

# S'estimer – Se connaître

## Introduction

Nous avons une certaine image de nous-mêmes, plus ou moins floue, plus ou moins consciente.

Cette image varie en fonction des rôles, des contextes, des relations.

Je me vois compétente dans les tâches ménagères, peu subtile en mathématiques, sympathique avec mes amies, peu importante dans l'équipe des collègues, très présente comme maman, petite, aux cheveux raides, cultivée ou non, gourmande, peureuse, lente...

Par rapport à cette image, j'ai des sentiments, des jugements positifs et négatifs.

J'apprécie ou je n'apprécie pas qui je suis.

Il y a bien sûr des variantes, il y a aussi des constantes.

Avoir, d'une manière générale, des sentiments négatifs vis-à-vis de soi, c'est avoir une mauvaise estime de soi.

Un regard intérieur diabolique nous critique, nous dévalorise, nous bloque. Il est un rappel quasi permanent des exigences excessives et parfois contradictoires, des dévalorisations formulées par l'un ou l'autre de nos proches dans l'enfance ou, plus tard, un rappel d'échecs vécus dans des situations où nous n'aurions pu faire autrement, un rappel aussi des messages de notre société à la femme, aux parents...

Ce regard sur nous-mêmes nous dit et nous redit que nous ne sommes pas à la hauteur, que nous sommes en défaut, que nous ne sommes pas quelqu'un de bien.

Il n'est sans doute pas sans conséquence sur notre santé morale et physique ni sur notre façon d'être avec les autres.

Il n'y a pas de recette miracle pour changer ce regard et améliorer son estime de soi.

Certains auteurs nous proposent 3 pistes pour alimenter notre réflexion et tenter de petits changements positifs.



**Le rapport à soi-même :** s'efforcer de mieux se connaître, accepter ses ressources et ses limites, écouter son corps et ses envies, satisfaire ses besoins, relire les expériences passées avec recul et objectivité, éviter les situations de stress.

**Le rapport à l'action :** bouger, se fixer de petits objectifs et s'y tenir, faire des choses qu'on aime, accepter de faire de nouveaux apprentissages, se mettre en mouvement avec confiance en s'efforçant de faire taire son « critique intérieur ». Accepter l'échec, le considérer comme une expérience.

**Le rapport aux autres :** s'ouvrir aux autres, accepter la confrontation, s'affirmer tout en étant à l'écoute, s'entourer de personnes positives à notre égard, refuser chaque fois qu'on le peut les relations et les situations dévalorisantes, mettre des mots sur ses difficultés et ses craintes, se faire aider.

Voilà un fameux programme!  
Un petit pas en amène un autre.

## Objectifs

- ⇒ Mieux cerner la notion d'estime de soi.
- ⇒ Explorer son estime de soi.



## Démarche

Étape 1

Exploration

- ◇ Chacune pense à l'animal qu'elle préfère, qui la fascine. Elle écrit ensuite la liste des qualités qu'elle attribue à cet animal.
- ◇ Chacune pense à l'animal qu'elle déteste. Elle écrit la liste des défauts qu'elle lui prête.
- ◇ Chacune choisit une personne qu'elle connaît et apprécie beaucoup. Elle dresse, par écrit, la liste des qualités qu'elle apprécie chez elle.
- ◇ Chacune choisit une personne qu'elle connaît et à qui elle ne voudrait vraiment pas ressembler. Elle note la liste des défauts de cette personne.
- ◇ Chacune tente de voir en quoi elle se retrouve dans les qualités et les défauts qu'elle a attribués.
- ◇ On fait un tour de table pour partager ses constats.

**Se regarder avec humour et indulgence !**

- ◇ Qu'est-ce donc qui nous empêche d'être qui on voudrait être ?
- ◇ Quelles sont les croyances que nous avons entretenues sur nous-même ?
- ◇ Échangeons.

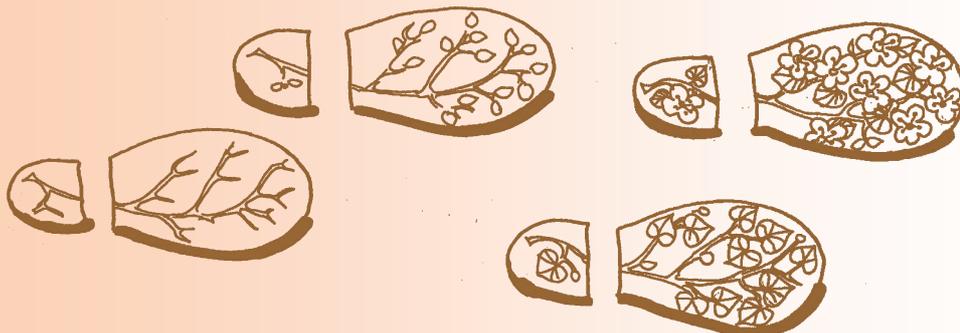
- ◊ Lisons l'extrait ci-dessous.
- ◊ Que retenons-nous particulièrement de tous ces éléments qui influencent l'estime de soi ?

*(...) Jacqueline Delville, docteur en psychologie et en médecine, explique qu'au niveau psychologique, l'estime de soi se construit dès la petite enfance à partir du regard que pose la famille sur l'enfant. Entouré d'amour, l'enfant se perçoit comme quelqu'un qui a de la valeur, quelqu'un digne d'être aimé et, à partir de là, il construit son capital. C'est la base de l'estime de soi. Celle-ci se renforcera par le biais des réalisations que l'on mène enfant, puis adulte et qui développent ou fragilisent. L'obsession actuelle de la réalisation de soi peut être liée à une faible estime de soi, ajoute-t-elle. Si on doute de soi, on cherchera les moyens pour renforcer sa confiance en soi, sa sécurité intérieure.*

*Pour Thomas d'Ansembourg, psychothérapeute, il est difficile de se défaire d'injonctions reçues tel le « Il ne faut pas se prendre pour le meilleur » qui nous a été très souvent répété. Une invitation à la modestie, sans doute, mais qui n'a pas été sans créer chez beaucoup le déni de soi. Il évoque une série de phrases assassines du genre : « Comme je ne suis pas le meilleur, je suis nul » ou « On ne m'accepte pas comme je suis. On va me critiquer, une fois de plus. Personne ne m'aime. ». Elles sont, explique-t-il, « autant de jugements, de croyances ou de syllogismes simplistes qui enferment » et qui blessent profondément. Il ajoute : « Le risque, quand nous ne prenons pas soin de cette blessure, c'est d'entrer malgré nous dans toutes sortes de dépendances et de compensations douloureuses et pas forcément visibles, comme celles d'être accros au regard de l'autre, intolérants ou vulnérables à la moindre critique ou contradiction, incapables de solitude ou, au contraire, de vie en communauté, prisonniers d'une compulsion qui se manifeste dans les achats intempestifs ou les aventures amoureuses à répétition ».*

*L'évolution de la société est sans doute elle aussi responsable de ce manque observé d'estime de soi. La précarité professionnelle et les incertitudes affectives pèsent lourdement sur l'homme d'aujourd'hui. La psychiatre Catherine Bensaïd remarque : « Dans mon cabinet, je vois de plus en plus de gens qui souffrent de l'entreprise. Nous sommes dans un monde de plus en plus agressif. Nous devons donc apprendre à nous défendre. ». L'absence de repères complique davantage encore les choses et pousse certains à chercher un nouveau repère dans le soi. (...)*

*Extrait de l'article d'Anne Vanhese «L'estime de soi», Plein Soleil janvier 2005*



