

## L'ESTIME DE SOI en 3D (trois dés)

**Outil ludopédagogique conçu par l'équipe Prévention et Promotion de la Santé du Département Prévention et Santé Mentale du CPAS de Charleroi**



### 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 résidant dans le fait qu'il s'agit de dés et qu'il est ainsi facile d'en faire une activité collective aléatoire.
- Cette activité à 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.



Avec le soutien de la Wallonie



**AViQ**  
Agence pour une Vie de Qualité  
Familles Santé Handicap



Infos sur <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/fr/>

### 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

### 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.

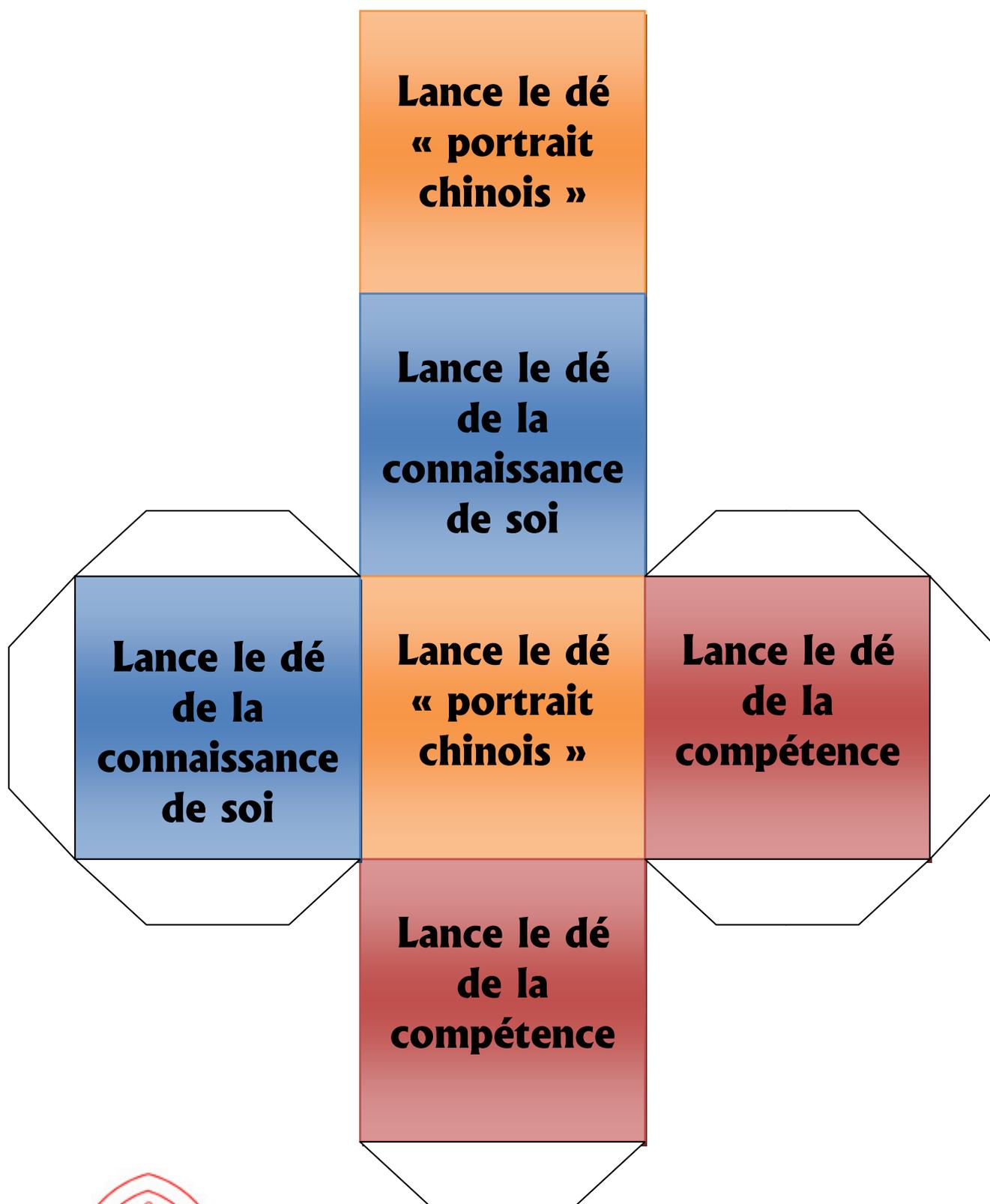
### Où se le procurer ?

