



Pour me donner de l'énergie,  
du courage, des envies !



# Mon petit carnet qui me fait du bien

## Travailler sur l'estime de soi des enfants de 6 à 10 ans

Ce document a été conçu afin de travailler avec les enfants atteints de mucoviscidose sur leur estime de soi. En effet, celle-ci peut être diminuée ou mise à mal lorsque l'enfant se perçoit comme différent des autres, porteur d'une maladie grave qui altère sa qualité de vie, avec le traitement et les soins quotidiens.

Il s'agit alors de valoriser l'enfant à travers la reconnaissance de ses talents, de ses qualités, de ses compétences, à l'aide d'un petit carnet à compléter et colorier à l'hôpital ou à la maison, si possible avec un adulte capable de reformuler et de l'accompagner afin de permettre ce travail de valorisation.

Finalement, nous nous sommes rendues compte que ce carnet pouvait s'adresser à tout enfant de 6 à 10 ans, si possible sachant lire et écrire, avec ou sans maladie chronique.



# Pour l'adulte : comment accompagner l'enfant ?

Chaque page aborde un sujet différent :

- Page 1 :** Présentation de l'enfant, avec un dessin ou une photo, son nom et son âge. Ce sont deux caractéristiques importantes à cet âge. Le baromètre de l'humeur avant l'activité permet de connaître son humeur du moment, pour mieux l'accueillir.
- Page 2 :** L'anniversaire peut être un moment de fête. Est-ce le cas pour l'enfant ? Cela permet d'aborder le thème des relations sociales, des amis.
- Page 3 :** L'enfant nomme ses qualités. Le fait de les écrire permet de mieux les confirmer, les intérioriser. S'il n'en trouve pas, ou peu, faire la page 4 puis revenir à la page 3.
- Page 4 :** À partir d'une liste de qualités, l'enfant choisit celles qui le caractérisent le mieux. Plutôt que de parler des défauts, cette activité permet de voir les côtés positifs de sa personnalité.
- Page 5 :** Cette page aborde les talents de l'enfant. Peut-il les nommer ? Il peut s'agir d'activités très concrètes (cuisiner, dessiner, faire du vélo...).
- Page 6 :** La reconnaissance des émotions fait partie d'une bonne connaissance de soi. Ici, il s'agit de les repérer, de les identifier, sans jugement. Les émotions existent. Le fait de les nommer et de raconter à quelle occasion elles ont surgi permet une élaboration psychique du ressenti.
- Page 7 :** Certains actes paraissent difficiles à réaliser. Mais si on en parle, ils peuvent progressivement sembler moins inabordables.
- Page 8 :** L'enfant repère les personnes de son entourage qui sont positives pour lui. Il peut aussi faire référence à des animaux...
- Page 9 :** Le regard bienveillant de l'entourage est essentiel pour la construction de l'estime de soi. Trop souvent l'enfant entend de la bouche des adultes (à la maison, à l'école) des commentaires négatifs. Il s'agit ici de parler des côtés positifs de l'enfant.
- Page 10 :** C'est un acte symbolique : écrire les soucis qui « pèsent » puis les découper afin de « lâcher du lest ».
- Page 11 :** Nommer un rêve, en parler, l'écrire, permet l'élaboration psychique, améliore la motivation générale : pour réaliser son rêve, il vaut mieux être en forme...
- Page 12 :** Petite activité graphique et lecture d'une phrase de sagesse.
- Page 13 :** Évaluation de l'activité, en repérant les émotions qui habitent l'enfant.





