

## *Estime de soi*

### *Interventions*

#### **1- Quand j'étais bébé!**

##### *Réalisation :*

En utilisant la fiche Quand j'étais bébé! ou une feuille blanche, on colle une photo de l'enfant lorsqu'il était bébé. L'enfant peut ajouter des dessins ou coller des autocollants autour de sa photo pour décorer davantage la page.

##### *Discussion :*

On pose des questions ouvertes à l'enfant pour lui faire prendre conscience à quel point il a changé et grandi depuis qu'il est né. On pose des questions qui feront réaliser à l'enfant toutes les merveilleuses choses qu'il sait maintenant accomplir et qu'il ne pouvait pas avant.

##### *Exemples :*

"En regardant ta photo de bébé, décris-toi"

"Qu'étais-tu capable de faire quand tu étais bébé?"

"Es-tu capable de faire des choses maintenant et que tu n'étais pas capable de les faire avant?"

On termine l'intervention en mettant l'accent sur toutes les belles choses que l'enfant est maintenant capable d'accomplir. On peut aussi les écrire autour de la photo sur la feuille. L'enfant peut accrocher sa feuille au mur de sa chambre lorsque terminé.

#### **2- C'est moi!**

##### *Réalisation :*

En prenant une feuille blanche et des crayons de couleurs, on demande à l'enfant de se dessiner. Pour un enfant plus vieux, on peut lui demander d'écrire son nom de manière originale au haut de la feuille



AMÉLIE BRISEBOIS  
sexologue

*Discussion :*

On demande à l'enfant de nous nommer les choses dont il est fier de lui. Cela peut être à n'importe quel niveau! Un sport, une activité, une qualité, un talent, un intérêt, une matière académique, etc.

*Réalisation :*

On écrit sur la feuille, autour du dessin de l'enfant, tout ce qui est nommé. Si l'enfant n'est pas capable de l'écrire lui-même, c'est l'adulte qui l'écrit. On essaie de laisser le plus possible l'enfant trouver les choses dont il est fier, mais bien sûr, on l'aide au besoin et on en ajoute à la fin.

### **3- Lettre d'amour à mon enfant**

Le ou les parents écrivent une lettre d'amour à leur enfant. Cette lettre met l'accent sur ce dont les parents sont fiers de leur enfant.

*Réalisation :*

Le ou les parents écrivent une lettre sur un papier choisi et la poste en prenant soin de mettre le nom de l'enfant sur l'enveloppe. Lorsque la lettre sera livrée à la maison, c'est l'enfant qui l'ouvrira. Si l'enfant n'est pas en âge de lire seul, on peut l'aider ou la lire pour lui. Si l'enfant lit seul, on lui demande de la lire à voix haute.