

BIBLIOGRAPHIE INDICATIVE :

ESTIME DE SOI, IMAGE DE SOI, RELATION D'AIDE

SOMMAIRE

Articles.....	2
Ouvrages.....	5
Mémoires, thèses	9
Rapports	9
Dossiers documentaires	10
Guides pédagogiques	10
Mallettes pédagogiques	12
Support audio	13

Articles

X ➤ S'affirmer sans agresser : estime de soi et prévention de la violence / In Non-violence actualité (286) 2006/05-06 : p. 3-26 +

Le développement des compétences psychologiques et sociales détermine notre aptitude à gérer nos rapports aux autres. La confiance en soi et l'estime de soi particulièrement, sont les garants de relations humaines et de confrontations constructives, qui permettent d'atténuer et de maîtriser la violence lors de la gestion, inévitable, de conflits.

➤ Les conduites à risque des jeunes : un modèle socio-séquentiel de la genèse de la mise en danger de soi / ASSAILLY Jean-Pascal. - In Psychotropes (Vol.12, n°2), 2006 : p. 49-69 +

Cet article s'intéresse à la genèse de trois formes de mise en danger de soi : la prise de risques, l'addiction, la transgression. Au sein de cette genèse, le premier mécanisme séquentiel est celui des facteurs génétiques et prénatals, expressions de notre héritage biologique. Ensuite, vont progressivement se construire :

- le contrôle social du danger par deux mécanismes socio-séquentiels : le type de lien mère/enfant (et les conséquences de l'attachement et des insécurisations affectives) et la structure familiale et son évolution (les événements de la vie) ;
- l'apprentissage social du danger par deux autres mécanismes socio-séquentiels : l'imitation de ce que les parents donnent à observer à l'enfant par leurs comportements (la transmission intergénérationnelle des comportements dangereux), et le contrôle du comportement de l'enfant (le style éducatif parental).

➤ Image de soi et handicap : de l'importance du look / LOUBAT Jean-René. - In Lien Social (746), 24/03/2005 : p. 4-11

Les personnes en situation de handicap souffraient très fréquemment d'un déficit d'image. Tant pour des raisons culturelles qu'institutionnelles, leur condition de personnes stigmatisées ou de mineurs à vie a contribué à négliger leur image personnelle. Celle-ci était alors le reflet de leur exclusion sociale, comme dans les hôpitaux psychiatriques où des patients demeuraient parfois en pyjama tout au long des journées... Depuis quelques années, émerge une prise de conscience de l'importance du look dans les interactions sociales, et par conséquent du rôle de l'image de soi dans la possibilité ou non de "participer socialement" ce qui reste le but ultime de toute action sociale ou médico-sociale.

X ➤ L'estime de soi ... et des autres / LORINQUER Christian, VINCENT Jean-François, DUBOIS Bruno et al. - In Animation & éducation, 06/2005 : p.13-36 +

Trop souvent, l'estime de soi est isolée du contexte global de la démarche éducative pour constituer un pansement destiné, à lui seul, à prévenir la violence et les conduites à risques. Ce choix est-il délibéré ou est-il dû à un manque de connaissances et de savoir-faire pour constituer et maintenir l'estime de soi dans une démarche globale, permanente ? Le travail sur l'estime de soi constitue-t-il alors un préalable, un révélateur ou un continuum au vivre ensemble et la coopération ? [Extrait de la présentation du dossier]

➤ Estime de soi et regard de l'autre : la réflexion est engagée / In Contact Santé (210), 12/2005 : p. 8-18 +

Dans la région Nord-Pas-de-Calais, une large réflexion s'est engagée sur l'estime de soi, perçue comme essentielle en promotion de la santé. Elle est pilotée par le Comité Régional d'Education pour la Santé, à la veille de l'élaboration d'un nouveau Contrat de plan et du programme régional de santé publique prévus pour 2007. Ce dossier comporte des interviews de divers professionnels de la région sur l'estime de soi et l'identité sociale de l'individu, et présente des actions de terrain.

➤ Alimentation, image du corps et santé / BOETSCH Gilles, CORBEAU Jean-Pierre, HUBERT Annie. - In Bulletin de l'Institut Français pour la Nutrition, 2005 : 12 p. +

Articles :

- L'obésité dans les sociétés occidentales, le "pondérisme" entre normes bio-médicales et représentations sociales.
- Incorporation ou "incorporation" ? La dimension sexiste de la "filière du manger".
- Anthropologie, alimentation, santé et image du corps.

➤ L'estime de soi et l'anxiété sont-elles prédictives de la consommation de substances psychoactives par les préadolescents ? / LAURE P. - In Psychotropes (1), 2005 : p. 73-90 +

L'objectif de ce travail était d'établir le profil de l'estime de soi global (ESG) et de l'anxiété-trait (AT) de préadolescents selon leur consommation de tabac, alcool ou cannabis (usagers, anciens usagers, expérimentateurs, non-usagers), et avant cette consommation. Le recueil de données s'est fait par questionnaires auto-administrés à 6 mois d'intervalle pendant 24 mois. On observe principalement que les non-usagers de tabac, alcool ou cannabis ont une "meilleure" ESG et sont moins anxieux que les autres élèves. L'altération du profil d'ESG-AT est prédictive de la consommation

(au moins une fois) de tabac 18 mois, 12 mois et 6 mois avant, et de la consommation (au moins une fois) d'alcool 18 mois avant. Concernant le tabac : à terme, les élèves conservent la nature de leur profil d'ESG-AT initial (altéré ou pas), qu'ils soient devenus ou pas fumeurs de tabac. En termes de prévention, ces résultats plaident pour une adaptation des actions au public visé, fondée sur une évaluation minutieuse de ses principales caractéristiques psychologiques et psychosociales.

- **Jeu pathologique et estime de soi : étude sur une population à risque / ROMO L. et al. In *Alcoologie et addictologie* (4), 12/2004 : p. 307-310 +**

Afin d'étudier l'estime de soi dans les cas des addictions comportementales (jeu pathologique et achats compulsifs) une évaluation par questionnaires a été faite auprès de 100 hommes, présents dans les cafés PMU de Paris. 22% des participants présentent un problème de jeu pathologique et 56 % un score de problème probable de jeu pathologique. Les résultats mettent en évidence une corrélation entre jeu et consommation d'alcool et de tabac. Ces scores ne sont pas corrélés à un problème d'estime de soi puisque 92% des hommes étudiés ont un score correspondant à une bonne estime de soi.

- **Des ateliers-santé mixtes, pour améliorer l'estime de soi / VOZELLE S., BRODT N., SEBBAN C. - In *La Santé de l'Homme* (371), 06/05/2004 : p. 4-5 +**

Le Comité départemental d'éducation pour la santé de Meurthe-et-Moselle rassemble des hommes et des femmes autour d'ateliers sur l'image de soi.

- **Une meilleure estime de soi pour résister aux manipulateurs / LAOUENAN C. et al. In *Prostitution et société* (147), 10/2004 : p. 14-15**

Qu'est-ce qu'un manipulateur ? Quels types de personnalités sont sensibles à la manipulation ? Est-ce que les anciennes victimes ne sont pas davantage fragiles face aux tentatives de manipulation ? Comment le manipulateur fait-il pour exercer une fascination auprès de sa victime ? Est-il possible de faire un rapprochement entre manipulation et perversité ? C'est à toutes ces questions que répond Isabelle Nazare-Aga, psychothérapeute comportementaliste et cognitiviste. Elle met à jour le mécanisme de la manipulation pour aider à mieux se protéger des proxénètes, qui sont souvent des manipulateurs et qui exercent un contrôle permanent sur leurs victimes.

