



LE DÉVELOPPEMENT

DE L'ESTIME

DE SOI



L'ESTIME DE SOI ACTIVITÉS DIVERSES

Voici différentes activités à faire avec les parents, pour favoriser «des apprentissages» sur l'estime de soi.

- **La montagne de l'estime de soi (Commission scolaire de Memphrémagog, Manon Drouin).**
- **Petit rappel sur l'estime de soi (Commission scolaire Jean Rivard, Lorraine Rivard).**
- **Le jeu de la fierté (Commission scolaire Jean Rivard, Lorraine Rivard).**
- **Quelle est l'image que j'ai de moi, comme parent ? (Commission scolaire Jean Rivard, Lorraine Rivard).**
- **Le masque à oxygène (Commission scolaire de Beauport, Paule Miller).**
- **Comment est mon pot (Commission scolaire des Cascades-l'Achigan, Marie Labrosse).**
- **Je suis aimable, je suis capable (Commission scolaire des Cascades-l'Achigan, Marie Labrosse).**
- **Le jeu des étiquettes (Commission scolaire Pierre-Neveu, Louise Picard).**
- **L'histoire de Catherine (Commission scolaire Des Cantons, Chantal Hamel).**
- **Des paroles qui tuent (Commission scolaire Chaudière-Etchemin, Daniel Allard).**
- **Moi-même (Commission scolaire Chaudière-Etchemin, Daniel Allard).**
- **Il faudra leur dire (Commission scolaire Chaudière-Etchemin, Daniel Allard).**
- **Visionnement de vidéo (Commission scolaire Pierre-Neveu, Louise Picard).**



Préparation et déroulement

L'animateur(trice) remet à chaque parent une boule de pâte à modeler. Ceux-ci doivent la séparer en deux, une grosse boule et une petite. La grosse boule représente leur estime de soi et la petite servira de «surplus» lorsqu'ils auront à en ajouter. Cette estime sera mise à l'épreuve pendant le questionnaire.

L'animateur(trice) commence à lire le questionnaire en spécifiant, pour chaque choix de réponse, si les parents doivent ajouter ou enlever un peu de pâte à modeler à leur grosse boule.

À la fin de l'activité, les parents prennent conscience que leur estime de soi est très importante et qu'elle influence les gestes quotidiens. Il faut donc en prendre soin.

Variantes et suggestions

Afin de rejoindre tous les parents pour cette activité, il serait intéressant de distribuer à chacun d'eux une copie du questionnaire. Ils auront ainsi la possibilité de lire en plus d'écouter.

LA MONTAGNE DE L'ESTIME DE SOI

Description de l'activité et objectifs

Description: Selon les réponses choisies à un questionnaire, les parents ajoutent ou enlèvent de la pâte à modeler à une boule de pâte symbolisant leur estime de soi.

- Objectifs:**
- Faire voir aux parents à quel point l'estime de soi se reflète dans nos gestes quotidiens.
 - Permettre de faire le point sur leur estime de soi.
 - Faire prendre conscience de l'importance d'avoir une bonne estime de soi.

Matériel

Pâte à modeler: une boule de la taille d'une balle de ping pong pour chaque parent.

Questionnaire sur l'estime de soi pour l'animateur(trice).

LA MONTAGNE DE L'ESTIME DE SOI

QUESTIONNAIRE

Si le parent choisit la réponse «**A**», il ajoute de la pâte à modeler à sa boule.
Si le parent choisit la réponse «**B**», il enlève de la pâte à modeler à sa boule.

1. Je viens de me trouver un cheveu blanc.
 - A. C'est la sagesse qui s'en vient!
 - B. C'est affreux, je vieillis!

2. Mon patron m'offre des changements à mon travail, un nouveau défi à relever:
 - A. J'accepte, j'adore les défis,
 - B. Je refuse, j'aime mieux ma routine.

3. Marc et Sylvie m'invitent chez eux et Sylvie me dit qu'elle a aussi invité des copains de travail.
 - A. J'y vais avec plaisir.
 - B. Je me trouve une excuse pour ne pas y aller.

4. J'ai choisi d'acheter une couleur de peinture pour les murs du salon. En l'appliquant, je m'aperçois que c'est beaucoup plus foncé que ce que je croyais. En séchant, la couleur est beaucoup trop foncée, mon erreur est évidente!
 - A. Vaux mieux en rire!
 - B. C'est la tempête dans mon salon!

5. Je reçois les félicitations d'un ami pour la décoration de ma maison ou de mon appartement:
 - A. Je me sens fier(e).
 - B. Ça me gêne.

