

## Agenda

ALLO DOCTEURS, sur France 5, du lundi au vendredi à 14h30 (hertzien et TNT). Rediff tous les jours à 19h50.

Dans cette émission de 26 minutes en direct et totalement interactive, le trio du « Magazine de la santé », épaulé par au moins deux spécialistes différents chaque jour, répond aux questions SMS ou Internet des téléspectateurs. Trois fois par semaine, l'émission aborde des thèmes médicaux classiques. Une émission est consacrée à la thématique large du bien-être ; et une autre ouvre la discussion autour d'une

question faisant débat dans la société ou la communauté médicale.

Depuis trois ans, le rendez-vous « Questions des téléspectateurs » était une rubrique du « Magazine de la santé ». Frustrée de ne pouvoir répondre en dix minutes à près d'un millier de messages quotidiens, l'équipe en fait désormais un magazine à part entière.

Pour poser vos questions :  
En direct par SMS : message précédé de « MS » - au 41555 (0.05 € par envoi + prix d'un SMS) ou <http://www.france5.fr>



Jeux - tests

### Indices verticaux

1. Quand on dit sa prière, on est à \_\_\_\_\_.
2. Je sens le parfum des fleurs avec le \_\_\_\_\_.
4. Je me brosse les \_\_\_\_\_ tous les matins.
5. Je joue du piano avec les \_\_\_\_\_.
6. Il faut ouvrir les \_\_\_\_\_ lorsqu'on parle.
9. J'écoute de la musique avec les \_\_\_\_\_.
10. Si mes souliers sont trop petits, j'ai mal aux \_\_\_\_\_.
11. J'utilise mes \_\_\_\_\_ pour nager.
14. Si j'aime le spectacle, je bats des \_\_\_\_\_.

### Indices horizontaux

3. Il est impoli de manger la \_\_\_\_\_ ouverte.
5. Je transporte un sac sur mon \_\_\_\_\_.
7. Je reconnais les gens par leur \_\_\_\_\_.
8. Quand je dors, mes \_\_\_\_\_ sont fermés.
12. Quand je suis fâché, je fronce les \_\_\_\_\_.
13. Quand je mange, je croque avec les \_\_\_\_\_.
15. L'athlète court avec les \_\_\_\_\_.

### Mots Croisés

Les parties du corps  
Trouvez les mots manquants à l'aide des indices verticaux et horizontaux.

Réponses au prochain numéro.  
Jeu proposé par Martine Bazoge,  
La Vallée, 172 rue de Wervicq à Bousbecque

Un magazine de l'association



n°4 - mars 2008

# Vie-VAS

Vie Affective et Sexuelle, parlons-en.

## Infos-actualités...

### ... sur le Comité Technique

La formation des membres du Comité Technique et d'autres salariés de l'association a démarré en mai 2007 et s'achèvera en mars 2008.

Suivant les conclusions du diagnostic réalisé auprès du personnel en 2006, il était important de travailler sur l'estime de soi en premier lieu.

Ainsi, 2 groupes ont été accompagnés en mai et septembre par la psychologue et psychothérapeute E. Perry (soit 3 jours de formation).

D'autre part, le cycle de formation-action avec le CIRM-CRIPS (Carrefour d'Initiatives et de Réflexions pour les missions relatives à la vie affective et sexuelle) de 6 jours a commencé le 1er et 2 octobre. Différents thèmes sont explorés relatifs à la vie affective et sexuelle afin de construire une culture et un langage communs autour de ce thème.

Le Comité Technique s'est également réuni en février et mars 2007 afin de travailler sur le contenu de formation et de préparer la journée de service du 14 juin. Accompagnés par M. Cloart, Directeur du CRES, nous avons préparé la méthodologie et le travail des ateliers ; l'objectif étant d'élaborer des propositions de « bonnes pratiques éducatives » à partir de situations concrètes et de questionnements.

Cette réflexion se poursuit à ce jour au niveau de certaines équipes (Reliance et CHRS pour les adultes, Carnot pour les enfants et ados) et devrait s'étendre dans les mois à venir à l'ensemble des structures.

Souhaitons-nous bon courage car il y a encore beaucoup de travail pour améliorer nos pratiques auprès des enfants et des adultes.

