

L'estime de soi en 3D (trois dés)

2016 - fiche modifiée le 11 février 2019

Outil ludopédagogique pour aborder en groupe le thème de l'estime de soi.

Support	Support d'expression
Âge du public	A partir de 7 ans
Thèmes associés à cet outil	Compétences psychosociales, Expression de soi
Obtention	Téléchargeable
Participants	Inconnu
Prix	Gratuit
Consultable chez PIPSa	Oui (réf. EXP-SUP-006-EST)



PIPSa propose des pistes d'utilisation pour cet outil

Sur l'outil

Description selon l'éditeur

Matériel :

Fichier avec 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

[Téléchargez le PDF](#) (PDF)

Concept :

Cette activité avec trois dés s'inspire d'exercices bien connus en matière d'estime de soi qui sont le **blason** et le **portrait chinois**. Elle a été conçue sur base de la théorie de Germain DUCLOS sur les composantes de l'estime de soi.

Les dés permettent de faire une activité collective aléatoire.

La première personne lance le dé du hasard qui déterminera la couleur du dé qu'il faudra ensuite lancer (bleu, orange ou rouge).

Objectifs

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.

Conseils d'utilisation

Voir l'onglet "[Pistes d'utilisation](#)"

Où trouver l'outil

Chez l'éditeur :

Equipe Prévention et Promotion de la Santé (CPAS Charleroi)
Boulevard de l'Yser, 15-17
6000 - Charleroi
Belgique

+32 (0)71 20 83 59 - pps@cpascharleroi.be

<https://www.cpascharleroi.be/fr/sante-mentale/pour-les-professionnels/promotion-de-la-sante/outils-en-promotion-de-la-sante>

Dans les centres de prêt :

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 du Hainaut Occidental

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

<http://www.clpsho.be>

FCPPF

+32 (0)2 514 61 03 - info@fcppf.be

<http://www.fcppf.be> - <https://www.facebook.com/fcppf>

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>

Pistes d'utilisation

Support d'animation / expression

Thème : estime de soi, expression de soi, compétences psychosociales

Support : support d'expression, des téléchargeables

Description

Les 3 dés (plus un quatrième qui représente le hasard) permettent aux enfants de révéler aux autres

- ce qu'ils connaissent d'eux-mêmes (ce que j'aime, ce que je sais faire, ce que j'aimerais changer, ce qui m'énerve.....)

- leurs compétences (ce dont je suis fier.e, quelqu'un compte pour moi, un but que je me fixe...)

- leur image de soi via le portrait chinois.

L'aspect ludique contourne la difficulté de parler de soi.

Imprimer les dés sur du carton augmente la durée de vie du jeu.

Comment l'utiliser

Le jeu est simple, efficace et directement utilisable. Il ne nécessite aucune compétence particulière. Pourquoi pas un lancer de dés tous les matins ?

On peut aussi utiliser un seul dé, en introduction à une rencontre, pour faire connaissance, pour se présenter dans un groupe...

Variante possible : "ce qu'on dit de positif de moi". Le joueur répond pour son voisin de droite ou de gauche :

- Dé connaissance : ce que tu aimes, ce que je crois que tu sais faire, ce que je pense que tu aimerais changer, ce que je sais qui t'énerve, ...
- Dé compétence : ce dont tu peux être fier, qui compte pour toi, un but que je pense que tu te fixes...) avec bienveillance.
- Portrait chinois : si tu étais... , pour moi tu serais...

Public

A partir de 7 ans, dans les différents milieux de vie, y compris en famille.

Le graphisme permet un accès au public petit lecteur.

Rôle de l'animateur

Posture soutenante et bienveillante.

A quel moment d'un projet ?

A tout moment de la vie d'un groupe : pour initier, pour recentrer, pour se dire au revoir, ...

Aménagement de l'espace

Peu importe. Il faut juste que tous les participants puissent voir les dés.

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

Permet un regard positif sur soi, soutenant pour les compétences psychosociales

Temps de préparation :



Points forts :

Format accessible pour tous, téléchargeable, très simple d'utilisation, directement utilisable

Points d'attention :

Installer un cadre de confidentialité, bienveillance, sécurité pour pouvoir se dire

Sujets abordés :

Estime de soi, constitution d'un groupe, connaissance de l'autre, écoute positive et bienveillante

Complémentarité :

Des récits et des vies ([version enfants/ados](#) et [adultes](#)), [Boîte à outils pour une éducation positive](#), [Le perlipapotte](#), La Roue des émotions ([enfants](#) et [adultes](#))

Date de l'avis : 07 février 2019

L'avis des utilisateurs

génial ★★★★★

publié le 06 juillet 2020 à 11h19 par Visiteur

J'adore et ça marche

<https://www.pipsa.be/outils/export-2139614098/l-estime-de-soi-en-3d-trois-des.html?export>

31-10-2020 08:35