6. À tous les matins ou presque, je me regarde dans le miroir et...
- A. Je me sens bien.
 - B. Je ne me sens pas bien.
7. J'ai de la difficulté avec mon plongeon. Un ami me conseille «Essaie de plier tes genoux quand tu plonges». Moi, les remarques, les conseils...
- A. Ça m'aide.
 - B. Ça me choque!
8. Toute la famille regarde un film sur la vie d'un enfant atteint d'une grave maladie. C'est à faire pleurer. Ma réaction, c'est
- A. Quelques larmes coulent.
 - B. Je ne pleure jamais devant les autres.
9. Je viens d'apprendre que je dois déménager:
- A. Je me prépare mentalement.
 - B. Je panique.
10. Un(e) inconnu(e) de l'autre sexe me lance un regard admiratif.
- A. Ça me flatte.
 - B. Ça me met mal à l'aise.

PETIT RAPPEL SUR L'ESTIME DE SOI

Description de l'activité et objectifs

Description: Seul ou en groupe, les parents ont à répondre par écrit ou de vive voix au questionnaire sur l'estime de soi.

- Objectifs:**
- Faire un retour sur les notions vues durant la rencontre.
 - Permettre à l'animateur(trice) de situer son groupe et de rectifier son tir.
 - Amener les parents à prendre conscience de leurs acquisitions.

Matériel

Questionnaire: «Petit rappel: sur l'estime de soi».

Préparation et déroulement

Chaque parent se retrouve avec un questionnaire avec choix de réponses et dispose de quelques minutes pour y répondre de façon individuelle ou deux par deux.

Variantes et suggestions

Cet exercice peut se faire pour les sujets vus durant l'année. Il s'agit de ressortir les éléments importants à retenir et d'en faire des questions à répondre.

Il est important que ce soit court, avec des choix de réponses ou à compléter avec des petits mots.

Cela permet de fermer la boucle sur un processus d'apprentissage et de déclencher la fierté.

PETIT RAPPEL: sur l'estime de soi

Encerle la ou les bonnes réponses

1. Qu'est-ce que l'estime de soi?
 - A- c'est la façon dont je me perçois;
 - B- c'est ce que les gens disent ou pensent de moi;
 - C- c'est la façon dont je me traite, dont je me parle dont je prends soin de moi;
 - D- c'est avoir un immense besoin de plaire à l'autre;
 - E- c'est quand l'autre est plus important que moi.

2. Pourquoi est-ce si important d'avoir une image positive de soi?
 - A- ça agit sur moi, sur ma joie de vivre;
 - B- l'image que j'ai de moi peut-être changée;
 - C- car elle agit sur moi, sur mes succès, mon travail, ma relation avec mon enfant, mon conjoint;
 - D- ça influence mon caractère;
 - E- c'est plaisant.

VRAI OU FAUX

3. Apprenez à vous aimer, sinon vous deviendrez votre pire ennemi. _____
4. Plus l'image de soi est négative, plus l'estime de soi est grande. _____
5. L'image que j'ai de moi, de mon enfant ne peut pas être changée, je dois vivre avec.

6. Reconnaître les bons coups de mon enfant lorsqu'il n'a pas complètement réussi, lui apprend à ne pas aller au bout de ses affaires et à se laisser aller.

7. Prendre du temps pour soi-même, savoir dire non, poser ses limites, fera sentir à l'enfant qu'il n'est pas important pour nous.

INSÈRE LE BON MOT DANS LA PHRASE SUIVANTE

8. POSITIF - EFFORTS - MOYENS - ERREURS - POUVOIR

- . accepter qu'on fera des _____ avec nos enfants;
- . laisser à mon enfant un certain _____ sur sa vie;
- . savoir reconnaître ses _____ au lieu de s'attarder aux résultats;
- . mettre l'accent sur le _____;

Sont tous des _____ concrets pour aider mon enfant à avoir de l'estime pour lui et à se sentir important.

LE JEU DE LA FIERTÉ

Description de l'activité et objectifs

Description: Lors du coucher de l'enfant, un échange entre le parent et l'enfant se fait sur au moins une chose (action, comportement attitude) dont l'un et l'autre est fier de lui.

Quelques jours plus tard, on doit ajouter à cela quelque chose (action, comportement, attitude) que l'on a observé chez l'autre et dont on est fier de lui.

Objectifs: Amener le parent et l'enfant à développer une image positive d'eux-mêmes:

- créer une situation de contagion,
- s'habiliter à voir le beau, le bon, chez soi et chez les autres.

Matériel

Un regard positif sur soi et sur l'autre.

Préparation et déroulement

Lors du coucher, le parent propose un jeu à l'enfant: le jeu de la fierté. Les règles sont:

«Tu te trouves quelque chose dont tu es fier de toi aujourd'hui et tu le dis. Puis, à mon tour je (parent) dois en trouver aussi.

Ex.: enfant: Je suis fier d'avoir passé mon camion à Maxime.
parent: Je suis fier de ne pas avoir crié après toi au souper.

