

# Je suis trop cool !

Cahier de jeux pour enfants  
de 8 à 12 ans



Siège social :  
Route de Lennik 788A, 1070 Bruxelles - Belgique (RPM Bruxelles)  
[www.mloz.be](http://www.mloz.be) - N° d'entreprise : 411.766.483

Editeur Responsable : Xavier Brenez

Photos : essentiadesign

[layout@mloz.be](mailto:layout@mloz.be)

**[www.mloz.be](http://www.mloz.be)**

Le cahier de jeux et la fiche infos pour les parents ont été élaborés en collaboration avec  
E. Smessaert en A. Vandeputte (Kenniscentrum Eetexpert.be vzw).



## A toi !

Toi aussi, tu admires ces filles ou ces garçons qui respirent la confiance en eux ?

Tu voudrais être comme eux ?

Et tu as déjà de grands rêves pour l'avenir ?

Dans ce cahier, tu découvriras toute une série de jeux... sur toi-même !

Tu verras que tu en apprendras beaucoup sur ta personnalité en jouant.

## Chers parents,

Ce cahier de jeux vous permet d'aborder, avec votre enfant, le thème de l'estime de soi.

Tout en jouant, votre enfant apprend à se connaître, s'évaluer et dialoguer avec son entourage. Cela permet de renforcer l'idée qu'il peut être comme il est, avec ses forces et ses faiblesses et d'encourager l'estime de soi.

Aussi, le dépliant joint à cette brochure a été conçu spécialement pour vous, les parents ! Vous découvrirez des informations sur l'importance de l'estime de soi et une série de petites astuces pour aborder toutes sortes de questions avec vos enfants !

Le cahier de jeux s'adresse aux enfants dès 8 ans.


Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir !

# Connais-toi toi-même

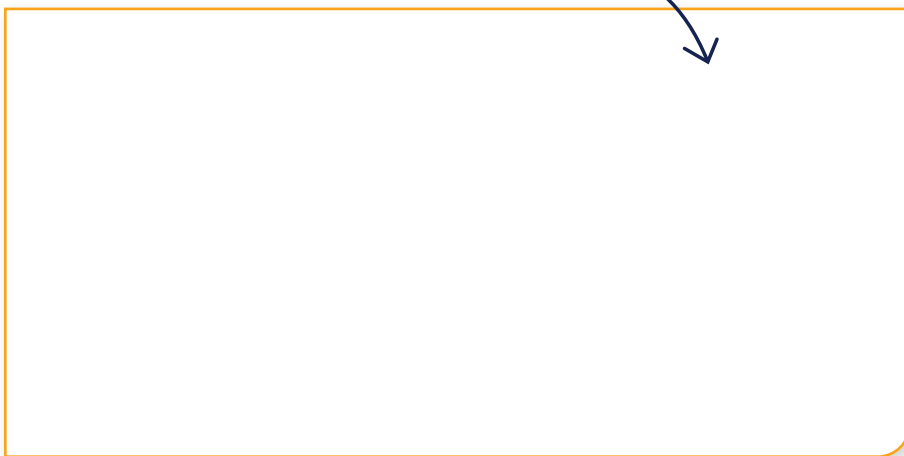
Tout le monde est différent et c'est une très bonne chose. Imagine comme ce serait monotone si nous étions tous les mêmes. Personne n'est donc doué dans tous les domaines. Les superhéros n'existent que dans les films. Tout le monde a des bons et des moins bons côtés. Te connais-tu toi-même ? Fais le test ! Qu'est-ce qui te caractérise ? Qu'est-ce que les autres apprécient chez toi ?

**Réponds aux questions de la page suivante. En fonction du degré d'importance que tu accordes à la réponse, colorie 1 (pas très important) à 3 étoiles (très important).**

Je m'appelle



Colle ici une photo de toi, celle que tu préfères.



## Tu as fini de répondre aux questions ?

Demande à ton papa, à ta maman ou à une personne de ton entourage de répondre aux questions à la page suivante (page 6) sans regarder tes réponses. Compare ensuite les résultats ! Explique à tes parents ce qui est important pour toi et pourquoi. Ecoute leurs réponses et compare-les aux tiennes... C'est le moment idéal pour apprendre à mieux se connaître.