MON  
PETIT  
CARNET

QUI ME

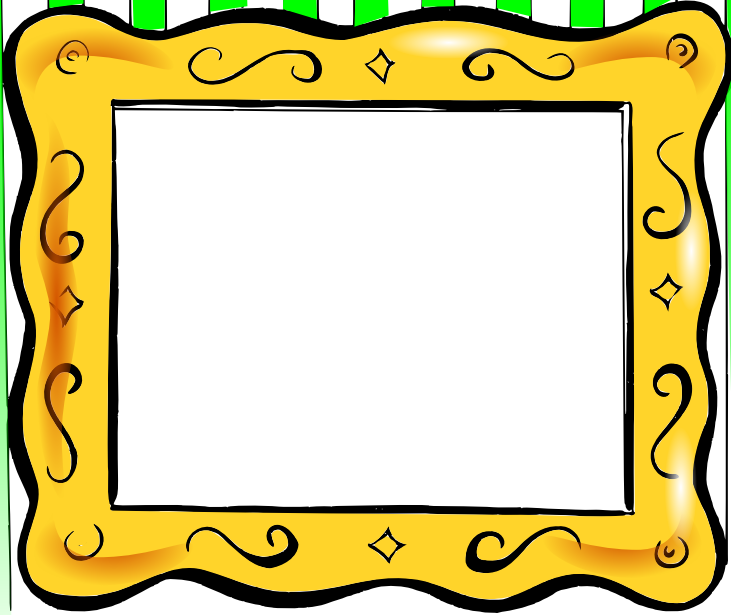
FAIT DU

BIEN



Je colle ma photo ou je me dessine :

Moi!



Je m'appelle .....

J'ai ..... ans.

Avant de compléter mon carnet, comment je me sens?



Heureux·se



En forme



Fatigué·e



Découragé·e



Intéressé·e



Triste



Rassuré·e

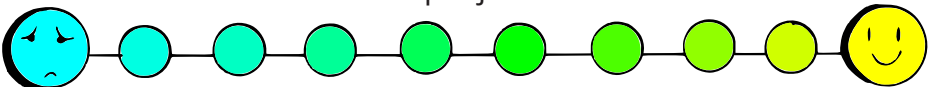


Inquiet·e



Excité·e

Où est-ce que je me situe ?



Mon anniversaire, c'est le :

.....



Qui voudrais-je inviter ?

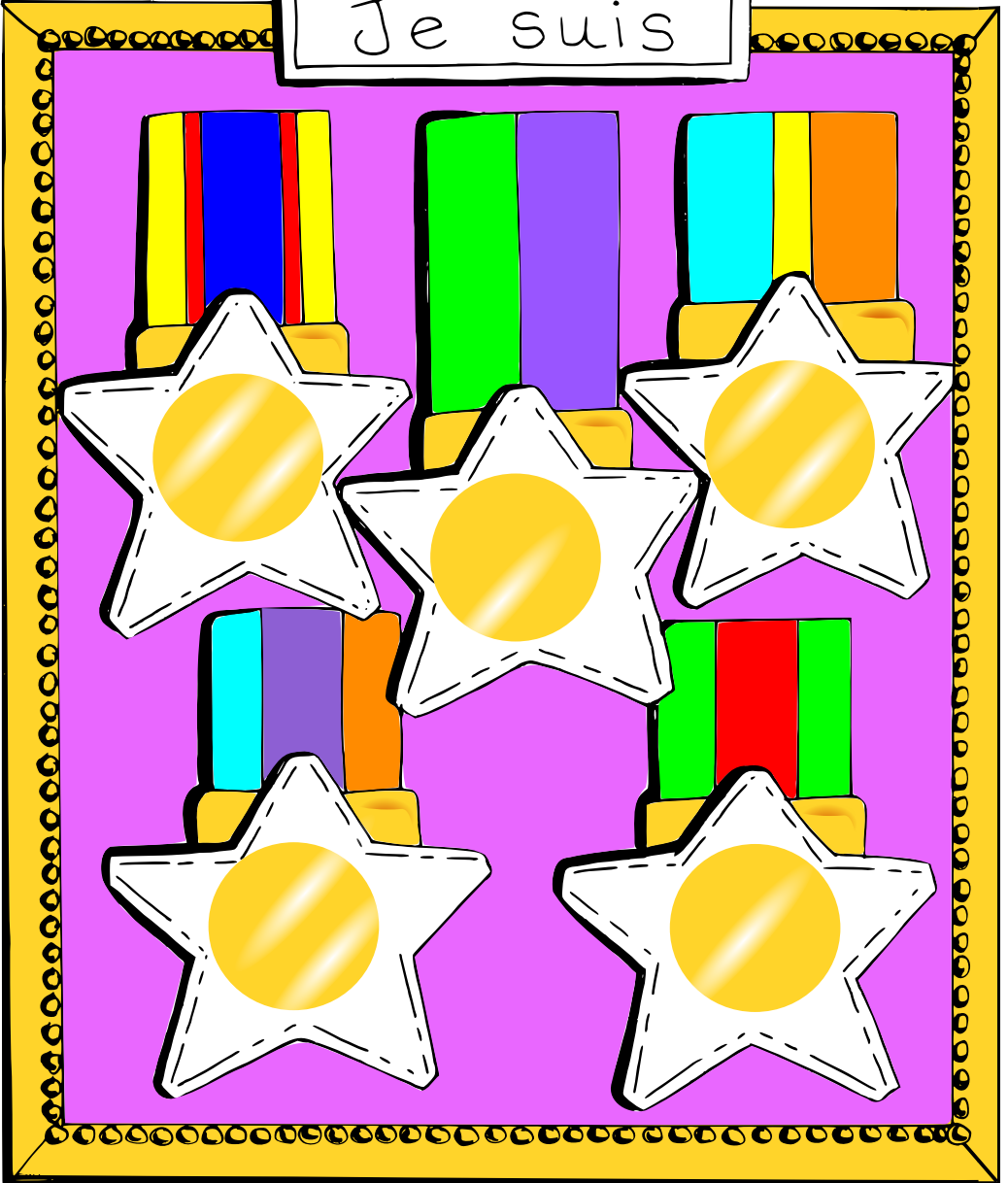
.....