- 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. Département Prévention et Santé Mentale (CPAS Charleroi). Faubourg de Charleroi, 7 à 6041 Gosselies. 071/20.24.41, [pps@cpascharleroi.be](mailto:pps@cpascharleroi.be).
- **Possibilité d'envoyer une version PDF par email (GRATUITE)**



Infos sur <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/fr/>

## Le dé du hasard...



Avec le soutien de la Wallonie



Wallonie

**AViQ**

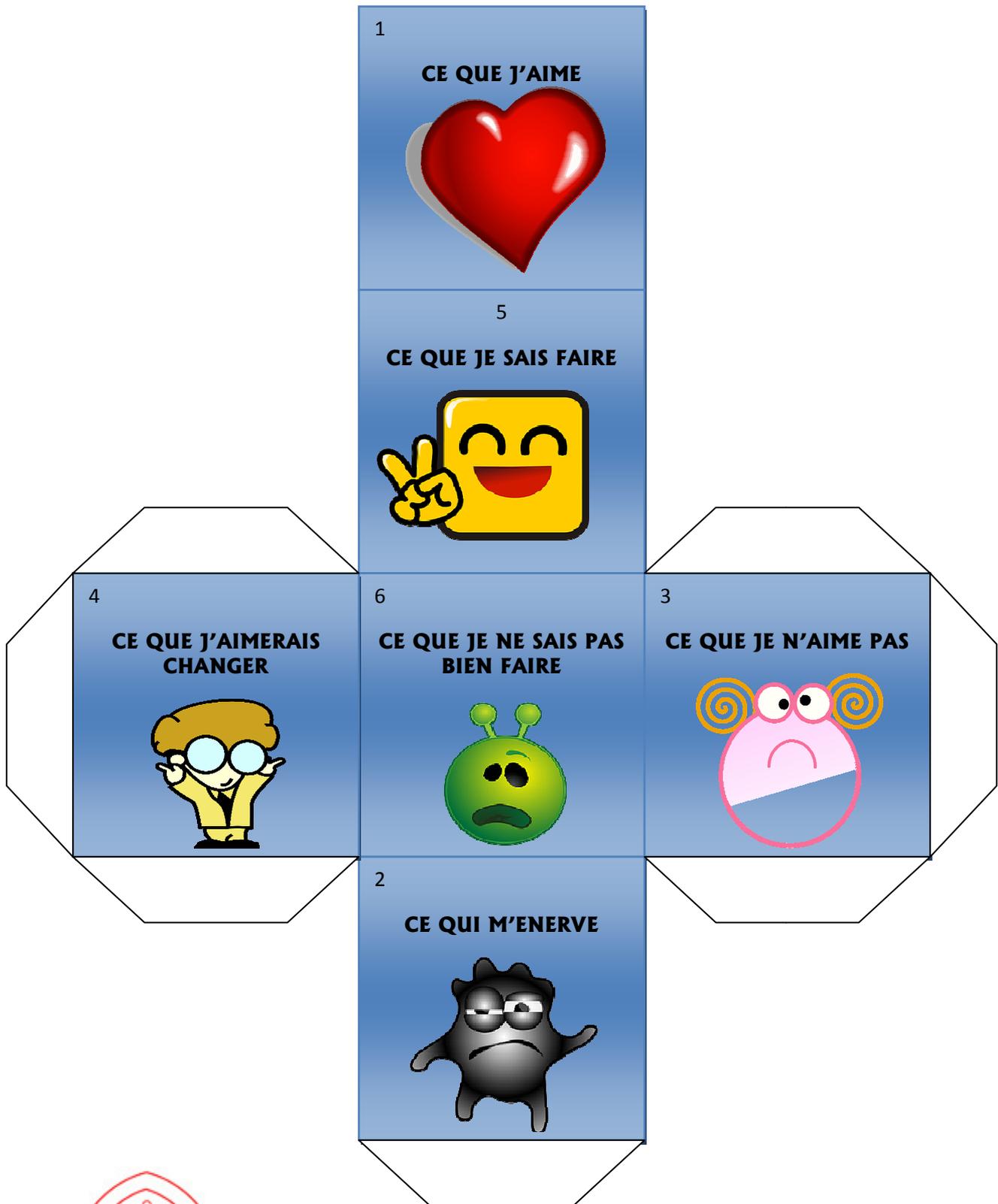
Agence pour une Vie de Qualité

Familles Santé Handicap



Infos sur <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/fr/>

# Le dé de la connaissance de soi



Avec le soutien de la Wallonie

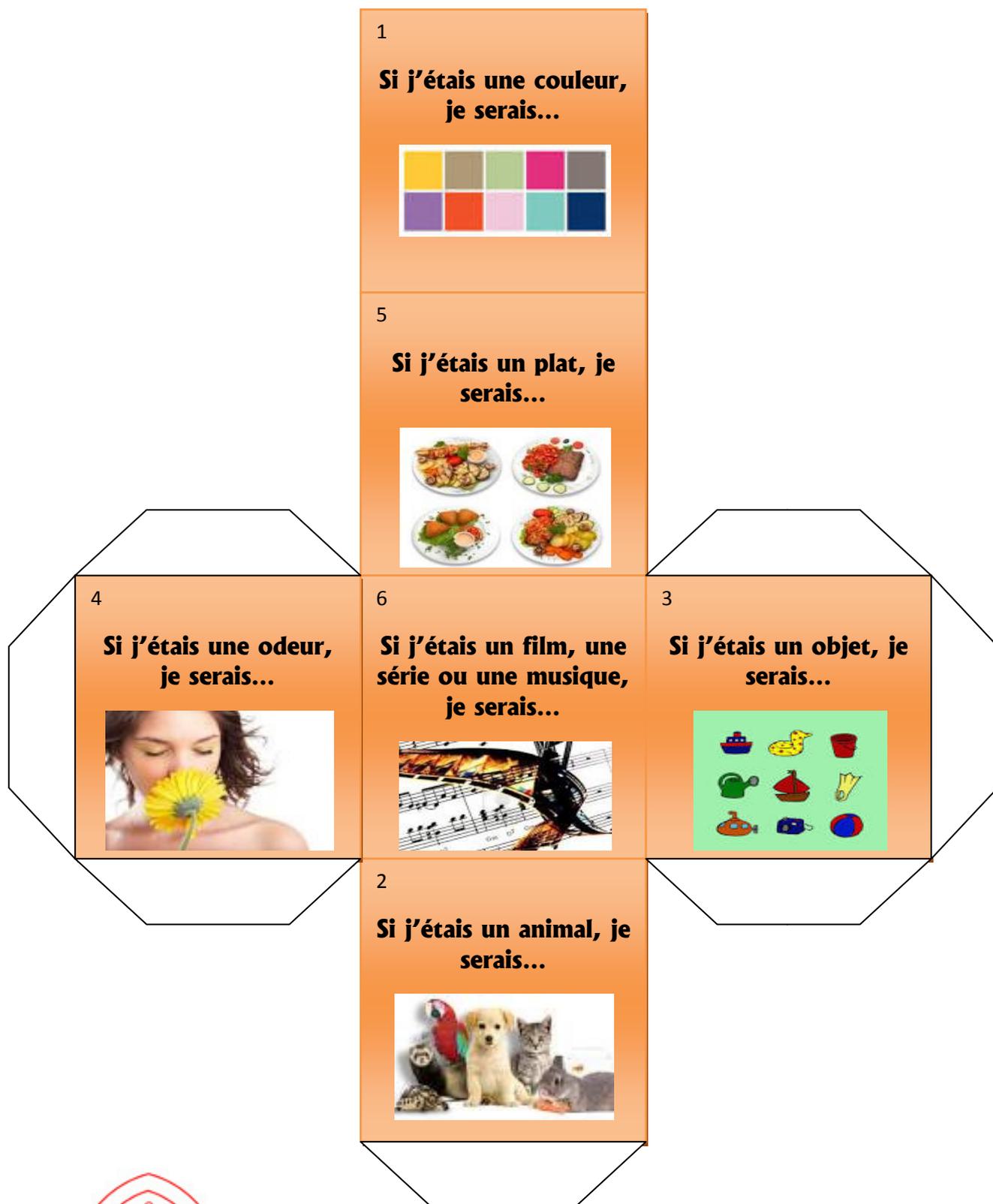


**AViQ**  
Agence pour une Vie de Qualité  
Familles Santé Handicap



Infos sur <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/fr/>

