



Estime de Soi

fiches, trucs ... pour qu'ils soient
des supers héros de l'estime de soi

fiche créée par Catheline Boucher pour Grains de Soleil Côte-Nord inc



L'ESTIME DE SOI
est une valeurs priorisée par
Grains de Soleil Côte-Nord inc.

Nous sommes convaincus que c'est un
chemin qui permet aux jeunes d'être
plus accomplis donc plus heureux.

C'est le devoir de tout adulte de veiller
à protéger et bonifier l'estime de soi
des jeunes que nous côtoyons

L'ESTIME DE SOI
Il nous fait plaisir de présenter des
fiches remplies de trucs pour nous
permettre d'augmenter l'estime de soi
de nos propres enfants.

Une Fiche = Un Défi

Essayons de relever ces petits défis au
jour le jour... un à la fois !!!

Notre relation avec nos jeunes et notre
sentiment de compétences parentales
en seront bonifiés.

Estime de Soi

un facteur de protection

pour contrer l'intimidation, l'anxiété
le décrochage scolaire, troubles de dépendances
pour favoriser l'autonomie, la réussite éducative
la quiétude et le bonheur

fiche créée par Catheline Boucher pour Grains de Soleil Côte-Nord inc





DÉVELOPPER
LE SENTIMENT DE COMPÉTENCE
D'UN ENFANT

FAIRE... FAIRE ET REFAIRE

L'Estime de soi augmente en faisant des choses

Cuisiner, Réparer, Ramasser
Bouger, Classer, Aider
Travailler, Construire
etc.

fiche créée par Catheline Boucher pour Grains de Soleil Côte-Nord inc



DÉVELOPPER
LE SENTIMENT DE COMPÉTENCE
D'UN ENFANT

ACCOMPAGNER

Lui montrer comment faire !
L'aider, sans faire à sa place !

accepter que ce sera plus long
accepter que ce ne sera pas parfait

fiche créée par Catheline Boucher pour Grains de Soleil Côte-Nord inc



DÉVELOPPER
LE SENTIMENT DE COMPÉTENCE
D'UN ENFANT

Remplacer l'expression :

~~je ne suis pas capable~~

par

Je n'ai pas encore appris ... !

J'ai besoin d'aide ... !

Peux-tu me le montrer ... ?

fiche créée par Catheline Boucher pour Grains de Soleil Côte-Nord inc

CONSIDÉRER SON ENFANT
COMME UNE PERSONNE À PART ENTIÈRE

ACCUEILLIR AVEC RESPECT



reconnaître les émotions vécues, nommer ces émotions
accueillir avant même de chercher à l'aider à nuancer

fiche créée par Catheline Boucher pour Grains de Soleil Côte-Nord inc

CONSIDÉRER SON ENFANT
COMME UNE PERSONNE À PART ENTIÈRE

NOMMER CLAIREMENT NOS ATTENTES mais aussi ... LES RÉUSSITES



Je compte sur toi pour nourrir le chat
Je vois que tu as réussi à faire ...
Je t'ai fait confiance pour ... et j'ai eu raison car...

fiche créée par Catheline Boucher pour Grains de Soleil Côte-Nord inc

CONSIDÉRER SON ENFANT
COMME UNE PERSONNE À PART ENTIÈRE

PRENDRE AU SÉRIEUX ses peurs, ses peines, ses incertitudes



Il ne nous viendrait pas à l'idée de rire d'une peine d'un collègue
de la peur d'un parent ou des incertitudes d'un ami...

fiche créée par Catheline Boucher pour Grains de Soleil Côte-Nord inc

CONSIDÉRER SON ENFANT
COMME UNE PERSONNE À PART ENTIÈRE

prendre le temps de le présenter aux autres



Lorsque vous rencontrez une collègue, une ami, ou une connaissance
et que votre enfant est avec vous ... **NE L'IGNOREZ PAS !**

Prenez soins de les présenter mutuellement.

L'enfant se sentira important, il ne sera pas exclu cela le sécurisera

fiche créée par Catheline Boucher pour Grains de Soleil Côte-Nord inc

fiche créée par Catheline Boucher pour Grains de Soleil Côte-Nord inc

dire des qualités à son jeune

Augmenter son propre vocabulaire de qualités

Intelligent

Astucieux
Clairvoyant
Ingénieur
Lumineux
Perspicace
Rusé



Serviable

Attentif
Attentionné
Charitable
Courtois
Fraternel
Prévenant

fiche créée par Catheline Boucher pour Grains de Soleil Côte-Nord inc

dire des qualités à son jeune

Augmenter son propre vocabulaire de qualités

Habile

Adroite
Compétente
Débrouillarde
Dégourdie
Ingénieuse
Rusée



Amicale

Affable
Aimable
Chaleureuse
Courtoise
Gentille
Sympathique

fiche créée par Catheline Boucher pour Grains de Soleil Côte-Nord inc

dire des qualités à son jeune

Augmenter son propre vocabulaire de qualités

Dynamique

Actif
Agissant
Dégourdi
Énergique
Enthousiaste
Pétillant



Généreux

Aimable
Altruiste
Amical
Bienfaisant
Charitable
Magnanime

fiche créée par Catheline Boucher pour Grains de Soleil Côte-Nord inc

dire des qualités à son jeune

Augmenter son propre vocabulaire de qualités

Studieuse

Appliquée
Combative
Consciencieuse
Dévouée
Sérieuse
Vaillante



Sportive

Acrobate
Agile
Alerte
Athlétique
Rapide
Vive



**DONNER
DU TEMPS**

du temps en **QUALITÉ**
sans cellulaire, tablette ou autres

du temps en **QUANTITÉ**
plusieurs fois par semaine

l'un ne va pas sans l'autre

fiche créée par Catheline Boucher pour Grains de Soleil Côte-Nord inc



**DONNER
DU TEMPS**

**C'est le temps que tu as perdu
pour ta rose qui rend ta rose
si importante**

Le Petit Prince, Saint-Exupéry

fiche créée par Catheline Boucher pour Grains de Soleil Côte-Nord inc



**DONNER
DU TEMPS**

QUAND JE DONNE DU TEMPS

sans cellulaire, tablette ou autres

Mon enfant se sent IMPORTANT !

fiche créée par Catheline Boucher pour Grains de Soleil Côte-Nord inc

Ces fiches et ces trucs ont été élaborés par

Catheline Boucher, directrice & intervenante
+ de 40 ans de travail auprès des jeunes, ados et jeunes adultes
20 au service d'un OCF (organisme communautaire famille)
18 ans de scoutisme, 12 ans d'implication en maison de jeunes

Grains de Soleil Côte-Nord inc.
37 rue de l'Église, Chute aux Outardes,
Qc. G0H 1C0
gdscotenord@yahoo.fr