



module 3
**L'estime
de soi**

adapt



Association canadienne
pour la santé mentale
Montréal



fascicule d'activités pédagogiques

table des matières

- 3 Préface
- 4 Mise en contexte
- 4 L'adolescence : une période de transformation et de métamorphose
- 5 Quand sonner la cloche ?
- 5 Facteurs de protection et de vulnérabilité
- 6 Animer un atelier
- 7 Idées d'activités complémentaires
- 9 Module 3 · L'estime de soi
- 14 Activité 1 · Qu'est-ce que l'estime de soi ?
- 16 Activité 2 · Ce que j'apprécie chez moi
- 20 Activité 3 · Estime de soi : bilan personnel
- 24 Activité 4 · Le courrier de Frédéric
- 30 Activité 5 · Qu'est-ce qui influence l'estime de soi ?
- 32 Activité 6 · L'estime de soi, à quoi ça sert ?
- 34 Module 3 · Activité synthèse
- 35 Conclusion et aide-mémoire : L'estime de soi

Catalogage avant publication de Bibliothèque et Archives nationales du Québec et Bibliothèque et Archives Canada

BAZINET, CATHY, 1974-

Adap · t — guide d'activités pédagogiques pour favoriser la santé mentale des jeunes · Module 3

ISBN 978-2-921948-39-5

1. Élèves - Santé mentale - Étude et enseignement (Secondaire) - Méthodes actives. I. Demers, Anik, 1974- . II. Jacques, Lucille, 1958- . III. Association canadienne pour la santé mentale. Filiale de Montréal. IV. Titre.

LB3430.B39 2013 371.7'13 C2013-941416-9

conception et direction

Cathy Bazinet

rédaction

Anick Demers
Lucille Jacques
Cathy Bazinet

révision

Catherine Gareau-Blanchard
Marie Chantal LeBlanc
Françoise Major

direction artistique

Jonathan Rehel

conception graphique

Jonathan Rehel

distribution

Association canadienne pour la santé mentale
Filiale de Montréal
55, avenue du Mont-Royal Ouest, bureau 605
Montréal (Québec) H2T 2S6

T : 514 521-4993

Courriel : info@acsmmontreal.qc.ca
Site Internet : www.acsmmontreal.qc.ca

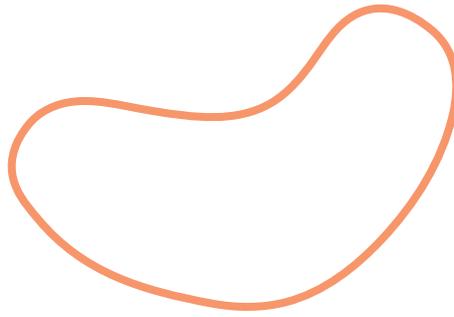
ISBN 978-2-921948-39-5

Dépôt légal, 3^e trimestre 2020
Bibliothèque nationale du Québec
Bibliothèque nationale du Canada

© Tous droits réservés

Le masculin est utilisé à titre épique pour faciliter la lecture du texte.

La refonte de ce programme jeunesse est rendu possible grâce au soutien financier de la Fondation Jeanne-Esther.



Préface

Adap-t est un instrument pédagogique spécialement conçu pour outiller les jeunes de 12 à 15 ans. Son objectif est qu'ils puissent prendre conscience de l'importance de leur santé mentale pour mieux la gérer et maintenir un bon équilibre personnel. Destiné aux enseignants et aux divers intervenants psychosociaux, ce module d'animation propose des activités éducatives qui favorisent le développement de compétences personnelles et sociales, notamment **l'estime de soi, la gestion du stress et la résolution de problèmes**. Il permet également aux élèves de mieux comprendre la notion de santé mentale et d'adopter de saines habitudes de vie.

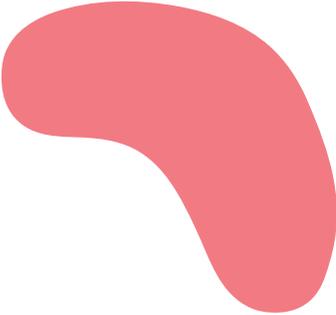
D'autre part, ce matériel pédagogique facilite l'établissement de relations interpersonnelles harmonieuses et incite les élèves vivant des difficultés à briser leur isolement et à demander de l'aide.

un outil unique!

Ce document utilise une **approche modulaire souple et facile à implanter**; les activités sont de durée variable et peuvent être réalisées en classe, à l'heure du dîner ou lors de journées thématiques.

Ses différentes composantes peuvent être **arrimées à un programme d'intervention plus vaste** ou déjà en place dans l'école.

Introduction à la santé mentale



La santé mentale, c'est un état d'équilibre entre tous les éléments qui composent la vie d'une personne, permettant d'améliorer ses aptitudes à jouir de la vie et à relever les défis qui se présentent sur son parcours. Elle permet de mieux apprendre à l'école, de travailler de manière productive, d'établir et entretenir des relations positives avec les autres et de contribuer à la collectivité. Elle permet aussi d'effectuer toutes les tâches pratiques et courantes relatives aux soins personnels, à la nutrition, à l'activité physique, au sommeil, aux activités récréatives et aux besoins spirituels.

Parler avec les jeunes de la santé mentale permet de les aider à faire des liens entre leurs choix quotidiens et leur état de bien-être général. Apprendre aux adolescents à reconnaître les composantes d'une bonne santé mentale soutient le développement de saines habitudes de vie et leur permet d'être mieux outillés face aux défis qui se présenteront tout au long de leur vie.

Avoir une bonne santé mentale, c'est aussi être capable d'avoir des pensées justes et réalistes à propos de soi et des autres, et d'aller chercher de l'aide au besoin. Elle peut donc se comprendre comme « notre façon de penser, d'agir et de ressentir des émotions face à des situations de la vie »¹.