J'aime

- ☆☆☆☆  
- ☆☆☆☆  
- ☆☆☆☆



Ce que j'aime faire avec mes amis

- ☆☆☆☆  
- ☆☆☆☆  
- ☆☆☆☆

À l'école, je suis moins bon(ne) en

- ☆☆☆☆  
- ☆☆☆☆  
- ☆☆☆☆

Trois mots qui me décrivent

- ☆☆☆☆  
- ☆☆☆☆  
- ☆☆☆☆

Je suis doué(e) pour les loisirs suivants

- ☆☆☆☆  
- ☆☆☆☆  
- ☆☆☆☆

Je suis doué(e) en

- ☆☆☆☆  
- ☆☆☆☆  
- ☆☆☆☆

Je suis moins doué(e) pour les loisirs suivants

- ☆☆☆☆  
- ☆☆☆☆  
- ☆☆☆☆

Je suis moins doué(e) en

- ☆☆☆☆  
- ☆☆☆☆  
- ☆☆☆☆

Ce que j'aime dans mon physique

- ☆☆☆☆  
- ☆☆☆☆  
- ☆☆☆☆

À l'école, je suis bon(ne) en

- ☆☆☆☆  
- ☆☆☆☆  
- ☆☆☆☆

Ce que j'aime moins dans mon physique

- ☆☆☆☆  
- ☆☆☆☆  
- ☆☆☆☆

## Fiche à remplir par les parents ou proches

**Répondez aux questions suivantes et indiquez pour chaque point l'importance que vous leur accordez.** Tout comme votre fils/fille, coloriez 1 à 3 étoile(s) en fonction du degré d'importance que vous attribuez aux réponses. Comparez ensuite vos résultats à ceux de votre(vos) enfant(s). Sur quels points êtes-vous d'accord ? Avez-vous la même vision des choses ? Qu'est-ce qui diffère ? Expliquez à votre(vos) enfant(s) que ce n'est pas grave de ne pas être très doué dans des domaines qui ne sont importants ni pour vous, ni pour lui.

Nom :

Donnez trois mots qui décrivent votre enfant

- ☆☆☆☆

- ☆☆☆☆

- ☆☆☆☆

Votre enfant est doué dans les domaines suivants

- ☆☆☆☆

- ☆☆☆☆

- ☆☆☆☆

À l'école, votre enfant est doué en

- ☆☆☆☆

- ☆☆☆☆

- ☆☆☆☆

Votre enfant est doué pour les loisirs suivants

- ☆☆☆☆

- ☆☆☆☆

- ☆☆☆☆

Ce que j'aime dans le physique de mon enfant

- ☆☆☆☆

- ☆☆☆☆

- ☆☆☆☆

# Voir le positif

Nous oublions tous parfois les bonnes choses qui nous arrivent.

**Ecris ci-dessous trois choses agréables qui te sont arrivées aujourd'hui.** Fais-le de préférence en fin de journée.

**CONSEIL** Recopie le tableau ci-dessous dans un cahier ou fais-en plusieurs copies afin de pouvoir continuer à compléter ce tableau aussi souvent que tu le souhaites !



Trois bonnes choses, chouettes, folles ou gentilles qui te sont arrivées aujourd'hui



Lundi

-----  
-----  
-----  
-----

Jeudi

-----  
-----  
-----  
-----

Mardi

-----  
-----  
-----  
-----

Vendredi

-----  
-----  
-----  
-----

Mercredi

-----  
-----  
-----  
-----

Samedi

-----  
-----  
-----  
-----

**CONSEIL** Tu es triste ou tu as le moral à zéro ? Relis les choses que tu as notées les jours précédents. Ça te fera du bien !



Dimanche

-----  
-----  
-----  
-----

# Donner ou recevoir un compliment : ça fait du bien !

Recevoir et donner un compliment, c'est agréable ! Tu l'as sûrement déjà constaté. À la fin de ce cahier, tu trouveras toute une série de **cartes compliment** : tu peux les découper et les distribuer... Donne-les à tes amis et amies, frère/sœur, parents, institutrice/instituteur, copains de classe, etc. N'exagère pas, c'est plus gai si le compliment est justifié. Toute la famille peut découper ces cartes et distribuer ou recevoir des compliments. Colle également les cartes à la page 12 (celle des confidents).

N'oublie pas de te donner une carte également !





# Qu'est-ce qui est important pour toi ?

**Entoure les choses qui sont importantes pour toi.** As-tu fait certaines de ces choses ces derniers mois ? Par exemple : être honnête, bien écouter,...

Oui ? Parfait, continue ainsi !