- **Handicap et image de soi : psychologie : la construction de soi dans le regard de l'autre / KOWALCZYK Dominique. - In *Soins Pédiatrie Puériculture* (211), 2003/04 : p. 25-29**

La construction de l'identité de l'enfant qui naît handicapé est d'autant plus difficile qu'il ne se sait pas handicapé à la naissance. C'est le regard de l'autre, parfois même avant la naissance, qui le renvoie à son identité de personne handicapée. Ce n'est pas l'échec qui le pousse à se déprécier, mais le regard, l'attitude des autres face à ses échecs. Quelle identité peut-il investir quand il est dissimulé derrière l'appellation "handicapé" ? Comment le regard de la société, à travers les relations instaurées, et aussi à travers l'image qu'en donnent les textes législatifs, interfère-t-il dans cette construction de soi ? [D'après l'auteur].

- **Prévention des violences au collège : le dialogue pour favoriser l'estime de soi / MOUSSET-LIBEAU L. - In *La Santé de l'Homme* (366), 08/07/2003 : p. 31-33 +**

Depuis trois ans, un programme de prévention des violences est expérimenté dans une dizaine de collèges du Grand Ouest. Ce travail de fond, qui s'étale sur une année repose sur les équipes éducatives elles-mêmes, a permis d'améliorer l'estime de soi des jeunes.

- **Handicap et image de soi : témoignage : éloge de la faiblesse / JOLLIEN Alexandre. - In *SOINS PEDIATRIE PUERICULTURE* (211), 04/2003 : p. 30-33**

Ecrivain et philosophe, lui-même handicapé moteur depuis l'enfance, l'auteur témoigne de ce qu'il a vécu depuis son enfance dans l'institution où il a été placé. Ce témoignage nous fait découvrir comment le regard et la parole de l'autre - le soignant - participent à la construction de l'image de soi de la personne handicapée et peuvent faciliter ou compromettre son épanouissement et déterminer son destin.

- **Philosophie : handicap et image de soi, les chemins de la dignité / FIAT Eric. - In *SOINS PEDIATRIE PUERICULTURE* (211), 04/2003 : p. 20-24**

Seconde contribution d'un dossier consacré au handicap et à l'image de soi dans laquelle, l'auteur philosophe, rappelle que l'homme n'accède à lui-même, à sa dignité d'être humain, que par l'image que lui renvoie le miroir et par le regard que l'autre porte sur lui. Ainsi c'est de la qualité de l'image que dépend la qualité de l'identité. C'est en sentant sa différence dans le regard de l'autre que naît la douleur du handicapé. Et pourtant, nul handicap, déficience ou maladie ne doit provoquer l'irrespect, le mépris étant le plus sûr chemin d'ôter sa dignité à l'être humain.

- **L'estime de soi, clé de la réinsertion / HODAN F. – In Prostitution et société (141), 04/2003 : p. 12-13**

De l'enfance à l'âge adulte, le manque d'estime de soi est le moteur de bien des conduites à risques. Travailler à se "ré-estimer" est le chemin de la réussite.

- **Handicap et image de soi : psychologie : du corps à l'image de soi / FASSIAUX Patrick. - In SOINS PEDIATRIE PUERICULTURE (211), 04/2003 : p. 16-19**

Premier volet d'un dossier consacré au handicap et à sa perception sociale, cet écrit rappelle que l'image de soi se construit dès la naissance, dans la relation affective que le nouveau-né entretient d'abord avec sa mère puis avec son environnement affectif et social. L'estime de soi, proportionnelle à la satisfaction corporelle, dépendra des représentations de l'imaginaire, des critères sociaux et surtout du rôle des parents en tant que modèles influençant les liens de confiance puis les liens d'initiation (découverte, plaisir).

- **Alcoolodépendants sevrés. Effets d'un passage en moyen séjour sur l'état dépressif et l'estime de soi / NINOT G. - In Alcoologie et addictologie (4), 2003 : p. 289-294**

Le but de cette étude est de mesurer l'impact sur l'état dépressif et l'estime de soi d'un séjour en postcure centrée sur les activités physiques, l'éducation thérapeutique et la psychothérapie. 67 patients alcoolodépendants sur 100 entrés consécutivement ont répondu à l'Inventaire de dépression de Beck (BDI) et à l'Inventaire du soi physique, respectivement à l'entrée et la sortie, et de manière hebdomadaire. Les résultats montrent une diminution des scores d'état dépressif au BDI du niveau "léger" au niveau "normal ou asymptomatique" et une augmentation de l'estime de soi (et des dimensions corporelles associées) du niveau "faible" au niveau "normal". Ces améliorations sont le signe que les patients alcoolodépendants ont appris ou réappris à contrôler leur corps et à prendre plaisir à le maîtriser.

- **De la reconnaissance à l'estime de soi / TODOROV Tzvetan, DEJOURS Christophe, BRAUD Philippe, ANDRE Christophe et al. - In Sciences Humaines, 10/2002 : p. 21-39 +**

Pris en photo dans la rue, ils avaient la jubilation de voir leur visage étalé sur toute une façade d'immeuble pendant...une demi-heure. Juste le temps de se prendre pour Zinédine Zidane ou Fabien Barthez. Notre société révèle plus que jamais le besoin qu'à chacun d'être regardé. C'est dans le regard des autres que l'individu trouve la confirmation de son existence, qu'il se sent à la fois semblable et différent. Et qu'il peut trouver les sources de l'amour de soi. [Extrait du résumé du dossier]

- **La prévention, c'est d'abord donner la possibilité d'avoir une parole à soi / BOURDON A. - In La Santé de l'homme (357), 2002 : p. 9-10 +**

André Bourdon, professeur au collège Lavoisier à Auchel, utilise l'image comme outil, comme forme de langage avec les jeunes. Il considère que réaliser des films et donner la parole peuvent être de précieux moyens de prévention. En effet, précise-t-il la prévention c'est d'abord donner à quelqu'un la possibilité d'exprimer sa propre parole. Le partenariat et le travail de groupe contribuent eux aussi à la mise en place d'une situation d'échange tout en favorisant les liens sociaux et affectifs.

- **Estime de soi : des signes extérieurs de bien-être / Maison Régionale de Promotion de la Santé Nord Pas-de Calais. (M.R.P.S.). Lille. - In CONTACT SANTE (176), 11/2002 : p. 12 +**

Les soins en matière d'hygiène peuvent parfois apporter du bien-être psychologique et corporel, et développer l'estime de soi. Dans cette perspective, des ateliers de "relooking" destinés à des jeunes en difficulté d'insertion professionnelle dont l'apparence est négligée, sont proposés par la Mission locale de Montreuil-Côte d'Opale.

- **Larivey, Michèle. Comment développer l'estime de soi. In La lettre du psy (vol.6, n°4), avril 2001. En ligne. Disponible sur : <http://redpsy.com/infopsy/estime2.html/>**

- **L'estime de soi chez les enfants de 5 à 7 ans / FONTAINE D. - In La Santé de l'homme (347), 06/2000: p. 11-13 +**

Développer les compétences psychosociales des enfants de 5 à 7 ans afin de les rendre capables d'éviter les comportements à risques, de savoir dire non, de s'affirmer dans un groupe, tel est le but d'une recherche-action développée à Vénissieux dans le Rhône, par un collectif d'intervenants socio sanitaires et de l'éducation nationale. A l'issue de ce programme, quelques bénéfices ont été observés : possibilité pour les enfants d'exprimer leurs sentiments et émotions à l'extérieur du cadre familial et possibilité pour les enseignants de découvrir les enfants sous un jour différent de celui du temps de la classe, ainsi qu'un renforcement de leur volonté de développer ces compétences chez leurs élèves.