Au bout de quelques temps (une semaine ou deux), le parent devra trouver en plus «une fierté» à l'enfant et l'enfant devra en trouver une à son parent. C'est incroyable comme cela réchauffe un coucher. Parents et enfants se découvriront !

Ex.: parent: Je suis fier de toi, tu t'es habillé tout seul ce matin.
enfant: J'ai beaucoup aimé que tu joues avec moi papa et je suis fier de toi.

Variantes et suggestions

Cela peut se faire sur l'heure des repas, dans des temps morts;

- avec un, deux, trois, quatre enfants;
- comme activité familiale ou comme moment privilégié entre un enfant et un parent.

Il est important de garder une régularité car l'habileté à se reconnaître et à reconnaître l'autre vient avec la répétition.

Souvent, au début, parent et enfant ne savent pas quoi dire.

QUELLE EST L'IMAGE QUE J'AI DE MOI, COMME PARENT ?

Description de l'activité et objectifs

Description: Sur un fond musical de détente, l'animateur(trice) lit lentement et distinctement le texte sur: «Quelle est l'image que j'ai de moi?» avec une pause entre chaque interrogation pour laisser place à la réflexion (intériorisation).

Objectifs: Faire prendre conscience au parent de l'image qu'il a de lui-même;

- favoriser une acceptation et un amour de soi comme parent «imparfait»;
- amener le parent à accepter aussi les imperfections de leur enfant.

Matériel

Cassette de détente, sans paroles. Ex: Faying.
Radio-cassette.
Texte sur «Quelle est l'image que j'ai de moi?».

Préparation et déroulement

Demander aux parents de s'asseoir le dos droit, de déplier les jambes et les bras, si possible.

Expliquer ce qu'est une visualisation (exercice vous permettant de descendre en dedans de vous, de voir des choses).

Les prévenir: **peut être très différent pour chacun;**
 demande une ouverture de leur part;
 que c'est correct, si je n'ai pas le goût de le faire;
 demande un certain abandon et qu'en tout temps, il reste
 maître de la situation.

Leur demander de fermer les yeux de préférence.

Au début, attirer leur attention sur leur respiration.

Les amener à respirer de plus en plus profondément.

Lire le texte lentement, en faisant des pauses après chacune des interrogations pour faciliter la réflexion.

Partager 2 par 2 sur cette visualisation:

- **sur l'image que j'ai de moi comme parent**
- **si cela est satisfaisant**
- **suis-je prêt à m'accepter dans mes imperfections**
- **quels sentiments cela me fait vivre ?**

Retour en plénière:

Attention: Apprenez à vous aimer, sinon vous deviendrez votre pire ennemi.

Variantes et suggestions

Chaque animateur(trice) peut composer sa visualisation, selon les objectifs visés.

Ex.: Prendre conscience des enregistrements positifs et négatifs que j'ai sur moi et me venant de mon enfance, de mon entourage.

À ce moment-ci, on demande aux parents de penser à une phrase, une qualité et/ou un défaut que l'on disait d'eux quand ils taient petits. Quel impact cela a eu sur leur vie ? Et ainsi de suite.

Ici on travaille non pas sur l'image que le parent a de lui comme parent mais sur l'impact que les autres ont eu sur «notre image de soi» tout au long de notre vie. Et par conséquent on travaille l'impact du parent sur l'image qu'aura son enfant de lui-même.

LE MASQUE À OXYGÈNE

Description de l'activité et objectifs

Description: Vous êtes dans un avion avec votre enfant; à cause de graves difficultés, les passagers doivent utiliser le masque à oxygène.

À qui installerez-vous d'abord le masque à oxygène ?
À vous ou à votre enfant ?

Objectifs: Prendre conscience de l'importance de s'occuper de soi d'abord, de «remplir son pot» régulièrement, si on veut être en mesure de prendre soin adéquatement de nos enfants.

Durée: Entre 10 et 20 minutes.

Matériel

Aucun

Préparation et déroulement

Posez la question et demandez à chaque parent de se prononcer.

Posez ensuite la question: pourquoi ?

Pourquoi l'enfant en premier ?

Pourquoi le parent en premier ?

Vous constaterez que la majorité des parents répondent que c'est l'enfant d'abord.

En réalité, l'agent de bord va demander aux parents de placer leur masque en premier.

Faire le lien avec les situations quotidiennes:

- La mère qui allaite son bébé doit prendre le temps de bien s'alimenter si elle veut donner du bon lait.**
- Les parents doivent se réserver des moments pour maintenir et développer la communication dans leur couple, s'ils veulent entretenir un climat sain dans la famille.**

Variantes et suggestions

Cette activité est un bon déclencheur pour une rencontre sur l'estime de soi et peut servir d'introduction à l'activité: «Remplir son pot»

COMMENT EST MON POT ?

