

**Passe
partout**

**UN SOUTIEN
À LA COMPÉTENCE
PARENTALE**

LE DÉVELOPPEMENT

DE L'ESTIME

DE SOI



L'ESTIME DE SOI ACTIVITÉS DIVERSES

Voici différentes activités à faire avec les parents, pour favoriser «des apprentissages» sur l'estime de soi.

- **La montagne de l'estime de soi (Commission scolaire de Memphrémagog, Manon Drouin).**
- **Petit rappel sur l'estime de soi (Commission scolaire Jean Rivard, Lorraine Rivard).**
- **Le jeu de la fierté (Commission scolaire Jean Rivard, Lorraine Rivard).**
- **Quelle est l'image que j'ai de moi, comme parent ? (Commission scolaire Jean Rivard, Lorraine Rivard).**
- **Le masque à oxygène (Commission scolaire de Beauport, Paule Miller).**
- **Comment est mon pot (Commission scolaire des Cascades-l'Achigan, Marie Labrosse).**
- **Je suis aimable, je suis capable (Commission scolaire des Cascades-l'Achigan, Marie Labrosse).**
- **Le jeu des étiquettes (Commission scolaire Pierre-Neveu, Louise Picard).**
- **L'histoire de Catherine (Commission scolaire Des Cantons, Chantal Hamel).**
- **Des paroles qui tuent (Commission scolaire Chaudière-Etchemin, Daniel Allard).**
- **Moi-même (Commission scolaire Chaudière-Etchemin, Daniel Allard).**
- **Il faudra leur dire (Commission scolaire Chaudière-Etchemin, Daniel Allard).**
- **Visionnement de vidéo (Commission scolaire Pierre-Neveu, Louise Picard).**



Préparation et déroulement

L'animateur(trice) remet à chaque parent une boule de pâte à modeler. Ceux-ci doivent la séparer en deux, une grosse boule et une petite. La grosse boule représente leur estime de soi et la petite servira de «surplus» lorsqu'ils auront à en ajouter. Cette estime sera mise à l'épreuve pendant le questionnaire.

L'animateur(trice) commence à lire le questionnaire en spécifiant, pour chaque choix de réponse, si les parents doivent ajouter ou enlever un peu de pâte à modeler à leur grosse boule.

À la fin de l'activité, les parents prennent conscience que leur estime de soi est très importante et qu'elle influence les gestes quotidiens. Il faut donc en prendre soin.

Variantes et suggestions

Afin de rejoindre tous les parents pour cette activité, il serait intéressant de distribuer à chacun d'eux une copie du questionnaire. Ils auront ainsi la possibilité de lire en plus d'écouter.

LA MONTAGNE DE L'ESTIME DE SOI

Description de l'activité et objectifs

Description: Selon les réponses choisies à un questionnaire, les parents ajoutent ou enlèvent de la pâte à modeler à une boule de pâte symbolisant leur estime de soi.

- Objectifs:**
- Faire voir aux parents à quel point l'estime de soi se reflète dans nos gestes quotidiens.
 - Permettre de faire le point sur leur estime de soi.
 - Faire prendre conscience de l'importance d'avoir une bonne estime de soi.

Matériel

Pâte à modeler: une boule de la taille d'une balle de ping pong pour chaque parent.

Questionnaire sur l'estime de soi pour l'animateur(trice).

LA MONTAGNE DE L'ESTIME DE SOI

QUESTIONNAIRE

Si le parent choisit la réponse «**A**», il ajoute de la pâte à modeler à sa boule.
Si le parent choisit la réponse «**B**», il enlève de la pâte à modeler à sa boule.

1. Je viens de me trouver un cheveu blanc.
 - A. C'est la sagesse qui s'en vient!
 - B. C'est affreux, je vieillis!

2. Mon patron m'offre des changements à mon travail, un nouveau défi à relever:
 - A. J'accepte, j'adore les défis,
 - B. Je refuse, j'aime mieux ma routine.

3. Marc et Sylvie m'invitent chez eux et Sylvie me dit qu'elle a aussi invité des copains de travail.
 - A. J'y vais avec plaisir.
 - B. Je me trouve une excuse pour ne pas y aller.

4. J'ai choisi d'acheter une couleur de peinture pour les murs du salon. En l'appliquant, je m'aperçois que c'est beaucoup plus foncé que ce que je croyais. En séchant, la couleur est beaucoup trop foncée, mon erreur est évidente!
 - A. Vaux mieux en rire!
 - B. C'est la tempête dans mon salon!