- **Corps et langages / COTTON Jean-Benoît. – In SOINS PEDIATRIE PUERICULTURE (193), 04/2000 : p. 4-7**

Tout est langage chez l'enfant qui a un besoin vital de contact, de liens, et communique d'abord à travers son corps. Le premier contact mère-enfant est primordial pour l'acquisition, à travers l'estime de soi, de la personnalité. L'enfant explorera le monde d'abord par l'intermédiaire de ses lèvres puis par l'utilisation de ses mains, accompagnant ensuite le geste des premières syllabes. [D'après le texte].

- **Psychiatrie infantile : promouvoir une image de soi positive / PELLETIER Louise, DUMAS Denise. – In L'INFIRMIERE DU QUEBEC (56), 08/1998 : p. 26-31**

La musique comme technique d'expression réussit à faire ressurgir la confiance en soi. Des infirmières à l'unité de psychiatrie infantile de l'Hôtel-Dieu du Sacré-Cœur de Jésus à Québec ont eu recours à cette technique auprès d'enfants hospitalisés ayant des problèmes comme l'hyperactivité ou l'agressivité, ou des affections comme l'autisme. Ces enfants ont participé à un projet de musicothérapie intégré à leur programme de soins. [Extrait du texte].

- **L'image de soi dans le regard des autres / Association nationale des personnels et acteurs de l'action sociale en faveur de l'enfance et de la famille Canteleu. - In ANPASE EMERGENCES (15-16), 01/1994 : 88 p.**

- **Vivre l'adolescence dans un corps différent / COROIR Carole, SORDES-ADER Florence. – In HANDICAP. REVUE DE SCIENCES HUMAINES ET SOCIALES (89), 2001 : p. 45-60**

L'objet de cette recherche est d'analyser les conséquences psychologiques de la déficience motrice chez l'adolescent. Les auteurs postulent que la mise en oeuvre de stratégies adaptatives permet de dépasser le handicap. Une étude comparative a été effectuée auprès de 21 adolescents, atteints d'une déficience motrice, comparés à 21 adolescents témoins, âgés de 12 à 18 ans. Les deux groupes ont répondu à trois questionnaires portant sur l'image du corps, l'estime de soi et les stratégies de coping. Les résultats montrent que l'appréciation de soi est comparable dans les deux groupes. Chez les adolescents déficients, cette bonne représentation de soi est permise par l'utilisation de la stratégie de refus. Ainsi, il semble que l'atteinte motrice n'aliène pas l'adolescent qui en souffre.

Ouvrages

- **Favoriser l'estime de soi à l'école : enjeux, démarches, outils / DALITH Méram. Ed. Chronique sociale, Lyon, coll. Savoir communiquer, 30/11/2006 : 134 p.**

Ce livre est destiné à tous ceux qui oeuvrent dans le champ très large de l'éducation ou de la santé et qui sont motivés pour un travail partenarial de prévention. Il propose un cadre et des outils pour mettre en place, en milieu scolaire, une démarche préventive axée sur la promotion de l'estime de soi et des compétences relationnelles des enfants de 5 à 7 ans.

- **Imparfais, libres et heureux. Pratiques de l'estime de soi / ANDRE Christophe. Editions Odile Jacob, 2006 : 470 p. +**

"Etre enfin soi-même. Ne plus se soucier de l'effet que l'on l'ait. Agir sans craindre ni l'échec ni le jugement. Ne plus trembler à l'idée du rejet. Et trouver tranquillement sa place au milieu des autres. Ce livre va vous aider à avancer sur le chemin de l'estime de soi. A la construire, la réparer, la protéger. Il va vous aider à vous accepter et à vous aimer, même imparfaits. Non pour vous résigner, mais pour mieux évoluer. Imparfais, mais libres et heureux..." [Extrait]

- **Auto-efficacité. Le sentiment d'efficacité personnelle / BANDURA Albert. Bruxelles : De Boeck université, 2006 : 880 p. (Ouvertures psychologiques).**

Fruit d'une recherche de 20 ans sur l'impact des croyances d'auto-efficacité sur la vie quotidienne des individus, cette synthèse aborde les représentations que les hommes ont de leur capacité d'agir avec efficacité, à la fois par l'influence sur eux-mêmes et sur l'environnement. L'auto-efficacité agit comme un mécanisme autorégulateur central de l'activité humaine. La confiance que la personne place dans ses capacités à produire des effets désirés influence ses aspirations, ses choix, sa vulnérabilité au stress et à la dépression, son niveau d'effort et de persévérance, sa résilience face à l'adversité... C'est dire que la théorie de l'auto-efficacité ouvre des perspectives tout à fait neuves dans des domaines aussi divers que la santé, l'éducation, la psychothérapie, l'organisation des entreprises, l'entraînement sportif...

- **Estime de soi, confiance en soi. S'aimer, s'apprécier et croire en soi / DE SAINT PAUL Josiane. Inter Editions, 03/2005 : 240 p. +**

Dans ce livre l'auteur nous parle à coeur ouvert des deux éléments essentiels de notre épanouissement : notre estime personnelle et la confiance que nous nous portons. Forte de sa propre histoire et de son expérience de thérapeute, elle montre à chacun, à l'aide de nombreux exercices, comment apprendre à s'aimer et s'accepter tel que l'on est ; reconnaître sa valeur et son importance ; vivre en accord avec ses motivations profondes ; acquérir les capacités nécessaires pour compter sur soi ; s'affirmer et se réaliser ; favoriser l'estime de soi et la confiance en soi autour de soi. [Extrait 4ème de couv.]

- **Les mots sont des fenêtres. Introduction à la communication non violente / ROSENBERG Marshall B. et al. Ed. La Découverte, 2ème éd. 2005 : 259 p.**

La plupart d'entre nous avons été éduqués dans un esprit de compétition, de jugement, d'exigence et de pensée de ce qui est " bon " ou " mauvais ". Au mieux, ces conditionnements peuvent conduire à une mauvaise compréhension des autres, au pire, ils provoquent colère ou frustration, et peuvent conduire à la violence. Une communication de qualité entre soi et les autres est aujourd'hui une des compétences les plus précieuses. Par un processus en quatre points, Marshall Rosenberg met ici à notre disposition un outil très simple dans son principe, mais extrêmement puissant, pour améliorer radicalement et rendre vraiment authentique notre relation aux autres. Grâce à des histoires, des exemples et des dialogues simples, ce livre nous apprend principalement : à manifester une compréhension respectueuse à tout message reçu, à briser les schémas de pensée qui mènent à la colère et à la déprime, à dire ce que nous désirons sans susciter d'hostilité, à communiquer en utilisant le pouvoir guérisseur de l'empathie. Bien plus qu'un processus, c'est un chemin de liberté, de cohérence et de lucidité qui nous est ici proposé. Cette nouvelle édition est entièrement mise à jour, enrichie de nouveaux cas, d'un chapitre inédit sur la relation compassionnelle à soi-même.