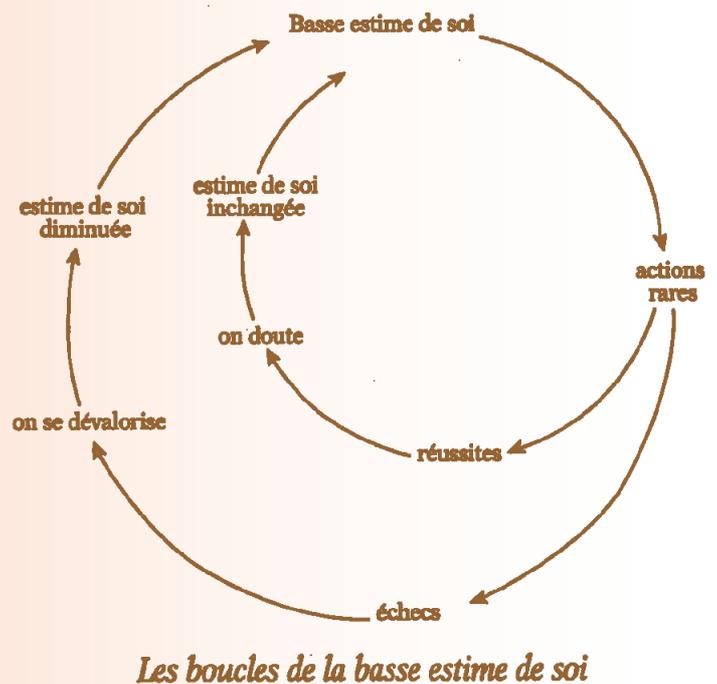
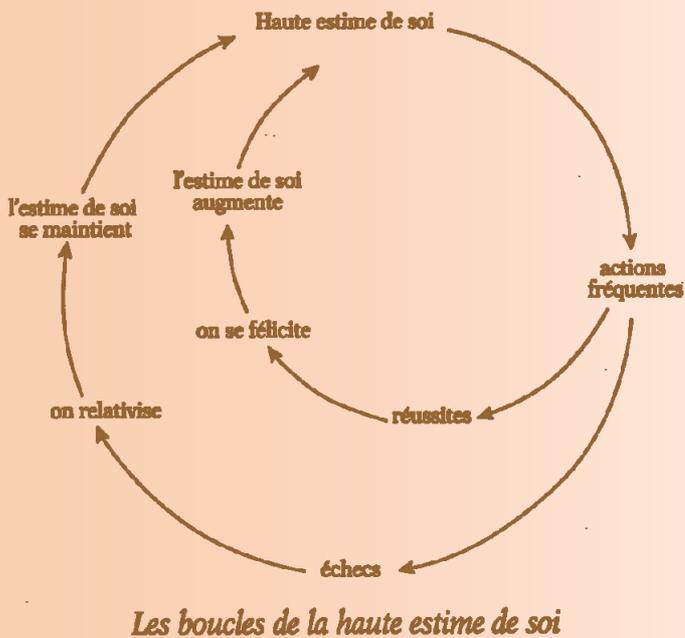
Etape 3

Éducation et estime de soi

- ◇ En fonction de l'analyse que nous venons de réaliser et de ce que nous avons partagé avant, comment appréhenderions-nous la situation suivante :  
*Mon petit-fils est en première année. Ce trimestre, il n'a pas beaucoup écouté en classe et a peiné à faire ses devoirs. Résultats : 74% au lieu de 81.*
- ◇ Quel genre de paroles peut-on lui adresser (la petite voix intérieure qu'il entendra plus tard) et qui encourageraient une bonne estime de lui ?
- ◇ Pouvons-nous nous remémorer d'autres exemples ?

Nous vous invitons à aller visiter notre site : [www.zestedestime.acrf.be](http://www.zestedestime.acrf.be)

... Pour en savoir plus



Schémas de « L'estime de soi », Christophe André et François Lelord, Edition Poches Odile Jacobs, 2002 page 231

# PYRAMIDE DES BESOINS SELON MASLOW

Besoins propres au monde occidental.

Les humains ne ressentent l'apparition d'un besoin supérieur que lorsque le besoin actuel est relativement satisfait.

V  
E  
R  
S  
A  
N  
T  
  
V  
I  
E  
  
P  
R  
I  
V  
E  
E

V  
E  
R  
S  
A  
N  
T  
  
P  
R  
O  
F  
E  
S  
S  
I  
O  
N  
N  
E  
L

## 5 REALISATION DE SOI

- ◇ S'épanouir
- ◇ Méditer
- ◇ Approfondir sa culture
- ◇ Développement personnel,...
- ◇ Se former et continuer son propre développement
- ◇ Etre consulté et écouté, donner son avis sur son travail
- ◇ Traiter en commun des désaccords
- ◇ Décider ensemble
- ◇ Etre autonome, ...

## 4 RECONNAISSANCE / ESTIME

- ◇ Développer son autonomie
- ◇ Etre reconnu, apprécié
- ◇ Parler
- ◇ Sortir du lot
- ◇ S'affranchir
- ◇ Avoir de l'indépendance, ...
- ◇ Faire un travail utile, visible, apprécié
- ◇ Exprimer sa compétence
- ◇ Varier, innover dans sa tâche
- ◇ Recevoir une délégation de pouvoir
- ◇ Etre apprécié et se l'entendre dire
- ◇ Participer à la définition de ses objectifs professionnels, ...

## 3 APPARTENANCE

- ◇ Sentir une dépendance
- ◇ Obtenir un statut social
- ◇ S'intégrer à un groupe
- ◇ Pouvoir s'exprimer
- ◇ Partager, ...
- ◇ Avoir l'occasion d'entrer en contact avec les autres, ...

## 2 SECURITE

- ◇ Accumuler
- ◇ Privilégier la stabilité
- ◇ Construire une maison
- ◇ S'occuper de sa santé, ...
- ◇ Vivre dans un milieu non menaçant
- ◇ Avoir une stabilité d'emploi
- ◇ Etre informé
- ◇ Se sentir soutenu lorsque nécessaire, ...

## 1 SURVIE

- ◇ Manger, boire
- ◇ Respirer, dormir
- ◇ Se chauffer, se reproduire
- ◇ Recevoir une juste rémunération
- ◇ Travailler dans des conditions d'environnement acceptable, ...

Variations à partir du site [www.time-management.be](http://www.time-management.be)



## ... Pour se donner des ailes

*Ce plaisir intime d'être soi-même suppose un minimum de confiance, de foi en soi. Des circonstances favorables à la découverte d'un territoire, d'un jardin privé, d'un for intérieur – de forum, tribunal (mot qui évoque à la fois la conscience et la forteresse protectrice). Comment peut naître et se développer cet amour initial ? La reconnaissance et l'acceptation de son image ? Sans doute dans le désir des parents, le premier regard posé sur le nouveau-né, la tendresse qui accompagne sa croissance. Bienveillance qui nous porte vers notre propre avenir. Ce qu'exprime si bien Maurice Bellet : je t'aime, autrement dit je me réjouis que tu sois ce que tu es ; et je ferai tout pour que tu le deviennes davantage. (...)*

*Extrait de « Célébration du quotidien », Colette Nys-Mazure,  
Editions Desclée de Brouwer, 1997, page 114*

Action Chrétienne Rurale des Femmes  
A.C.R.F. – ASBL  
rue Maurice Jaumain 15, 5330 Assesse  
Tél. : 083/ 65 51 92  
Fax : 083/ 65 62 56  
Email : [contact@acrf.be](mailto:contact@acrf.be)  
Site : [www.acrf.be](http://www.acrf.be)  
[www.zestedestime.acrf.be](http://www.zestedestime.acrf.be)

# Bien dans son corps

*On ne peut pas dire que le corps doit être comme ceci ou comme ça.  
« Ce qui compte, c'est de savoir si ce corps éprouve du bonheur, de la joie,  
du plaisir, s'il est bien en contact direct avec le cœur, avec l'âme, avec le  
sauvage. S'il bouge et danse à sa façon, c'est cela et rien d'autre».*

*Clarissa Pinkola .*

## Introduction

- Pauvre corps ...** lorsqu'il se laisse définir par la mode et le commerce de vêtements, aliments et cosmétiques.
- Pauvre corps ...** lorsqu'il doit contenir, malgré lui, toutes les colères et les peines que nous ne savons dire.
- Pauvre corps ...** agressé par trop de stress, de bruits, de nuisances de toutes sortes.
- Pauvre corps ...** objet d'une médecine qui le coupe bien souvent en morceaux ... ou d'une église qui le rend coupable.