Description de l'activité et objectifs

Description: L'animateur(trice) raconte l'histoire «Comment est mon pot». Ensuite, à l'aide de questions, il ou elle anime un échange sur les différentes actions ou gestes à poser pour redorer l'estime de soi chez son enfant (et/ou l'inverse).

Objectifs: Illustrer concrètement comment je peux rehausser l'estime de soi chez mon enfant et comment celui-ci peut contribuer à stimuler la mienne (et vice et versa).

Matériel

Document en annexe: «Comment est mon pot?».

Questions «déclencheurs»:

- Qui est-ce qui remplit ou vide mon pot ?
- Quels gestes ou quelles actions peuvent contribuer à remplir ou à vider mon pot ?
- Et moi, comment puis-je remplir ou vider le pot de mon enfant ?
- Comment est votre pot ce soir ?

Feuilles en annexe: 98 façons de dire: Très bien.

Petit pot à afficher sur le réfrigérateur.

Préparation et déroulement

L'animateur(trice) raconte l'histoire «Comment est mon pot ?» et invite les participants à échanger en grand groupe ou en petits groupes sur les différentes façons de vider ou remplir son pot et celui de son enfant.

On remet ensuite une copie du petit pot à afficher sur le réfrigérateur pour se rappeler de se parler de son pot en famille.

On distribue aussi «98 façons de dire très bien » et invite les parents à s'en inspirer pour encourager l'enfant dans ses acquisitions.

Variantes et suggestions

On peut demander à chaque participant d'illustrer sur leur pot si celui-ci est vide ou plein. Ensuite, on anime l'échange entre les participants sur les différentes façons de remplir ou vider les pots.

VISUALISATION: QUELLE EST L'IMAGE QUE J'AI DE MOI, COMME PARENT?

Quelle est l'image que j'ai de moi comme parent ?

Comment je me perçois ?

Est-ce que j'ai une image plutôt positive ou plutôt négative ?

Est-ce que je suis fier de moi comme parent ?

(Quelle est la chose dont j'ai le plus honte ou qui me choque le plus ?)

Se pourrait-il que je sois un parent imparfait, avec des défauts et des qualités ?

Se pourrait-il qu'il soit impossible que je sois toujours patient, ferme, juste, doux, bon, attentionné ?

Se pourrait-il aussi que je ne sois pas seulement criard, impatient, inconscient, colérique, inattentif tout le temps, mais oui, à l'occasion.

Se pourrait-il que mon enfant n'ait surtout pas besoin d'un parent parfait ?

Se pourrait-il que dans le fond de mon cœur, je fasse tout mon possible pour être le meilleur des parents et que mes enfants soient très importants pour moi, que je leur veuille du bien et parfois que je veuille beaucoup trop ?

Se pourrait-il que j'aie besoin tout simplement de m'accueillir dans mes imperfections et de mettre mes lunettes pour voir aussi mes bons coups ? Que j'apprenne à savourer ces bons moments où je suis fier de moi comme parent et à accepter ces autres moments où je suis plutôt mécontent de moi !

Il est important que j'apprenne à m'aimer, à m'accepter, sinon je deviendrai mon pire ennemi.

VISUALISATION: QUELLE EST L'IMAGE QUE J'AI DE MOI, COMME PARENT?

Quelle est l'image que j'ai de moi comme parent ?

Comment je me perçois ?

Est-ce que j'ai une image plutôt positive ou plutôt négative ?

Est-ce que je suis fier de moi comme parent ?

(Quelle est la chose dont j'ai le plus honte ou qui me choque le plus ?)

Se pourrait-il que je sois un parent imparfait, avec des défauts et des qualités ?

Se pourrait-il qu'il soit impossible que je sois toujours patient, ferme, juste, doux, bon, attentionné ?

Se pourrait-il aussi que je ne sois pas seulement criard, impatient, inconscient, colérique, inattentif tout le temps, mais oui, à l'occasion.

Se pourrait-il que mon enfant n'ait surtout pas besoin d'un parent parfait ?

Se pourrait-il que dans le fond de mon cœur, je fasse tout mon possible pour être le meilleur des parents et que mes enfants soient très importants pour moi, que je leur veuille du bien et parfois que je veuille beaucoup trop ?

Se pourrait-il que j'aie besoin tout simplement de m'accueillir dans mes imperfections et de mettre mes lunettes pour voir aussi mes bons coups ? Que j'apprenne à savourer ces bons moments où je suis fier de moi comme parent et à accepter ces autres moments où je suis plutôt mécontent de moi

Il est important que j'apprenne à m'aimer, à m'accepter, sinon je deviendrai mon pire ennemi.