5. Je reçois les félicitations d'un ami pour la décoration de ma maison ou de mon appartement:
 - A. Je me sens fier(e).
 - B. Ça me gêne.

6. À tous les matins ou presque, je me regarde dans le miroir et...
- A. Je me sens bien.
 - B. Je ne me sens pas bien.
7. J'ai de la difficulté avec mon plongeon. Un ami me conseille «Essaie de plier tes genoux quand tu plonges». Moi, les remarques, les conseils...
- A. Ça m'aide.
 - B. Ça me choque!
8. Toute la famille regarde un film sur la vie d'un enfant atteint d'une grave maladie. C'est à faire pleurer. Ma réaction, c'est
- A. Quelques larmes coulent.
 - B. Je ne pleure jamais devant les autres.
9. Je viens d'apprendre que je dois déménager:
- A. Je me prépare mentalement.
 - B. Je panique.
10. Un(e) inconnu(e) de l'autre sexe me lance un regard admiratif.
- A. Ça me flatte.
 - B. Ça me met mal à l'aise.

PETIT RAPPEL SUR L'ESTIME DE SOI

Description de l'activité et objectifs

Description: Seul ou en groupe, les parents ont à répondre par écrit ou de vive voix au questionnaire sur l'estime de soi.

- Objectifs:**
- Faire un retour sur les notions vues durant la rencontre.
 - Permettre à l'animateur(trice) de situer son groupe et de rectifier son tir.
 - Amener les parents à prendre conscience de leurs acquisitions.

Matériel

Questionnaire: «Petit rappel: sur l'estime de soi».

Préparation et déroulement

Chaque parent se retrouve avec un questionnaire avec choix de réponses et dispose de quelques minutes pour y répondre de façon individuelle ou deux par deux.

Variantes et suggestions

Cet exercice peut se faire pour les sujets vus durant l'année. Il s'agit de ressortir les éléments importants à retenir et d'en faire des questions à répondre.

Il est important que ce soit court, avec des choix de réponses ou à compléter avec des petits mots.

Cela permet de fermer la boucle sur un processus d'apprentissage et de déclencher la fierté.

PETIT RAPPEL: sur l'estime de soi

Encerle la ou les bonnes réponses

1. Qu'est-ce que l'estime de soi?
 - A- c'est la façon dont je me perçois;
 - B- c'est ce que les gens disent ou pensent de moi;
 - C- c'est la façon dont je me traite, dont je me parle dont je prends soin de moi;
 - D- c'est avoir un immense besoin de plaire à l'autre;
 - E- c'est quand l'autre est plus important que moi.

2. Pourquoi est-ce si important d'avoir une image positive de soi?
 - A- ça agit sur moi, sur ma joie de vivre;
 - B- l'image que j'ai de moi peut-être changée;
 - C- car elle agit sur moi, sur mes succès, mon travail, ma relation avec mon enfant, mon conjoint;
 - D- ça influence mon caractère;
 - E- c'est plaisant.

VRAI OU FAUX

3. Apprenez à vous aimer, sinon vous deviendrez votre pire ennemi. _____
4. Plus l'image de soi est négative, plus l'estime de soi est grande. _____
5. L'image que j'ai de moi, de mon enfant ne peut pas être changée, je dois vivre avec.

6. Reconnaître les bons coups de mon enfant lorsqu'il n'a pas complètement réussi, lui apprend à ne pas aller au bout de ses affaires et à se laisser aller.

7. Prendre du temps pour soi-même, savoir dire non, poser ses limites, fera sentir à l'enfant qu'il n'est pas important pour nous.

INSÈRE LE BON MOT DANS LA PHRASE SUIVANTE

8. POSITIF - EFFORTS - MOYENS - ERREURS - POUVOIR

- . accepter qu'on fera des _____ avec nos enfants;
- . laisser à mon enfant un certain _____ sur sa vie;
- . savoir reconnaître ses _____ au lieu de s'attarder aux résultats;
- . mettre l'accent sur le _____;

Sont tous des _____ concrets pour aider mon enfant à avoir de l'estime pour lui et à se sentir important.

LE JEU DE LA FIERTÉ

Description de l'activité et objectifs

Description: Lors du coucher de l'enfant, un échange entre le parent et l'enfant se fait sur au moins une chose (action, comportement attitude) dont l'un et l'autre est fier de lui.