.....

.....

J'écris dans les étoiles mes 5 principales qualités :

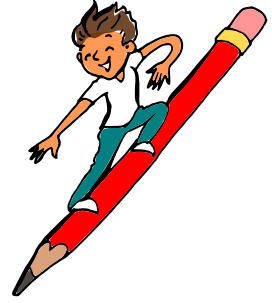
Je suis



Comme tout le monde, j'ai des défauts.  
Personne n'est parfait !

# Je souligne mes qualités :

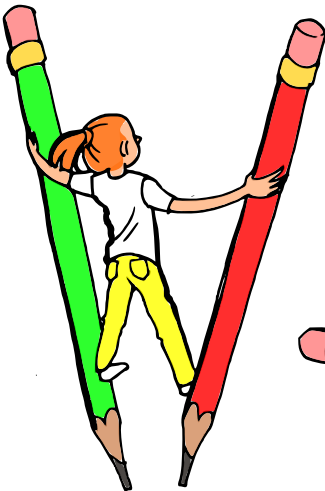
Sportif·ve, Calme, Amical·e,  
Fidèle, Dynamique,  
Honnête, Joyeux·se  
Raisonnable



Affectueux·se, Discret·e  
Drôle, Gentil·le,  
Généreux·se, Sensible,  
Soigneux·se, Ordonné·e

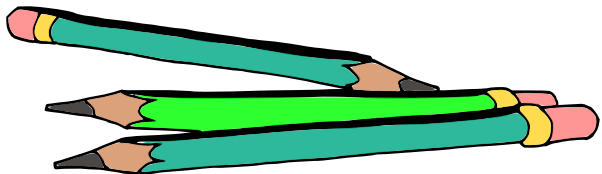
Tolérant·e, Efficace,  
Créatif·ve, "Bon·ne élève",  
Courageux·se, Franc·he

Bricoleur·se, Joueur·se,  
Adroit·e, Optimiste,  
Malin·e, Poli·e,



Autre ? .....