L'adolescence : une période de transformation et de métamorphose

Le processus de construction de l'identité n'est pas simple, car il fait appel à une multitude de données avec lesquelles un adolescent doit apprendre à composer. À cet égard, l'influence du milieu familial, social, éducationnel, culturel et environnemental exerce sur le jeune une pression qu'il aura tendance à vouloir remettre en question. Certains adultes peuvent être dérangés par le comportement des adolescents qui, somme toute, ne font souvent qu'expérimenter des émotions spécifiques à leur état transitoire. Face à leurs difficultés, il faut comprendre que les jeunes n'agissent pas par paresse ou par mauvaise volonté, ce que certains adultes croient volontiers. Un adolescent peut simplement avoir du mal à faire la transition entre la vision de son monde et celle de l'adulte. D'où l'importance de faire preuve d'empathie et de compréhension à son égard, et d'éviter de céder à la tentation de le blâmer pour son manque apparent de réalisme, d'énergie ou de motivation.

1. Adosanté.org. *Santé mentale*, [http://www.adosante.org/Sante_mentale/03.shtml], [page consultée le 23 janvier 2012].



quand sonner la cloche ?

Au cours de sa vie, chaque personne éprouve, à un moment ou un autre, des sentiments d'isolement, de solitude ou encore une certaine détresse émotionnelle. Ces réactions sont habituellement normales et à court terme. Il en va de même pour les adolescents. La plupart d'entre eux traversent la période de l'adolescence sans grands bouleversements et s'engagent dans la vie adulte de façon sereine et satisfaisante. Pour certains jeunes, cependant, la durée et l'intensité des sentiments d'insécurité ou de détresse peuvent nuire de façon importante à leur fonctionnement scolaire, social, émotionnel, cognitif et à leur capacité d'apprécier la vie. Leur détresse peut se manifester de plusieurs façons : décrochage scolaire, consommation de drogue, fugue, dépression, troubles alimentaires, comportements suicidaires, etc.

De façon générale, on devrait être préoccupé lorsqu'un adolescent ne veut plus voir ses amis, ceux-là mêmes

qui étaient toute sa vie; qu'il trouve tout le monde nul, à commencer par lui-même; qu'il se désintéresse de ce qui le passionnait; qu'il connaît des changements notables dans ses résultats scolaires, etc.

L'état de santé physique peut également s'avérer un indicateur important. Trop ou pas assez de sommeil, une fatigue constante ou un trouble alimentaire sont des signes évocateurs de détresse. L'hyperactivité soudaine ou l'euphorie forcée ou exagérée peuvent également camoufler un état de mal-être sous-jacent. On ne parle pas alors nécessairement de maladie mentale avec diagnostic, mais plutôt de manifestations concrètes de détresse. C'est quand l'un ou l'autre de ces symptômes modifie significativement le comportement, l'humeur, les émotions, la pensée et la perception de l'adolescent qu'on peut parler de signes avant-coureurs de problèmes de santé mentale ou de symptômes de maladie.

facteurs de protection et de vulnérabilité

Les facteurs de protection et de risque permettent de déceler les influences qui peuvent améliorer la santé mentale des personnes ou, au contraire, la fragiliser.

facteurs de protection

- La confiance en soi, l'estime de soi, les habiletés sociales
- Les compétences psychosociales (résolution de problèmes, esprit critique, communication, empathie, gestion des émotions et du stress)
- Des relations familiales et d'amitié harmonieuses, de bonnes habiletés parentales
- Des relations interpersonnelles positives (appartenir à un groupe de pairs positifs), un réseau et un soutien social solides
- L'épanouissement personnel, la réalisation de soi
- Un climat scolaire positif
- Un développement adéquat dans l'enfance, de bonnes ressources personnelles
- L'activité physique
- L'éducation à la santé mentale

facteurs de vulnérabilité

- La consommation de substances psychoactives (drogues et/ou alcool)
- Le stress, la maladie
- La violence, l'abus, les conflits
- Des événements marquants de la vie (deuil, rupture amoureuse, séparation/divorce des parents, échecs répétés, agression, placements nombreux, déménagements multiples, etc.)
- Le racisme, le sexisme, l'homophobie
- L'autonomie précoce
- L'éclatement des familles, des problèmes familiaux
- Des antécédents familiaux de maladie mentale
- Une absence de communication intergénérationnelle
- Une absence de figures significatives
- L'isolement social
- La pauvreté, l'insécurité liée au revenu, le chômage des parents

Animer un atelier

planification

- 1 • **Maîtriser les notions abordées** spécifiquement dans l'atelier, se préparer aux réactions et questions potentielles des élèves.
- 2 • **Identifier les obstacles liés à l'animation** (par ex. : passivité des élèves, manque de motivation) et adapter le contenu des ateliers aux diverses particularités culturelles, régionales et ethniques des élèves. Vous pouvez, par exemple, changer les prénoms des personnages des activités, afin qu'ils se sentent davantage interpellés.
- 3 • **Prévoir des activités d'apprentissage complémentaires** à celles proposées dans le module qui favoriseront l'appropriation des contenus sur un mode ludique.
- 4 • **Connaître votre propre perception de la santé mentale** : En étant conscient de ce qui vous touche, de vos peurs, de vos insécurités en lien avec le thème de la santé mentale, vous serez davantage en mesure de comprendre les réactions des jeunes et, par conséquent, de les soutenir dans l'appropriation des notions essentielles et des stratégies d'adaptation proposées dans les modules.

pendant l'animation

- 1 • **Ne pas hésiter à reformuler**, à expliquer une notion de plusieurs façons, à utiliser des expressions mieux connues des élèves.
- 2 • **Faire appel à un tiers** : Un tiers est un objet, une personne ou une activité qui permet d'aborder un thème sans que l'animateur ou l'élève ne se sente impliqué directement, tout en suscitant une discussion ouverte sur le sujet. Par exemple, un film (on parlera alors des comportements ou des pensées d'un des personnages), une activité artistique (on peut demander aux élèves de dessiner une émotion ou de faire une affiche qui fait la promotion de la santé mentale), une personne fictive (on peut alors demander l'avis des élèves sur les comportements ou les attitudes de cette personne), etc.
- 3 • **Partager** : Les jeunes peuvent apprécier que l'animateur partage avec eux des anecdotes le concernant; cela contribue à normaliser leurs pensées, émotions, perceptions et comportements dans les situations qu'ils vivent. Par exemple, l'animateur peut raconter comment il se sentait à son arrivée au secondaire.
- 4 • **Valider la compréhension des élèves** : Encouragez les élèves à reformuler les concepts dans leurs mots; à exprimer leur propre perception, ils pourront ainsi relier plus facilement les activités à leur propre vécu et bénéficieront d'autant plus des moyens et stratégies proposés.

idées d'activités complémentaires

Rébus, mots croisés, mots cachés, devinettes, charades, jeux d'association, etc.