Au fur et à mesure que nous disons non à la vie et à l'amour et oui à la négation de nous-mêmes, la respiration se bloque, les mâchoires se crispent, le dos se courbe, les muscles se tendent. Perte d'énergie - maux de dos, de tête, d'estomac - sommeil perturbé sont autant de signes qui montrent qu'il a mal.

Mais...

- Corps heureux ...** lorsqu'il goûte ou donne la vie.
- Corps heureux ...** lorsqu'il vit l'instant avec attention, respire, hume, regarde avec émerveillement, lorsqu'il s'abandonne au plaisir des sens.
- Corps heureux ...** lorsqu'il travaille librement et joyeusement, lorsqu'il crée, lorsqu'il marche, court, danse ou se repose.
- Corps heureux ...** lorsqu'il est nourri sainement, lorsqu'il déguste, se délecte.
- Corps heureux ...** lorsqu'il est choyé, aimé, lorsqu'il caresse, lorsqu'il embrasse, donne la main, touche.

Etre, c'est d'abord être bien dans son corps, être en contact avec lui et tout ce qui vit en lui.

# Objectif

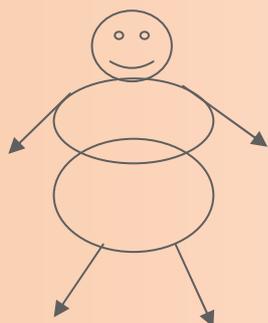
- ⇒ Réveiller l'attention que l'on porte à son corps, nécessaire à la réalisation de soi.

# Démarche

## Remarque méthodologique

Prévoir une grande feuille vierge style affiche.

Etape 1



Allo, j'écoute

- ◇ Pouvons-nous simplement, chacune pour soi, pointer sur un petit bonhomme dessiné, les endroits de notre corps qui se font entendre, qui ont le plus souvent mal.
- ◇ Cherchons ensemble les principales agressions que les femmes font subir à leur corps.

Etape 2

Top model

- ◇ Quels sont mes critères de beauté ?
- ◇ Quel genre de femme(s) ai-je du plaisir à regarder ?
- ◇ Par quoi mon regard est-il influencé ?



### Etape 3

### Plaisir, plaisir ...



- ◇ S'abandonner, de façon consciente, à une sensation agréable aide à se recentrer, renforce la présence à soi-même et la confiance en soi, diminue l'anxiété.  
Si je passe la journée d'hier en revue, puis-je nommer tous les instants de plaisir que j'ai eus consciemment ou non ?
- ◇ Chacune répond et nous listons tous ces moments sur l'affiche.
- ◇ Comment pourrais-je m'accorder davantage d'instant savoureux ?  
On cherche ensemble. On peut, pour s'aider, passer tous les sens en revue.

### Etape 4

### Yoga et compagnie



- ◇ Certaines d'entre nous ont peut-être eu l'occasion de reprendre davantage contact avec leur corps, de lui faire du bien par l'une ou l'autre activité particulière.  
Pouvons-nous partager nos tuyaux, nos expériences enrichissantes, nos questions ?

Restons toutefois critiques : attention aux faiseurs de miracles, aux prix exagérés, aux gourous de toutes sortes.  
Nous sommes les seules à juger de ce qui est bon pour nous, à tel moment de notre vie.

## ... Un bol d'air

*Je vous écris d'une vie de femme*

*Elle a la tête sur les épaules, dit-on. Elle l'a aussi dans les nuages, parfois même dans les étoiles. Le plus souvent dans l'armoire à provisions ou dans la machine à laver : elle se penche vers le hublot pour happer le linge à faire sécher, repasser, vérifier, ranger. Elle a les mains dans l'eau froide de la salade, l'eau trop chaude des vaisselles, l'eau sale des seaux de nettoyage.*

*Elle a les pieds sur terre : dans les mules qui glissent autour des lits d'enfants ou sur les talons des comédies mondaines.*

*Elle a le corps dru et solide pour grimper et dévaler les escaliers de la cave au grenier, du parc à voitures souterrain au bureau des allocations familiales ; pousser vigoureusement le chariot entre les rayons du supermarché. Pour étreindre l'homme et abriter ses petits.*

*Mais parfois elle voudrait être une, être libre et légère ; sans personne qui pèse ou s'accroche, sans voix qui appelle ou quémande. Courir les mains nues, nager loin, rencontrer pour rien, pour le seul plaisir de l'échange sans intention. Elle aimerait se remembrer. Elle rêve de partager. Tout et pas seulement les miettes.*

*Extrait de « Célébration du quotidien », Colette Nys-Mazure,  
Editions Desclée de Brouwer, 1997, page 114*

Action Chrétienne Rurale des Femmes  
A.C.R.F. - ASBL  
rue Maurice Jaumain 15, 5330 Assesse  
Tél. : 083/ 65 51 92  
Fax : 083/ 65 62 56  
Email : [contact@acrf.be](mailto:contact@acrf.be)  
Site : [www.acrf.be](http://www.acrf.be)  
[www.zestedestime.acrf.be](http://www.zestedestime.acrf.be)

# Apprendre à dire non

# Apprendre à dire oui

*" S'affirmer m'a toujours paru un des actes les plus nécessaires, les plus salutaires et les plus angoissants..." Jacques Salomé.*

## Introduction

Communiquer, être en relation est une de nos aspirations les plus profondes. Et pourtant, nous n'avons guère appris à le faire.

Nous avons plutôt appris à plaire ou à dévaloriser pour être le plus fort ou à être sur la défensive...

Apprendre à faire confiance à ce que je ressens, me définir, me positionner sans me laisser définir par l'autre, bref à m'exprimer avec sincérité, relèvent d'un héroïsme au quotidien.

Apprendre à écouter, entendre l'autre et reconnaître son expression comme étant la sienne, oser mettre en commun son point de vue et le mien relèvent tout autant d'un héroïsme au quotidien.

Sans doute, en nous exerçant dans des situations faciles, apprendrons-nous à dire "je", "non" et "oui" dans des cas plus difficiles.

De nombreux livres ont été écrits sur la communication : Gordon, Salomé, Rozenberg, D' Ansembourg.... Nous vous y renvoyons.

Tous nous disent l'importance d' acquérir une meilleure connaissance de soi et de ses besoins.

C'est ce à quoi nous ont invité les précédentes animations.

Une relation est équilibrée quand ces 4 points sont présents: demander, refuser, recevoir, donner. Donner semble nous être plus naturel.

## Objectif

⇒ Mieux comprendre comment demander, refuser, recevoir en me respectant et en respectant l'autre.

## Démarche



Petit à petit

Etape 1

Apprendre à dire non

- ◇ En nous observant, en nous regardant vivre avec quelque recul, sans nous juger, nous savons de mieux en mieux quels sont nos besoins. Nous sommes ensuite mieux armées pour arriver à dire non, à mettre nos limites dans le respect de l'autre. En ce sens, quand nous disons non à quelqu'un, nous nous disons oui à nous-mêmes.

Alors, plutôt que de dire simplement non, dans l'opposition, nous allons mettre notre attention et notre énergie dans ce à quoi nous disons oui.  
C'est la liberté que je me donne d'être moi-même qui permettra une vraie rencontre.

### Un exemple

"**Non**, c'est terminé, je ne fais plus le repas pour cette fête ! On abuse de moi ! "  
"**Oui**... j'ai besoin de repos et de calme. Je suis fatiguée par trop de soucis familiaux et préparer ce repas m'occasionne beaucoup de stress. Oui, je crains pour ma santé et je veux en prendre soin ".

J'ouvre ainsi la porte à un échange où chacun est pris en compte : "J'entends ton besoin et en même temps, j'ai un autre besoin ; qu'allons-nous faire pour prendre soin des deux et que le tien ne se fasse pas au détriment du mien ni le mien au détriment du tien ?"

### Exercice

- ◇ Pouvons-nous, ensemble, imaginer les "oui" qui pourraient se cacher derrière ces "non" et formuler une phrase qui permette à l'autre d'entendre mon besoin autant que mon refus.

"Non, je ne regarde pas la TV ce soir avec toi".

"Non, je n'irai pas à votre réunion".

"Non, je ne te prête pas la voiture".

"Non, je n'assume plus la distribution du journal".

