



Fiche Animation

L'ATELIER

de la TRANSFORMATION SOCIALE

L'estimomètre

(ou l'échelle de la confiance)

Une faible estime de soi affecte la capacité à agir. Au moyen d'une grille présentant des situations de leur vie quotidienne, invitez les participant.e.s à réfléchir à leurs propres obstacles à transformer en leviers pour mieux agir.

Cet outil d'auto-évaluation peut être utilisé comme un diagnostic de départ ou comme une boussole utile pour se libérer des rapports de domination.

Utilisation pratique

Avec un support écrit !

- ▶ Pour débiter l'atelier, distribuez à chacun des participant.e.s un tableau composé de quatre colonnes ;
- ▶ Le facilitateur ou la facilitatrice lit, ligne après ligne, les différentes situations indiquées dans le tableau et laisse, pour chacune d'entre elles, aux participant.e.s le temps de répondre.

o Sur une échelle de 1 à 4, les participant.e.s sont individuellement invité.e.s, pour chaque situation, à indiquer ce qui correspond au mieux à leur réalité (en termes de ressenti, etc) :

- 1 : correspond totalement à ma réalité
- 2 : correspond en majorité à ma réalité
- 3 : correspond partiellement à ma réalité
- 4 : ne correspond pas du tout à ma réalité

Ensuite, chaque participant.e précise, pour cette situation, devant qui il/elle se sent plus ou moins apte à la vivre. Puis complète le lieu et la manière avec laquelle il/elle réagit ou se sent capable de la réaliser.

Quelques exemples de situations pour se donner des idées en fonction de 3 axes :

AXES D'ESTIME DE SOI	SITUATION - CONSTAT	ECHELLE DE 1 À 4	DEVANT QUI ? (COLLÈGUES, MEMBRES DE LA FAMILLE)	OÙ ? (À LA MAISON, AU TRAVAIL, DANS L'ESPACE PUBLIC...)	COMMENT JE RÉAGIS DANS CETTE SITUATION ? COMMENT JE LA RÉALISE ?
CONFIANCE EN MOI-MÊME	Je me sens en insécurité	Exemple : 3	Collègues	Au travail	Je crains d'être agressé.e par mes collègues hommes
	Je me sens souvent découragé.e				
	J'accepte les critiques				
	Je dis ce que je pense, mes opinions, mes désaccords				
	Je demande de l'aide quand j'en ai besoin				
	Je peux défendre mes droits et remplir mes devoirs				
RAPPORT À L'ACTION	Je suis capable de m'orienter toute seule, de me déplacer et de prendre les transports seule	Exemple : 1	Ma famille	Dans l'espace public	Je suis capable d'emmener mes enfants à l'école en prenant les transports en commun.
	Je connais les lieux dans lesquels se situent les services sociaux, les sites culturels et sportifs de ma ville				
	Je gère mes problèmes financiers				
	J'ai le temps de participer à des activités extérieures avec ma famille				
	Je suis capable d'obtenir des informations pour améliorer ma vie quotidienne (formation, argent, etc)				
RAPPORT AUX AUTRES ET À LA PRISE DE DÉCISION	J'ai des responsabilités civiques (groupes locaux, syndicat, etc)	Exemple : 4	Voisins	Dans le quartier	J'ai peur de m'engager dans des groupes locaux.
	Je pense que si je m'engage avec d'autres personnes, on peut améliorer notre qualité de vie.				

Une fois la grille remplie, la/le facilitateur-trice demande aux participant.e.s d'exprimer leur avis par rapport aux résultats de l'exercice. Selon la taille du groupe, cette discussion peut être menée en petits groupes.

Pour poursuivre les échanges, les questions suivantes peuvent être posées au groupe :

- ▶ Qu'est-ce que vous souhaitez personnellement changer ?
- ▶ Comment y parvenir ?
- ▶ Qu'est-ce qui pourrait vous y aider ?

Variation pour un atelier vivant

Vous pouvez proposer ce même exercice sous la forme d'une mise en scène. Ainsi, un escalier peut, par exemple, servir d'échelle d'opinion : la plus basse marche de l'escalier correspondrait au niveau d'adéquation le plus bas tandis que la plus haute marche symboliserait le niveau d'adéquation le plus haut pour le constat-situation.

Quel est le mot de la fin ?

La faible estime de soi chez les femmes, phénomène très commun, se manifeste de multiples manières dans toutes les activités et projets qu'elles entreprennent. Elle s'exprime par une évaluation négative de leurs idées, de leurs capacités à décider et à penser.

La faible estime de soi chez les hommes se manifeste d'une autre manière. Selon les rôles sociaux qui leur sont attribués, les hommes doivent préserver une image sécurisante, ils doivent occulter leurs limites et leurs faiblesses. C'est pourquoi l'agressivité ou la violence peuvent être des expressions d'une faible estime de soi chez les hommes.

La capacité des participant.e.s à prendre conscience et à identifier leurs propres capacités ou blocages de l'estime d'eux-mêmes va leur permettre de travailler sur leur pouvoir d'agir pour la transformation sociale.

Objectifs :

L'objectif est d'accompagner les participant.e.s dans la prise de conscience de leur estime d'eux-mêmes pour gagner en pouvoir d'agir. Cette prise de conscience va permettre à chacun.e de définir ses capacités d'action, d'identifier ses forces et ses faiblesses ainsi que de travailler sur les leviers pour gagner en estime en soi à partir de 3 axes : la confiance en soi ; le rapport à l'action ; le rapport aux autres et la prise de décision.

Lien URL de l'article : <http://atelier.fdh.org/fr/passer-a-l-action/nos-outils/evaluer/article/l-estimometre>

Auteurs : **Batik International, APEF, Frères des Hommes**