Composer un poème ou une chanson (par ex. : à la manière Hip-hop ou slam)

Jeu-questionnaire, génies en herbe

Écrire ou compléter une bande dessinée (dont on a enlevé les dialogues)

Rédiger un texte ou créer une illustration pour le journal de l'école

Improvisation sur un thème donné

Concevoir et élaborer une semaine thématique avec les élèves, en lien avec ce qu'ils ont appris

Réaliser une affiche pour différents thèmes; les élèves peuvent la créer entièrement (dessins et textes) ou piger dans une banque d'images

Utiliser l'approche « Que dirais-tu à ton meilleur ami dans la même situation ? »

Solliciter la contribution des enseignants d'art dramatique, d'arts plastiques, de français, etc., pour aborder certains thèmes

Élaborer un guide sur le sujet du présent module avec les élèves qui leur sera remis à la fin des ateliers

Se servir du travail des élèves dans le cadre d'ateliers pour d'autres élèves (par ex. : les élèves réalisent un cahier sur la gestion du stress remis ensuite à des élèves de la 6^e année du primaire)

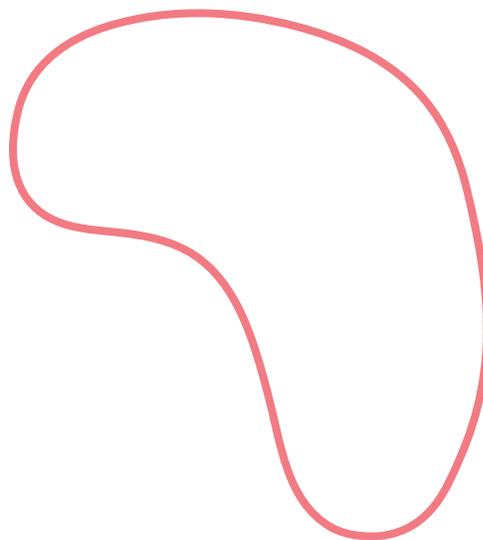
Relaxation guidée, mandalas, réaliser une trousse de gestion du stress

Visionner de courts films (par ex. : Fais ça court!) : « Comment aurais-tu réagi à la place de tel personnage, que lui conseillerais-tu ? »



module 3

L'estime de soi



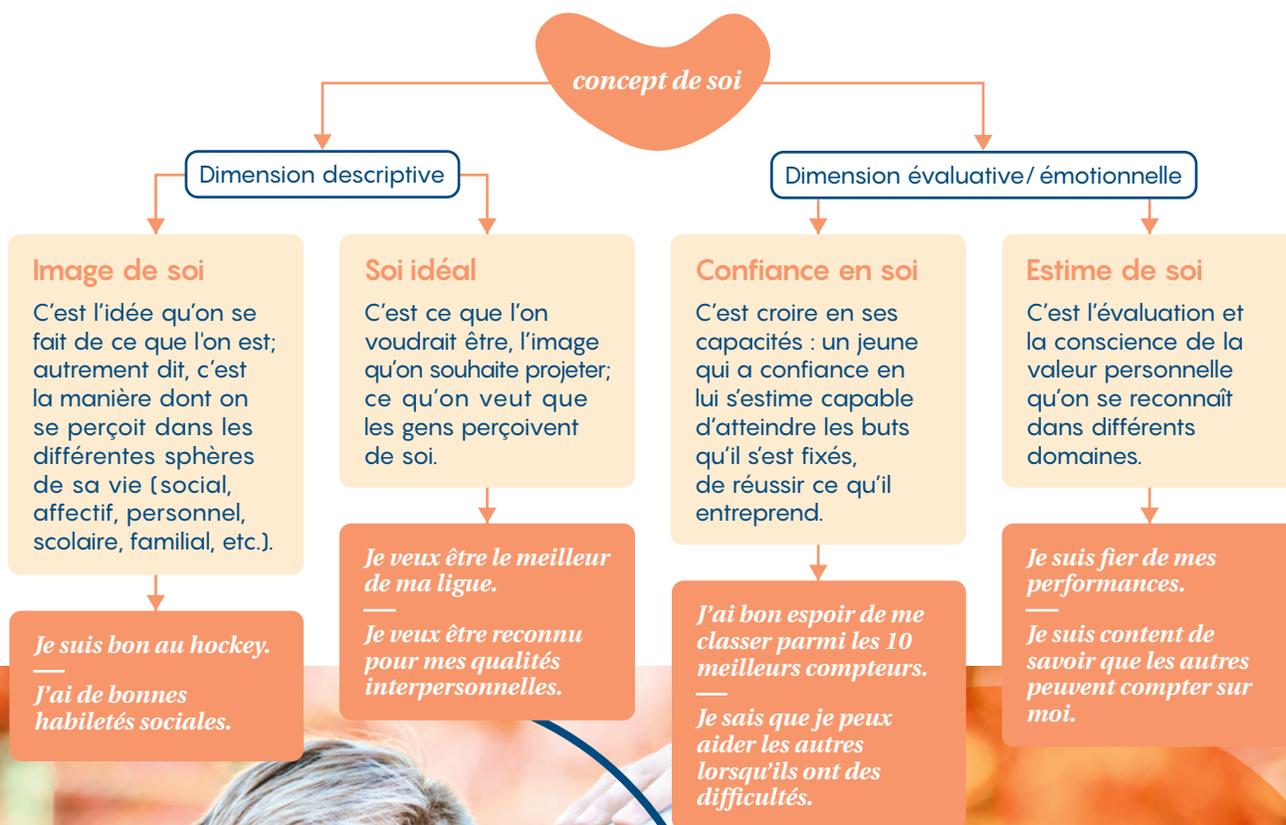
pourquoi en parler ?