- **L'estime de soi : apprendre à s'aimer avec ou sans les autres / CHALVIN Marie-Joseph. Paris : Eyrolles, 2005 : 206 p. +**

Qu'est-ce que l'estime de soi ? C'est un état fluctuant qui se construit, se déconstruit et se reconstruit au jour le jour, au gré des circonstances heureuses et malheureuses de la vie. Il nous permet de nous appuyer sur nous-mêmes tout en tenant compte des autres et de leur reconnaissance. Pourquoi n'avons nous pas confiance en nous ? Qu'est-ce qui nous empêche de changer ? Comment se forme une estime de soi bien tempérée ? Des réponses concrètes sont données.

- **S'estimer pour réussir : guide pratique de l'estime de soi / NICOLAUD A. ESF Editeur (Issy-Les-Moulineaux), coll. Guides pratiques de la CEGOS, 2004.**

Ce guide veut permettre de comprendre et de définir ce qu'est l'estime de soi, d'en saisir les bénéfices tant individuels que collectifs. Il a également pour objectif de proposer au lecteur des outils qui peuvent permettre de mettre en place des changements dans la vie personnelle et professionnelle.

- **Le développement du concept de soi. De l'enfance à la vieillesse / LECUYER René. Montréal : Presses universitaires de Montréal, 2004 : 422 p.**

Trente années de recherches ont permis cette étude détaillée et systématique du développement du concept de soi de l'enfance à la vieillesse. Grâce à une conception multidimensionnelle comportant 43 facettes différentes du soi sont présentées, les divers stades et sous-stades caractérisant les transformations des perceptions de soi d'un âge à l'autre jusqu'à 100 ans et les groupements de perceptions centrales spécifiques à l'âge et au sexe, en se basant sur l'analyse des profils développementaux et des contenus perceptuels tels que verbalisés par les personnes elles-mêmes. Dans l'état actuel des connaissances, le présent ouvrage comble une lacune importante en fournissant la première théorie expérientielle-développementale basée, non sur des hypothèses, mais sur l'analyse de résultats.

- **S'aimer tel que l'on est / CALATAYUD Chantal. Ed. Jouvence, 2004 : 95 p.**

S'aimer tel que l'on est constitue un projet non seulement légitime mais, surtout, le lien unique, salvateur et libérateur entre soi et soi. À ne pas s'accepter, la vie devient un combat épuisant qui transforme l'individu en un pitoyable guerrier dans un monde où l'ennemi semble rôder partout ! Une des grandes difficultés chez l'homo sapiens est liée à des réactions pulsionnelles inconscientes qui le poussent à se faire aimer de l'autre pour s'autoriser à s'aimer ensuite. Cette relation, peu à peu sadomasochiste, fabriquera un sentiment d'infériorité pour le sujet en quête systématique d'une reconnaissance par l'autre... La question du narcissisme et de son ambivalence n'a cessé d'être (et ce, à juste titre) l'objet de réflexions multiples qui ont en commun de faire le distinguo entre égoïsme, égotisme et estime de soi. C'est pourquoi cette recherche d'équilibre intérieur, abordée raisonnablement, ne peut s'établir sans compréhension de la structure affective inhérente à tout individu.

- **Relation d'aide & formation à l'entretien / SALOME Jacques. Ed. Septentrion - Presses universitaires, 2003 : 242 p.**

Ce livre est destiné aux praticiens de la relation d'aide : psychologues, travailleurs sociaux, médecins, personnel de santé, formateurs et conseillers conjugaux. Il propose une réflexion originale et stimulante à la fois sur les processus

de communication (mettre en commun) et sur les différentes dynamiques relationnelles rencontrées dans le travail d'accompagnement, de guidance ou de soutien entre un aidant et un aidé. L'auteur, à travers la description d'un processus de formation à l'entretien, nous invite non seulement à une réflexion mais aussi à une mise en pratique extrêmement cohérente pour celui qui doit assumer des entretiens d'aide. Il s'agit là d'un véritable manuel de référence pour acquérir les bases d'une formation aux relations humaines. Une bibliographie détaillée sur l'entretien complète l'ouvrage.

➤ **L'estime de soi, un passeport pour la vie / DUCLOS Germain. Editions de l'Hôpital Sainte Justine, 2003 : 115 p. +**

Dans cet ouvrage les quatre composantes de l'estime de soi - le sentiment de confiance, la connaissance de soi, le sentiment d'appartenance à un groupe, le sentiment de compétence - sont décrites par l'auteur qui explique comment elles peuvent être transmises à l'enfant. Il propose des attitudes éducatives positives dont la mise en oeuvre permet à l'enfant d'acquérir une meilleure connaissance de sa valeur personnelle. [Extrait 4ème de couv.]

➤ **La relation d'aide : développer des compétences pour mieux aider / TREMBLAY Luc. Ed. Chronique sociale, 2002, 191 p.**

Les situations sociales (précarité, ruptures de vie...) amènent le renforcement de dispositifs professionnels, le développement de groupes, d'associations utilisant la relation d'aide. Ce type d'accompagnement se réalise autant par le face à face individuel ou collectif (entretien - groupe de parole), qu'à travers d'une relation téléphonique. Un appui méthodologique rigoureux est souhaitable pour garantir une réelle efficacité à la personne en demande (en la sollicitant comme auteur et actrice de sa solution) tout en permettant à l'aidant de se préserver (gestion des émotions, distanciation...).

* La première partie de cet ouvrage précise le contexte de la relation et ses spécificités. Elle insiste sur l'importance d'une connaissance de soi, sur les attitudes et qualités à privilégier.

* La deuxième partie propose des pistes de réflexion et des exercices pour développer les compétences essentielles en relation d'aide.

* La troisième partie est consacrée à des situations d'un haut degré de difficulté.

Les intervenants tant professionnels que bénévoles apprécieront le caractère concret de cet ouvrage. Les formateurs trouveront un outil complet pour construire et animer des dispositifs de formation, d'analyse de la pratique.

➤ **Développer les compétences psychosociales des jeunes. Un outil au service du formateur / Collège Régional d'Education pour la Santé de Champagne-Ardenne. (C.R.E.S.). Châlons-en-Champagne. 2002/01 : 67 p.**

Ce guide s'adresse aux formateurs dont les étudiants auront à s'occuper des jeunes dans le cadre de professions éducatives, sociales, d'encadrement sportif. Son but est de favoriser chez ces professionnels des attitudes pédagogiques susceptibles de renforcer chez les jeunes les facteurs de protection contre les conduites à risque que sont les compétences psychosociales, conditions préalables à la mise en pratique de comportements favorables à la santé et au bien être. Il propose quelques repères théoriques et pistes de réflexion. Cinq fiches pédagogiques servent de support de formation et permettent au formateur d'interpeller les étudiants sur différents thèmes : la santé et ses déterminants, les compétences psychosociales, l'éducation pour la santé, les attitudes pédagogiques. Six fiches techniques donnent quelques exemples d'outils d'animation et de communication à utiliser avec un groupe. Trois fiches application donnent des exemples de démarche pédagogique à partir d'actions d'éducation pour la santé, sportive, ou sur l'environnement.

➤ **L'estime de soi des 6-12 ans / LAPORTE Danielle, SEVIGNY Lise. Editions de l'Hôpital Sainte Justine, 2002 : 102 p. +**

La période de 6-12 ans constitue une étape cruciale dans le développement de l'estime de soi. En effet, l'image de soi physique et émotive enrichit de l'image de soi intellectuelle, l'enfant étant amené à cet âge à réfléchir, à porter des jugements et à coopérer. Ce livre, qui veut aider les parents à vivre en harmonie avec leur enfant, leur propose une démarche simple mais complète : connaître son enfant et reconnaître ses forces et ses qualités ; le traiter avec considération et respect ; l'aider à s'intégrer dans la famille, le groupe, la société ; lui faire vivre des succès.