"Non, je ne m'engage pas à garder les enfants une fois par semaine".

- ◇ A nous d'ajouter des exemples si nous le souhaitons..

Etape 2

### Apprendre à demander

- ◇ Nous sommes souvent persuadées que nous donnons alors qu'en réalité nous demandons.

Exemple :

"**Je te téléphone demain**" ne voudrait-il pas plutôt dire "**J'ai besoin que tu me rassures sur ton moral**".

Nous n'aimons pas faire des demandes claires car cela nous oblige à reconnaître nos besoins, à incarner notre demande dans l'ici et maintenant, à être modeste. De plus, nous n'aimons pas risquer un refus.



Il est plus facile de dire "J'ai besoin d'attention", plus facile encore : "Tu ne fais jamais attention à moi", que de dire : "J'aimerais que tu t'asseyes un moment près de moi pour que je puisse te raconter ma journée".

Pour qu'une demande soit entendue, il faut respecter les conditions suivantes : une demande doit être une proposition d'action concrète, réaliste, positive et négociable.

### Exercice

◇ Les demandes ci-après répondent-elles à ces conditions ?

« J'aimerais que tu me conduises à la gare aujourd'hui ».

« Je ne veux plus que tu me parles sur ce ton ».

« Si tu pouvais me respecter davantage ».

« Je voudrais que tu t'occupes des enfants beaucoup plus souvent ».

« Pourrais-tu, pour cette fois, faire le rapport à ma place ? »



Etape 3

Apprendre à recevoir

Nous ne pouvons bien recevoir que ce qui correspond à un désir, conscient ou inconscient : recevoir des idées nouvelles, des marques d'intérêt, des propositions ou des demandes. Et même dans ce cas, il nous arrive de résister.

Avons-nous un regard trop sévère sur nous-mêmes ?

Est-ce notre quête de la perfection, de l'amour absolu qui rejette le cadeau "incomplet" ?

Avons-nous peur du nouveau qui risque de nous changer, de mettre en danger nos références ?

Avons-nous besoin de distance, d'indépendance ?

Avons-nous peur d'être redevable? Avons-nous du ressentiment vis-à-vis de la personne qui donne ?

Pour que notre oui soit un vrai oui, tâchons d'y voir plus clair.

## Exercice

Chacune recherche une attention, une idée, une proposition ... qui lui aurait été faite aujourd'hui ou récemment.

Celles qui le souhaitent s'expriment :

Comment ai-je reçu ce qui m'était donné ?

Quelle est ma difficulté ?

Mon besoin ?

## ... Pour aller plus loin

### *L'HÉROÏSME AU QUOTIDIEN*

*L'héroïsme au quotidien, ce sera être capable de me redéfinir, de me repositionner, de réaffirmer mon point de vue avec ma sincérité actuelle sans me laisser entraîner par la définition que l'autre a de moi.*

*Il est important de reconnaître et d'accepter que nous sommes parfois piégés par notre propre emballement, notre enthousiasme ou nos désirs, que nous risquons de nous laisser entraîner effectivement, au-delà de nos propres limites ou de nos possibilités réelles.*

*Toute relation saine se structurera autour de ces deux positions relationnelles :*

- prendre le risque de dire oui, de s'engager, c'est-à-dire d'aller plus loin*
- prendre au contraire le risque de refuser, non pas dans une position d'opposition à l'autre, mais bien dans une position d'affirmation.*

*Vivre la vie au quotidien suppose combien d'héroïsme, de courage et de risques pour rester fidèle à soi-même, à ses engagements ou, plus simplement, pour tenter d'être congruent, c'est-à-dire maintenir un accord entre ce que je sens et ce que je vis, entre ce que je dis et ce que je fais. S'affirmer – c'est-à-dire se définir, se positionner, clarifier sa place, son rôle, sa participation, ses moyens, ses possibles ou ses limites dans une situation d'échanges face à quelqu'un – m'a toujours paru un des actes les plus nécessaires, les plus salutaires et les plus essentiels, mais aussi les plus difficiles et les plus angoissants car soumis à de multiples interrogations pernicieuses dont la plus courante est certainement : « ai-je le droit de dire cela ? N'a-t-il pas raison ? » Que d'énergie à mobiliser, que de cohérence et de constance à garder pour maintenir le respect de soi, arrêter de se laisser définir par l'autre, s'affirmer dans sa différence et maintenir son intégrité !*

*Extrait « Le courage d'être soi », Jacques Salomé,  
Editions du Relié, Gordes, 1999, pages 146-147-148-150-152-154.*

Action Chrétienne Rurale des Femmes  
A.C.R.F. – ASBL  
rue Maurice Jaumain 15, 5330 Assesse  
Tél. : 083/ 65 51 92  
Fax : 083/ 65 62 56  
Email : [contact@acrf.be](mailto:contact@acrf.be)  
Site : [www.acrf.be](http://www.acrf.be)  
[www.zestedestime.acrf.be](http://www.zestedestime.acrf.be)



# Accepter l'échec

## Introduction

*Souvent, on n'ose pas. La peur paralyse. On a peur de faire le mauvais choix, peur de rater. Oublions les « ça ne marchera pas » et les « ça n'a servi à rien ».*

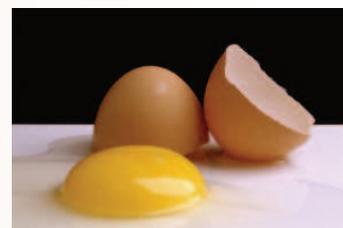
*Un voyage de mille lieues commence par un seul pas. C'est en réussissant des petites choses qu'on améliore l'estime de soi. Avançons étape par étape.*

*Et si l'on rate ? Echouer fait partie du jeu. On ne fait pas d'omelette sans casser des œufs.*

*Ne voyons pas tout en noir. Ce n'est pas parce qu'on rate une chose que le monde s'écroule.*

*Dans « Le livre du bonheur », Bernard Benson donnait l'image de la corde et de la chaîne.*

*Tresser une corde avec tout ce qui donne sens à notre vie rend notre bonheur plus solide. Si un brin se casse, la corde ne se rompra pas. Alors que si nous faisons une chaîne de tous ces éléments, lorsqu'un anneau casse, la chaîne est brisée. Ce n'est pas parce que nous rencontrons des difficultés avec nos enfants par exemple que tout le reste (notre famille, notre couple, notre profession, nos engagements dans un groupe, un village, un club, notre passion...) doit s'écrouler.*



## Objectifs

- ⇒ Dédramatiser l'échec.
- ⇒ Partager les expériences pour mieux rebondir dans l'échec.

Etape 1

- ◇ Lisons l'introduction et éventuellement les témoignages de 4 femmes.

Etape 2

- ◇ Partageons un moment où nous avons connu échec, frustration ou déception et où nous avons eu la capacité de rebondir.
- ◇ Quel est le déclic qui a provoqué l'envie de rebondir et quels sont les moyens mis en place pour rebondir ?

## Quatre femmes témoignent de qui leur a permis de rebondir dans l'échec ou d'accepter l'échec

« Dans un premier temps je me dis que là, le ressort est cassé, que c'est fini pour moi, que je ne pourrais jamais me relever de ça ! Puis une petite voix intérieure me dit que ce n'est pas si dramatique que cela ... et je me traîne jusqu'à ... »

Souvent c'est dans la nature et en particulier dans la marche avec son rythme méditatif que je sens la petite voix et le petit brin d'énergie revenir.

Dans le calme, un cri d'oiseau, un petit vent, une lumière particulière entre les branches, le bruit des feuilles ... et la vie reprend le dessus ... »

« Savoir que je suis unique et que je fais pour un mieux.

Que je n'ai pas à me sentir mal dans ma peau uniquement pour que quelqu'un d'autre se sente mieux dans la sienne. »

« Tout échec est toujours enrichissant et permet d'apprendre.