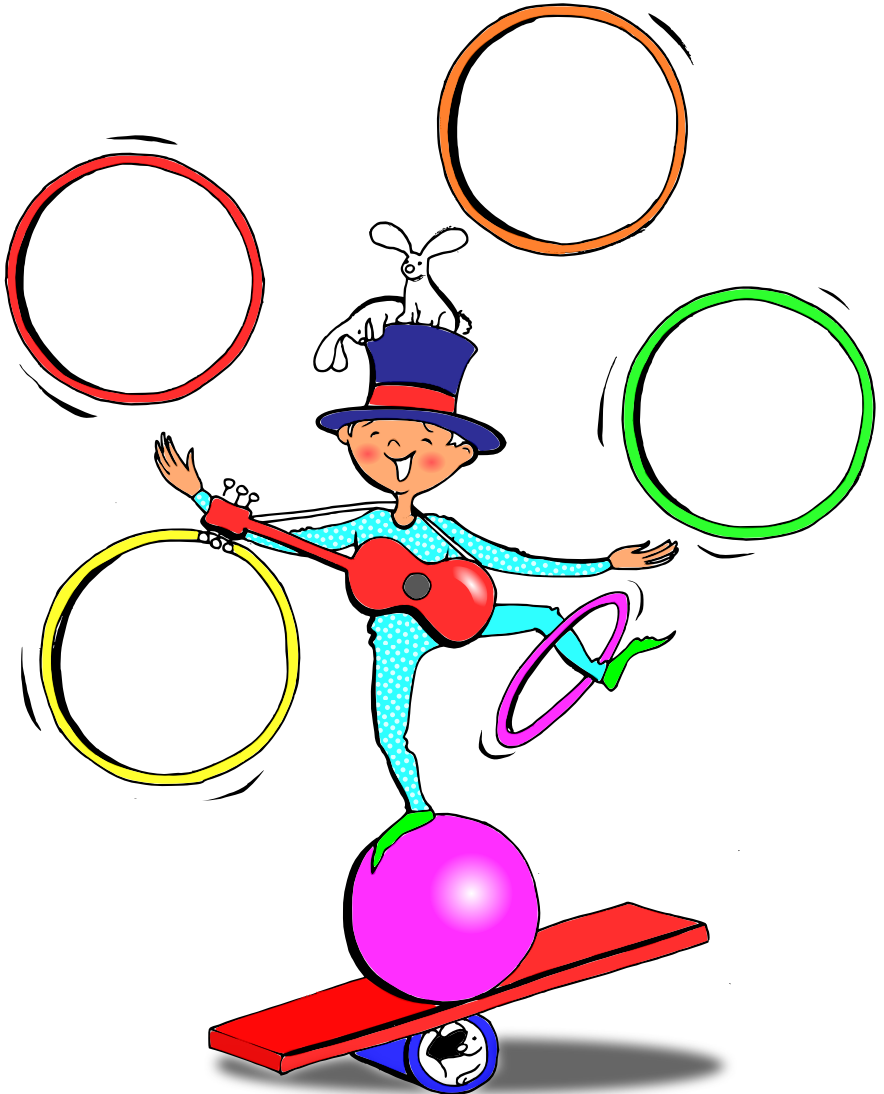
.....





# Je cultive mes talents

J'écris dans chaque cerceau une chose que je réussis bien :



# Je reconnais mes émotions

Termine ces phrases :

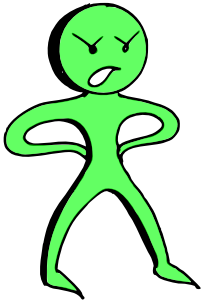
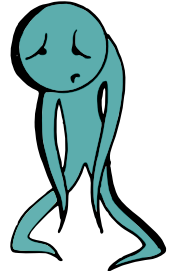


La dernière fois que j'ai eu peur, c'était :

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

La dernière fois que j'ai été triste, c'était :

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



La dernière fois que j'ai été en colère, c'était :

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

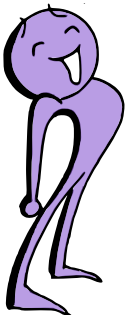
La dernière fois que j'ai été content·e, c'était :

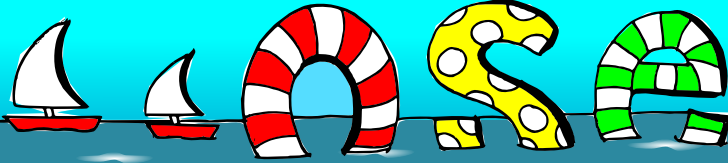
.....  
.....  
.....



La dernière fois que j'ai été fier·e de moi, c'était : .....

.....  
.....





J'écris quelque chose qui est difficile pour moi.

Comment pourrais-je la changer ? Et qui pourrait m'aider ?



.....

.....