➤ **Développer l'estime de soi de votre enfant / Les éditions de l'Homme, 2001 : 216 p. +**

Selon les plus récentes recherches en pédiatrie, l'estime de soi n'est pas innée et elle se développe peu après la naissance, fortement influencée par les circonstances, l'environnement et les rapports de l'enfant avec le monde. Dans cet ouvrage, l'auteur nous invite à devenir de véritables mentors pour les jeunes en leur apprenant très tôt à renforcer leur caractère, à faire face au stress et à la compétition, à résoudre les conflits de même qu'à développer leurs compétences et leur créativité. Il traite également avec objectivité des principaux facteurs pouvant endommager, voire détruire l'estime de soi. [Extrait 4ème de couv.]

➤ **Le courage d'être soi / SALOME Jacques. Paris : Pocket, 2001 : 193 p.**

L'art de la communication relationnelle et une charte du mieux-être avec soi-même et avec autrui : explorer les zones d'ombre ou de méprise de notre personnalité, apprendre à dépasser violences, blessures et souffrances, sortir des

fidélités contraignantes, différencier ressentis et sentiments, affronter les risques, vivre les deuils, avoir l'audace d'exister...

- **Papa, Maman, j'y arriverai jamais ! Comment l'estime de soi vient à l'enfant / RIGON Emmanuelle, Paris : Albin Michel, 2001, 187 p.**

L'estime de soi se forge dès les premières années de la vie. Mais le sentiment intérieur de sa propre valeur fait parfois défaut à l'enfant, quel que soit l'âge : comment se constitue l'estime de soi, les influences extérieures, comment doser les compliments...

- **81 façons de cultiver l'estime de soi / BORREL Marie. Ed. Guy Trédaniel, 2000 : 92 p.**

Chacun est pour lui-même l'être le plus important du monde ! Comment pourrions-nous estimer quiconque si nous ne nous estimons pas d'abord ? Retrouver l'estime de soi-même est le premier pas sur le chemin de l'épanouissement.

- **Estime de soi, confiance en soi : les fondements de notre équilibre personnel et social / DE SAINT PAUL Josiane. - InterEditions (Paris), 1999 : 230 p.**

Dans ce livre, l'auteur nous parle de deux éléments essentiels de notre épanouissement : notre estime personnelle et la confiance que nous nous portons. Mettant en lumière leur rôle déterminant dans l'établissement d'une société d'adultes responsables et tolérants, elle démontre que toute vie heureuse et pleine repose, consciemment ou non, sur ces deux piliers.

- **L'estime de soi : s'aimer pour mieux vivre avec les autres / LELORD François, ANDRE Christophe. Ed. Odile Jacob, 1999 : 288 p. +**

Croire en soi, s'aimer soi-même, avoir confiance en soi... Autant de facettes d'une des dimensions fondamentales de notre personnalité : l'estime de soi. Avoir des difficultés à communiquer, se sentir mal dans sa peau : bien des tracasseries quotidiennes s'expliquent par une mauvaise estime de soi. Comment se construit-elle et se développe-t-elle ? quels sont les grands problèmes ? Comment évaluer son estime de soi ? et que faire ? [extr. 4ème de couv.]

- **La confiance en soi / BELLANGER Lionel. Paris : ESF, 1999 : 131 p.**

On associe volontiers confiance en soi et réussite. Mais la confiance ne se décrète pas : elle se construit et il s'agit d'en créer les conditions. Quelles réponses concrètes donner à des questions au centre de toute volonté de développement personnel : d'où vient la confiance en soi ? Comment en dispose-t-on dans la vie professionnelle ? Comment la faire partager ? Comment être son meilleur allié face aux opportunités et aux épreuves de la vie ?

- **Estime de soi, perspectives Développementales / BOLOGNINI Monique, PRETEUR Yves. Lausanne : Delachaux & Niestlé, 1998 : 310 p. (Textes de base en psychologie).**

L'estime que nous avons de nous-même dépend-elle plus de notre propre regard ou de celui des autres ? Y a-t-il des différences selon notre sexe, notre situation professionnelle ou encore notre état de santé ? Ce sont là quelques-unes des questions auxquelles cet ouvrage collectif apporte des éléments de réponse.

- **Comment développer l'estime de soi de nos enfants. Guide pratique à l'intention des parents d'enfants de 6 à 12 ans / LAPORTE Danielle, SEVIGNY Lise. Montréal : Hôpital Sainte-Justine, 1998**

Guide pratique à l'intention des familles et des éducateurs.

- **L'estime de soi : recherche de repères théoriques / DUBUS André. Croix rouge de Belgique, 1998 : 32 p. +**

Au cœur du développement de la personnalité du jeune, l'estime de soi, l'image de soi et la confiance en soi font aujourd'hui l'objet d'une attention particulière en matière de promotion de la santé. La façon dont le jeune s'affirmera, la place qu'il prendra au sein d'un groupe, sa capacité à gérer des conflits sont autant de compétences reconnues comme fondamentales dans l'élaboration des comportements de santé. Cet ouvrage qui est avant tout une recherche nourrie d'une expérience de terrain, s'adresse à tout éducateur ou formateur désireux d'enrichir sa réflexion à ce sujet.

- **Quand les tout-petits apprennent à s'estimer... Guide théorique et recueil d'activités pour favoriser l'estime de soi des enfants de 3 à 6 ans / DUCLOS Germain. Montréal : Hôpital Sainte Justine, 1997**

Cet ouvrage s'adresse particulièrement aux éducatrices et éducateurs qui oeuvrent en petite enfance ainsi qu'aux étudiantes et étudiants en techniques d'éducation en services de garde. Il sera également fort utile à tous ceux et celles que la question de l'estime de soi intéresse.

- **Techniques d'impact pour intervention en psychothérapie, relation d'aide, santé mentale : individuel, groupe, couple, famille / BEAULIEU Danie.** Les Éditions Académie Impact : Québec, 1997 : 297 p.
- **Education familiale, image de soi et compétences sociales / PRETEUR Yves, DE LEONARDIS Myriam.** Ed. Bruxelles : De Boeck-Wesmael, 1995
- **L'image de soi, mode d'emploi / PIERSON M.L.** Paris : Editions d'organisation, 1991 : 253 p.