Il faut toujours positiver, et voir qu'à côté d'un échec, il y a tant de victoires qui permettent de relativiser cet échec. »

« En règle générale (le changement n'est pas encore arrivé jusque là), je suis résignée, je ne me bats pas pour obtenir quelque chose. Donc on ne peut pas dire que je rebondisse. Même si actuellement, ma vie de maman au foyer s'est ouverte sur l'extérieur de par mon investissement dans différentes associations : l'ACRF et Les aï-guilles joyeuses au village, La Ligue des Familles pour la commune où l'on m'a élue présidente, la chorale paroissiale, mais aussi par la pratique de mon métier (je suis pâtissière) pour le régal des autres ».

*Extraits du livre d'or du site [www.zestedestime.acrf.be](http://www.zestedestime.acrf.be)*

### Etape 3

- ◇ Encourageons des femmes à partager leurs témoignages dans le livre d'or de l'ACRF, sur le site [www.zestedestime.acrf.be](http://www.zestedestime.acrf.be).

Le livre d'or vous permet de découvrir les témoignages d'autres femmes ou de déposer de façon anonyme les leurs. Il s'agit, non seulement des échecs mais aussi des déclics qui encouragent à oser. Faites-nous part des choses dont les femmes sont fières !

Les témoignages peuvent aussi être envoyés par écrit à l'ACRF en répondant aux questionnaire ci-joint, ou en témoignant librement de ce qui fait écho chez vous, à l'estime de soi.

Le témoignage peut aussi être celui d'un groupe !

## ... Pour en savoir plus

François Lelord et Christophe André donnent quelques repères :

- Ne pas voir les choses en noir et blanc.
- Se rappeler que tout le monde a échoué, échoué ou échouera.
- Tirer les enseignements des échecs.

### Comment avoir une vision réaliste de l'échec ?

<b>Vision aggravante de l'échec : Les pensées catastrophes</b>	<b>Vision aidante de l'échec : Les pensées réalistes</b>
Un échec est toujours total <i>« c'est la catastrophe »</i>	Un échec est un désagrément <i>« c'est ennuyeux »</i>
Un échec est toujours définitif <i>« je ne serai jamais capable d'affronter cette situation »</i>	Un échec est une étape <i>« je dois progresser pour être à l'aise dans cette situation »</i>
Un échec est toujours irrattrapable <i>« les conséquences sont irrémédiables »</i>	La plupart des échecs sont rattrapables <i>« est-ce qu'il y a des conséquences ? »</i>
Un échec est toujours risqué <i>« je vais me laisser aller et m'habituer à la médiocrité »</i>	Il n'existe pas d'accoutumance à l'échec <i>« personne n'aime échouer, aucun risque que je m'habitue »</i>
Un échec est toujours ridiculisant <i>« mon image en a pris un coup mortel »</i>	Il n'est pas ridicule d'échouer <i>« on a peut-être vu que j'avais encore des progrès à faire »</i>
Un échec est toujours source de perte de confiance de la part des autres <i>« on ne me fera plus confiance après ça »</i>	Un échec est toujours effacé par une réussite ultérieure <i>« les gens verront que j'ai d'autres compétences pour réussir plus tard »</i>

Variation d'après « L'estime de soi », François Lelord et Christophe André, Poches Odile Jacob, 2002, page 270.

Action Chrétienne Rurale des Femmes  
A.C.R.F. – ASBL  
rue Maurice Jaumain 15, 5330 Assesse  
Tél. : 083/ 65 51 92  
Fax : 083/ 65 62 56  
Email : [contact@acrf.be](mailto:contact@acrf.be)  
Site : [www.acrf.be](http://www.acrf.be)  
[www.zestedestime.acrf.be](http://www.zestedestime.acrf.be)





Parce qu'il est vital que les femmes croient en elles

## APPEL A TEMOIGNAGE

Dans le cadre de la campagne de sensibilisation que l'ACRF mène en 2005, 64.000 cartes sont distribuées et un site web a été créé. Nous souhaitons récolter des témoignages de femmes d'horizons variés

- pour valoriser collectivement ce que les femmes apportent à la société, mettre en lumière leurs compétences
- pour partager les « trucs et astuces » pour développer l'estime de soi, qui n'est jamais acquise une fois pour toute .

Merci de répondre à la question 1 a) et b) et éventuellement à la question 2.

Vous pouvez également témoigner de façon spontanée.

N'oubliez pas de signer votre accord pour la publication anonyme de votre témoignage par l'ACRF. Nous comptons publier un recueil de ces témoignages ainsi que des extraits dans notre revue « Plein Soleil ».

1.

*A) Racontez une situation dans laquelle vous avez été fière ou contente de vous.*

*B) Quel est le déclic qui a fait que vous avez osé ?  
(Rencontre ? Situation ? Evènement ? Film ? Lecture ? Activité ?)*

**2. Dans une situation d'échec, qu'est-ce qui vous a permis de rebondir ?  
Qu'est-ce qui vous a donné la force ?**

Je suis d'accord pour que mon témoignage soit diffusé par l'ACRF sur son site ou dans la presse, de façon anonyme.

Lu et approuvé

Date et signature

**Merci de renvoyer à Claire Ruwet**

*Si c'est possible, sur le site [www.zestedestime.acrf.be](http://www.zestedestime.acrf.be)  
ou par écrit sur cette feuille*

**ACRF ASBL, 15, rue jaumain 5330 ASSESSE**

**Renseignement : Tél: 083/ 65 51 92 - Fax : 083/ 65 62 56**

**Site concernant la campagne : [www.zestedestime.acrf.be](http://www.zestedestime.acrf.be)**



# Agir

## Introduction

Cette méthode est employée dans des groupes de femmes au Québec (ateliers d'affirmation positive de soi, formation visant l'insertion socioprofessionnelle). Il s'agit de se fixer chaque semaine un objectif précis, réaliste, qui peut être répété régulièrement et qui a un intérêt pour la personne.

C'est ainsi qu'Anne a obtenu un peu plus d'ordre en demandant à ses enfants de ranger leur manteau et leur cartable en rentrant de l'école, Noëlla a cessé de se ronger les ongles, Isabelle a invité des connaissances chez elle, Lucie s'est ménagée un moment de dix minutes par jour pour lire après le dîner, ...



Pour s'envoler, le papillon commence par un seul battement d'ailes

L'important est de ne pas se fixer un objectif trop haut dès le départ. Si l'objectif est trop gros, il est préférable de se donner des étapes intermédiaires et des moyens. Mieux vaut réussir un petit objectif et acquérir ainsi plus de confiance en soi en prenant confiance en sa capacité propre à se prendre en main plutôt que d'affronter un échec ou se laisser porter comme un bouchon par l'eau.

## Objectifs

- ⇒ Acquérir la confiance en soi.
- ⇒ Prendre conscience de son potentiel unique pour s'en servir.
- ⇒ Se prendre en main en donnant une impulsion à sa vie, née d'un choix, d'une intuition personnelle.

# Démarche

Etape 1

- ◇ Personnellement, fixons-nous un objectif mesurable à court terme (1 semaine) et identifions des moyens pour l'atteindre.
- ◇ Un carnet personnel ou la première partie de la fiche à remplir page 4, peut être un support.  
Choisissons un seul objectif et vérifions que nous pouvons répondre « oui » aux questions suivantes :

1. L'objectif est-il réalisable en une semaine ?
2. L'objectif est-il concret ?
3. L'objectif est-il personnel ?
4. L'objectif est-il mesurable ?
5. Avez-vous prise sur cet objectif ?
6. L'objectif est-il formulé de façon positive ?

1. L'objectif est-il réalisable en une semaine ?

Si non, je me donne des étapes intermédiaires.

Par exemple : entreprendre une formation n'est pas réalisable en une semaine. Par contre, c'est possible de contacter un organisme pour se renseigner sur les formations disponibles.

2. L'objectif est-il concret ?

Je précise où et quand je veux mettre en œuvre cet objectif, éventuellement avec qui.

3. L'objectif est-il personnel ?

Est-il important pour moi ou est-ce pour faire plaisir à mon mari, à mes enfants ? Qu'est-ce qui me ferait vraiment plaisir ? J'ose écouter mes besoins et mes désirs : peindre, me promener, chanter, apprendre à conduire, ...

4. L'objectif est-il mesurable ?

Je dois pouvoir vérifier si je l'ai atteint.