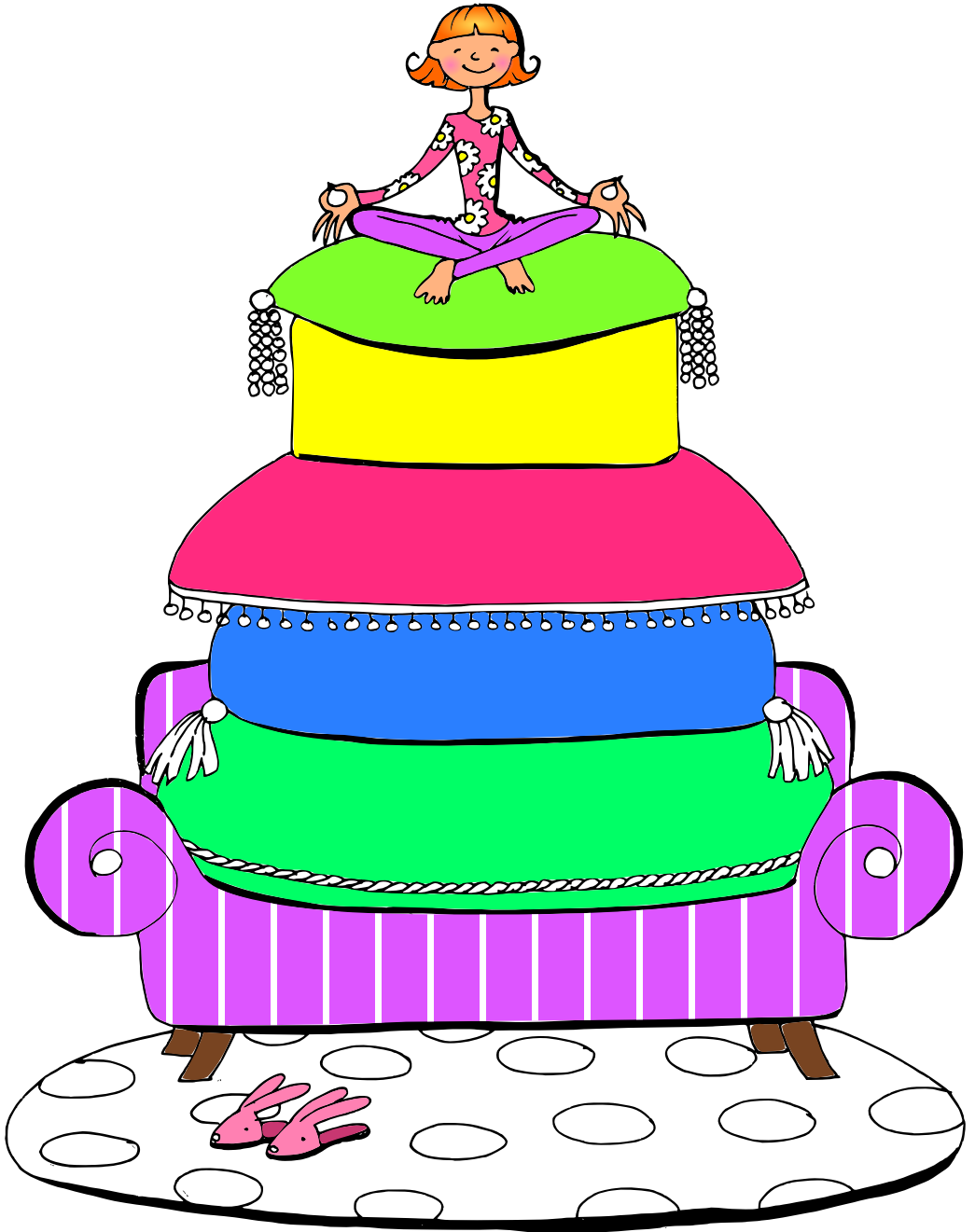
.....

.....

.....



J'écris le nom de ceux et celles qui me font du bien :



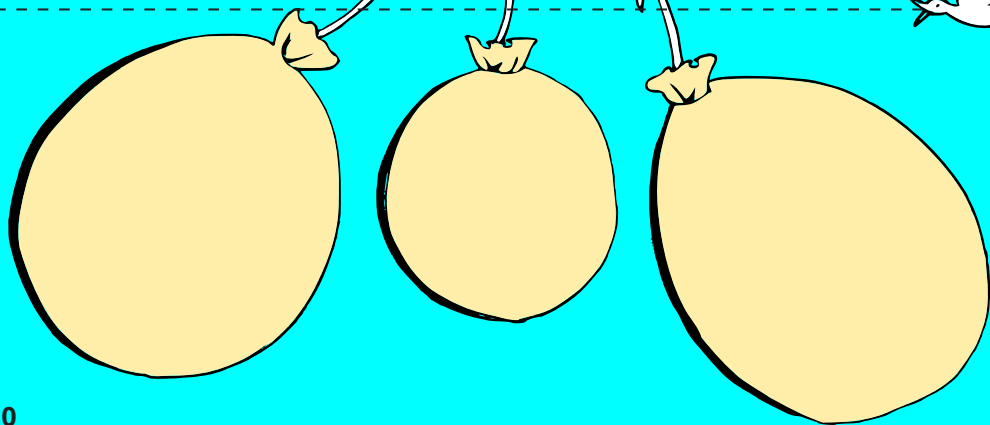
Je demande à des gens que je connais bien  
d'écrire dans les bulles ce qu'ils aiment de moi,  
mes qualités.