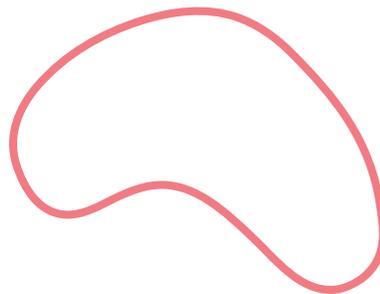
L'adolescence est le moment où la réorganisation des modèles de pensées, des valeurs et des comportements permet la construction d'une identité fondatrice de l'adulte en devenir. Cette métamorphose s'avérera positive si les conditions psychologiques, sociales et environnementales dans lesquelles évolue le jeune sont favorables. Il s'agit donc d'un moment clé pour qu'il construise et renforce son estime de lui-même.

L'estime de soi, on l'a vu, est une des caractéristiques essentielles de la santé mentale. **Si elle ne repose pas sur des fondations solides, elle vacille au gré des circonstances, des expériences ou des jugements d'autrui.** Apprendre à un jeune à l'acquérir représente donc l'un des enseignements les plus précieux qu'il puisse recevoir. Peu importent les expériences vécues durant l'enfance; l'adolescent, s'il est bien encadré, peut développer une image positive de lui-même.

image de soi

C'est l'idée qu'on se fait de ce que l'on est; autrement dit, c'est la manière dont on se perçoit dans les différentes sphères de sa vie (social, affectif, personnel, scolaire, familial, etc.).





L'estime de soi

L'estime de soi dépend de la façon dont nous nous voyons, de l'opinion que nous avons de nous-mêmes; **il s'agit donc de la valeur que nous nous accordons, mais surtout, de la conscience** de cette valeur. Une personne peut avoir de belles qualités, manifester du talent dans plusieurs domaines, faire preuve de compétences indéniables, mais si elle n'en est pas consciente, elle aura malgré tout une faible estime d'elle-même.

On peut concevoir l'estime de soi de la manière suivante : l'estime de soi, c'est la satisfaction qu'on a de nos réalisations en fonction de nos aspirations.

À titre d'exemple, si un jeune se perçoit comme peu compétent dans les arts, cela aura un impact minime sur son estime de soi s'il accorde peu d'importance au domaine artistique. À l'inverse, l'impact sera considérable s'il aspire à devenir le nouveau Picasso !

Attention! L'estime de soi n'est pas synonyme de narcissisme ou d'égoïsme. Lorsqu'il est question de reconnaître ses forces, plusieurs personnes hésitent : si je me reconnais des qualités, des compétences, est-ce que c'est de la vantardise ? Ou un manque d'humilité ? Au contraire ! L'estime de soi est une perception réaliste de soi-même : elle suppose nécessairement une conscience de ses forces personnelles, mais également de ses difficultés et de ses limites, et ce, dans plusieurs sphères de la vie.

En somme, l'estime de soi, c'est être capable de reconnaître ses forces et ses limites :

- 1 • dans les différents rôles que l'on est appelé à jouer (comme élève/travailleur, membre d'une famille/d'un groupe, ami/amoureux, etc.);
- 2 • sur différents plans personnels : physique (l'apparence, la santé), psychologique (la connaissance de soi-même), intellectuel (les habiletés scolaires), social (la relation avec ses parents).

Ce qu'il faut savoir sur l'estime de soi :

- 1 • Elle est fondée sur notre perception de nous-mêmes, de nos compétences et de notre unicité.
- 2 • Elle est aussi influencée par la perception qu'ont les autres de nous.
- 3 • Elle est intimement liée à la confiance en soi.
- 4 • Elle se construit progressivement, selon le développement de notre personnalité et nos expériences passées et présentes.
- 5 • Elle peut ainsi fluctuer au gré des expériences personnelles; il faut veiller à toujours la nourrir, la protéger.

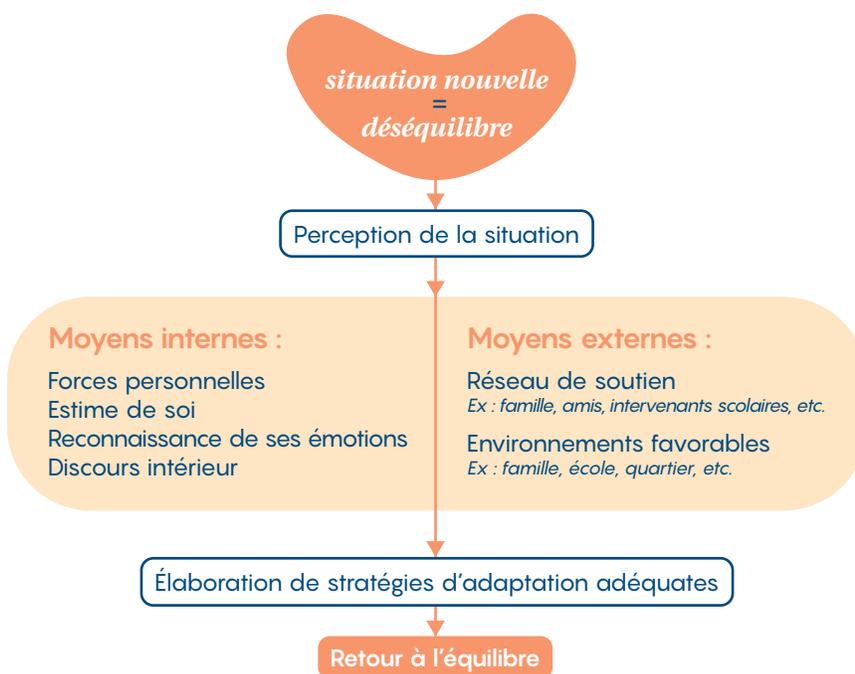
Estime de soi et santé mentale, comment sont-elles reliées ?

L'estime de soi, c'est une attitude intérieure qui permet de s'apprécier et de s'accepter tel que l'on est, avec ses forces et ses limites. Avoir une perception de soi réaliste et positive a des impacts sur plusieurs éléments qui contribuent à la santé mentale : un discours intérieur constructif, une ouverture à l'autre, des relations interpersonnelles saines et positives, une plus grande capacité à gérer le stress et les défis de la vie quotidienne, un sentiment de confiance dans la vie, etc.



le processus d'adaptation

Le graphique suivant illustre le processus d'adaptation qui se produit lors d'une nouvelle situation. Celui-ci fait appel aux ressources internes et externes du jeune.



