



L'arbre de l'estime de soi

Thématique : Se connaître et se respecter

Objectifs visés

- ✓ Les participants ont identifié leurs qualités et défauts et se connaissent mieux.
- ✓ Les participants ont renforcé leur estime de soi
- ✓ Les participants sont amenés à transformer leurs faiblesses en forces.

Éléments techniques & logistiques

 10 à 20 participant.e.s | Tous les jeunes et enfants

 1 ou plusieurs animateur.trice.s, selon le nombre de participants

 Feuilles de papier ou feuilles imprimées avec un arbre contenant seulement des branches | Stylos | crayons de couleur | Paperboard et feutres (ou tableau)

 Aucun modules ou compétences préalables

Choix pédagogiques :

L'approche est participative, car les participants sont au centre de l'activité. L'animateur pourra aider les participants à mettre le doigt sur quelques-unes de leurs plus grandes qualités en leurs posant quelques questions comme : Pour quelles raisons crois-tu que tes ami(e)s t'aiment ? Quel mot choisirais-tu pour te décrire ? Quelles compétences as-tu développées pour faire ton activité préférée ? Pour quelles actions es-tu le plus souvent félicité ?

 **Durée** : 1 heure

L'Activité

Accueillir les participants et les enregistrer sur une feuille de présence.

Introduction : 10 min

- ✓ Se présenter et remercier les participants pour leur présence;
- ✓ Animer un brise-glace pour faciliter l'interconnaissance et recueillir les attentes des participant.es
(voir des exemples de brise-glace dans la boîte à outils du Guide d'Éducation populaire)
- ✓ Expliquer en quelques mots la thématique du jour et les objectifs de l'activité, et présenter le déroulé.

Déroulé de l'activité

- ✓ Installer les participants en 2 groupes séparés.

Etape 1 - L'estime de soi (10 min)

1. Définir l'estime de soi aux participants, et donner son importance dans la vie d'une personne surtout d'un jeune ou d'un adolescent. Dire par exemple : "C'est l'évaluation continue de ma valeur, de l'importance que je m'accorde comme personne, le jugement global que j'ai de moi-même. Elle représente combien je me considère VALABLE. Elle se développe en étant fidèle à soi-même, en se respectant dans ses besoins, émotions, limites, valeurs, etc. L'estime de soi se développe dès la petite enfance.

L'estime de soi est importante puisqu'elle joue un rôle dans leur épanouissement. Elle influe d'ailleurs sur la motivation et la motivation scolaire notamment. Une bonne estime de soi permet aussi de se projeter facilement dans l'avenir et donc de s'activer. Ceux qui ont une estime d'eux-mêmes plus faibles auront tendance à moins s'investir dans leurs différentes activités, à s'isoler par peur de s'exprimer et d'être jugés ou à dramatiser et amplifier les pensées négatives."

Etape 2 - Activité pratique autour de l'estime de soi (15 min)

1. Expliquer les consignes aux participants et distribuer le matériel.

Faire une démonstration, dessiner un arbre sur un tableau ou un paperboard et y inscrire ses qualités, compétences et faiblesses.

2. Demander aux participants de dessiner un arbre avec des branches sur une feuille de papier - sans indiquer leur nom/prénom sur la feuille, et d'inscrire une qualité personnelle et/ou une faiblesse au bout de chaque branche. Les encourager à penser à des aspects variés de leur vie, comme l'école, les relations, les loisirs, etc
3. Récolter les arbres dessinés par tous les participants.

Etape 3 - Analyse en miroir (15 min)

1. Redistribuer les productions des membres du groupe 1 à ceux du groupe 2 et vice-versa.
2. Demander à chaque participant.e de sélectionner une qualité mentionnée sur un arbre et de lui trouver une utilité (ex : Empathie : il ou elle ressent rapidement ce dont les gens ont besoin). Demander de sélectionner une faiblesse mentionnée sur un arbre et de lui trouver une faiblesse (ex : Paresseux : il ne progresse pas dans ses rêves)
3. Encourager la discussion autour des prises de parole de chacun.e et des qualités/défauts mentionnés.

Conclusion (10 min)

- ✓ Faire la synthèse et encourager les participants à faire valoir leurs qualités et à transformer leurs faiblesses en forces en apprenant de leur paire.
- ✓ Poser leur des questions comme : “Comment vous sentez-vous après avoir partagé vos forces ?” ou “Qu’avez-vous appris sur vous-même ou sur les autres ?”
- ✓ Donner quelques pistes pour aider à construire une bonne estime de soi : S’amuser à écrire en famille ses qualités, ses forces et ses particularités ; Se concentrer sur les efforts plutôt que sur les résultats ; Se motiver à vivre des expériences qui sortent de la zone de confort, pour stimuler sa connaissance de soi et affronter ses peurs.

Evaluation de l'activite

- ✓ Penser à évaluer l’activité et à récolter des retours des participants pour l’améliorer et mieux répondre aux besoins et attentes, suivre les changements de comportements chez les jeunes et la mise en pratique de ce qu’ils ont appris.
- ✓ Voir les bonnes pratiques d’évaluation dans la boîte à outils du Guide d’Éducation populaire.

Pour aller plus loin

<https://vie-etudiante.uqam.ca/medias/fichiers/conseils-soutien/article-estime-de-soi.pdf> -

UQAM

https://www.youtube.com/watch?v=dNJwRqe0QR4&ab_channel=Psych2Go-Fran%C3%A7ais

- National Geographic

https://www.youtube.com/watch?v=dNJwRqe0QR4&ab_channel=Psych2Go-Fran%C3%A7ais

is- Psych2Go Youtube