

Le dé de l'estime

Comment jouer

1. Coupez, pliez et collez le dé de questions (page suivante) le long des pointillés (imprimez le dé de préférence sur du papier cartonné !).
2. Si vous faites ce jeu en groupe, chaque enfant lance le dé tour à tour et répond à la question qui est sur le haut. Si c'est un jeu individuel, l'enfant lance le dé, répond à la question et recommence.
3. Les questions qui en suivent sont utiles et peuvent faciliter la discussion entre les membres du groupe ou entre parent et enfant !
4. Répétez les étapes. Si quelqu'un tombe sur une question à laquelle il a déjà répondu, il peut relancer le dé à nouveau s'il le souhaite.

Les questions que vous pouvez ajouter ensuite :

1. Nomme un compliment que tu as reçu qui t'a rendu heureux (se) ?
 - Peux-tu expliquer le sentiment que le compliment t'a donné ?
 - Si tu fais des compliments aux autres, comment penses-tu qu'ils vont se sentir ?
2. Parle-nous d'un bon acte que tu as fait pour quelqu'un.
 - Comment t'es-tu senti quand tu as fait cette action ?
 - Comment penses-tu que l'autre personne s'est sentie ?
 - Comment te sens-tu quand d'autres personnes font une bonne action pour toi ?
3. Parle-nous de 2 choses pour lesquelles tu es bon.
 - Qu'est-ce que tu aimes le plus à propos de ces choses ?
 - Es-tu heureux quand tu fais ces choses ? Te sens-tu fier de toi ? Les autres sont-ils fiers de toi ?
4. Que t'est-il arrivé de bien cette semaine ?
 - Qu'as-tu ressenti ?
 - Que peux-tu faire pour avoir de telles choses qui se concrétisent chaque semaine ?
5. Quelles choses agréables tes amis disent de toi ?
 - Es-tu d'accord avec eux ? Pourquoi ?
 - Pourquoi pensent-ils ces belles choses ? Qu'as-tu fait ?
6. Qui est ton modèle ? Et en quoi tu lui ressembles ?
 - Que peux-tu faire pour avoir plus de qualités comme ton modèle ?
 - Si tu n'as pas de modèle, pense à quelqu'un que tu admires, et comment ses qualités te font sentir.