Le module **L'estime de soi** vise à **stimuler l'estime de soi du jeune et la reconnaissance de sa valeur personnelle**. Les activités proposées lui permettront également de réaliser l'importance d'avoir une bonne estime de soi.



Au terme de ce module, l'élève aura :

- 1 • identifié ses talents, ses qualités et sa valeur personnelle;
- 2 • compris le rôle qu'il peut jouer pour conserver une bonne estime de lui-même;
- 3 • compris l'importance de conserver une bonne estime de soi dans tous les aspects de sa vie.



De plus, il saura :

- 1 • expliquer dans ses mots ce qu'est l'estime de soi;
- 2 • expliquer le lien entre l'estime de soi et la santé mentale;
- 3 • nommer au moins deux éléments qui influencent l'estime de soi;
- 4 • nommer au moins deux effets d'une bonne estime de soi sur les comportements, les sentiments ou les pensées.

activité 1

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

temps nécessaire
40-60 minutes

objectif

cerner ce qu'est l'estime de soi

démarche suggérée

- 1 • En grand groupe, demandez aux élèves ce qu'ils connaissent de l'estime de soi. Inscrivez quelques-unes de leurs réponses au tableau, puis présentez-leur les deux exemples suivants en leur demandant lequel des personnages possède une bonne estime de soi.

Exemples :

⊖ *Malgré le fait que son amoureux le complimente fréquemment sur son apparence, Diego refuse d'aller à la piscine parce qu'il se trouve trop gros.*

⊕ *Juliette n'hésite pas à se présenter comme présidente du comité étudiant. Elle pense avoir toutes les qualités requises pour bien représenter ses pairs.*

- 2 • Demandez aux élèves de se réunir en équipe de trois ou quatre et de trouver quelques exemples de situations où un personnage démontre une **faible** estime de soi et d'autres où un personnage démontre une **bonne** estime de soi. Elles peuvent être des situations qu'ils ont vécues, dont ils ont été témoin ou qu'ils inventent de toutes pièces.

Réponses attendues qui peuvent servir d'exemples :

⊖ *Julien aimerait bien suivre des cours de danse, mais il a trop peur de la réaction de ses amis.*

⊕ *Émilie décide d'aller apprendre l'anglais au cours de ses vacances d'été, malgré l'avis de ses amis qui lui disent qu'elle va s'ennuyer.*

- 3 • En grand groupe, chaque équipe présente le fruit de sa réflexion. Les autres élèves sont invités à faire des commentaires après chaque présentation, notamment pour que la situation soit précisée si elle n'est pas parfaitement claire.

- 4 • Choisissez ensuite **deux situations positives** et **deux situations négatives**, puis posez aux élèves les trois questions suivantes :

*Quel genre de regard posent les personnages sur eux-mêmes (l'être) et sur leur agir (le paraître) ? Autrement dit, **comment se voient-ils** ?*

*Que se disent les personnages sur eux-mêmes ? Autrement dit, **que s'entendent-ils dire** ?*

*Quels sentiments vivent-ils par rapport à eux-mêmes et aux fruits de leurs actions ? Autrement dit, **s'aiment-ils** ?*

- 5 • Pour quelques situations positives, demandez aux élèves ce qu'auraient fait les personnages s'ils avaient eu une faible estime d'eux-mêmes, et vice-versa pour les situations négatives.
- 6 • Pour conclure, demandez aux élèves quel lien ils établissent entre l'estime de soi et la santé mentale.

à retenir

L'estime de soi est la conscience de la valeur personnelle que nous nous reconnaissons dans différentes sphères. Ce n'est pas notre valeur en tant que telle qui est en cause, mais bien la **conscience** que nous avons de celle-ci.

Trois composantes permettent d'évaluer la qualité de l'estime de soi chez une personne² :

- 1 • **Comment je me vois :**
Le regard que je porte sur moi-même (mon « être ») et sur mon agir (« mon paraître »). Donc, **se percevoir**.
- 2 • **Comment je me parle :**
Le dialogue intérieur que j'entretiens sur moi-même, à propos de ce que je suis et de ce que je fais. Donc, **s'entendre**.
- 3 • **Comment je me sens :**
Les sentiments que je vis par rapport à moi-même et aux fruits de mes actions. Donc, **s'aimer**. Par « s'aimer », on entend : **porter un jugement positif sur soi**.

éléments de discussion

L'estime de soi, c'est une sorte de bilan personnel de nos forces et faiblesses.

Si elle ne repose pas sur des fondations solides, l'estime de soi vacille au gré des circonstances, des expériences ou des jugements d'autrui.

Il est donc important de bien nous connaître, d'identifier nos forces personnelles et de les valoriser. Il faut aussi avoir des attentes réalistes envers nous-mêmes et nous fixer des objectifs atteignables.

Une personne qui a une bonne estime de soi est capable d'apprécier sa personnalité, de reconnaître ses talents/compétences/habilités; elle est fière de ses succès, de ses réalisations.

Nos pensées, la façon dont nous nous percevons, notre attitude : tout cela joue un rôle important sur l'estime de soi. Un **discours intérieur négatif**, dévalorisant (par exemple, si je me répète souvent que je ne suis bon à rien, si je ne vois que mes défauts) se traduit par une faible estime de soi. En revanche, un **discours intérieur positif**, réaliste, et valorisant (par exemple, je sais que je suis une personne aimable, sensible et empathique) se traduit par une bonne estime de soi (Note : Le discours intérieur sera abordé dans le module 5.)

² Monbourquette, J., M. Ladouceur et J. Desjardins-Proulx. (1998). *Je suis aimable, je suis capable : Parcours pour l'estime et l'affirmation de soi*, Outremont, Éditions Novalis, 362 p.

activité 2)

Ce que j'apprécie chez moi

temps nécessaire
40-60 minutes

objectif

apprécier sa valeur personnelle

démarche suggérée

- 1 • En grand groupe, choisissez un des personnages des situations positives de l'activité précédente, et demandez aux élèves d'identifier les qualités des personnages impliqués. Inscrivez leurs réponses au tableau.