Anne-Marie SZCZEPANIAK.



### édito

« Tout ce que vous voulez savoir sur l'estime de soi et que vous n'avez jamais osé demander... »

- Chaque personne se fait une idée d'elle-même.
- C'est un sentiment de confiance.
- C'est parce qu'on réussit.
- C'est ce que je vaud personnellement.
- C'est parce que l'on a des qualités, du talent.
- C'est se sentir aimé.
- C'est avoir de l'importance.
- C'est les autres qui me disent si je suis quelqu'un de bien.
- Je m'estime parce que je suis quelqu'un d'intéressant.

Et toi, que pourrais-tu en dire ?

Kate DOSSMANN,  
Anne-Marie SZCZEPANIAK.

## Le Mot du Jour

« Aime-toi »

A bi'i to é : « QUI VIE-VAS, VERRA ... »

Centres d'Information sur les Droits des Femmes de ROUBAIX-TOURCOING

• 14, rue du Grand Chemin  
59100 ROUBAIX  
Tél : 03 20 70 22 18  
Fax : 03 20 70 22 26  
email : [contact@cidf-roubaix-tourcoing.fr](mailto:contact@cidf-roubaix-tourcoing.fr)

• 15, rue Ferdinand Buisson  
59200 TOURCOING  
Tél : 03 20 01 37 37  
Fax : 03 20 76 34 66

Horaires d'ouverture :  
du lundi au vendredi  
de 9h à 12h et de 14h à 17h

Services spécifiques :  
• Bureau d'Accompagnement Individualisé vers l'Emploi et service Emploi  
• Centre de formation professionnelle continue  
• Service social : Accompagnement socio-professionnel des femmes allocataires du RMI  
• Médiation Familiale

## Adresses utiles







Dessin réalisé par un enfant fréquentant Les Diablotins, à Roubaix.

Nous souhaitons vous associer à la réalisation des prochains numéros de Vie-VAS. Nous vous proposons de nous faire part de votre sentiment concernant ce magazine. Pour cela, vous trouverez un coupon-réponse sur l'encart central où vous pourrez nous donner votre avis sur ce quatrième numéro de Vie-VAS, mais également de manière plus générale sur le magazine.

Vous pouvez renvoyer la carte réponse au Home des Flandres - 355 boulevard

Gambetta - 59200 Tourcoing, la déposer dans la structure du Home des Flandres de votre choix ou la remettre à l'un des éducateurs. Ce coupon réponse est totalement anonyme.

Vos réponses, que nous attendons nombreuses, nous permettront de nous rendre compte des points positifs et de cibler les points à améliorer.



N'hésitez pas à nous faire part de vos idées et propositions afin que ce magazine vous ressemble.

## Adolescence

### À propos de l'estime de soi...

L'étymologie du verbe « estimer » vient du latin *oestimare*, « évaluer », et a une double signification : « déterminer la valeur de » et « avoir une opinion sur ».

Dans le dictionnaire<sup>1</sup>, l'estime est définie comme : « l'appréciation, l'opinion favorable qu'on porte à quelque chose, à quelqu'un », donc l'estime de soi peut être dans ce sens l'opinion favorable que l'on porte à soi. L'estime de soi repose en fait sur trois piliers<sup>2</sup> :

a) l'amour de soi : il s'agit de l'amour que l'on porte à soi malgré nos défauts et nos limites. Cet élément qui est le plus important explique que l'on puisse résister et se reconstruire après un échec.

b) la confiance en soi : elle se traduit au travers de nos actes de la vie quotidienne, elle permet de se sentir capable d'affronter les épreuves de la vie et d'obtenir un certain équilibre psychologique.

c) la vision de soi : c'est le regard que l'on porte à soi et la conviction que l'on a d'être porteur de qualités ou de défauts.

Un bon dosage de ces trois éléments est indispensable pour bénéficier d'une estime de soi équilibrée. C'est lors de notre enfance et en fonction de l'éducation que l'on reçoit que se forme notre niveau d'estime de soi.

Ainsi, des parents qui se montrent

soucieux d'une valorisation réaliste de leur enfant, ajustée à ses compétences, vont favoriser la formation d'une bonne estime de soi chez ce dernier.

