



PIPSa

Pédagogie Interactive en Promotion de la Santé

Petit cahier d'exercices pour découvrir ses talents cachés

2009 - fiche modifiée le 23 février 2015

Cahier d'activités pour soutenir une réflexion personnelle, individuelle et en groupe, sur ses talents, reliés à l'estime de soi.

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 €
Consultable chez PIPSa	Oui (réf. EXP-CAH-005-TAL)



PIPSa propose des pistes d'utilisation pour cet outil

Sur l'outil

Description selon l'éditeur

Matériel :

Petit cahier d'exercices pour découvrir ses talents cachés
Auteur : Xavier Cornette de Saint Cyr
Editions Jouvence, 2009
Collection "Petit Cahier", n° 5 - 64 pages

Concept :

Ce petit cahier d'exercices illustré et interactif veut vous aider à découvrir et développer les talents cachés qui sommeillent en vous et qui n'attendent qu'à être exploités.

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](http://www.clps.be/outils-pedagogiques)

Centre verviétois de promotion de la santé

+32 (0)87 35 15 03 - s.vilenne@cvps.be

<http://www.cvps.be>

Catalogue : <http://www.cvps.be/index.php/le-centre-de-documentation>

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 du Hainaut Occidental

+32 (0)69 22 15 71 - contact@clpsho.be

<http://www.clpsho.be>

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>

Pistes d'utilisation

Support d'animation / expression

Thème : expression de soi

Support : cahier d'activités

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 augmenter sa confiance en soi, atteindre ses objectifs, savoir utiliser ses réussites pour développer ce que l'on est. Cela donne du sens, met en lumière, donne de l'énergie et rend les choses faciles et simples.

Contenu :

Tests, questionnaires et auto-observation : chance ou talent ?, utiliser ses potentiels, s'appuyer sur ses points forts, bienveillance vis-à-vis de soi, identification de ses qualités et de ses talents, clarification de ses besoins, cercle vertueux de la réussite, croyances limitantes.

Comment l'utiliser ?

Définir le cadre et les objectifs des activités avec le groupe.

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 doit être 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 complément, voir le cahier "[Petit cahier d'exercices d'estime de soi](#)" et "[Petit cahier d'exercices de bienveillance envers soi-même](#)".

En quoi il est soutenant pour la promotion de la santé ?

Le cahier permet de soutenir une réflexion personnelle, individuelle et en groupe, sur ses talents, reliés à 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 :

Regarder son potentiel.

Points d'attention :

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

Sujets abordés :

Confiance en soi, estime de soi.

Complémentarité :

Autres "Petits cahiers" : [Petit cahier d'exercices d'estime de soi](#), [Petit cahier d'exercices pour découvrir ses talents cachés](#), [Petit cahier d'exercices de bienveillance envers soi-même](#)

Date de l'avis : 09 février 2015

<https://www.pipsa.be/outils/export-2139613970/petit-cahier-d-exercices-pour-decouvrir-ses-talents-caches.html?export>

26-01-2021 10:29