Réponses attendues :

La personne est sûre d'elle, déterminée; elle possède du leadership, se connaît bien, sait ce qu'elle veut, s'affirme, etc.

- 2 • Les élèves aussi possèdent des qualités ! Distribuez la **Fiche de l'élève** en leur demandant de la compléter.
- 3 • En grand groupe, posez les questions suivantes :
Qu'est-ce qui a été le plus facile : identifier vos qualités ou cibler ce que vous aimeriez améliorer ?
Comment vous sentez-vous après cet exercice ?
Est-ce difficile de parler de vos forces ?
En quoi être capable d'identifier et de reconnaître ses points forts et ses points à améliorer a-t-il un impact sur l'estime de soi ?

éléments de discussion

Pour avoir une bonne estime de soi, il faut apprendre à bien nous connaître (nos goûts, nos besoins, nos capacités), à nous accepter tel que nous sommes (avec nos forces et nos limites), c'est-à-dire à avoir une perception de soi positive et réaliste.

Connaître ses forces et ses qualités contribue grandement à nous permettre de définir et d'atteindre

nos objectifs, de nous engager dans des activités qui nous font du bien, d'avoir des relations interpersonnelles satisfaisantes, bref, d'être bien dans notre peau.

Nous avons tendance à être plus conscients de nos faiblesses et nos défauts; nous mettons l'accent sur les aspects que nous n'aimons pas de notre personne, au détriment de nos qualités et points forts.

T'est-il déjà arrivé de te sentir gêné lorsque quelqu'un te complimente ? Ou même de nier le compliment ou de ne lui accorder aucune importance ? Plusieurs personnes ont cette tendance à ignorer une partie

très importante d'eux-mêmes : l'ensemble de leurs qualités et forces personnelles.

Il est souvent mal vu de parler de nos forces, d'être fiers de nos bons coups; la fierté et la vantardise sont souvent confondues. Être fier de soi, c'est être content de ce que l'on est et montrer sa satisfaction de ce que l'on a accompli, de ses succès; se vanter, c'est étaler exagérément ses succès ou ses forces, réels ou imaginaires.





activité 2

Ce que j'apprécie chez moi



- 1 • Dans la liste suivante, encerle de cinq à sept qualités que tu crois posséder. (Ne te soucie pas de ce que pourraient penser les autres. Ne te fie qu'à ta propre perception.)

sociable • responsable • positif • respectueux • honnête • généreux • drôle • créatif • courageux • patient • énergique • déterminé • juste • optimiste • fiable • à l'écoute • modeste • aventureux • gentil • intelligent • travaillant • imaginatif • calme • sportif • sensible • empathique • fidèle aux amis • organisé • aimant • leader • original • affirmé • studieux • curieux • passionné

- 2 • Identifie deux de tes qualités et décris une situation dans laquelle elle s'est manifestée. Explique un peu comment tu t'es senti.

1^{re} qualité :
situation :

2^e qualité :
situation :

- 3 • Parmi les qualités que tu n'as pas encadrées, y en a-t-il une que tu aimerais renforcer ? Peux-tu imaginer une situation où tu voudrais qu'elle se manifeste ? (Par exemple, être mieux organisé rendrait la préparation des examens plus facile.)

- 4 • Selon toi, en quoi être capable d'identifier et de reconnaître ses points forts et ses points à améliorer a-t-il un impact sur l'estime de soi ?

activité 3

Estime de soi : bilan personnel

temps nécessaire
50-60 minutes

objectif

*prendre conscience des
attitudes et comportements
indicateurs d'une bonne ou d'une
moins bonne estime de soi*

démarche suggérée

- 1 • Distribuez la **Fiche de l'élève** et demandez à ceux-ci d'y répondre individuellement, en leur soulignant qu'il n'y a ni bonnes ni mauvaises réponses : il s'agit plutôt de réfléchir sur les attitudes et comportements qui peuvent les aider à situer leur propre estime de soi.
- 2 • Une fois la fiche complétée, reprenez en grand groupe chacune des questions. Apportez des précisions, des exemples. Pour certaines questions, invitez-les à partager leurs réponses. Demandez qui se situe plus près du 1, du 10 ou du milieu, afin qu'ils ne se sentent pas forcés de trop se dévoiler.
- 3 • Pour conclure, posez les questions suivantes aux élèves et notez au tableau les éléments de réponses que vous jugez pertinents :
Qu'est-ce que vous avez appris sur l'estime de soi lors de cette activité ?
Qu'est-ce que vous avez appris sur vous-mêmes ?

éléments de discussion

L'estime de soi se construit via les expériences, les succès, les échecs.

Il n'est pas toujours facile d'adopter les comportements et attitudes qui la favorisent.

En effet, nous avons tendance à accorder plus d'importance à ce que les autres pensent de nous qu'à notre propre jugement. Nous pouvons renverser cela en apprenant à bien nous connaître et en prenant conscience de nos sentiments en fonction des événements que nous vivons.

Les opinions des autres sont aussi influencées par la perception que nous avons de nous-mêmes. Imagine quelqu'un qui se croit bon à rien... Comment crois-tu qu'il