D'autre part, certaines attitudes parentales comme le désintérêt envers l'enfant, la distance ou un important décalage entre la valorisation de l'enfant et ses capacités réelles favorisent la formation d'une basse estime de soi ou d'une estime de soi instable chez l'enfant. Le modèle parental et l'éducation sont donc déterminants en ce qui concerne la formation et l'équilibre de l'estime de soi. Pour l'enfant, il existe quatre sources principales de pression : les parents, les enseignants, ses pairs et les amis proches.

On retrouve souvent chez les personnes à basse estime de soi peu de fluctuations d'estime de soi au quotidien ; des états émotionnels régulièrement négatifs ; pas d'efforts pour augmenter l'estime de soi ; impact émotionnel du feedback, mais peu de conséquences comportementales ; conviction de l'inutilité de la poursuite d'objectifs personnels.

Ainsi, cette mésestime de soi génère de nombreuses difficultés sur le plan psychologique (on pourrait parler de sentiments négatifs : dégradation de l'image de soi ; la personne ne s'estime plus et ne donne plus aucune importance à son image, elle peut

laisser en quelque sorte son corps à l'abandon ; souffrance psychique ; sentiment d'inutilité sociale ; perte de confiance en soi ; incapacité à surmonter les difficultés ; sentiment d'indignité, de honte douloureux ; impossibilité de prendre les choses du bon côté ; sentiment de culpabilité et d'auto-accusation ; perte d'espoir et de projection dans l'avenir ; perte de repères stables.

L'adolescent avec une estime de soi basse est donc plus susceptible de manquer de confiance en soi, d'être dépendant d'autrui, d'être moins créateur, moins flexible. Une estime de soi négative peut rendre le sujet vulnérable et peut rendre toute projection dans l'avenir difficile : face à la résolution d'un problème, une mauvaise estime de soi sera source de repli sur soi (réticences à parler de ses soucis), d'autocritique excessive, de déni des difficultés.

En cas d'échec, les sujets à basse estime de soi voient généralement les causes de cet échec comme internes, elles leur sont directement liées et peuvent plus facilement s'inscrire dans certaines conduites à risques. Alors qu'une bonne estime de soi facilite l'engagement dans des actions, favorise une auto-évaluation plus fiable, une plus grande stabilité émotionnelle et la prise de décision.

Laurence et Rachid

<sup>1</sup> Le Petit Larousse en couleur, 1993.

<sup>2</sup> ANDRE Christophe et LELORD François, « L'estime de soi », éd. Odile Jacob, Paris 2002.

## Enfance

### L'estime de soi chez les petits

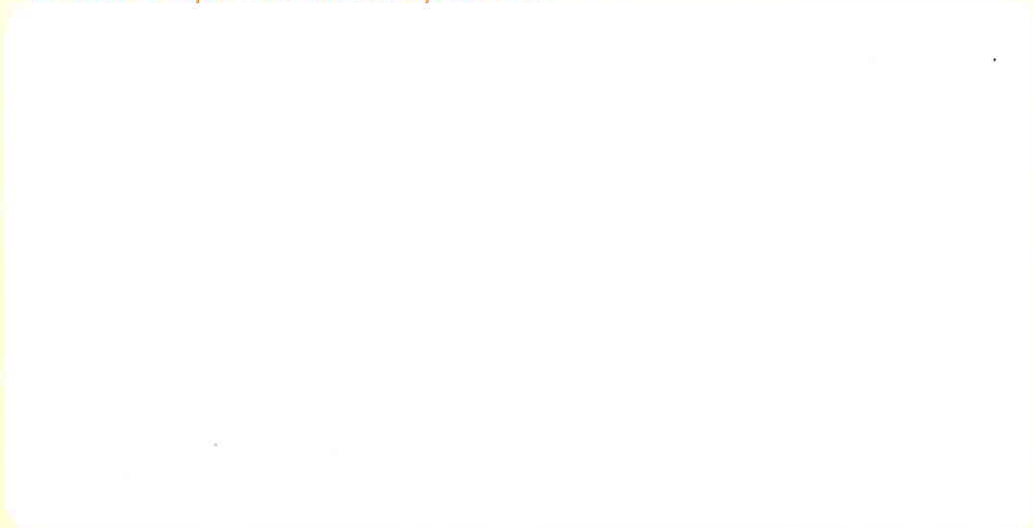
« Je me sens aimé(e) ; je connais les personnes qui me sont proches et je me sens en sécurité auprès d'elles.

