

→ Du côté de chez soi



Introduction ...

L'estime de soi est la valeur qu'un jeune va s'attribuer dans les différents aspects de sa vie. Cette perception de soi est fortement influencée par son environnement, le milieu social, ses propres expériences de la vie mais aussi par l'autre.

Chez le jeune, le regard du groupe prend une place très importante dans la construction d'une estime de soi positive. Voilà pourquoi il est important de profiter des moments collectifs pour apprendre à reconnaître les qualités et les compétences de chacun.

L'estime de soi est d'abord le résultat d'une auto-évaluation. Elle est une valeur fragile et changeante.

L'adolescence est une période cruciale en ce qui concerne le développement et la consolidation de l'estime de soi. Chaque jeune doit pouvoir construire sa propre identité. Le recueil d'activités que nous te proposons te permettra de construire et de travailler l'estime de soi de chaque personne dans ton groupe. Cet outil ne se veut pas un manuel à suivre à la lettre ou exhaustif. Il est un point de départ pour apporter, à toi, à tes jeunes, des moments pour prendre conscience de leurs forces et faiblesses, pour s'accepter eux-mêmes, assumer des responsabilités, s'affirmer, être acteur et prendre une place dans le groupe.

Pour améliorer sa qualité de vie, l'estime de soi doit favoriser le potentiel humain, pour confirmer l'attrance des semblables, pour définir une relation épanouissante, pour optimiser le gage de réussite.

Parlons de l'outil

L'outil que nous te proposons prend la forme de fiches. Il est destiné prioritairement aux animateurs de jeunes entre 10 et 18 ans.

Les fiches sont classées en 4 thématiques*:

- 1 → Faire vivre un sentiment de confiance
- 2 → Mieux se connaître et s'affirmer
- 3 → Apprendre à participer et à coopérer
- 4 → Découvrir des stratégies menant au succès

*DUCLOS, G., LAPORTE, D. et ROSS, J., *L'estime de soi des adolescents*. Montréal, Édition. Hôpital Sainte-Justine, collection "Hôpital Sainte-Justine pour les parents", 2002, 96 pages..

... ↘

Ces 4 thématiques représentent une progression dans le travail sur l'estime de soi. En effet, il est important d'y aller petit à petit avec son groupe. La méthode que nous te proposons démarre du regard sur soi et de son implication personnelle dans un groupe pour aller vers le regard de l'autre et la participation dans la collectivité.

Pour chaque thématique, des objectifs bien précis sont définis, tu les trouveras en début de chaque fiche et au début de chaque thématique. Afin de travailler à l'estime de soi tel que nous la concevons, il nous semble important de proposer au moins une activité par type d'objectif. Pour le reste, tu es celui qui connaît le mieux ton groupe. C'est donc à toi de voir si cette thématique est acquise ou pas dans ton groupe et de passer à la suivante. Et au besoin, n'hésite pas à trouver d'autres exercices.

Les fiches d'animation proposées dans chaque thème ne sont pas à faire dans une suite logique. Tu peux utiliser les fiches dans l'ordre de ton choix, en fonction de ce qui correspond le mieux à ton groupe et au cadre de l'animation.

Concrètement, chacune des thématiques présentées ci-dessus est représentée par une couleur qui habillera chaque fiche.

Chaque fiche comprend un objectif, le matériel nécessaire et le déroulement de l'activité.

De plus, des petits logos symbolisent le niveau d'énergie demandé aux participants :

Moment calme



Moment d'échanges, mais pas de dépense physique



Moment physique modéré



Moment physique



Nous te souhaitons un bon voyage au pays de l'estime de soi !!!

Bonne route !