# Le dé « portrait chinois »



Avec le soutien de la Wallonie

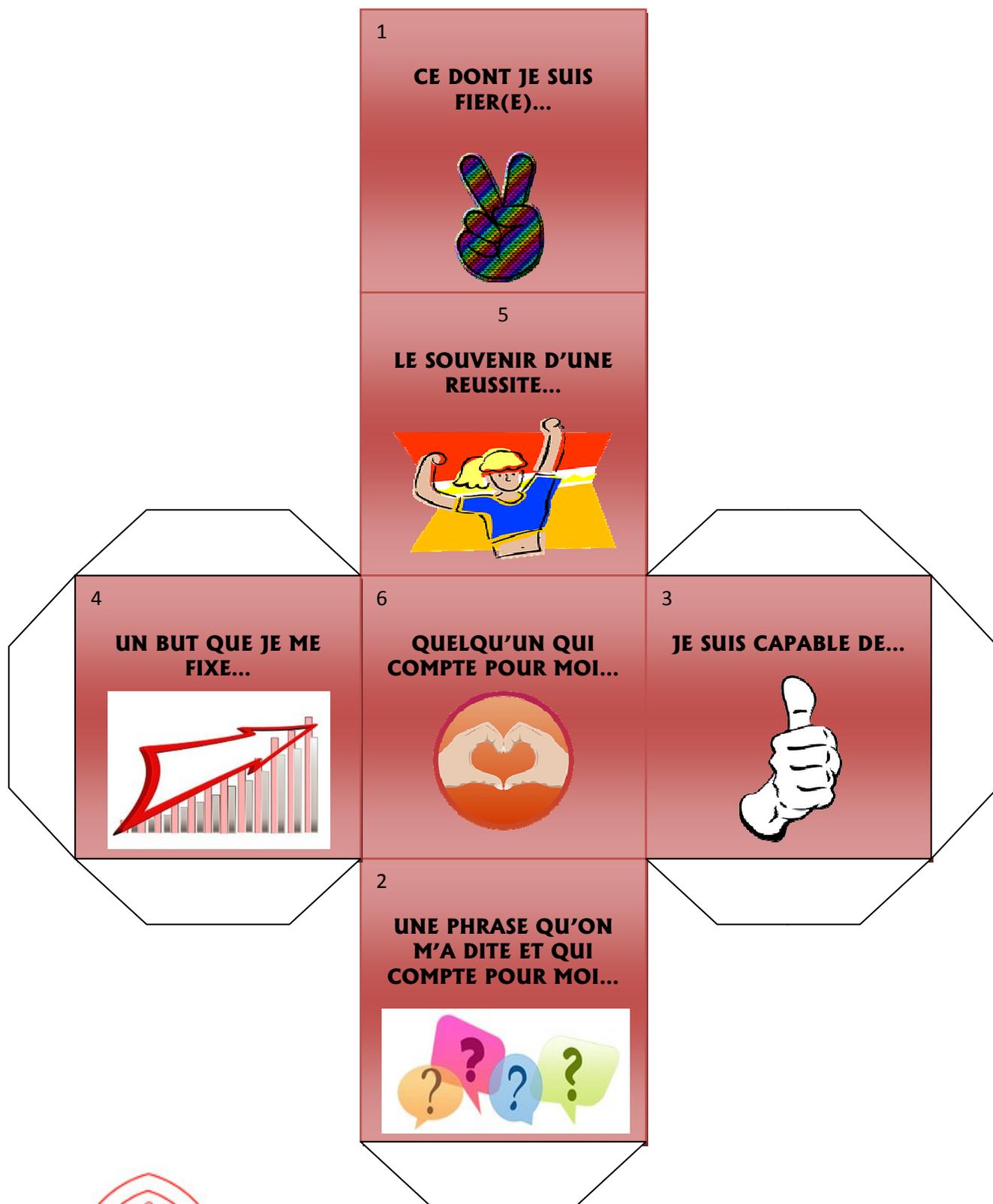


**AViQ**  
Agence pour une Vie de Qualité  
Familles Santé Handicap



Infos sur <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/fr/>

# Le dé de la compétence



Avec le soutien de la Wallonie



**AViQ**

Agence pour une Vie de Qualité

Familles Santé Handicap



Infos sur <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/fr/>