98 façons de dire «TRÈS BIEN» *

**Si un enfant est encouragé, il prendra confiance en lui.
Si un enfant vit dans une atmosphère positive, il apprendra à se valoriser.
Si un enfant est accepté et vit dans un monde d'amitié,
il apprendra à trouver l'amour autour de lui. ****

- | | | | |
|--|--|---|---|
| 1. Tu y es. | 24. EXTRAORDINAIRE! | 52. C'est BON! | 74. EXCELLENT! |
| 2. Tu es sur la bonne voie à présent! | 25. C'est beaucoup mieux! | 53. Tu me donnes envie de chanter! | 75. Ça c'est ton meilleur. |
| 3. Ça tu le fais très bien. | 26. Tu y es presque. | 54. BON TRAVAIL! | 76. Bien! |
| 4. C'est beaucoup mieux! | 27. EXCEPTIONNEL! | 55. Je suis fier de ton travail aujourd'hui. | 77. ÉPATANT! |
| 5. Je suis ravi de te voir travailler ainsi. | 28. Tu l'as très bien réussi. | 56. Tu travailles vraiment fort aujourd'hui. | 78. C'est mieux que jamais! |
| 6. Tu fais un bon travail. | 29. FANTASTIQUE! | 57. Tu es sur le point de réussir. | 79. J'apprécie ton travail ardu. |
| 7. C'est le plus beau travail que tu aies jamais fait! | 30. Tu fais vraiment du progrès. | 58. C'EST ÇA! | 80. Ça c'est du travail bien fait! |
| 8. Je savais que tu y arriverais. | 31. SUPERBE! | 59. Félicitations! | 81. Tu as dû t'exercer! |
| 9. Tu as trouvé la solution. | 32. Continue! | 60. C'est toute une amélioration. | 82. Tu réussis admirablement. |
| 10. Ça y est! Tu l'as. | 33. Tu comprends bien! | 61. Tu réussis beaucoup mieux aujourd'hui. | 83. C'est exactement comme ça! |
| 11. FAMEUX! | 34. FABULEUX | 62. Je suis très contente de t'avoir comme élève/fille/fils, etc. | 84. Tu as une bonne mémoire. |
| 12. Lâche pas, tu t'améliores. | 35. Bien pensé! | 63. Tu apprends vite. | 85. Tu as beaucoup travaillé aujourd'hui. |
| 13. À te regarder faire, cela semble facile. | 36. Lâche pas! | 64. Tant mieux pour toi! | 86. Ça été bien aujourd'hui. |
| 14. C'est exactement comme cela qu'il faut faire. | 37. Je n'ai jamais vu quelqu'un faire mieux. | 65. Je n'aurais pas pu faire mieux. | 87. Tu travailles bien. |
| 15. Tu t'améliores de jour en jour. | 38. J'aime ça.. | 66. C'est vraiment agréable d'enseigner à un enfant comme toi. | 88. Tu apprends beaucoup. |
| 16. Tu agis de plus en plus comme un grand! | 39. Je suis très fier de toi. | 67. Une fois encore et et tu l'auras. | 89. Tu t'es surpassé aujourd'hui. |
| 17. Ça avance bien. | 40. Je crois que tu y es à présent. | 68. Tu l'as eu cette fois! | 90. C'est beau! |
| 18. SENSATIONNEL! | 41. Tu as vite trouvé la solution. | 69. C'est ça! Vas-y! | 91. Bien fait! |
| 19. C'est la bonne façon de le faire. | 42. C'est vraiment bien. | 70. MAGNIFIQUE! | 92. MERVEILLEUX! |
| 20. C'est mieux. | 43. Tu as raison. | 71. Tu as tout compris. | 93. Tu fais de ton mieux! |
| 21. C'est ton meilleur. | 44. INGÉNIEUX! | 72. Continue à bien travailler. | 94. Bon travail. |
| 22. PARFAIT! | 45. C'est merveilleux! | 73. Rien ne peut t'arrêter maintenant. | 95. Tu n'as pas oublié. |
| 23. Tu travailles vraiment très vite! | 46. Bravo! | | 96. Ça me rend heureuse. |
| | 47. Tu as compris! | | 97. Tiens! Regarde comme ça va bien! |
| | 48. Tu as fait un travail excellent. | | 98. FORMIDABLE! |
| | 49. Félicitations! Tu l'as! | | |
| | 50. Tu es un ange! | | |
| | 51. Exact! | | |

98 Façons De Dire «TRÈS BIEN» a été adapté d'une publication de Wintergreen, un fournisseur d'approvisionnements pour les jardins d'enfants et les écoles primaires, et nommé originellement, 98 Façons Pour Un Professeur De Dire «TRÈS BIEN» Le matériel a été produit avec la permission de M. Hugh Moreland, President, Wintergreen Communications Limited.

