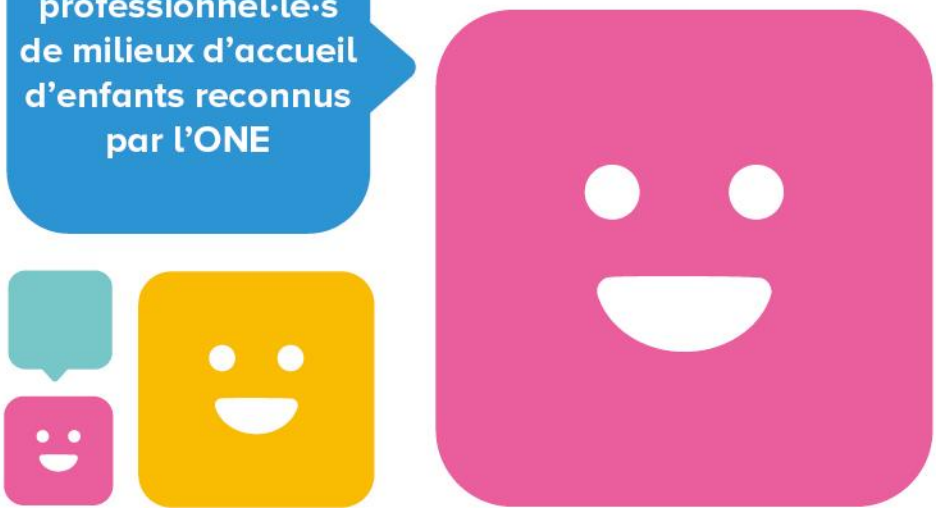
mon carnet de bord .be

Des **outils** pour évoluer au sein de son **milieu d'accueil d'enfants**

Destiné aux professionnel·le·s de milieux d'accueil d'enfants reconnus par l'ONE



mon carnet de bord .be

Le Kasàlà : le booster d'estime de soi

Fiche(s) pratique(s) concernée(s) ?	Quand l'utiliser ?	Quel format ?
C : mon projet professionnel	Définir mon projet professionnel Mener une réflexion sur moi et ma pratique	Canevas

Objectifs de cet outil :

> Renforce **l'estime de soi**; ce qui aide à se sentir bien
> Recolle les liens, relie la personne à sa particularité, à sa communauté, à sa terre
> Outil puissant qui stimule l'énergie permettant d'entreprendre des actions ou de faire face à une situation difficile
> Vous aidez dans la complétude du formulaire qui accompagne la fiche C « Mon projet professionnel » du carnet de bord professionnel

Qu'est-ce que l'estime de soi ?

Le dictionnaire Larousse de la psychologie définit l'estime de soi comme l'attitude plus ou moins favorable envers soi-même, la manière dont on se considère, le respect que l'on se porte, l'appréciation de sa propre valeur dans tel ou tel domaine.

Qu'est-ce que le Kasàlà ?

Le Kasàlà est un texte de longueur variable, généralement de forme poétique, récité pour célébrer la vie, pour exprimer la gratitude, l'admiration ou l'émerveillement. C'est un exercice de « louange » (éloge de soi, éloge de l'autre) qui consiste à rédiger, puis à lire ou à réciter à haute voix un texte élogieux.
L'exercice s'enrichit de valeurs telles que la célébration, la gratitude, la connexion, l'humanité et la fraternité.

Ce que vous pouvez en retirer :

Cet **exercice de louange** est très puissant en mettant en avant la **fierté de se sentir capable, compétent·e.** Cela ne doit pas être perçu comme étant de l'orgueil ou de la vantardise. De temps à autre, il est important de s'honorer et de se congratuler pour qui nous sommes et ce que nous faisons de bien autour de nous !

Comment cela fonctionne ?

L'idée est de **se féliciter soi-même par un langage poétique** (épique), lequel permet de faire ce qui est normalement proscrit du langage habituel. « *Le bénéficiaire est perçu comme un **héro** dans sa capacité à relever des défis* », Jean Kabuta. « Le Kasàlà, pour faire l'éloge de nous ».
Ce que l'autre va percevoir n'est pas forcément ce que j'y ai mis (ambiguïté, abstraction), ce qui laisse une place à l'imagination et à la liberté de pensée. Le Kasàlà laisse une place importante à l'expression de son monde intérieur.

Écrire son auto-louange est une **activité personnelle**.
Cela dit, il sera important de permettre (qui le souhaite) de **lire son éloge** ou sa devise debout et à voix posée, comme un poème. Ce n'est bien sûr pas indispensable mais l'avantage de cette mise en scène est de donner plus d'impact aux mots (et aux émotions qui s'y cachent) et de prendre conscience de ses ressources propres.

Comment procéder ?

1. **Armez-vous de quoi écrire**
2. **Mettez-vous dans de bonnes dispositions**, à savoir au calme pour vous concentrer, avec du temps devant vous
3. Basez-vous sur une réalité, choisissez quelque chose que **vous aimez vraiment en vous, dont vous êtes fier·ère ou simplement heureux·se**. Il est permis d'imager (par métaphore ou par comparaison), d'exagérer avec **humour**. Prenez le temps de trouver les mots, de les transformer jusqu'à ce que le résultat soit beau à entendre. La redondance et le silence est tout à fait acceptable. Vous pouvez utiliser des métaphores, des jeux de mots, des images symboliques…

   Exemples de devises-louanges :
   « Je suis Isabelle, déesse à dix bras, je peux faire cinq choses à la fois »
   « Je suis Jeanne, celle qui, comme le caméléon, peut prendre la couleur de son environnement »
   « Je suis Christophe, je grimpe aux arbres comme un écureuil »
   « Je suis Anissa, je suis une reine, je peux chanter très haut comme la Reine de le nuit »
   « Je suis un guide sur le chemin de l'apprentissage, je transmets et j'accompagne avec bienveillance. Mes mots inspirent, mes gestes soutiennent. Chaque jour, j'aide à grandir et à avancer »

À vous maintenant : donnez-vous une devise !

4. Vous pouvez, pour plus d'impact, **déclamer votre éloge** devant une ou plusieurs personnes.

Et après ?

Cet exercice espérons-le, vous aura reboosté·e dans votre estime de vous-même et vous permettra d'aborder plus aisément la **fiche C : « Mon projet professionnel »** du carnet de bord professionnel. Prenez le formulaire de la fiche et complétez les tableaux en fonction de ce que vous avez découvert sur vous.

Sources :
https://phileasetautobule.be/sequence/29-faire-son-panegyrique/
https://www.equipespopulaires.be/analyse/interview-jean-kabuta-le-kasala-pour-faire-leloge-de-nous/
https://kasalaction.org/

Une question ?

> Si besoin, identifiez les personnes-ressources internes ou externes à votre institution qui sont susceptibles de vous aider
> Vous pouvez aussi contacter le **service conseil carnet de bord**. Nous sommes disponibles par :

- Mail via carnetdebord@apefasbl.org
- Téléphone au **02 229 20 19**
- Messenger (Facebook)