Non (ou rarement) ? Ce n'est pas grave, essaye avec tes amis, ta famille ou à l'école.

Tu verras que ça te procurera un sentiment agréable. Surtout si elles sont importantes pour toi.

faire des activités sportives

être honnête

passer du temps avec ma famille

faire de chouettes activités avec des amis

aider les autres

pratiquer de chouettes loisirs

rire beaucoup

profiter

travailler dur

bien écouter

persévérer

apprendre des choses intéressantes à l'école

**CONSEIL**

Retiens les choses que tu as entourées. Tu pourras les utiliser dans le prochain exercice !

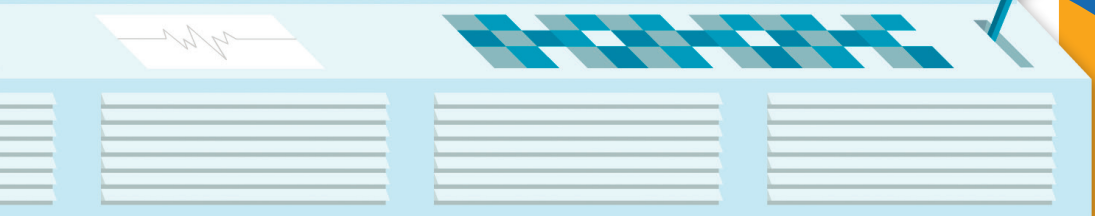


Laisse libre cours à ton imagination.  
Comment t'imagines-tu quand tu  
seras adulte ? À quoi ressembleront  
tes journées ? Qui sera près de toi ?  
Où habiteras-tu ? Que souhaites-tu  
devenir ? Que veux-tu essayer ?

Dessine ton rêve sur cette page !  
Pense aux choses qui sont  
importantes pour toi (voir exercice  
précédent).



# La machine à voyager dans le temps



# Confidents

Les confidents sont les personnes à qui tu oses presque tout raconter, à qui tu confies comment tu te sens vraiment : fâché(e) ou content(e), triste ou effrayé(e), seul(e) ou amoureux(se)... **Tu peux toujours t'adresser à eux, même si tu ne te sens pas très bien.** Faire une activité ensemble peut faire du bien.

Inscris les noms de tes confidents en-dessous des petits personnages que tu peux par ailleurs dessiner.

**CONSEIL** Pense à tes amis, ta famille, tes instituteurs, tes animaux de compagnie...



Quelles activités peux-tu faire avec lui/elle ?

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

Quel compliment lui ferais-tu ? Colle ci-dessous une ou plusieurs cartes compliment que tu trouves en pages 18 et 19.

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

Qu'est-ce qu'il ou elle aime chez toi ?

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



-----

Quelles activités peux-tu faire avec  
lui/elle ?

-----  
-----  
-----  
-----  
-----

Quel compliment lui ferais-tu ?

-----  
-----  
-----  
-----  
-----

Qu'est-ce qu'il ou elle aime chez toi ?

-----  
-----  
-----  
-----  
-----



-----

Quelles activités peux-tu faire  
avec lui/elle ?

-----  
-----  
-----  
-----  
-----

Quel compliment lui ferais-tu ?

-----  
-----  
-----  
-----  
-----

Qu'est-ce qu'il ou elle aime chez toi ?

-----  
-----  
-----  
-----  
-----

**Tu peux à présent confier ce que tu as écrit à ton confident.  
Attention : sois discret...**

# Quatuor expérimental !

Parfois, il peut t'arriver d'admirer ou même envier certaines copines ou certains copains qui font de chouettes loisirs ou des activités trop cool !

Tu sais, personne ne naît avec une liste de loisirs et de talents. C'est en essayant que l'on se rend compte en quoi nous sommes bons ou moins bons et ce que nous aimons vraiment. Tu ne peux savoir en quoi tu es bon(ne) qu'en essayant des choses.

Regarde ci-dessous les différents groupes d'activité et cartes. Chaque groupe comporte 4 cartes. **Choisis une carte dans chaque groupe et essaie de faire ce qui est écrit...** ça te donnera peut-être l'envie de continuer.

Ton paquet d'actions contient également quatre jokers. Tu peux y écrire librement ce que tu aimerais bien vivre et essayer !

Tu paries qu'il y a bien une de ces activités que tu voudras continuer ?!