** Adapté de Les enfants apprennent ce qu'ils vivent, auteur inconnu.



JE SUIS AIMABLE, JE SUIS CAPABLE

Description de l'activité et objectifs

Description: L'animateur(trice) raconte l'histoire de la petite Suzie en faisant les gestes suggérés dans l'histoire.

C'est une activité «déclencheur» qui permet d'amorcer un échange en petit ou grand groupe.

Objectifs: Aider le parent et l'enfant à s'apprécier soi-même et à estimer les autres.

Être sensibilisé à l'importance de renforcer l'estime de soi de nos enfants par nos paroles et par nos gestes.

Matériel

Document en annexe: Histoire de la petite Suzie.

Questions déclencheurs:

- 1) Est-ce que quelqu'un en particulier arrache souvent des morceaux à votre écriteau ?
- 2) Est-ce que quelqu'un ajoute des morceaux à votre écriteau ?
- 3) Qu'est-ce que je pose comme geste pour ajouter des morceaux à l'écriteau de mon enfant ?
- 4) Comment pourrions-nous devenir une famille où personne ne déchire l'écriteau des autres ?

Préparation et déroulement

Inscrire sur un carton 8 1/2 X 11 «Je suis aimable, je suis capable» au centre. Dans les 4 coins, faire une ligne brisée qui symbolise les morceaux arrachés et écrire 4 choses que les autres font et qui contribuent à arracher des morceaux à la pancarte. (Voir copie en annexe). Ailleurs sur le carton, inscrire 4 choses que les autres font et qui contribuent à remplir la pancarte.

Raconter l'histoire de Suzie en faisant les gestes appropriés avec la pancarte.

Inventer la suite de l'histoire seule ou avec l'aide des parents.

Animer un échange en petit ou grand groupe à l'aide de questions déclencheurs.

Variantes et suggestions

Demander à chaque parent de se faire une pancarte et d'y inscrire ce qui déchire ou ajoute des morceaux à sa pancarte.

Inviter les parents à reprendre cette activité en famille, suivant les informations dans le document tiré de «Le choix des valeurs», Activités de valorisation *.

- * Le choix des valeurs, Aider les jeunes à choisir, de Dr Sidney B. Simon et Sally Wendkos Olds.

X m'a embrassé

X a accepté mon aide
m'a félicité

X m'a critiqué

je suis AIMABLE

Y m'a embrassé

je suis CAPABLE

X m'aide

W m'a insulté

Y veut jouer avec moi
me prête un jouet

X m'a ignoré

HISTOIRE DE LA PETITE SUZIE

Ce matin Suzie s'est réveillée de bonne humeur. Il fait soleil dehors et dans son coeur. Elle a bien dormi et a très hâte de retrouver ses cousins. Ils iront faire un pique-nique dans le bois aujourd'hui. Sa pancarte «Je suis Aimable, je suis Capable» est intacte.

Elle se lève toute pétillante, se dirige vers la toilette. Elle rencontre son grand-frère qui rit d'elle et de sa couette de travers (elle déchire un petit coin de sa pancarte). Elle est grande maintenant, elle n'a plus besoin de maman pour s'essuyer quand elle va à la toilette. Maman lui dit souvent qu'elle la trouve grande. Elle est fière d'elle (elle recolle un morceau à sa pancarte). Mais sa soeur frappe à la porte et lui lance «Dépêche-toi espèce de tortue; t'es donc bin lente» (elle déchire un autre coin de sa pancarte).

Puis Suzie va s'habiller. Elle sait mettre ses petites culottes toute seule et son pantalon, son chandail, elle enfle ses bas puis quand vient le temps de mettre ses souliers, elle n'arrive pas à attacher la courroie. « Ah! c'est difficile ça! » puis elle se met à chigner. Papa est pressé, il déteste l'entendre chigner. Espèce de bébé-lala, viens ici je vais te l'attacher moi ce soulier! (déchire sa pancarte) et l'histoire se poursuit selon l'imagination de l'animatrice...

LE JEU DES ÉTIQUETTES

Description de l'activité et objectifs

Description: On distribue plusieurs étiquettes auto-collantes aux parents du groupe. On leur demande d'écrire sur chaque étiquette différentes qualités qu'ils perçoivent chez différents parents du groupe ou une qualité qu'ils pensent qu'ils peuvent avoir puisque parfois on ne se connaît pas beaucoup. On se promène ensuite dans le local en collant les qualités aux parents sur leurs vêtements.

Objectifs: Faire vivre aux parents une situation où ils peuvent expérimenter ce qu'est l'estime de soi positive.

Matériel

Étiquettes auto-collantes

Préparation et déroulement

On écrit une qualité par étiquette. On colle ensuite chaque étiquette sur le vêtement de différents participants.

Pour que tout le monde ait quelques qualités, on peut avertir le groupe de voir à ce que chaque participant reçoive quelques étiquettes ou on peut spécifier par exemple que chaque parent doit écrire une qualité à ses trois voisins de droite et à ses trois voisins de gauche.