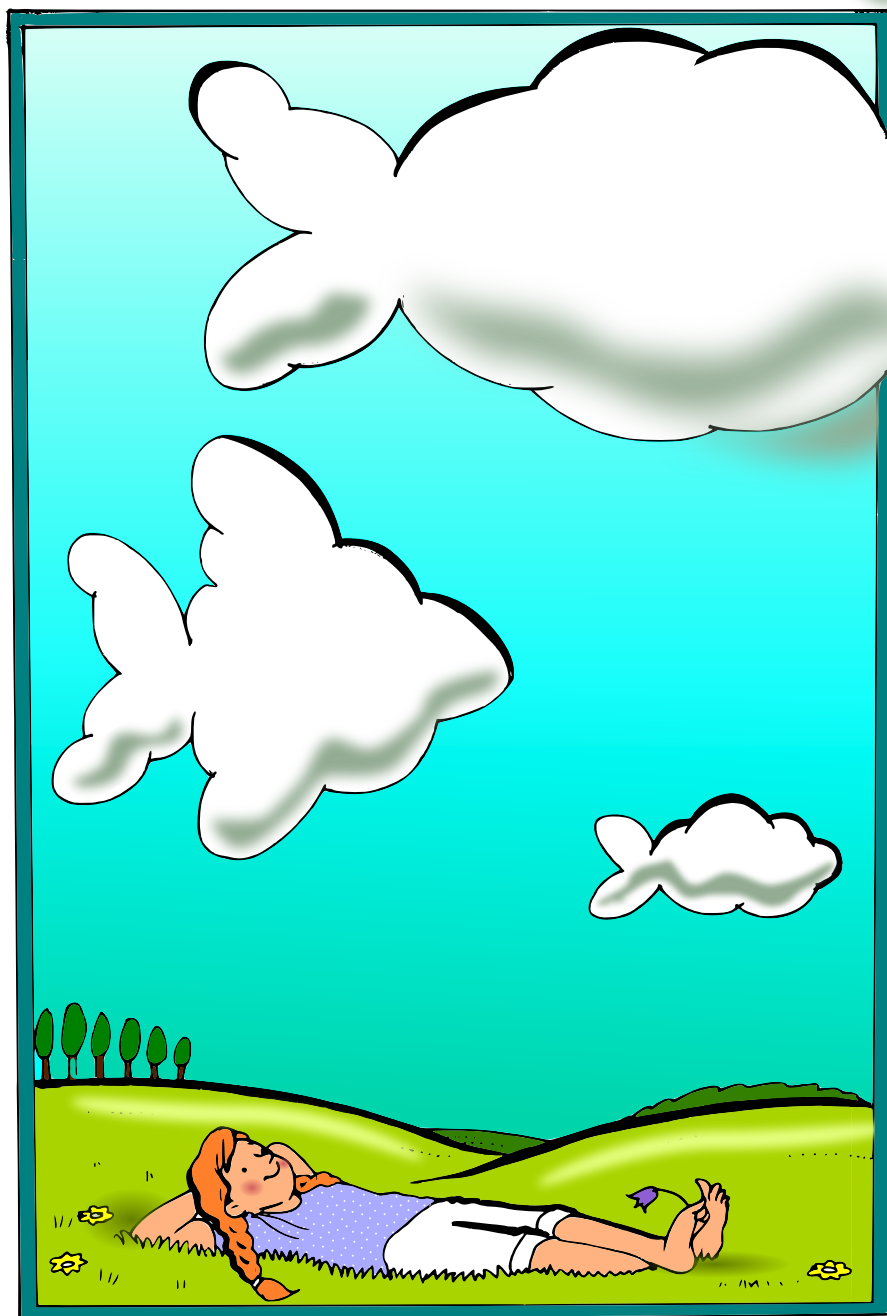
Qu'est-ce qui me rend  
**HEUREUX·SE**  
dans la vie ?

