème traité** : L'estime de soi
- **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

Descriptif du jeu

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 ? »

Contenu du jeu

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

5. « *Dynamix* », *Clefs pour la jeunesse*

- **Support** : 5 livrets d'activités
- **Public destinataire** : enfants de 3 à 12 ans
- **Thème traité** : L'estime de soi
- **Objectifs annoncés** :
 - Acquérir/corriger des connaissances
 - Comprendre un mécanisme, un phénomène
 - Stimuler l'action sur l'environnement et les structures
 - Permettre aux enfants d'acquérir une plus grande estime d'eux-mêmes

Descriptif des livrets

Les livrets sont au nombre de 5 et abordent chacun une étape différente

- 1) Le groupe s'accueille
- 2) Former des groupes de travail
- 3) Se sentir bien dans le groupe
- 4) Le groupe s'amuse
- 5) Le groupe se sépare

Dans chaque livret se trouvent des activités à réaliser pour chaque étape

6. « *Graines de réconfort* », *CEGO-AVERBODE*

- **Support** : livres, cartes, affiches, illustrations, etc.
- **Public destinataire** : enfants de 5 à 12 ans
- **Thème traité** : Le deuil, la perte (ces sujets pouvant entraîner une diminution de l'estime de soi)
- **Objectifs** :
 - Acquérir/corriger des connaissances
 - Comprendre un mécanisme, un phénomène
 - Stimuler l'action sur l'environnement et les structures
 - Aider les enfants à communiquer sur les situations de perte, de deuil, ...

Descriptif de l'outil

Le coffret propose des outils pédagogiques pour travailler 15 situations de pertes différentes, chacune pouvant encore être abordée selon différents aspects :

1. Changement dans l'environnement
2. Cambriolage et vol
3. Confrontation à des catastrophes (naturelles) et à la guerre
4. Maladie, admission à l'hôpital, perte de fonction vitale
5. Changements liés au développement de l'enfant (grandir)
6. Démence
7. Mort
8. Séparation/divorce, un animal qui s'en va
9. Quelqu'un manque à l'appel, se perd

10. Rejet par les autres
11. Changements importants chez les parents
12. Perte d'un objet important
13. Perte au jeu
14. Un membre de la famille est handicapé, est malade
15. Nature

Contenu du jeu

Le coffret est constitué des éléments suivants :

- Un manuel pédagogique
- 20 Récits, 8 pour les jeunes, 12 pour les aînés
- 5 scénarios de marionnettes
- 23 fiches d'activités
- 15 grands dessins thématiques
- 15 poèmes
- 15 reproductions d'œuvres d'art
- DVD « Victor »
- CD Musiques de réconfort
- CD-ROM « Explorer – Partager »
- Palette de 26 sentiments
- Poster de 26 sentiments illustrés
- Petit cahier Personnel
- Livre : « Un espace pour le chagrin »
- Album jeunesse : « L'étoile de Léa »
- Livre d'images : « Grand-père est mort »