



GUIDE
D'ANIMATION

Je suis ma bonne

Étoile

CRÉÉ PAR DANIELLE GAMACHE

GUIDE
D'ANIMATION

Le projet est soutenu par **Parcours d'enfants**, le regroupement de partenaires en petite enfance-famille de la Rivière-du-Nord et conçu par Danielle Gamache, pour le **Centre Marie Eve**.



Correction-révision : Sylvie Lamothe, red.a., www.justemot.ca
Coordination du projet : Janie Ducharme, www.parcoursdenfants.ca

Graphisme: Barbara Labelle, Barbartist.com

Crédits images:
Designed by Freepik
Created by Bluelela - Freepik.com
Created by Ddraw - Freepik.com
Created by Visnezh - Freepik.com
Created by Terdpongvector - Freepik.com
Created by Jcomp - Freepik.com
Created by Gluiki - Freepik.com
Pyramide de Maslow Copyright: zhaolifang
Created by Nenilkime - Freepik.com
Created by Vectorpocket - Freepik.com

Je suis ma bonne

Étoile

CRÉÉ PAR DANIELLE GAMACHE

Table des matières

JE SUIS MA BONNE ÉTOILE, Présentation du guide	5
L'animation des ateliers	6
La composition du groupe et la promotion	7
Structure des ateliers	8
Les thèmes des ateliers	11
Atelier 1 – Estime de soi/Confiance en soi	15
Atelier 2 - Connaissance de soi	33
Atelier 3 - L'Image de soi	49
Atelier 4 - Les besoins	63
Atelier 5 - Les valeurs	77
Atelier 6 - Ce qui nuit à l'estime de soi	91
Atelier 7 - Apprendre à s'aimer	115
Atelier 8 - Mes objectifs et l'estime personnelle de mon enfant	139
Atelier 9 - Les objectifs et évaluation	157
Annexe 1 - Questionnaire d'évaluation du Centre Marie Eve	161
Annexe 2 - Questionnaire d'évaluation de Parcours d'enfants	165
Témoignages des participantes	169 à 171
Bibliographie	172
Remerciements	173

Je suis ma bonne étoile

Présentation du guide

Situé dans les Basses-Laurentides, le Centre Marie Eve (CME) est un organisme communautaire dont la mission est de briser l'isolement de la mère ou de la femme enceinte, de la supporter dans son rôle et de favoriser son bien-être et celui de l'enfant. Le mandat du CME vise les femmes enceintes et les mères d'enfants de moins de deux ans.

Le CME assiste ces femmes à travers l'écoute, la présence, la chaleur humaine, les ateliers thématiques et la relation avec les pairs. L'organisme poursuit l'objectif de favoriser le lien mère-enfant en aidant les mères à découvrir et à développer leurs compétences personnelles, relationnelles et parentales.

Nos valeurs et notre approche

- Un accueil chaleureux et sans jugement
- Un suivi axé sur les besoins de la mère
- Une valorisation de la femme au cœur de toutes les interventions
- Des rencontres individuelles au besoin, à domicile, à nos bureaux ou par téléphone
- Des ateliers pratiques adaptés aux besoins de la mère et des enfants
- Un dépannage matériel

En établissant une relation avec leur accompagnatrice et en participant à des activités de groupe, les mères gagnent de la confiance en elles-mêmes et en leurs capacités, et elles en tirent du courage. Ces expériences renforcent leur aptitude à affronter leur nouvelle réalité de maman et à poursuivre leur cheminement vers l'autonomie. De plus, en échangeant avec des femmes vivant des difficultés ou des réussites similaires, elles parviennent à briser le cercle de la solitude et à élargir leur réseau d'entraide.

Origine du programme

La série de rencontres de groupe intitulée Je suis ma bonne étoile fait partie des ateliers offerts par le CME. Cette thématique s'est imposée après la constatation, chez la majorité des femmes fréquentant le Centre, d'une façon particulière de vivre leur vie et de faire – ou de ne pas faire – des choix. En effet, celles-ci acceptent souvent des situations qui vont à l'encontre de leurs valeurs profondes. Vulnérables, peu valorisées et parfois inconscientes du fait qu'elles peuvent faire des choix, celles-ci vivent et subissent des situations qui ne comblent pas leurs besoins. Souvent, elles sont inconscientes de leurs propres aspirations, forces, rêves, passions ou droits. Ce constat a été la genèse de cette série d'ateliers.

Désireux de réveiller et de nourrir la conscience et l'estime d'elles-mêmes de ces mères, les intervenantes du CME ont réfléchi à une façon d'intervenir, à travers la consultation et le travail d'une intervenante. Après plusieurs heures de travail en vue de consolider les forces intérieures de participantes volontaires, est né le programme Je suis ma bonne étoile. Mise à l'essai et améliorée, cette série d'ateliers a suscité de belles prises de conscience, des progressions