



**Pour une image corporelle positive,
agissons de la même façon
avec les filles et les garçons!**

UNE ESTIME DE SOI DIVERSIFIÉE • FICHE RÉFLEXIVE



[equilibre.ca/
estime-de-soi](http://equilibre.ca/estime-de-soi)

À la suite du visionnement de la capsule vidéo,
je me questionne sur...

1 ...ce que j'en pense personnellement



Est-ce que j'ai tendance à complimenter souvent
les enfants sur leur apparence? Pourquoi?

Selon moi, est-ce problématique?

Est-ce que je complimente plus souvent les filles
que les garçons sur leur apparence?

2 ...ce que je fais actuellement

Qu'est-ce que je fais pour **influencer positivement l'estime
de soi** des enfants?

Quelles sont les **caractéristiques que je valorise** chez les enfants?



3

...ce que j'aimerais faire

Parmi ces pistes d'intervention,
voici les trois que j'aimerais prioriser :



Je valorise les enfants pour leurs idées et leurs initiatives en les écoutant et en leur permettant de faire leurs propres choix.	
Je valorise les enfants pour leurs efforts et leurs réalisations en nommant les actions qu'ils ont posées pour atteindre leurs objectifs.	
Je valorise les enfants pour leur personnalité et leurs qualités en nommant leurs caractéristiques uniques.	
Je diminue graduellement la fréquence des compliments que je fais aux enfants sur leur apparence.	
Je transforme certains de mes commentaires (ex. : « Tu as un beau chandail ! » par « C'est toi qui as choisi ton chandail ce matin ? »).	
Je demande l'aide de mes collègues pour me faire remarquer quand je commente trop souvent l'apparence des enfants.	
Quand je raconte une histoire, j'insiste sur les qualités et les forces des personnages plutôt que sur leur apparence.	
J'évite de commenter mon apparence ou celle des autres devant les enfants.	
Autre action que je voudrais poser :	
.....	

Mes priorités

Pourquoi ai-je choisi ces pistes en particulier ?

Pourquoi sont-elles importantes pour moi ?

.....

.....

.....

.....

Avec qui pourrais-je discuter si j'ai des difficultés à atteindre mes objectifs ?

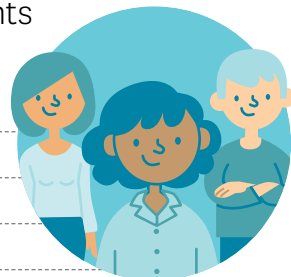
Qui pourrait m'aider ?

.....

4

...ce que nous pouvons faire en équipe

Quel(s) **message(s)** voulons-nous transmettre aux enfants et aux parents de notre milieu sur l'importance de valoriser les enfants sur autre chose que leur apparence?



L'importance de **favoriser une estime de soi diversifiée chez les enfants** est-elle abordée dans notre programme éducatif ou notre plateforme éducative?

Oui

Comment pouvons-nous améliorer nos pratiques?

Non

Que voulons-nous ajouter comme objectifs?

Qu'avons-nous besoin de mettre en place de **manière concrète** pour favoriser le développement d'une estime de soi diversifiée chez les enfants?