J'écris mes soucis dans  
les sacs

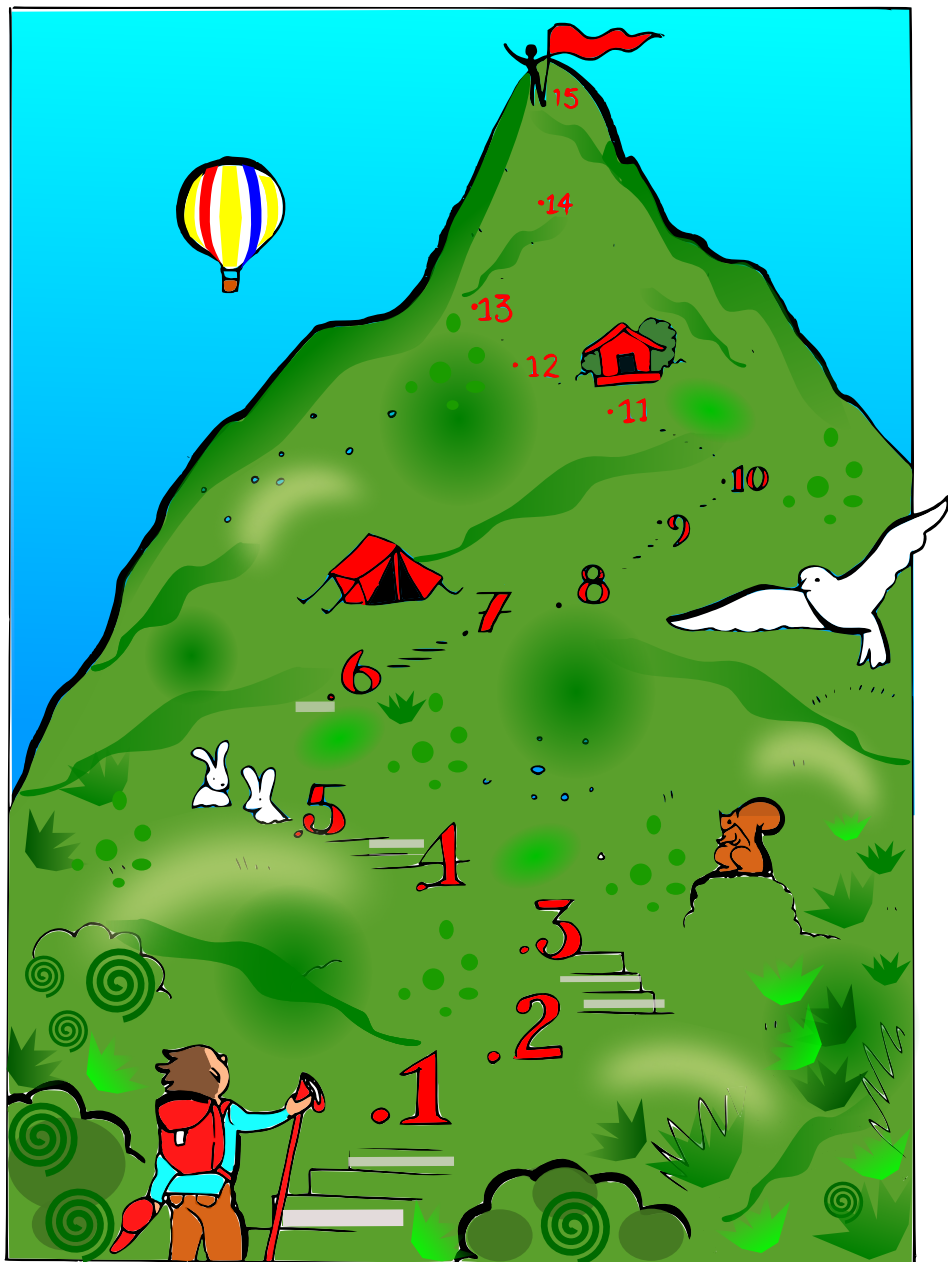
Je découpe le long du  
trait et je lâche du lest !



Quel est mon rêve ?