Quelques jours plus tard, on doit ajouter à cela quelque chose (action, comportement, attitude) que l'on a observé chez l'autre et dont on est fier de lui.

Objectifs: Amener le parent et l'enfant à développer une image positive d'eux-mêmes:

- créer une situation de contagion,
- s'habiliter à voir le beau, le bon, chez soi et chez les autres.

Matériel

Un regard positif sur soi et sur l'autre.

Préparation et déroulement

Lors du coucher, le parent propose un jeu à l'enfant: le jeu de la fierté. Les règles sont:

«Tu te trouves quelque chose dont tu es fier de toi aujourd'hui et tu le dis. Puis, à mon tour je (parent) dois en trouver aussi.

Ex.: enfant: Je suis fier d'avoir passé mon camion à Maxime.
parent: Je suis fier de ne pas avoir crié après toi au souper.

Au bout de quelques temps (une semaine ou deux), le parent devra trouver en plus «une fierté» à l'enfant et l'enfant devra en trouver une à son parent. C'est incroyable comme cela réchauffe un coucher. Parents et enfants se découvriront !

Ex.: parent: Je suis fier de toi, tu t'es habillé tout seul ce matin.
enfant: J'ai beaucoup aimé que tu joues avec moi papa et je suis fier de toi.

Variantes et suggestions

Cela peut se faire sur l'heure des repas, dans des temps morts;

- avec un, deux, trois, quatre enfants;
- comme activité familiale ou comme moment privilégié entre un enfant et un parent.

Il est important de garder une régularité car l'habileté à se reconnaître et à reconnaître l'autre vient avec la répétition.

Souvent, au début, parent et enfant ne savent pas quoi dire.

QUELLE EST L'IMAGE QUE J'AI DE MOI, COMME PARENT ?

Description de l'activité et objectifs

Description: Sur un fond musical de détente, l'animateur(trice) lit lentement et distinctement le texte sur: «Quelle est l'image que j'ai de moi?» avec une pause entre chaque interrogation pour laisser place à la réflexion (intériorisation).

Objectifs: Faire prendre conscience au parent de l'image qu'il a de lui-même;

- favoriser une acceptation et un amour de soi comme parent «imparfait»;
- amener le parent à accepter aussi les imperfections de leur enfant.

Matériel

Cassette de détente, sans paroles. Ex: Faying.
Radio-cassette.
Texte sur «Quelle est l'image que j'ai de moi ?».

Préparation et déroulement

Demander aux parents de s'asseoir le dos droit, de déplier les jambes et les bras, si possible.

Expliquer ce qu'est une visualisation (exercice vous permettant de descendre en dedans de vous, de voir des choses).

Les prévenir: **peut être très différent pour chacun;**
 demande une ouverture de leur part;
 que c'est correct, si je n'ai pas le goût de le faire;
 demande un certain abandon et qu'en tout temps, il reste
 maître de la situation.

Leur demander de fermer les yeux de préférence.

Au début, attirer leur attention sur leur respiration.

Les amener à respirer de plus en plus profondément.

Lire le texte lentement, en faisant des pauses après chacune des interrogations pour faciliter la réflexion.

Partager 2 par 2 sur cette visualisation:

- **sur l'image que j'ai de moi comme parent**
- **si cela est satisfaisant**
- **suis-je prêt à m'accepter dans mes imperfections**
- **quels sentiments cela me fait vivre ?**

Retour en plénière:

Attention: Apprenez à vous aimer, sinon vous deviendrez votre pire ennemi.

Variantes et suggestions

Chaque animateur(trice) peut composer sa visualisation, selon les objectifs visés.

Ex.: Prendre conscience des enregistrements positifs et négatifs que j'ai sur moi et me venant de mon enfance, de mon entourage.

À ce moment-ci, on demande aux parents de penser à une phrase, une qualité et/ou un défaut que l'on disait d'eux quand ils taient petits. Quel impact cela a eu sur leur vie ? Et ainsi de suite.

Ici on travaille non pas sur l'image que le parent a de lui comme parent mais sur l'impact que les autres ont eu sur «notre image de soi» tout au long de notre vie. Et par conséquent on travaille l'impact du parent sur l'image qu'aura son enfant de lui-même.

LE MASQUE À OXYGÈNE

Description de l'activité et objectifs

Description: Vous êtes dans un avion avec votre enfant; à cause de graves difficultés, les passagers doivent utiliser le masque à oxygène.