Mémoires, thèses

- **De la culpabilité du handicap à l'estime de soi / GLOANEC Audrey,** *Le social*, 2005 : 72 p. +
L'auteur examine le rapport qu'entretient l'adolescent handicapé à son corps, et à sa propre image. Elle souligne que l'adolescence étant une période de bouleversements corporels et psychiques, le rôle de l'éducateur est de rassurer l'adolescent, qui porte souvent la culpabilité de son handicap, qui renvoie lui même à la souffrance de sa famille. Le mémoire se décompose en 3 parties : la première présente le lieu de stage et définit ce qu'est le handicap moteur et les maladies invalidantes ; la seconde détaille le rôle qu'ont à jouer l'éducateur et l'institution auprès de l'adolescent et de sa famille, afin d'amorcer un travail de déculpabilisation et de réparation. La dernière partie évoque les difficultés et les limites que peut rencontrer l'éducateur dans la relation éducative, face à ce sentiment de culpabilité.
- **Image du corps, hygiène et désocialisation / DELAUNOY Nathanaël.** *Le social*, 2003 : 43 p. +
Traitant de l'hygiène corporelle des personnes précarisées, ce travail met en lumière l'importance de l'image corporelle dans la relation à soi, mais aussi à l'autre. Le mémoire se structure en 4 parties : l'image du corps, l'hygiène corporelle et la désocialisation, l'hygiène corporelle et le regard social et enfin l'hygiène corporelle et l'accompagnement éducatif.
- **Toxicomanie, contrôle et estime de soi / SARMADI Farzaneh.** ARNT Diffusion, 10/1998 : 233 p. +
Portant sur le contrôle et l'estime de soi des toxicomanes, cette thèse se découpe en 4 parties. La première partie développe le phénomène de la toxicomanie, en s'interrogeant sur le toxicomane (sa conception du temps, ses limites), ainsi que les effets des différents produits. La seconde partie s'interroge sur la cause de la toxicomanie, en axant sur la personnalité du toxicomane, et en interrogeant la psychopathologie. La troisième partie s'interroge sur l'impact de la toxicomanie (SIDA, programmes de substitution). Enfin, la dernière partie développe et décrit les études de terrain qui ont été menées par l'auteur.
- **Relaxation et populations précarisées. Une aide à la revalorisation de l'image de soi / HALLOPE Chantal,** *Ecole de Relaxologie et d'Energétique Appliquée. Tours.* - Mémoire en vue de l'obtention du Certificat de Praticien en Psycho Relaxologie. - Ed. Tours : Sodycos Formations. - 1996 : 74p.
- **Le C.A.T. comme acteur du réseau local d'insertion : un mode d'action pour la revalorisation de l'image de soi des usagers / CHARLET Jean-Luc,** *Ecole Nationale de la Santé Publique. (E.N.S.P.). Rennes.* - Mémoire ENSP de Dir. d'Etabl. Social - adultes handicapés. – 1995 : 72 p.
L'ouverture d'un centre d'aide par le travail à des publics de faible niveau de qualification non handicapés, tel est le pari qui a été entrepris au C.A.T. de Bousbecque (Nord). Créer un mélange de populations, casser l'effet "ghetto" et entraîner la revalorisation de l'image de soi des usagers. Comparaison des problématiques d'insertion des publics de bas niveau avec celles des usagers du C.A.T. Une unité d'action peut être conduite : il n'y a pas de différences réelles entre les publics "valides" et les publics "handicapés physiques" du C.A.T., si ce n'est le statut. Donner, même symboliquement, le statut de travailleur en formation aux ouvriers du C.A.T. c'est du même coup les considérer comme acteurs de leur vie, les faire entrer dans le jeu des droits et des devoirs, c'est les faire accéder à la citoyenneté.

Rapports

- **Jeunes, exclusion et estime de soi / Actes du colloque organisé à Marseille les 25 et 26 mai 2000.** Ed. Anthea, 2001 : 93 p. +
Chacun des conférenciers, d'approches différentes, abordera le thème des rapports des mécanismes d'exclusion à partir d'un manque d'estime de soi. Que ce soit au niveau de la famille et de la greffe mythique, de valeurs

anthropologiques, de désirs inconscients parentaux, d'une société qui ne peut plus se faire reconnaître comme unique référence pour des groupes sociaux devenus forts dissemblables. A l'issue de chaque chapitre, une bibliographie est proposée.

- **Baromètre santé jeunes 94. Enquête sur les comportements de santé des jeunes d'âge scolaire (11-13-15 ans). Perception du corps, relations aux autres et expériences amoureuses / CHAN CHEE Christine. - Vanves : Editions CFES, 1997 : p. 59-71 +**

L'enquête Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) est menée dans 24 pays ou régions sous l'égide de l'OMS. Le CFES y a participé pour la France en réalisant une enquête auprès d'un échantillon de 4 004 élèves de 11, 13 et 15 ans. La perception de l'image de soi est différente selon le sexe et l'âge. Plus de la moitié des filles de 11 ans et les trois quarts de celles de 15 ans souhaitent changer quelque chose à leur corps contre environ 42% des garçons entre 11 et 15 ans. Les personnes ressources à qui le jeune peut se confier sont surtout issues du cercle familial, mais 4,8% déclarent n'avoir personne à qui se confier. Les adolescents de 15 ans ont été interrogés sur les pratiques amoureuses : les garçons sont plus nombreux à déclarer avoir des relations sexuelles.

- **Document de synthèse recherche-action : "Valorisation du bien-être et de l'estime de soi chez les jeunes" / Comité régional d'éducation pour la santé de Haute Normandie. (C.R.E.S.). Rouen (2000)**
- **"Corps, image de soi, relation aux autres" : synthèse de la consultation menée auprès des partenaires de l'agglomération brestoise (3ème trimestre 2002) / COMITE DEPARTEMENTAL D'EDUCATION POUR LA SANTE DU FINISTERE (Quimper), 2003 : 17 p. + annexes +**

La problématique "Corps, image de soi et relation aux autres" des personnes en grande voire très grande difficulté d'insertion est une question récurrente au sein des problèmes évoqués dans le volet "santé insertion" du contrat de ville de Brest. Certaines structures et certains acteurs se sont penchés sur ces problèmes dans le cadre de leurs pratiques quotidiennes. Cependant, ces interrogations constantes et les tentatives de projet présentées par les acteurs brestois méritaient d'être plus collectivement partagées, analysées et élaborées dans un souci de partenariat plus large. [Extrait contexte du projet]

Dossiers documentaires

- **Corps, image de soi, relation aux autres : dossier documentaire / Comité Départemental d'éducation pour la Santé (Quimper), 04/2003 : 81 p. +**

Ce dossier documentaire se compose en 4 parties :

- 1) Données générales sur la précarité et l'éducation pour la santé
- 2) Le souci du corps : approche historique et anthropologique
- 3) Le souci du corps : approche sociologique
- 4) De la reconnaissance à l'estime de soi : approche psychologique

OUTILS PEDAGOGIQUES

Guides pédagogiques

- **Classeur d'activités pour le développement des compétences psychosociales chez des enfants de 8 à 10 ans et de 11 à 13 ans / COLLET Anne, SIENTZOFF Véronique, MATHIEU-VERMOTE Micheline, Association Partages 51. - 11/2006 : 75 p. +**

Ce dossier propose une sélection d'approches, d'idées et de pistes, découvertes et expérimentées qui permettent de favoriser le développement des compétences psychosociales et de l'estime de soi des enfants de 8 à 13 ans.

- **Aventure dans mon univers : estime et affirmation de soi chez les 9 à 12 ans / MAISON DE QUARTIER DE FABREVILLE (Québec), GAUDREAU Orietta, CLOUTIER Chantale, DUCLOS Germain. Montréal (Québec) : Hôpital Sainte-Justine, 09/2005. 159 p.**

Il s'agit d'un guide visant à soutenir les intervenants dans leur démarche éducative auprès des jeunes. Son objectif est

de favoriser chez le jeune la prise de conscience de sa valeur personnelle et de ses compétences dans différents domaines. Cela lui permettra notamment de développer un sentiment de sécurité et de confiance, de mieux se connaître, de développer un sentiment d'appartenance à différents groupes de même qu'un sentiment de compétence et d'affirmation de soi. Le programme contient 12 ateliers thématiques au cours desquels l'intervenant anime des activités liées à l'estime et à l'affirmation de soi. L'approche est basée sur le développement général de l'enfant qu'on doit rejoindre dans toutes les dimensions de son être : physique, affective, intellectuelle, sociale et morale.