Exemple :

Manger moins : non mesurable

Manger uniquement aux repas : vérifiable

5. Ai-je prise sur cet objectif ?

Exemple : Je veux améliorer la relation avec ma belle-famille.

Je n'ai pas prise là-dessus. Chacun est responsable d'une part de la relation

Cette semaine, je me donnerai une occasion de mieux connaître ma belle-mère.

Quel moyen ?

Lui téléphoner - L'inviter à faire une activité avec moi - Lui demander une recette de cuisine

- L'inviter à souper ...

Il est important de me laisser aller à faire une liste de tous les moyens possibles, même les plus farfelus, pour trouver des solutions hors des sentiers battus. Choisir ensuite le moyen le plus approprié.



6. L'objectif est-il formulé de façon positive ?

A la place de dire : « Ne pas faire la lessive tous les jours » mieux vaut dire : « Faire la lessive uniquement les lundis, mercredis et samedis »

Etape 2

◇ Partageons nos objectifs dans le groupe.

### Remarque méthodologique pour l'animatrice

- Veillez à empêcher tout jugement de la part du groupe sur les objectifs.
- Aidez les femmes à préciser leur objectif. Souvent, l'objectif est trop vaste ou il y a plusieurs objectifs.
- Insistez sur la démarche personnelle et confidentielle. Personne, ni le groupe, ni l'animatrice, n'a le droit d'obliger quelqu'un à révéler son objectif.
- Le groupe peut aider à la recherche de moyens (sans dire « si j'étais à ta place »).
- Le sens de la démarche peut ne pas être compris par des participantes : demandez à d'autres participantes de reformuler celui-ci.

Etape 3

Si l'animation est répétée de semaine en semaine

- ◇ Evaluons si nous avons atteint notre objectif.
- ◇ Fixons-nous un nouvel objectif.

(Voir fiche page 4)

Action Chrétienne Rurale des Femmes  
A.C.R.F. – ASBL  
rue Maurice Jaumain 15, 5330 Assesse  
Tél. : 083/ 65 51 92  
Fax : 083/ 65 62 56  
Email : [contact@acrf.be](mailto:contact@acrf.be)  
Site : [www.acrf.be](http://www.acrf.be)  
[www.zestedestime.acrf.be](http://www.zestedestime.acrf.be)

Fiche à remplir  
Objectif hebdomadaire

Semaine : .....

Quel objectif est-ce que je me fixe cette semaine ?

.....  
.....  
.....

Quel(s) moyen(s) est-ce que je veux prendre pour y parvenir ?

.....  
.....  
.....

Ai-je atteint mon objectif de la semaine ?

Si oui, j'explique ma démarche

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Si non, qu'est-ce qui m'en empêché ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Quelles difficultés ai-je rencontrées ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Quels sont les efforts que j'aurais pu fournir pour atteindre cet objectif ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Quel objectif est-ce que je me fixe pour la prochaine étape ?

.....  
.....  
.....  
.....

# Quelqu'un de précieux

## Introduction

### Le Mandala

**O**n désigne par ce nom des images organisées autour d'un point central, généralement à l'intérieur d'un cercle mais qui peuvent contenir de multiples formes géométriques et symboliques.

Les humains ont créé des mandalas de toutes sortes, à toutes les époques et en tous points de la planète : décoration, architectures d'édifices, de villes, réalisation technique (horloge, roue, moulin...), rosaces de cathédrales.

Ce sont des figures, à la fois simples et porteuses de sens.



# Objectifs

- ⇒ Exprimer toutes les richesses que l'on a en soi
- ⇒ Encourager, développer et exprimer son « estime de soi ».

## Moyen

Par un collage, réaliser un mandala en forme de goutte.

Cette forme ovale dessinée à partir d'un centre servira de cadre, de limites à l'intérieur desquelles nous pourrons dessiner, peindre, coller ce qui nous vient à l'esprit quand nous pensons à nous.

Si le mandala est généralement circulaire, nous vous proposons de réaliser un mandala en forme de goutte (voir le gabarit ci joint), car chaque femme est précieuse comme chaque petite goutte d'eau.



**Pas besoin d'être un diamant pour laisser passer la lumière**



**Chacun porte en en soi ses propres richesses et ses propres limites.** Si les femmes se comparent aux images des magazines, si elles veulent être parfaites dans tous les domaines, ... la différence entre l'idéal impossible à atteindre et la réalité rabaissera leur estime.



Comme cette simple goutte d'eau qui scintille, désaltère, lave, apporte la vie, **toute femme a une multitude de raisons d'être fière d'elle-même**, à condition qu'elle s'en aperçoive.

## Remarque pour l'animatrice

Le texte et l'image « Pas besoin d'être un diamant pour laisser passer la lumière » peut être imprimé et offert aux participantes (voir image-clef sur le site) [www.zestedestime@acrf.be](mailto:www.zestedestime@acrf.be). Après avoir présenté la symbolique du mandala et de la goutte en rapport avec l'estime de soi, il est important de présenter le climat dans lequel on souhaite que cela se passe :

« *Acceptons que cela ne soit pas nécessairement beau mais vrai. Lançons-nous avec humilité et envie de nous faire plaisir. Travaillons dans le silence et la détente, dans l'ici et maintenant.* »

La réalisation peut aussi servir d'outil pour une présentation personnelle en début de journée, d'activité...

## Matériel nécessaire

- ◇ Papier cartonné éventuellement de récupération (boîtes d'emballages, caisse...) coupé aux dimensions A4.
- ◇ Colle transparente : pritt ou colle à bois ou colle pour papier peint (une colle liquide permet de jouer avec le papier, faire glisser, froncer...)
- ◇ Des revues, journaux, calendriers, papiers publicitaires, papier d'emballage, papier de soie..., éventuellement fil, laine...
- ◇ Si on veut : aquarelles ou gouache ou acrylique ou pastels, crayons....

## Temps à prévoir

- ◇ Etape 1 : Réalisation : une heure minimum.
- ◇ Etape 2 : Présentation, partage, expression : temps modulable suivant le nombre de participants et l'objectif de la réalisation.

# Démarche

Etape 1

## Création

1. Coller sur le carton le gabarit de la goutte (voir annexe).
2. Déchiqueter (et non couper aux ciseaux afin que les morceaux s'intègrent bien les uns aux autres), dans les revues et autre papier, tout ce qui peut être en lien avec les richesses que j'ai en moi. La forme des découpes doit être irrégulière. Pas toutes en carré par exemple. Il s'agit plus de traduire de façon symbolique les touches d'un univers intérieur que de se décrire de façon rationnelle. Ne pas découper de mots.
3. Commencer à coller en partant du centre de la forme (de la goutte) et poursuivre progressivement le travail en choisissant au fur et à mesure les morceaux qui traduisent le plus justement ce qu'on souhaite exprimer. Avoir le souci d'une réalisation équilibrée, harmonieuse, unifiée, agréable à regarder. Avancer par essai et erreur, se laisser guider par son plaisir.
4. Compléter éventuellement le collage (en cours ou à la fin du travail) de petites touches de couleur, de morceaux de papier de soie lisses ou plissés ou de tout matériau léger dont on dispose.
5. Etre contente de soi.
6. Renouveler l'expérience, si elle a plu. Travailler dans un cercle ou sur toute la surface du tableau ou.....

## Etape 2

## Expression

Une fois le mandala réalisé, il sera utilisé en fonction des objectifs poursuivis. Dans ce cas-ci, il aide à exprimer « son » estime de soi.

- ◇ Chacun-e présente sa réalisation en l'expliquant, si il-elle le désire.
- ◇ On peut dire pourquoi on a privilégié tel ou tel matériau, couleur, forme...
- ◇ On peut aussi demander d'exprimer un endroit dans le mandala où on se sent le mieux... et pourquoi.

## Etape 3

## Exposer ses réalisations

Encouragez à ce que le mandala ne reste pas au fond d'un tiroir.