À qui installerez-vous d'abord le masque à oxygène ?
À vous ou à votre enfant ?

Objectifs: Prendre conscience de l'importance de s'occuper de soi d'abord, de «remplir son pot» régulièrement, si on veut être en mesure de prendre soin adéquatement de nos enfants.

Durée: Entre 10 et 20 minutes.

Matériel

Aucun

Préparation et déroulement

Posez la question et demandez à chaque parent de se prononcer.

Posez ensuite la question: pourquoi ?

Pourquoi l'enfant en premier ?

Pourquoi le parent en premier ?

Vous constaterez que la majorité des parents répondent que c'est l'enfant d'abord.

En réalité, l'agent de bord va demander aux parents de placer leur masque en premier.

Faire le lien avec les situations quotidiennes:

- . La mère qui allaite son bébé doit prendre le temps de bien s'alimenter si elle veut donner du bon lait.**
- . Les parents doivent se réserver des moments pour maintenir et développer la communication dans leur couple, s'ils veulent entretenir un climat sain dans la famille.**

Variantes et suggestions

Cette activité est un bon déclencheur pour une rencontre sur l'estime de soi et peut servir d'introduction à l'activité: «Remplir son pot»

COMMENT EST MON POT ?

Description de l'activité et objectifs

Description: L'animateur(trice) raconte l'histoire «Comment est mon pot». Ensuite, à l'aide de questions, il ou elle anime un échange sur les différentes actions ou gestes à poser pour redorer l'estime de soi chez son enfant (et/ou l'inverse).

Objectifs: Illustrer concrètement comment je peux rehausser l'estime de soi chez mon enfant et comment celui-ci peut contribuer à stimuler la mienne (et vice et versa).

Matériel

Document en annexe: «Comment est mon pot?».

Questions «déclencheurs»:

- Qui est-ce qui remplit ou vide mon pot ?
- Quels gestes ou quelles actions peuvent contribuer à remplir ou à vider mon pot ?
- Et moi, comment puis-je remplir ou vider le pot de mon enfant ?
- Comment est votre pot ce soir ?

Feuilles en annexe: 98 façons de dire: Très bien.

Petit pot à afficher sur le réfrigérateur.

Préparation et déroulement

L'animateur(trice) raconte l'histoire «Comment est mon pot ?» et invite les participants à échanger en grand groupe ou en petits groupes sur les différentes façons de vider ou remplir son pot et celui de son enfant.

On remet ensuite une copie du petit pot à afficher sur le réfrigérateur pour se rappeler de se parler de son pot en famille.

On distribue aussi «98 façons de dire très bien » et invite les parents à s'en inspirer pour encourager l'enfant dans ses acquisitions.

Variantes et suggestions

On peut demander à chaque participant d'illustrer sur leur pot si celui-ci est vide ou plein. Ensuite, on anime l'échange entre les participants sur les différentes façons de remplir ou vider les pots.

VISUALISATION: QUELLE EST L'IMAGE QUE J'AI DE MOI, COMME PARENT?

Quelle est l'image que j'ai de moi comme parent ?

Comment je me perçois ?

Est-ce que j'ai une image plutôt positive ou plutôt négative ?

Est-ce que je suis fier de moi comme parent ?

(Quelle est la chose dont j'ai le plus honte ou qui me choque le plus ?)

Se pourrait-il que je sois un parent imparfait, avec des défauts et des qualités ?

Se pourrait-il qu'il soit impossible que je sois toujours patient, ferme, juste, doux, bon, attentionné ?

Se pourrait-il aussi que je ne sois pas seulement criard, impatient, inconscient, colérique, inattentif tout le temps, mais oui, à l'occasion.

Se pourrait-il que mon enfant n'ait surtout pas besoin d'un parent parfait ?

Se pourrait-il que dans le fond de mon cœur, je fasse tout mon possible pour être le meilleur des parents et que mes enfants soient très importants pour moi, que je leur veuille du bien et parfois que je veuille beaucoup trop ?

Se pourrait-il que j'aie besoin tout simplement de m'accueillir dans mes imperfections et de mettre mes lunettes pour voir aussi mes bons coups ? Que j'apprenne à savourer ces bons moments où je suis fier de moi comme parent et à accepter ces autres moments où je suis plutôt mécontent de moi !

Il est important que j'apprenne à m'aimer, à m'accepter, sinon je deviendrai mon pire ennemi.

