

**Fiche Estime de soi**  
**Josée Garon & Pierre Potvin 2008-01-03**

<b><u>Titre de la pratique</u></b> Estime de soi
--

**Référence(s):** Karine Gaudreault, (2003), Agir avant, agir à temps. Éditeur Centre de Prévention du suicide 02.

Le programme « Vers le Pacifique », (1998). Le centre Mariebourg.

Michel Dufour (1993). Allégories pour guérir et grandir.

Adaptation de l'activité par Josée Garon.

**Mots-clés :** Estime de soi, forces et qualités.

**Milieux d'application :** L'activité est conçue pour le premier cycle du secondaire appliquée au groupe classe.

**Personnels qui peuvent appliquer cette pratique :** Un enseignant ou un professionnel. L'animation de cette activité demande la participation de deux intervenants, exemple : l'enseignant et un professionnel.

**Problème à l'origine de cette pratique :** Dans notre école, nous avons plusieurs volets, sport, anglais et sciences. Nous avons aussi des classes : soutien français, soutien math et transition. La plupart des élèves ont des difficultés s'estimer à leur juste valeur. À force de vivre des échecs, ils ont tendance à se sous-estimer.

**Clientèle visée par cette pratique :** La plupart du temps, les élèves ciblés par cette activité, ont eu des parcours scolaires difficiles donc il est beaucoup plus difficile pour eux de s'estimer.

**Présentation de la pratique**

**1. Niveau de maturité de la pratique :**

- Cette pratique existe depuis l'année scolaire 2003.
- Elle est utilisée seulement par un professionnel de l'école.
- Elle n'a pas été présentée dans le milieu ni dans un colloque.

**2. Objectifs :**

- Aider les élèves à évaluer leur estime personnelle;
- Informer les élèves sur l'importance d'avoir une bonne estime personnelle;
- Outiller les élèves sur les façons d'acquérir et de maintenir une bonne estime personnelle;
- Aider les élèves à sentir fiers d'eux-mêmes.

3. ***Théorie de référence :*** Ne s'applique pas ou s'appuie sur la connaissance expérientielle et non théorique.

4. ***Matériel utilisé :***

- Texte «Ma maison » page 124-125 dans « Allégories pour guérir et grandir».
- Questionnaire « Mon estime personnelle » dans « Agir avant, agir à temps » (page 34).
- Vidéo « Agir avant, agir à temps ». Court-métrage « Je m'aime un peu, beaucoup, passionnément, à la folie ».
- Aide-mémoire sur l'estime personnelle (page 30-31).
- Questions d'animation (page 29).
- Mini-quiz « Mots croisés » dans « Agir avant, agir à temps » (page 32-33).
- Mini-quiz « Corrigé » dans « Agir avant, agir à temps » (page 35).
- Questionnaire « Mes forces et mes qualités ».
- Ingrédients pour une bonne estime de soi.

5. ***Le contenu de cette pratique :***

- Demander aux élèves de s'asseoir confortablement en plaçant la tête sur leur bureau.
  - Inviter les élèves à respirer profondément.
  - Lire le texte «Ma maison ».
  - Demander aux élèves ce qu'ils ont retenus de cette allégorie.
    - Réponses libres.
  - Remettre aux élèves le questionnaire « Mon estime personnelle » et demander aux élèves de compléter le questionnaire le plus honnêtement possible.
  - Faire la correction du questionnaire (voir en bas du questionnaire).
  - Visionner avec les élèves le court-métrage « Je m'aime un peu, beaucoup, passionnément, à la folie ».
  - Demander aux élèves les questions d'animation suivantes :
    - Ce jeune a-t-il une bonne ou une faible estime de lui-même? Pourquoi?
    - Qu'est-ce qui a peu amener ce jeune à agir de cette façon?
    - Comment ce jeune pourrait-il acquérir une meilleure estime de lui-même?
- Compléter les réponses avec les questions d'animation.

- Demander aux élèves les questions de l'aide-mémoire, C'est quoi l'estime personnelle...Une bonne estime personnelle permet de...Pour améliorer notre estime personnelle, il est bon de... et Comment aider les autres à développer leur estime personnelle. Compléter les réponses avec l'aide-mémoire.
- Visionner avec les élèves « La parole est aux jeunes » qui explique comment aider les autres à développer leur estime personnelle. Retour sur le visionnement.
- En équipe de 2, demander aux élèves de faire le mots croisés (page 33) et par la suite, faire la correction avec les élèves (voir corrigé page 35).
- De façon individuelle, remplir le questionnaire « Mes forces et mes qualités ».
- Par la suite, chacun vient lire sa feuille en avant pour démontrer aux autres élèves leurs forces, leurs talents, leurs qualités et leurs habiletés.
- Pour terminer l'activité, remettre aux élèves la feuille qui indique les ingrédients pour une bonne estime de soi. Demander aux élèves d'indiquer les ingrédients qui augmentent l'estime de soi. Retour en grand groupe.

6. **Conditions particulières pour l'utilisation de cette pratique :** Il est bien important de demander aux élèves de répondre à toutes les questions sur leurs forces, qualités, talents et habiletés car, la plupart du temps, ils ont de la difficulté à se trouver des forces. Cette activité demande au moins 2 périodes d'une heure, selon le nombre d'élève. Il est aussi important que l'enseignant continue à renforcer les bons comportements et les efforts des élèves tout au long de l'année scolaire.

- **Quelques éléments d'évaluation et de résultats :** Il n'y a pas d'évaluation formelle des effets de cette activité. Cependant, notre expérience de l'utilisation de cette activité nous démontre qu'au terme de cette activité, les élèves sont plus en mesure de se trouver des forces, des talents. Ils prennent conscience que la réussite scolaire est beaucoup en lien avec l'estime de soi. Plus l'estime est haute, plus les réussites augmentent.

**Commentaire(s) :** Avant de faire cette activité, il faut laisser le temps aux élèves de se connaître et de se faire confiance, il est alors plus facile d'exprimer ce qu'ils ressentent. Ils ont toujours beaucoup de difficultés à se trouver des forces, des qualités et des habiletés.

**Comment avoir accès à cette pratique :**

Pour commander « Agir avant, agir à temps », communiquez avec le centre de prévention suicide 02 au numéro de téléphone suivant : (418) 545-9110.

Pour plus d'information sur l'adaptation de l'activité et son utilisation, communiquez avec : [josee\\_garon@hotmail.com](mailto:josee_garon@hotmail.com) ou [garonj@csriveraine.qc.ca](mailto:garonj@csriveraine.qc.ca)