Jongler avec  
3 balles

Aller chez le boulanger  
en courant

Aller promener avec  
le chien des voisins

Danser sur de la  
musique



Construire un  
cerf-volant

Organiser un pique-  
nique pour ta famille

Écrire un message  
en morse

Etablir un campement  
dans le jardin

Tu peux également jouer à ce jeu avec ta famille ou tes amis. Vous choisissez chacun deux cartes et tentez de réaliser les actions.

## LANGUE

Faire des biscuits chinois

Glisser un petit mot sympa dans le plumier d'un ami

Ecrire un poème pour quelqu'un

Dessiner une BD sur quelque chose d'amusant



## NATURE



S'occuper une plante

Construire un hôtel à insectes

Préparer un menu pour ton animal

Compter les oiseaux dans le jardin

## CREA

Réaliser une carte de vœux

Créer des personnages en pâte à modeler

Faire un bracelet

Décorer des pierres



## JOKERS

.....  
.....

.....  
.....

.....  
.....

.....  
.....



# Messages

Imagine : tu travailles pour un magazine jeunesse ! Tu reçois des e-mails dans lesquels des jeunes te demandent des conseils. Envoie-leur une réponse en complétant les textes ci-dessous ! Si tu n'as pas d'inspiration, demande de l'aide à un membre de ta famille !

**CONSEIL** Lorsque nous recevons des remarques négatives de quelqu'un, nous pensons souvent qu'elles concernent l'ensemble de notre personnalité. Nous oublions généralement que ces remarques ne portent que sur une petite partie de ce que nous faisons ou sommes. La personne qui a fait cette remarque peut également ne pas se sentir très bien ce jour-là ou s'être levée du pied gauche. Tiens-en compte dans tes réponses aux personnes ci-dessous. Tu pourras déjà bien les aider...



**Pierre (8 ans) :** "La prof a dit que j'étais stupide parce que j'ai fait une erreur de calcul. Je ne trouve pas ça chouette du tout."

*Cher Pierre,*

*La prof aurait mieux fait de dire qu'elle trouvait dommage que*

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

*(Aide Pierre à comprendre que la prof l'a uniquement trouvé un peu maladroit dans ce calcul et que ce n'est pas grave de faire des erreurs de calcul de temps en temps)*





**Léa (9 ans) :** “Ma maman dit souvent que je suis bordélique. Ça m'énerve. Je ne fais jamais rien comme il faut. Que puis-je faire ?”

*Chère Léa,*

*ce que ta maman veut dire, c'est que*

*(Aide Léa à comprendre que sa maman estime qu'elle n'est pas encore très douée pour ranger ses vêtements et que ce n'est pas grave)*

**Alice (10 ans) :** “Ma meilleure amie Anne dit toujours que je suis super intelligente. Elle a beaucoup de mal avec les maths. Ma maman dit que c'est à cause de son trouble de l'apprentissage. Je trouve qu'Anne dessine très bien. Je n'aime pas quand Anne dit que je suis intelligente et elle pas. Que dois-je lui dire ?”

*(Le sentiment peut être totalement différent si Anne et Alice cherchent ensemble ce qu'elles savent bien et moins bien faire. Elles peuvent former une bonne équipe)*



# Les cartes compliment

Bonne idée !

Tu l'as bien cerné !

Bravo d'être resté(e) si concentré(e).

Chouette, quelle vitesse !

Nous avons bien fait ça !

C'était chouette de jouer avec toi aujourd'hui.

Tu as travaillé dur, bravo !

Tu as trouvé une solution vraiment créative.

Content que tu te débrouilles si bien !

Tu as travaillé consciencieusement, bravo !

Chapeau d'être resté(e) si calme !

Ton approche était très originale.



Merci d'avoir gardé mon secret.

Nous avons bien rigolé ensemble.

Tu as fait beaucoup d'efforts pour moi !

Tu t'y es très bien pris(e).

Merci d'être comme tu es !

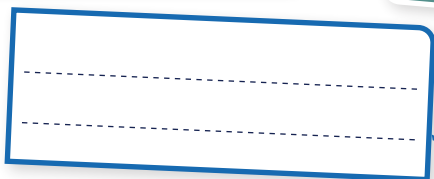


Bien joué !

Je te trouve super sympa.

C'était très courageux de ta part !

Je me suis bien amusé avec toi.



Tu as beaucoup d'imagination, c'est chouette !

Des **brochures** et des  
**guides** pour vous aider  
[www.mloz.be](http://www.mloz.be)

Les Mutualités Libres regroupent :