- **Questi. Vivre un sentiment de compétence sociale. Troisième cycle, volume 1 / LUNEAU Solange. Montréal (Québec) : Hôpital Sainte-Justine, 2004. 127 p. Enfants 7-10 ans +**

Avec *Questi*, l'enfant découvre l'importance de reconnaître sa valeur comme membre du groupe. Il apprend que mettre ses habiletés au service de la collectivité et savoir gérer les difficultés qui nuisent au bon fonctionnement du groupe sont des conditions essentielles pour se sentir compétent dans un groupe.

- **Valériane. L'affirmation de soi. Troisième cycle, volume 2 / LUNEAU Solange. Montréal (Québec) : Hôpital Sainte-Justine, 2004. 133 p. Enfants 7-10 ans +**

Avec *Valériane*, l'enfant prend conscience du pouvoir de la parole sur son bien-être ou son mal-être intérieur. Il apprend à modifier son langage intérieur pour augmenter l'estime et l'affirmation de soi.

- **Dégourdie et compagnie. Vivre un sentiment de compétence scolaire. Deuxième cycle, volume 2 / LUNEAU Solange. Montréal (Québec) : Hôpital Sainte-Justine, 2003. 128 p. 32,00 € Enfants 7-10 ans +**

Avec *Dégourdie et compagnie*, l'enfant prend conscience de l'importance de reconnaître ses intérêts, ses forces et ses limites comme apprenant. Il découvre que la réussite suppose l'utilisation de stratégies efficaces. Il comprend que la détermination est essentielle à la poursuite et à l'atteinte de ses buts.

- **Lico. Vivre un sentiment d'appartenance. Deuxième cycle, volume 1 / LUNEAU Solange. Montréal (Québec) : Hôpital Sainte-Justine, 2003. 120 p. Enfants 7-10 ans +**

Avec *Lico*, l'enfant découvre des conditions favorisant son intégration dans un groupe. Il apprend à reconnaître ce qu'il apporte aux autres (idées, valeurs, compétences, etc.) et ce que ceux-ci lui apportent. Il prend conscience de l'importance de combler son besoin d'appartenance.

- **Programme estime de soi et compétence sociale chez les 8 à 12 ans : guide de l'animateur, cahier d'activités reproductible / BEAUREGARD Louise Anne, BOUFFARD Richard, DUCLOS Germain. Editions de l'Hôpital Sainte Justine, 2000 : 113 p. +**

Ce dossier, conçu sous la forme d'un programme de prévention et construit autour de 16 thèmes, a pour objectif de donner aux enfants de 8 à 12 ans des moyens concrets d'acquiescer une meilleure estime de soi et de développer leur compétence sociale. Il vise à développer la conscience que l'enfant a de sa valeur dans ses relations aux autres, à faire éclater son égocentrisme, à favoriser sa socialisation et à l'aider à bâtir un sentiment d'appartenance à son réseau. [Extrait 4ème de couv.]

- **Pour favoriser l'estime de soi des tout petits : guide pratique à l'intention des parents d'enfants de 0 à 6 ans / LAPORTE Danielle. Ed. de l'Hôpital Sainte Justine, 1997 : 127 p. +**

Ce guide est un outil pratique qui est destiné principalement aux parents. Il leur permet de suivre les progrès que le tout petit accomplit dans le développement d'une identité positive. L'ouvrage contient des informations, des réflexions, des suggestions d'attitudes et de comportements ainsi que de nombreux exercices, mini-tests et questionnaires d'évaluation. [Extrait 4ème de couv.]

- **L'estime de soi de nos adolescents : guide pratique à l'intention des parents / DUCLOS Germain, LAPORTE Danielle, ROSS Jacques. Ed. de l'Hôpital Sainte Justine, 1995 : 176 p. +**

Ce document peut être considéré comme un outil de réflexion, de changement ponctuel ou de croissance personnelle selon la façon dont il est utilisé. Il est découpé en quatre chapitres, indépendants les uns des autres, et constitués de questionnaires à destination des adultes et/ou des adolescents. Ils ont pour titre : faire vivre un sentiment de confiance à l'adolescent (il a besoin que ses parents lui fassent confiance, de participer à l'élaboration des règles qui le concernent, d'apprendre à gérer son stress), aider l'adolescent à se connaître (l'adolescent a besoin d'être aimé, apprécié, écouté et compris ; il a besoin de se séparer, de s'affirmer et de devenir autonome, d'être reconnu et respecté pour ce qu'il est ; il a besoin que ses parents aient des attentes réalistes), apprendre à l'adolescent à participer et à coopérer (trouver sa place dans la famille, dans son groupe d'amis, dans son milieu scolaire), et guider l'adolescent dans la découverte de stratégies qui mènent au succès (se projeter dans l'avenir, apprendre à résoudre ses problèmes, vivre des succès).

Mallettes pédagogiques

- **Piste de vie, pour encourager l'estime de soi et le respect de l'autre (Collège - Lycée) / FEDERATION COUPLE ET FAMILLE (Paris). PARIS, Marly-le-Roi : FEDERATION COUPLES ET FAMILLES, SOFRES, Institut National de la Jeunesse et de l'Education Populaire, 2005.**

Adolescent 11-14 ans / Adolescent 14-18 ans

Les mallettes "pistes de vie" contiennent un ensemble de moyens pédagogiques pour apprendre à : se connaître soi-même et s'apprécier, identifier et gérer ses propres émotions, écouter l'autre, le connaître, accepter les différences, découvrir les émotions et les sentiments de l'autre, le respecter, expérimenter différentes possibilités de résolution de conflits, prévenir les violences. Les élèves découvrent ces apprentissages par des méthodes ludiques et interactives, qui favorisent l'expression et l'écoute. Le livret de l'animateur contient les indications pour utiliser exercices et outils : thèmes de discussion, tests, jeux, cartes et photos, CD, DVD...

Diffusion : Fédération Couples et familles - 28, Place Saint Georges - 75009 Paris - Tél. 01.42.85.25.98 (site : www.couples-et-familles.com)

- **Clever Club / Société Française d'Alcoologie (SFA-ISPA). Lausanne : Schweizerische Fachstelle für Alkohol und Andere Drogen probleme-Institut Suisse de Prévention de l'Alcoolisme et autres toxicomanies, 2005. Enfant 3-6 ans / Enfant 7-10 ans.**

Le programme Clever Club est un outil pédagogique et préventif destiné aux unités d'accueil pour écoliers. Il permet aux enfants du degré primaire de passer un moment agréable tout en s'amusant et en apprenant, au travers d'histoires et de jeux, et à développer des habiletés relationnelles et affectives. C'est un moment de jeux constructifs, un moment de détente, une transition entre le repas et la vie scolaire et/ou entre la vie scolaire et le retour à la maison. Clever club propose des activités qui sont adaptées à la fois à ce type de structures et au temps restreint dont elles disposent. Clever Club propose des histoires sur CD ainsi que les suggestions d'animation qui permettront aux professionnels de développer et de discuter avec les enfants des thèmes traités dans les histoires enregistrées. Celles-ci permettent d'aborder avec eux des situations fictives en leur offrant la possibilité d'apprendre à mieux se connaître, à gérer des conflits, à rechercher des solutions acceptables pour les uns et pour les autres et, notamment, à favoriser l'estime de soi. Pour compléter cette animation, des jeux viennent à chaque fois renforcer le thème développé dans une histoire. Clever Club est avant tout un projet de prévention positive, c'est à dire qui recherche davantage à donner envie, à motiver plutôt qu'à empêcher, interdire ou faire peur.