Les parents sont très fiers de recevoir des qualités. Souvent, ils repartent de la rencontre avec leurs étiquettes soigneusement rangées. C'est un beau cadeau qu'ils se font entre eux.

Variantes et suggestions

On peut présenter cet exercice avec le pot de Virginia Satir (voir «Comment est mon pot»). On explique aux parents que nous avons tous à l'intérieur un pot qui est plus ou moins rempli selon l'estime que nous avons de nous-mêmes. On leur propose ensuite l'exercice qui leur fera augmenter leur pot. On place les étiquettes dans un pot pour bien symboliser le pot de l'estime de soi. On distribue les étiquettes en faisant circuler le pot pour que chacun prenne le nombre d'étiquettes qu'ils ont besoin.

On peut demander aux parents d'apporter un pot de la maison et dans lequel ils recevront les étiquettes. La symbolisation de l'estime de soi par un pot est excellente pour que les parents comprennent et se souviennent de l'importance de l'estime de soi dans nos vies.

HISTOIRE DE CATHERINE

Description de l'activité et objectifs

Description: L'histoire de Catherine est lue aux parents. Cette histoire comporte des phrases négatives pour l'estime de soi.

Objectifs: Faire prendre conscience aux parents de l'effet de nos paroles.

Matériel

Histoire de Catherine originale.

Histoire de Catherine à corriger.

Préparation et déroulement

1. Lire l'histoire de Catherine aux parents.
2. En équipe, les parents doivent ensuite remplacer les phrases nuisant à l'estime de soi par des phrases pouvant l'aider.
3. Décrire ensuite l'effet probablement produit sur Catherine avec la nouvelle version de l'histoire.

Variantes et suggestions

HISTOIRE DE CATHERINE

Il était une fois une petite fille qui s'appelait Catherine. Elle était douce, joyeuse et souriante. Elle travaillait fort pour bien faire tout ce qu'elle faisait. Sa journée terminée, elle allait se coucher souriante et heureuse.

Le lendemain, elle se réveille décidée de bien agir et bien faire une fois de plus tout ce qu'elle avait à accomplir.

Elle frappe alors à la porte de la salle de bain car elle a beaucoup envie. «C'est Catherine, j'aimerais aller au toilette car j'ai très envie». ***«Va-t-en donc fatigante»***. Elle s'en va bien triste dans la cuisine où sa mère prépare le petit déjeuner. Très pressée, sa mère ne la voit pas, s'accroche sur elle et renverse le contenu du verre qui est dans sa main. ***«Tu ne pourrais pas t'enlever de ma route lorsque je passe.»*** Au déjeuner, comme elle veut aider, elle prend le litre de lait pour s'en verser un verre. Mais elle en renverse un peu à côté ***«Voyons t'es bien gauche tu ne pourrais pas faire attention.»*** Comme elle va chez la gardienne aujourd'hui elle commence à s'habiller. Elle a beaucoup de difficulté à mettre ses bottes car elle a grandi et celles-ci sont un peu petites. Comme son père est en retard, il lui crie ***«Vas-tu venir bientôt. Il faut toujours attendre après toi. Tes bien lente»*** Chez la gardienne, Catherine joue avec un de ses jouets préférés. Un autre enfant la bouscule et lui dit: ***«C'est moi qui le veux grande niaiseuse.»*** Alors, elle va trouver un groupe d'amis et leur demande pour jouer avec eux. ***«On ne veut pas jouer avec toi aujourd'hui bouboule.»*** Elle revient à la maison bien triste. Après souper, elle aimerait bien se faire prendre et se coller contre son père. Il lit son journal. Elle appuie sa tête contre son bras. Il lui dit: ***«Tes donc bien collante vas jouer.»*** Le soir, elle entre dans sa chambre bien déçue de sa journée.

HISTOIRE DE CATHERINE

Il était une fois une petite fille qui s'appelait Catherine. Elle était douce, joyeuse et souriante. Elle travaillait fort pour bien faire tout ce qu'elle faisait. Sa journée terminée, elle allait se coucher souriante et heureuse.

Le lendemain, elle se réveille décidée de bien agir et bien faire une fois de plus tout ce qu'elle avait à accomplir.

Elle frappe alors à la porte de la salle de bain car elle a beaucoup envie. «C'est Catherine, j'aimerais aller au toilette car j'ai très envie».

_____ . Elle s'en va bien triste dans la cuisine où sa mère prépare le petit déjeuner. Très pressée sa mère ne la voit pas s'accroche sur elle et renverse le contenu du verre qui est dans sa main.