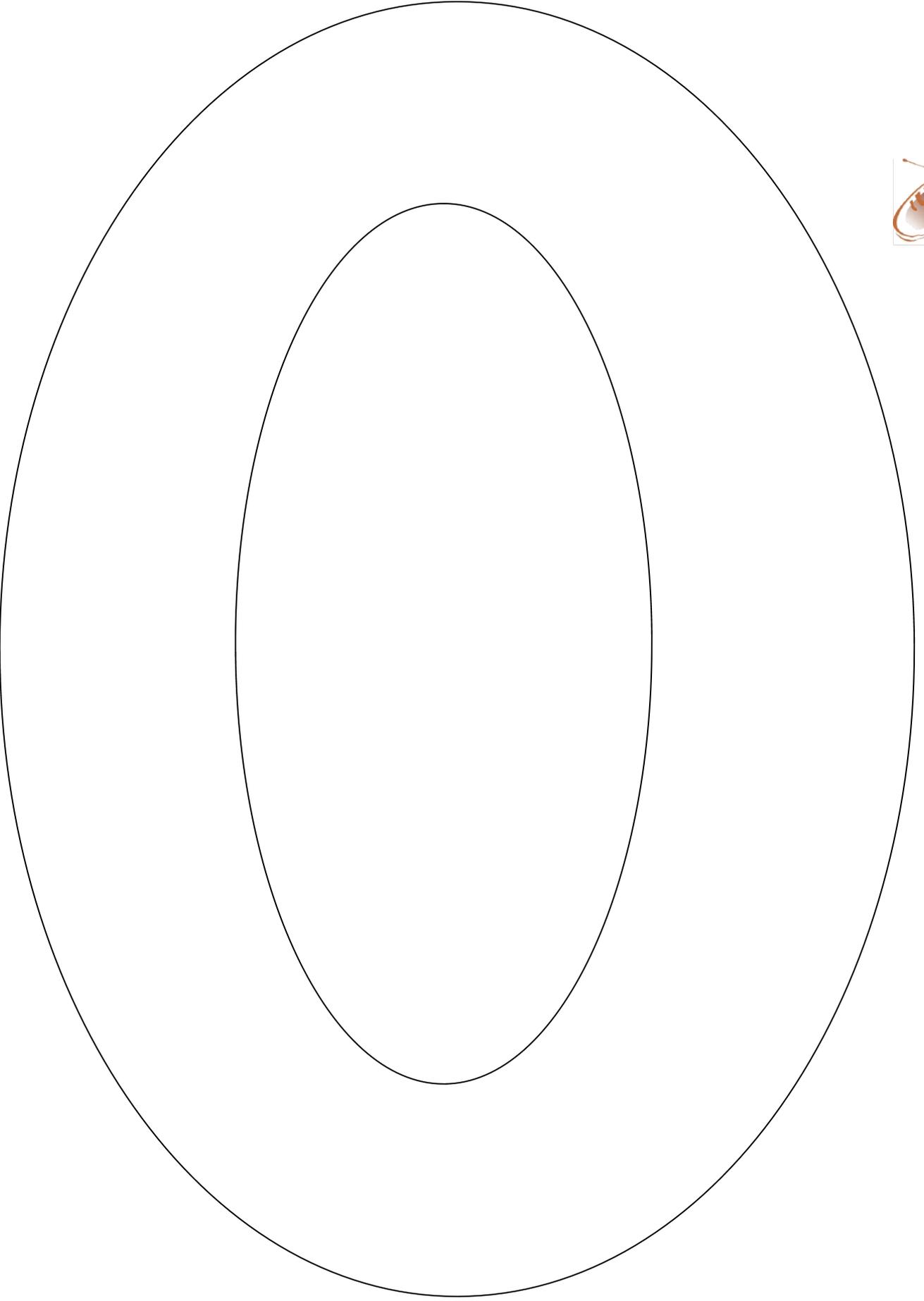
- ◇ Mis sous verre, il peut devenir objet de décoration dans un endroit choisi de la maison, sa chambre, son bureau...
- ◇ Si tout un groupe a participé à l'atelier, exposez-les dans un lieu public, dans les locaux de votre association.



### Les petites gouttes font les grandes rivières

Dans le cadre de la campagne « un zeste d'estime », l'ACRF compte réaliser en 2007 un événement à l'occasion de la publication du recueil de témoignages de femmes. Vous pouvez encourager les participantes à nous faire parvenir leur mandala (ou une copie par scanner). Il pourrait être exposé dans ce cadre ou illustrer le recueil.  
Pour les modalités pratiques : contacter [claireruwet@acrf.be](mailto:claireruwet@acrf.be).

Action Chrétienne Rurale des Femmes  
A.C.R.F. - ASBL  
rue Maurice Jaumain 15, 5330 Assesse  
Tél. : 083/ 65 51 92  
Fax : 083/ 65 62 56  
Email : [contact@acrf.be](mailto:contact@acrf.be)  
Site : [www.acrf.be](http://www.acrf.be)  
[www.zestedestime.acrf.be](http://www.zestedestime.acrf.be)



*Un geste d'estime ...*

# Des mots pour se dire



*« Si on savait quelque chose de ce qu'on va écrire, avant de le faire, avant d'écrire, on n'écrirait jamais. Ce ne serait pas la peine »  
Marguerite Duras*

## Introduction

Ces jeux et inductions d'écriture sont facilement pratiqués dans des groupes. Cette fiche a été rédigée à partir d'ateliers animés à l'ACRF par Irène Jacques, responsable de l'Écritoire de Bousseres ou par Claire Ruwet. Merci aussi à Annick Breuer et Francis Hardy, tous deux animateurs d'ateliers d'écriture pour leurs suggestions.

Ces exercices ont donc été « testés ». Les étapes 1 et 2 sont accessibles à un public qui n'a jamais participé à un atelier d'écriture. L'étape 3 nécessite plus de pratique et donc est plutôt destinée à s'inscrire dans une séance d'un atelier d'écriture régulier. N'hésitez pas à encourager les participants à nous envoyer leurs écrits en précisant le genre (témoignage ou fiction). Ils pourraient illustrer le recueil de témoignages sur l'estime de soi que nous comptons publier en 2007.

## Objectifs

- ⇒ A travers la plume surgiront des mots qui permettent de dire, se dire et communiquer. Ces exercices s'inscrivent plutôt dans le rapport à soi : se connaître, s'accepter. Le détour par des images permet de se projeter et de construire son estime de soi dans un processus symbolique. Certains exercices permettent de dédramatiser ses limites (exercice 5), de s'affirmer (exercice 4). D'autres encore, plus interactifs apportent une dynamique dans le groupe et un regard miroir des autres (exercices 12 -13).

L'étape 3 permet de mettre en scène la construction de l'estime de soi à travers un personnage et dans la confrontation avec un autre personnage. A travers une situation fictive, les mécanismes de construction de l'estime de soi (rapport à l'action, puis rapport à l'autre) sont abordés.

Pour en savoir plus : voir les neuf clefs pour développer l'estime de soi sur le site [www.zestedestime.be](http://www.zestedestime.be).

# Remarque méthodologique pour l'animatrice

Le nombre idéal pour ce genre d'atelier est de 12 personnes. Il permet un bon équilibre entre le temps d'écriture et le temps d'écoute. Plus les participants seront nombreux, moins on pourra faire d'exercices.

Après chaque proposition d'écriture, les participants sont invités à dire leur texte, sans obligation. Il est très important ne pas laisser un temps trop long pour chaque exercice afin de « forcer » la spontanéité et stimuler l'imagination. Si certains accrochent moins avec un jeu, ils accrocheront avec le suivant.

Il est très courant de rencontrer, en début d'atelier, la réticence de certaines personnes : elles doutent d'elles-mêmes, ont peur « de ne pas être à la hauteur ! », de ne pas arriver à aligner des mots ou des phrases dans les temps impartis, de ne pas y parvenir tout simplement. Et pourtant, en fin d'atelier, tout le monde a aligné des mots et rédigé un texte, avec bien sûr plus ou moins de fantaisie, d'imagination et de bonheur.

« Je ne me croyais pas capable d'écrire de si belles choses », « Je n'ai pas vu le temps passer » sont des constats fréquents dans les évaluations.

