PIPSa
Pédagogie Interactive en Promotion de la Santé

Petit cahier d'exercices d'estime de soi

2008 - fiche modifiée le 23 février 2015

Cahier d'activités pour s'aventurer sur les sentiers de l'estime de soi et du bien-être.

Support	Carnet d'activités
Âge du public	A partir de 18 ans
Thèmes associés à cet outil	Compétences psychosociales, Expression de soi
Obtention	Acquisition En centre de prêt
Participants	A partir de 1
Prix	6,90 €

PIPSa

PIPSa propose des pistes d'utilisation pour cet outil

Sur l'outil

Description selon l'éditeur

Matériel :

Petit cahier d'execices d'estime de soi
Auteurs : Rosette POLETTI, Barbara DOBBS

Editions Jouvence, 2008
Collection "Petit Cahier", n° 2 - 63 pages

Concept :

S'estimer et se respecter est un préalable indispensable pour vivre une vie harmonieuse. L'éducation, la société, ... nous transmettent très souvent une vision culpabilisante de nous-mêmes et limitative de nos vrais potentiels.

Ce cahier, truffé d'exercices, de coloriages, de notes et de pensées positives, vous aide à découvrir vos potentiels et une juste estime de soi, tout en vous amusant et en vous délassant.

Objectifs

Voir l'onglet "Pistes d'utilisation"

Bon à savoir

Pour commander : site de Jouvence éditions

(Mise à jour : juillet 2018)

Où trouver l'outil

Chez l'éditeur :

Éditions Jouvence
BP 90107
74161 - Saint-Julien-en-Genevois Cedex
France
+33 (0)4 50 43 28 60
http://www.editions-jouvence.com

Dans les centres de prêt :
Centre liégeois de promotion de la santé
+32 (0)4 279.50.52 - promotion.sante@clps.be
http://www.clps.be
Catalogue : http://www.clps.be/outils-pédagogiques

Centre Local de Promotion de la Santé de l'arrondissement de Verviers
+32 (0)87 35 15 03 - s.vilenne@clpsverviers.be
https://www.clpsverviers.be/

Centre local de promotion de la santé du Brabant wallon
+32 (0)10 62 17 62 - info@clps-bw.be
http://www.clps-bw.be
Catalogue : http://www.clps-bw.be/que-proposons-nous/centre-de-documentation

Centre local de promotion de la santé de Huy-Waremme
+32 (0)85 25 34 74 - info@clps-hw.be
http://www.clps-hw.be

Centre local de promotion de la santé de Mons-Soignies
+32 (0)64 84 25 25 - clps.documentation@yahoo.com
http://www.clps-mons-soignies.be/centre-doc

Centre local de promotion de la santé du Hainaut Occidental
+32 (0)69 22 15 71 - contact@clpsho.be
http://www.clpsho.be

Centre local de promotion de la santé en province de Luxembourg
+32 (0)84 31 05 04 - clps.lux@skynet.be
http://www.clps-lux.be
Catalogue : http://bit.ly/1AfCwMD

Centre local de promotion de la santé de Namur
+32 (0)81 75 00 46 - info@clpsnamur.be
http://www.clpsnamur.be
Catalogue : http://www.clps-namur.be/documentation/

Centre de ressources documentaires provincial (Namur)
+32 (0)81 77 67 29 – 77 67 99 - anastasia@province.namur.be
Catalogue : http://anastasia.province.namur.be

Centre Local de Promotion de la Santé de Charleroi-Thuin
071/ 33 02 29 - secretariat@clpsct.org
http://www.clpsct.org
Catalogue : http://www.promotionsante.info/documentation.php

Centre de documentation de l'AVIQ
+32(0)71.33.77.44 - documentation@aviq.be
https://www.aviq.be/handicap/documentation/documentation/index.html - https://www.facebook.com/docaviq
Catalogue : https://documentation.aviq.be

Pistes d'utilisation

Description

Les "Petits cahiers d'exercices" 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.

Le présent cahier propose des activités pour :

- développer son estime de soi, source essentielle de la joie de vivre.
  Quand on a de l'estime pour soi, on apprend à mieux s'accepter, à mieux s'aimer et on peut mieux aimer les autres.

Contenu :

Quelques brèves définitions pour y voir plus clair dans le concept, quizz(s) d'évaluation personnelle, repérer comment se développe et se construit l'estime de soi au cours de la vie, repérer les automatismes de dépréciation de soi dans le langage, pistes pour augmenter l'estime de soi et affirmations positives.

Comment l'utiliser ?

Définir un cadre et des objectifs d'utilisation au sein de votre groupe. Voir aussi les cahiers " Petit cahier d'exercices de bienveillance" et "Petit cahier pour découvrir ses talents cachés" pour d'autres idées d'activités.

Public

Adultes

Rôle de l'animateur

Posture bienveillante, écoute active, respect des limites et des résistances individuelles

A quel moment d'un projet ?

Le cahier peut offrir un fil rouge pour un groupe d'adultes qui aurait choisi de travailler cette thématique. 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 il est soutenant pour la promotion de la santé ?

Le cahier permet de soutenir une réflexion personnelle, individuelle et en groupe, sur les composantes 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.

Temps de préparation :

Points forts :

Repérer ses blocages, oser les affirmations positives.

Points d'attention :

Définir un cadre et des objectifs pour une utilisation en groupe.

Sujets abordés :

Estime de soi.

Complémentarité :

Autres "Petits cahiers" : Petit cahier d'exercices de bienveillance envers soi-même , Petit cahier d'exercices pour découvrir ses talents cachés

Date de l'avis : 09 février 2015