Ces personnes me regardent grandir, elles m'écoutent et elles me parlent ; elles m'incitent à entrer dans l'action. Elles me félicitent toujours quand je fais quelque chose de bien.

Je me fais confiance, je fais des expériences et j'apprends, même quand je perds ou quand j'échoue. J'apprends à me connaître !

Au total, je me sens bien dans mon corps et dans ma tête, bien dans ma famille, bien à l'école et bien avec mes copains et mes copines ! »

### Dessine ce que cela veut dire pour toi :



#### J'ai lu...

(pour adolescents et parents)

« L'estime de soi - apprendre à s'aimer avec ou sans les autres », Marie Joseph CHALVIN - Éditions EYROLLES

**En résumé :** Qu'est ce que l'estime de soi ? Pourquoi n'avons-nous pas confiance en nous ?

Reconquérir son territoire et valoriser ses différences, écouter son corps, avoir un projet de vie... Quelques pistes pour développer une saine estime de soi...

#### J'ai lu...

(pour adultes)

« L'estime de soi, un passeport pour la vie », Germain DUCLOS - Éditions de l'Hôpital Sainte Justine - Université de Montréal

**En résumé :** Ce livre s'adresse à tous les adultes qui ont la responsabilité de l'éducation des enfants. Il démontre que l'estime de soi est le plus précieux héritage que l'on peut léguer à un enfant.

#### Nous avons aimé...

(pour adultes)

Sur INTERNET : test pour adultes pour « évaluer son estime de soi » : <http://www.supertest.com/ca/hoca.cfm>

J'ai lu, J'ai vu...



## « L'estime de soi,

c'est comment on se voit et si ce que l'on voit on l'aime ou pas »

Il s'agit de l'acceptation générale de la personne, c'est-à-dire le degré avec lequel une personne pense avoir de la valeur en tant qu'individu (BURNS 1979).

Il s'agit d'un jugement personnel, produit d'une évaluation de soi-même.

L'estime de soi, c'est l'évaluation positive de soi-même, fondée sur la conscience de sa propre valeur et de son importance inaliénable en tant qu'être humain.

Elle est également fondée sur le sentiment de sécurité que donne la certitude de pouvoir utiliser son libre arbitre, ses capacités et ses facultés d'apprentissage pour faire face de façon responsable et efficace aux événements de la vie.

Elle est le résultat d'une auto évaluation de la concordance entre nos actes et nos valeurs, de sa capacité à atteindre les normes extérieures que le sujet a choisies d'atteindre, du rapport entre aspirations et reconnaissance et enfin de la comparaison entre l'image que le sujet a de lui-même et l'image que les autres lui renvoient de lui-même.

Une personne qui s'estime se traite avec bienveillance et se sent digne d'être aimée et d'être heureuse.

### Deux références théoriques :

• Virginia SATIR (psychothérapeute, PNL) : Estime de soi en tant que donnée issue de la valeur intrinsèque et inaliénable de tout être humain : « apprécier sa propre valeur et son importance ». Pour avoir de la valeur, il n'y a rien à faire, il suffit d'être, comme l'importance qu'on donne au nouveau-né. L'enfant a besoin de recevoir de l'amour inconditionnel et le sentiment de sa propre valeur. L'estime de soi vient de la prise de conscience profonde de cette valeur intrinsèque.

• Nathaniel BRANDEN (psychologue) : Estime de soi en tant que compétence, idée de vivre bien : « estime de soi = disposition à se considérer comme compétent pour faire face aux défis de base de l'existence et digne d'être heureux » ; nécessité d'exercer sa conscience et sa responsabilité, d'agir en accord avec son propre jugement.

## Les 3 piliers de l'estime de soi

• **L'amour de soi** : correspond aux « nourritures affectives » dans l'enfance, dans leur cohérence et leur qualité.