_____ . Au déjeuner, comme elle veut aider, elle prend le litre de lait pour s'en verser un verre. Mais elle en renverse un peu à côté. _____ . Comme

elle va chez la gardienne aujourd'hui elle commence à s'habiller. Elle a beaucoup de difficulté à mettre ses bottes car elle a grandi et celles-ci sont un peu petites. Comme son père est en retard, il lui crie

_____ .
Chez la gardienne, Catherine joue avec un de ses jouets préférés. Un autre enfant la bouscule et lui dit: _____

Alors, elle va trouver un groupe d'amis et leur demande pour jouer avec eux.

_____ . Elle revient à la maison bien triste. Après souper, elle aimerait bien se faire prendre et se coller contre son père. Il lit son journal. Elle appuie sa tête contre son bras.

Il lui dit: _____ . Le soir, elle entre dans sa chambre bien déçue de sa journée.

DES PAROLES QUI TUENT

Description de l'activité et objectifs

Description: Lire le texte «Des paroles qui tuent» et discussion.

- Objectifs:**
- Insister sur l'importance des mots.
 - Vérifier l'impact que peuvent causer certaines paroles.
 - Tourner sa langue sept fois avant de parler.

Matériel

Le texte «Des paroles qui tuent»

Préparation et déroulement

L'animateur(trice) distribue le texte à chacun des parents et en fait une lecture à haute voix.

Ensuite, l'animateur(trice) demande aux participants d'exprimer ce qu'ils ressentent.

Pour terminer, on essaie de trouver des solutions pour éviter ce genre de situation.

Variantes et suggestions

Ne pas lire ce texte dans le but de faire peur aux parents.

Préciser aux parents que ce texte a été choisi pour démontrer comment certaines paroles peuvent blesser profondément une personne (abaisser l'estime de soi).

L'animateur(trice) doit évaluer si oui ou non le groupe peut recevoir ce texte.

Des paroles qui tuent

« N'essaie pas de peigner tes cheveux, Carole! De la laine d'acier, ça ne se brosse pas! »

Elle se retourne puis croise le regard de ce même imbécile qui, chaque jour, s'amuse à la dévaloriser. Un sanglot lui noue alors la gorge, elle détourne les yeux, voyant tout danser autour d'elle, dans la lueur de ses larmes.

Elle essuie ensuite discrètement les gouttes de peine qui lui coulent le long de ses joues. Elle veut sortir... sortir de ce lieu où tous les étudiants semblent la pointer du doigt. Elle se sent si seule dans cette grande école qui, selon elle, ne veut pas d'un rien du tout. Car, en fait, les étudiants ont réussi à l'abaisser totalement. Elle ne vit plus, elle se sent de trop, elle n'ose même plus dire un mot de peur d'être rejetée.

D'un pas lourd, Carole se lève et voit les gens la dévisager... Elle sait qu'il y aura quelqu'un qui la blessera avec des paroles déchirantes. C'est alors que le même idiot lui dit : « Ah! Carole, comme tu as un joli corps... On dirait une grosse montgolfière! »

Des rires venant de tous les coins de la classe crèvent le cœur de Carole. Maintenant plus que jamais, tout est noir autour d'elle, elle ne pense qu'à une chose : disparaître pour ne plus avoir cette affreuse douleur qui lui perce l'âme.

« C'est si inhumain de détruire une personne à ce point! C'est ça qu'ils veulent, que je disparaisse, alors c'est ce que je ferai! » pense Carole, un soir, en revenant de l'école, avec une tristesse incroyable marquée sur son visage gonflé.

En arrivant chez elle, elle monte les escaliers sans faire de bruit, en pleurant toutes les larmes de son corps. Chaque marche lui semble comme une étape de sa vie. En touchant la dernière, elle sait que sa vie se termine ce soir-là. Dans sa chambre, étendue sur son lit, elle écrit : « Jamais je n'aurais cru mourir assassinée par des paroles! »

Elle dépose ensuite la feuille froissée sur sa table de chevet.... Quelques instants plus tard, un coup, un seul coup de fusil se fait entendre... C'est fini. Carole ne souffre plus.

C'est après, bien après, que les étudiants de sa classe eurent des regrets. La pitié vint vêtir leurs cœurs, mais il était déjà trop tard.

Anik Bélanger, Polyvalente Marcel-Landry

MOI-MÊME

Description de l'activité et objectifs

Description: On demande aux parents de prendre quelques instants pour se regarder et remplir un questionnaire.

- Objectifs:**
- Amener le parent à prendre conscience de ses forces et de ses qualités.
 - Apprendre à se voir d'une façon positive tout en s'acceptant tel que l'on est.
 - Découvrir le trésor inestimable qui nous habite.
 - Inciter les parents à intervenir auprès de son enfant de façon à ce que celui-ci prenne conscience à son tour de ses qualités, de ses forces et qu'il parvienne à les nommer.

Matériel

Questionnaire à compléter «Moi-même».