Diffusion : SFA-ISPA Case postale 870 - 1001 Lausanne (Suisse) - Tél. : 021.321.29.35 (site : www.sfa-ispa.ch)

- **Léo et la terre : coffret pédagogique, CE2, CM1, CM2. Saint-Denis : INPES, 2005. Enfant 7-10 ans, Professionnels +**

« Léo et la terre » aborde les sujets suivants : de la terre à cultiver (de la production à la consommation des aliments) ; de la terre pour vivre (le cycle de la vie) ; de la terre pour se nourrir (alimentation) ; de la terre pour grandir (les sens, la restauration scolaire) ; de la terre à partager (alimentation dans le monde).

Diffusion : INPES - 42, boulevard de la Libération 93203 Saint-Denis Cedex (site : www.inpes.sante.fr)

- **Léo et l'eau : coffret pédagogique, CE2, CM1, CM2. Saint-Denis : INPES, 2005. Enfant 7-10 ans, Professionnels +**

« Léo et l'eau » aborde les sujets suivants : de l'eau pour la soif (boisson) ; de l'eau pour s'amuser (baignade) ; de l'eau pour la terre (environnement) ; de l'eau pour se laver (hygiène) ; de l'eau pour vivre (l'eau dans le monde).

Réactualisé au vu du PNNS en 2005.

Diffusion : INPES - 42, boulevard de la Libération 93203 Saint-Denis Cedex (site : www.inpes.sante.fr)

- **Piste de vie, pour encourager l'estime de soi et le respect de l'autre (Maternelle - Primaire) / INJEP. PARIS : FEDERATION COUPLES ET FAMILLES, Institut National de la Jeunesse et de l'Education Populaire, 2005. Enfant 3-6 ans / Enfant 7-10 ans.**

Les mallettes "pistes de vie" contiennent un ensemble de moyens pédagogiques pour apprendre à : se connaître soi-même et s'apprécier, identifier et gérer ses propres émotions, écouter l'autre, le connaître, accepter les différences, découvrir les émotions et les sentiments de l'autre, le respecter, expérimenter différentes possibilités de résolution de conflits, prévenir les violences. Les élèves découvrent ces apprentissages par des méthodes ludiques et interactives, qui favorisent l'expression et l'écoute. Le livret de l'animateur contient les indications pour utiliser exercices et outils : thèmes de discussion, tests, jeux, cartes...

Diffusion : Fédération Couples et familles - 28, Place Saint Georges - 75009 Paris - Tél. 01.42.85.25.98 (site : www.couples-et-familles.com)

- **Léa et le feu / INPES. Saint-Denis : INPES, 2004. Enfant 7-10 ans / Professionnels +**

Cette mallette permet d'aborder de manière très large le thème du feu : éléments physique, représentations, dimensions affectives et spirituelles, etc. 5 grands thèmes (feu sur la terre, feu pour vivre, feu à éprouver, feu à

maîtriser, feu pour la fête) sont abordés à travers histoires, activités et expériences à réaliser en classe ou en-dehors, des visites et enquêtes à mener, des débats à lancer, etc. Chaque activité ou débat fonctionne indépendamment des autres. L'enseignant ou l'animateur pourra utiliser tout ou une partie du coffret en fonction des enfants et du temps qu'il souhaite consacrer au thème du feu. Le coffret s'inscrit en cohérence avec les programmes scolaires, les aptitudes et les besoins des enfants de cet âge. Il s'appuie sur les sciences expérimentales et technologiques, l'expression écrite et orale (individuelle et collective), la vie collective (débat), l'éducation physique et sportive, les activités manuelles et artistiques, l'éducation à la citoyenneté. Il propose des activités très diverses : expériences, tests, bricolage, jeu coopératif (avec mimes, dessins), enquête, visite de site.

Diffusion : INPES - 42, boulevard de la Libération 93203 Saint-Denis Cedex (site : www.inpes.sante.fr)

- **Amidou et l'estime de soi / AUDERSET Marie-José, LOUIS Catherine. Lausanne : Institut suisse de prévention de l'alcoolisme et autres toxicomanies, 05/2002. 25 livrets+1 cahier pédag.+ 16 dessins. Enfants 3-6 ans / Enfants 7-10 ans +**

Amidou est un jeu pédagogique visant à développer l'estime de soi des jeunes enfants de 4 à 9 ans. Le théâtre d'images et le cahier d'activités à destination de l'enfant lui permettent de faire un travail sur lui-même avec l'aide des adultes grâce à une approche globale. Il s'agit de favoriser une approche positive de l'enfant à qui l'on donne l'occasion de se prouver qu'il sait faire et est capable d'acquérir des compétences par lui-même. Amidou a été conçu pour être utilisé soit dans un contexte scolaire, soit dans un centre de loisirs, par les enseignants, les animateurs ou médiateurs et par les parents qui souhaitent intervenir auprès des enfants dans la philosophie de l'estime de soi [d'après la revue Toxibase]

Diffusion : Images : SFA-ISPA Case postale 870 – 1001 Lausanne (Suisse) - Tél. : 021.321.29.35 (site : www.sfa-ispa.ch)

Théâtre en bois : Fondation La belle étoile Route de Montreux Case postale 374 CH-1618 Châtel-Saint-Denis (Suisse) - Tél. 021.948.30.40 (site : www.belle.etoile.ch)

- **Léa et l'air : coffret pédagogique, CE2, CM1, CM2 / COMITE FRANCAIS D'EDUCATION POUR LA SANTE. Vanves, Paris : Comité français d'éducation pour la santé, CNAMTS, 1999. Enfant 7-10 ans, Professionnels +**

Ce coffret aborde les sujets suivants : de l'air sur la terre (environnement) ; de l'air pour vivre (respiration) ; de l'air pour s'amuser ; de l'air pour voyager (bruit) ; de l'air à partager (qualité de l'air, tabagisme).

Diffusion : INPES - 42, boulevard de la Libération 93203 Saint-Denis Cedex (site : www.inpes.sante.fr)

- **Comment développer l'estime de soi (classeur de fiches + livret) / REASONER Robert W. - Psychométries Canada (Alberta), 1995.**

Programme d'activités destinées aux enfants en âge scolaire qui vise à améliorer la motivation de l'enfant par la consolidation de son concept de soi. Le guide de l'enseignant donne une approche théorique et une vue d'ensemble des cinq sentiments à l'origine de l'estime de soi. Le matériel didactique se compose de fiches d'activités reproductibles, de suggestions pour développer chacun des aspects de l'estime de soi, d'un calendrier des activités pour différents niveaux scolaires et de fiches de récompenses reproductibles.

Public : ADOLESCENT/ENFANT 2-5/ENFANT 6-11/PREADOLESCENT

Diffusion : Psychométries Canada 7125 77 AVE Edmonton AB T 6B OB5 CANADA Tél : 780 469 2268 Fax : 780 469 2283 E mail : info@psychometries.com

Support audio

- **De l'amour de soi à l'estime de soi / SALOME Jacques. Stanke Alexandre, 2005. 1 CD audio.**

Selon cet expert, le plus beau cadeau que nous pouvons offrir à nos enfants n'est pas tant de les aimer que de leur enseigner à s'aimer.