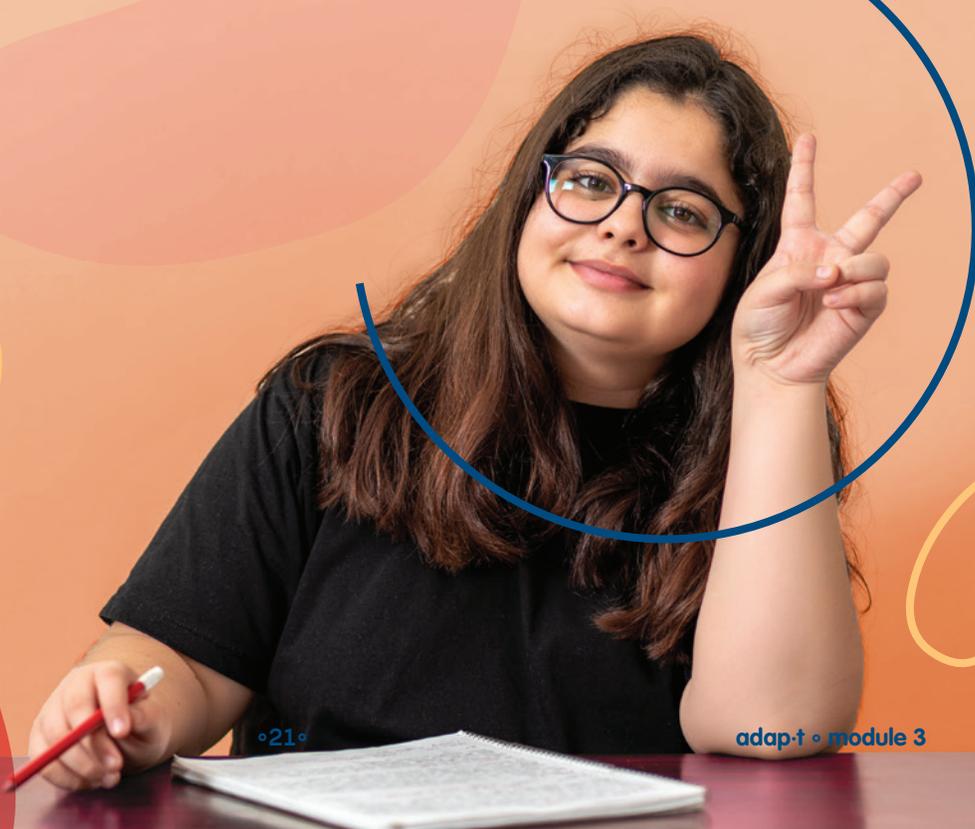
agira dans un contexte de travail d'équipe ? Penses-tu qu'il posera des questions au professeur devant la classe s'il ne comprend pas bien la matière ? De quelle manière, alors, les autres le percevront-ils ?

Développer l'estime de soi demande un travail quotidien. Tu rencontreras certainement, au cours de ta vie, des situations ou des personnes susceptibles d'avoir une influence sur ton estime. Il te faut apprendre à développer des compétences, des pensées, des attitudes et des sentiments qui te permettront de surmonter les difficultés sans que ton estime en soit trop affectée. On y reviendra au cours de la cinquième activité.

à retenir

Nous avons un grand rôle à jouer dans le développement de notre estime de soi. Il est certain que nos expériences (succès, échecs) y sont pour quelque chose, mais notre attitude face aux difficultés, les choix que

nous faisons, les pensées que nous nourrissons comptent aussi pour beaucoup dans ce processus. Cultiver une attitude positive et réaliste contribue au maintien et au développement d'une bonne estime de soi.





activité 3

Estime de soi : bilan personnel



Voici plusieurs exemples pouvant servir d'indicateurs afin de situer ton estime personnelle. Sur une échelle de 1 à 10, indique pour chaque comportement à quel point tu es d'accord.

1 = pas du tout d'accord; 10 = tout à fait d'accord

1 • 2 • 3 • 4 • 5 • 6 • 7 • 8 • 9 • 10	Je me connais bien (forces, qualités, compétences, rêves, limites, etc.).
1 • 2 • 3 • 4 • 5 • 6 • 7 • 8 • 9 • 10	J'ai des attentes réalistes; je me fixe des objectifs que je peux atteindre.
1 • 2 • 3 • 4 • 5 • 6 • 7 • 8 • 9 • 10	Je passe à l'action même si j'ai peur. Je prends des risques et je sors de ma zone de confort.
1 • 2 • 3 • 4 • 5 • 6 • 7 • 8 • 9 • 10	Je me sens uniquement responsable des choses sur lesquelles j'ai un certain contrôle.
1 • 2 • 3 • 4 • 5 • 6 • 7 • 8 • 9 • 10	Je ne transforme pas chacune de mes erreurs en défauts; je ne me dénigre pas.
1 • 2 • 3 • 4 • 5 • 6 • 7 • 8 • 9 • 10	Je communique mes besoins, j'apprends à dire non, j'exprime mes émotions.
1 • 2 • 3 • 4 • 5 • 6 • 7 • 8 • 9 • 10	Je m'accepte tel que je suis.
1 • 2 • 3 • 4 • 5 • 6 • 7 • 8 • 9 • 10	Je ne rumine pas mes faiblesses, mes erreurs, mes défauts... Ça ne fait qu'empoisonner la vie!
1 • 2 • 3 • 4 • 5 • 6 • 7 • 8 • 9 • 10	Je me traite comme je traiterais mon meilleur ami : avec respect et bienveillance.
1 • 2 • 3 • 4 • 5 • 6 • 7 • 8 • 9 • 10	Je sais comment je me sens dans différentes situations, quelles émotions celles-ci suscitent chez moi.
1 • 2 • 3 • 4 • 5 • 6 • 7 • 8 • 9 • 10	Je me donne le droit à l'erreur et j'apprends de mes échecs.
1 • 2 • 3 • 4 • 5 • 6 • 7 • 8 • 9 • 10	Je me félicite de mes succès, de mes efforts, de mes forces.
1 • 2 • 3 • 4 • 5 • 6 • 7 • 8 • 9 • 10	Je suis attentif à mes propres désirs et besoins.
1 • 2 • 3 • 4 • 5 • 6 • 7 • 8 • 9 • 10	Quand j'ai besoin d'aide, j'en demande.
1 • 2 • 3 • 4 • 5 • 6 • 7 • 8 • 9 • 10	Je suis capable de me mettre en valeur; je sais reconnaître que je suis bon dans quelque chose.
1 • 2 • 3 • 4 • 5 • 6 • 7 • 8 • 9 • 10	Je reconnais que je suis digne d'amour, d'admiration, que je vaudrais la peine d'être aimé pour ce que je suis, avec mes forces et mes limites.

activité 4

Le courrier de Frédéric

temps nécessaire
50-60 minutes

objectif

savoir reconnaître les attitudes et comportements indicateurs de l'estime de soi

démarche suggérée

- 1 • Donnez aux élèves la consigne de lire les quatre messages de la **Fiche de l'élève A**. Expliquez-leur que ces quatre messages sont signés par des jeunes vivant des difficultés et qu'ils cherchent à obtenir de l'aide..
- 2 • Demandez aux élèves de choisir le message qui les inspire ou les interpelle le plus et de former des équipes de trois ou quatre personnes, selon le message choisi. Assurez-vous que chacun des messages soit sélectionné par au moins une équipe.
- 3 • Demandez-leur de répondre aux questions suivantes sur la **Fiche de l'élève B** :
Quelles sont les difficultés rencontrées par le jeune qui s'adresse à Frédéric ?
Quelles sont les forces et/ou qualités personnelles de ce jeune ?
Dans l'activité précédente, il a été question d'attitudes et de comportements pouvant indiquer une faible ou une bonne estime de soi. Quelles attitudes ou comportements du jeune démontrent une bonne estime de lui-même ?
Quelle attitude ou comportement devrait-il adopter pour faire preuve d'une meilleure estime de lui-même ?