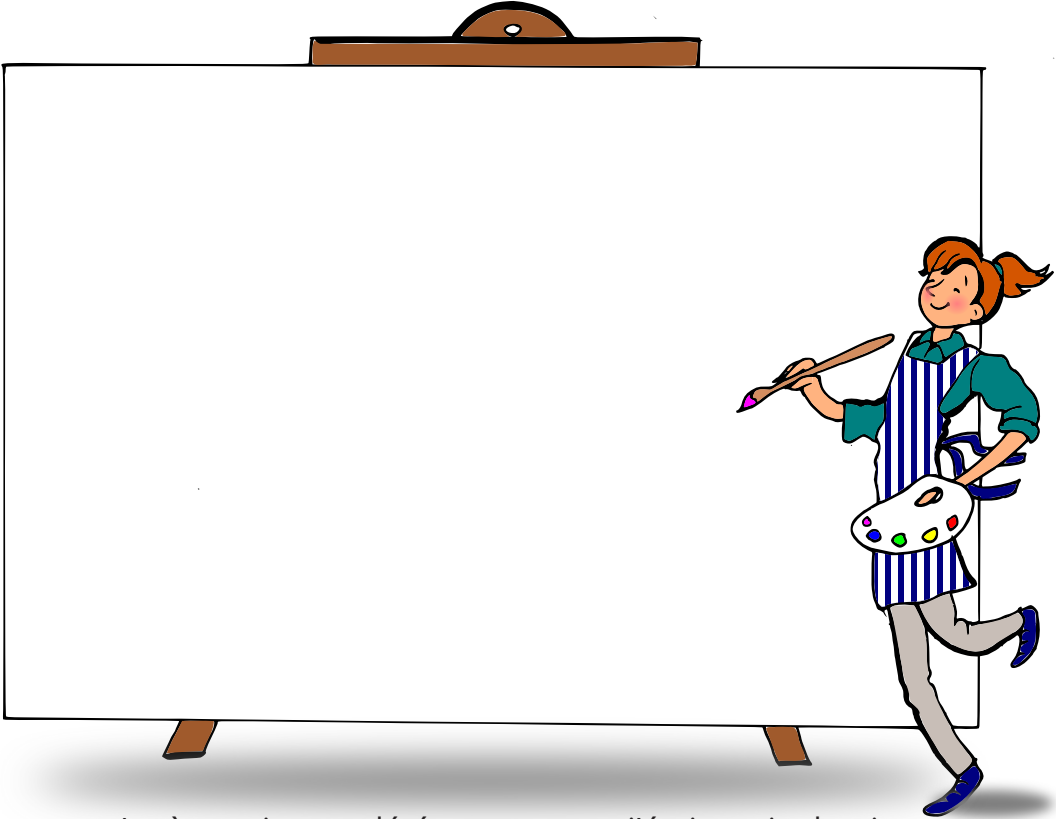
Je relie les points.



*"Pour arriver en haut d'une montagne, on commence toujours par faire un simple pas."*



# Je m'exprime !



Après avoir complété mon carnet, j'écris ou je dessine ici comment je me sens maintenant.



Heureux·se



En forme



Fatigué·e



Découragé·e



Intéressé·e



Triste



Rassuré·e

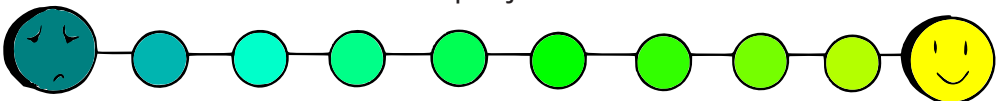


Inquiet·e



Excité·e

Où est-ce que je me situe ?





Conçu et réalisé par le GETHEM  
(Groupe Éducation THÉrapeutique et Mucoviscidose)  
d'après une idée de Pilar Léger, Colette Berville  
et Roselyne Sauzeau-Bertin du CRCM pédiatrique de Nantes

Avec le soutien de



Illustrations : Kim Dumousseau

Réédition juin 2022

Coordination : Vaincre la Mucoviscidose

Réalisé pour renforcer l'estime de soi des enfants atteints de maladie chronique (dont la mucoviscidose), ce petit carnet s'adresse à tous les enfants entre 6 et 10 ans.



**GETHEM**

EDUCATION  
THÉRAPEUTIQUE  
MUCOVISCIDOSE

Filière  
MUCO CFTR

SOCIÉTÉ  
FRANÇAISE  
DES  
MUCOVISCIDOSÉS  
Fédération des C.F.C.R.

**VAINCRE**  
LA MUCOVISCIDOSE

GRUPE EDUCATION THÉRAPEUTIQUE ET MUCOVISCIDOSE

[vaincrelamuco.org](http://vaincrelamuco.org)

[educationtherapeutique.muco-cftr.fr](http://educationtherapeutique.muco-cftr.fr)