L'idée maîtresse est que tout texte vaut la peine d'être écrit, qu'aucun texte n'est laid, pas plus qu'il n'existe de laide peinture ou de laide musique. Il y a ceux qu'on produit, parce que tout simplement on en a envie, ceux que l'on aime. Comparer deux textes ou deux œuvres d'art est absolument néfaste pour l'estime de soi.

## Démarche

Etape 1

### 1. Acrostiche avec son prénom

Chaque initiale commence un mot qui caractérise la personne positivement

LUCIE  
Libre  
Utile  
Créative  
Imaginative  
Efficace

Ces deux exercices  
conviennent bien en  
début d'atelier en guise  
de présentation

### 2. Mon prénom

Qu'est-ce que je voudrais en dire : qui me l'a donné ?

Est-ce que je l'aime ?

Ai-je un surnom ?

Comment aurais-je aimé m'appeler ?

Va-t-il bien avec mon patronyme ?

A vous de puiser dans ces exercices et de faire un petit cocktail selon le temps dont vous disposez et le groupe

3. **Si j'étais ...** un bon moment, une fleur, un oiseau, une rencontre, un coffret, une magicienne, etc
  
4. **Je jette au feu ...** tout ce qui m'ennuie, m'empêche d'être libre et heureuse, tout ce dont je me passerais aisément, etc
  
5. Au cours d'une journée, on se pose des tas de **questions récurrentes** du genre : où sont mes lunettes ? Quelle heure est-il ? ... lister toutes celles qui viennent à l'esprit
  
6. **Si je rencontrais une personne qui me ressemble** trait pour trait, que lui dirais-je de gentil ?
  
7. Se présenter à l'**envers** : je ne suis pas...
  
8. Citer **une bonne raison poétique de ...** (voir exemple en annexe)
  
9. Si je voulais me « vendre », que mettrais-je dans la **petite annonce** ?

10. Faire **une liste de choses qui font plaisir et ne coûtent rien**. Ex : ouvrir les fenêtres, lire, chanter, sourire...
11. Choisir une **photo de femme** parmi celles étalées sur la table (prévoir et en avoir en suffisance), s'imaginer dans sa peau et dire ce qu'elle ressent.
12. Ecrire **5 mots qui font penser à l'estime de soi, puis passer la feuille à la voisine** de gauche qui en fera un court texte.
13. **L'horoscope** (voir annexe) . Entourer son signe et passer la feuille à sa voisine de gauche qui écrira, dans le style « horoscope » lu dans la presse une prémonition positive pour la journée du lendemain. On peut y ajouter aussi son horoscope personnel
14. **A partir d'échantillons de tissus** étalés sur une table (à prévoir) en choisir un et parler de la femme revêtue d'un tel vêtement
15. **Autolouange** (D'après Marie Millis, Le Ligeur, 7 septembre 2005)

Matériel : Crayons de couleur ou peinture, grandes feuilles à dessin

Cette méthode inspirée d'un genre littéraire africain consiste à écrire un portrait de soi en toute liberté, en amplifiant les images.

Choisir parmi les crayons de couleur une couleur qui vous représente. Pensez aux liens que vous avez : famille, gens connus, nature, ... pour écrire un texte qui éveille l'admiration des autres. On peut décliner ses noms, ceux de ceux qui nous ont précédés. On est dans une lignée et on la valorise en exagérant.

Chacun est invité à proclamer son texte, le dos droit .

Je suis la racine fine et divine qui fouine  
À la recherche de l'humus fertile

Je suis la brise légère  
Le vent violent  
Le souffle qui gronde  
J'aère, je respire, je vis, j'emporte, je transporte.

Nicole Dumez

### Etape 3

Cet exercice demande plus de temps et d'expérience de l'écriture. Il est à pratiquer plutôt dans le cadre d'un atelier d'écriture de longue durée. Il s'agit d'écrire un récit imaginaire ou inspiré de faits réels extérieurs à soi-même pour prendre distance et explorer comment l'estime de soi se développe dans le rapport à l'action et à l'autre.

#### Matériel

Des cartes postales, images découpées dans des revues ou photos de fenêtres variées.

#### Première partie

Imaginer ce qui se passe derrière la fenêtre. Une femme est en train de FAIRE quelque chose. C'est quelque chose qu'elle fait bien, qu'elle aime faire, qu'elle réussit. Décrire les sensations concrètes (sons, odeur, toucher, goût). On peut s'inspirer de situations réelles ou inventer une fiction.

(Temps d'écriture : 10 minutes)

#### Deuxième partie

Entre un autre personnage (homme ou femme). Ils se parlent. Que va-t-il se passer ? Admiration ? Jalousie ? Conflit ? Soumission ? Affirmation positive de soi ? Ecoute ?

*« L'écrit ça arrive comme le vent, c'est nu, c'est de l'encre, c'est l'écrit, et ça passe comme rien d'autre ne passe dans la vie, rien de plus, sauf elle, la vie. »*

*Marguerite Duras*

... Pour aller plus loin

#### Kalame

Association professionnelle d'animateurs d'ateliers d'écriture en Communauté Française. Elle a pour objectifs principaux d'informer le public et de favoriser la formation continuée de ses membres animateurs.

46, Rue Antoine Dansaert - 1000 Bruxelles

Tél. : 02/ 513 46 74

info@kalame.be - <http://www.kalame.be>

## « Je »

Revue des Récits de Vie

De l'autofiction à la prééminence du « Je », de la tension entre réel et fiction, de la confession à la représentation, autant de voies et d'écarts qui s'inscrivent dans « Je », la revue et la collection de livres d'histoires de vie du même nom aux éditions Couleur livres en collaboration avec l'association Traverse.

Contact :

Rédaction : Daniel Simon

Tél. : 02 216 15 10

[daniel.simon@skynet.be](mailto:daniel.simon@skynet.be)

[www.traverse.be](http://www.traverse.be)

Editions et abonnements :

Couleur livres

4 Rue Lebeau, 6000 Charleroi

Tél et fax : 071 32.63.22

[couleurlivres@skynet.be](mailto:couleurlivres@skynet.be)

[www.couleurlivres.be](http://www.couleurlivres.be)

## Traces de Vie

Maison d'édition de récits de vie

Tables d'écritures animées par Anne-Marie Trekker

( 3 cycles de dix rencontres : Racines de vie, Ligne de vie, Projets de vie).

ASBL Traces de vie

Rue de Saint-Hubert, 6927 Tellin

Tél. : 0479 80 26 94

[traces-de-vie@hotmail.com](mailto:traces-de-vie@hotmail.com)

[www.traces-de-vie.net](http://www.traces-de-vie.net)

## L'Ecritoire de Bousseriez

L'Ecritoire de Bousseriez regroupe des écrivains qui se retrouvent tous les 4 mois, au cours d'un week-end convivial pour approfondir l'écriture sur un thème choisi. Un recueil de textes courts écrits par les participants ou envoyés par les membres est publié au même rythme.

Irène Jacques

L'Ecritoire de Bousseriez

91, rue Bousseriez 6769 Sommethonne

Tél. : 063 58 18 95

Action Chrétienne Rurale des Femmes

A.C.R.F. - ASBL

rue Maurice Jaumain 15, 5330 Assesse

Tél. : 083/ 65 51 92

Fax : 083/ 65 62 56

Email : [contact@acrf.be](mailto:contact@acrf.be)

Site : [www.acrf.be](http://www.acrf.be)

[www.zestedestime.acrf.be](http://www.zestedestime.acrf.be)



## Une bonne raison poétique de :

- ◇ Couper une branche de lilas
- ◇ Regarder son chien dans les yeux
- ◇ Traverser
- ◇ Jouer au colin-maillard
- ◇ Donner un coup de tipp-ex
- ◇ Fermer la porte
- ◇ Faire un caprice
- ◇ Ne pas tarir d'éloges
- ◇ Rallumer un petit feu ce soir
- ◇ Caresser l'espoir
- ◇ Couper les cheveux en quatre
- ◇ Attendre la Saint Glinglin
- ◇ Mettre des patins

## Les signes astrologiques



**Bélier**



**Taureau**



**Gémeau**



**Cancer**



**Lion**



**Vierge**



**Balance**



**Scorpion**



**Sagittaire**



**Capricorne**



**Verseau**



**Poisson**