Il permet d'atteindre une stabilité affective, des relations épanouissantes avec les autres, de résister aux critiques et aux rejets.

En cas de manque : doute sur ses capacités, conviction de ne pas être à la hauteur.

• **La vision de soi** : correspond aux attentes, projets et projections des parents sur l'enfant.

Elle permet l'ambition et la résistance face aux obstacles.

En cas de manque : conformisme, dépendances aux avis des autres.

• **La confiance en soi** : correspond à l'apprentissage des règles de l'action (oser; persévérer, accepter les échecs).

Elle permet l'action au quotidien et la résistance aux échecs.

En cas de manque : inhibition, abandon, manque de persévérance.

Affranchir  
au tarif en  
vigueur

HOME DES FLANDRES  
355 bd Gambetta  
59200 TOURCOING

• Quel est votre avis sur ce numéro ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

• Quelles sont vos suggestions pour l'améliorer ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

• Que pensez-vous du magazine Vie-VAS en général ?

.....

.....

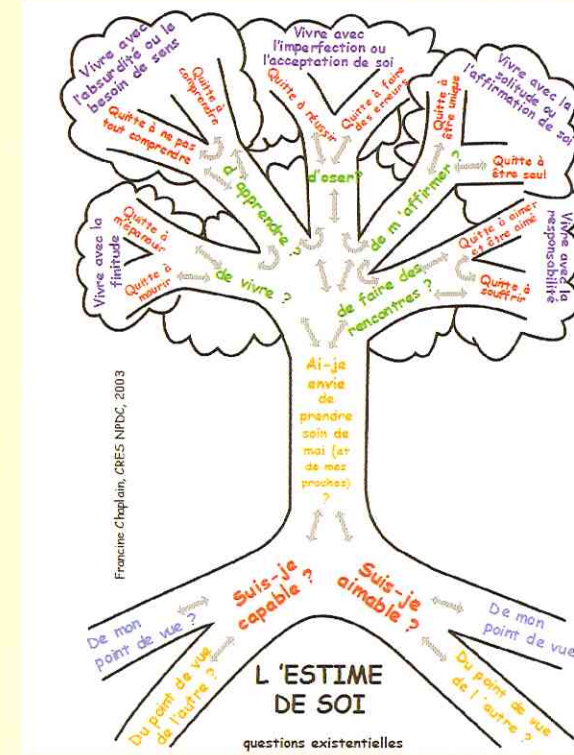
.....

.....

.....

.....

# L'arbre de l'estime de soi



**Comité rédactionnel**

ÉDITO: Anne-Marie Szczepaniak, Kate Dossmann -  
 INFOS-ACTUALITÉS: Anne-Marie Szczepaniak - COURRIER  
 DES LECTEURS: Laurence Mergée, Karine Gravina -  
 ADOLESCENCE: Laurence Mergée, Rachid Boukryata -  
 ENFANCE: Anne-Marie Capon, Carole Nuyttens, Pascaline  
 Delhaye - J'AI LU, J'AI VU: Anne-Claude Feuillet, Adjila Jacob,  
 Patricia Pluquet, Yannick Dejonge - AGENDA: Kate Dossmann  
 - JEUX-TESTS: Martine Bazoge, Anne-Claude Feuillet, Carole  
 Nuyttens - LE MOT DU JOUR: Patricia Pluquet, Yannick  
 Dejonge - ADRESSES UTILES: Yannick Dejonge - FICHE  
 PRATIQUE: Carole Nuyttens (avec oeil bienveillant de Muriel  
 et Brigitte).

Directeur de publication : Régis THEYS - ISSN en cours

HOME DES FLANDRES  
 355 bd Gambetta  
 59200 TOURCOING  
 tél. 03 20 24 75 78  
 contact@homedesflandres.fr

Avec le soutien technique du  
 CRES Nord - Pas-de-Calais



HOME DES  
 355 B  
 59200 TO  
 tél. 03  
 contact@homed

Merci de votre participation  
 Vous pouvez adresser cette carte au Home des Flandres -  
 355 bd Gambetta - 59200 Tourcoing  
 ou la déposer dans la structure du Home des Flandres de votre choix.