- 4 • En grand groupe, invitez les équipes à donner leurs réponses aux quatre questions et notez-les sur un tableau ainsi divisé :

	<i>désespérée</i>	<i>« fausse » fille</i>	<i>un gars perdu</i>
Difficultés	<i>Ne se sent pas respectée par ses amies</i> <i>Se sent déchirée entre son plaisir et ses amies</i>	<i>Se sent isolée</i> <i>Se sent différente</i>	<i>Se sent différent des autres</i> <i>A peur que ses amis le trouvent « bébé »</i>
Forces/qualités	<i>Ouverte aux découvertes</i> <i>Aime se sentir utile</i>	<i>Sait ce qu'elle veut</i> <i>Passionnée</i>	<i>Passionné</i> <i>Sait ce qu'il veut faire plus tard</i>
Attitude ou comportement démontrant une estime de soi positive	<i>Je suis capable de me mettre en valeur; je sais reconnaître quand je suis bonne dans quelque chose</i> <i>Quand j'ai besoin d'aide, j'en demande</i>	<i>Je me connais bien (forces, qualités, compétences, rêves, limites, etc.)</i> <i>Quand j'ai besoin d'aide, j'en demande</i>	<i>Je me connais bien (forces, qualités, compétences, rêves, limites, etc.)</i> <i>Quand j'ai besoin d'aide, j'en demande</i>
Attitude ou comportement à adopter pour démontrer une meilleure estime de soi	<i>Je me félicite de mes succès, de mes efforts, de mes forces</i>	<i>Je suis attentive à mes propres désirs et besoins</i>	<i>Je m'accepte tel que je suis</i>

- 5 • Pour conclure, distribuez la dernière **Fiche de l'élève C**, et demandez aux élèves de rédiger individuellement une brève lettre d'encouragement à l'un de ces jeunes. Une fois cela fait, invitez ceux qui le désirent à partager leur lettre.

éléments de discussion

Même si nos forces et nos intérêts sont différents de ceux des membres de notre famille ou de nos amis, ils sont valables et importants. Il est parfois difficile de se sentir différent, mais il faut savoir que cela ne signifiera jamais « ne pas être bon », « ne pas être intelligent » ou « ne pas être normal ».

C'est grâce à nos forces personnelles et à nos intérêts que nous pouvons nous réaliser et nous sentir heureux.

Nos forces ne font pas disparaître nos points faibles, n'est-ce pas ? Alors, l'inverse est tout aussi vrai ! Nos points faibles ne font pas disparaître nos forces. Personne n'est tout bon ou tout mauvais : nous sommes composés de forces et de faiblesses. C'est ce qui fait de nous des êtres uniques !



activité 4

Le courrier de Frédéric



Frédéric tient un blogue destiné aux jeunes. Chaque semaine, il reçoit plusieurs courriels d'adolescents qui lui racontent certains de leurs problèmes, lui posent des questions et souhaitent être aidés. Voici la sélection de quatre courriels reçus par Frédéric au courant de l'année.

Cher Frédéric, j'ai un problème et j'espère que tu peux m'aider...

L'an dernier, ma mère m'a invitée à l'accompagner lors d'une de ses journées de bénévolat. Elle fait la lecture à des personnes en perte d'autonomie dans un centre spécialisé. Au début, ça ne me tentait pas, mais j'ai vraiment beaucoup aimé ça : les personnes étaient gentilles et très contentes de nous voir. Depuis, j'y suis retournée une dizaine de fois, avec ou sans ma mère. Il y a une personne en particulier à qui j'aime bien faire la lecture : Rose-Marie, une grand-maman de 87 ans. Mes amies trouvent ça bizarre que je fasse du bénévolat. Chaque fois que je veux leur en parler, elles rient de moi et elles disent des choses méchantes sur les personnes âgées. Est-ce que je devrais arrêter d'y aller ? J'ai l'impression que je ne suis pas normale; personne d'autre ne fait ça à mon école. Je ne veux pas perdre mes amies, mais j'aime beaucoup me sentir utile... Que me conseilles-tu ?

désespérée

Frédéric, je ne sais pas si tu peux m'aider, j'ai besoin d'aide.

J'ai 13 ans et je suis une fille ordinaire... Enfin, je le croyais. Je viens de déménager dans un nouveau quartier, alors je ne connais personne à l'école. Je m'intéresse beaucoup aux voitures, je veux devenir mécanicienne, comme mon père. À mon ancienne école, tous mes amis le savaient et ça ne les dérangeait pas du tout. Mais à ma nouvelle école, on dirait que les gens trouvent ça étrange. J'ai de la difficulté à me faire des amis, surtout auprès des filles. Je me fais souvent dire que ce n'est pas normal d'aimer autant les autos et que je devrais m'intéresser à des « affaires de filles ». Je me sens très seule et j'ai l'impression que personne ne me comprend. Peut-être qu'ils ont raison. C'est vrai qu'au garage où travaille mon père, il n'y a aucune femme mécanicienne. Suis-je anormale ?

« fausse » fille

Salut Frédéric. J'ai hésité longtemps avant de t'écrire, car j'avais peur que mes amis le découvrent. Finalement, je me sens tellement mal que je me suis décidé à le faire. Depuis quelques temps, je me sens complètement perdu. J'ai l'impression que je ne m'intéresse pas à des choses de mon âge. J'ai 14 ans et j'aime encore ce que j'aimais faire à 10 ou 11 ans (comme construire des modèles réduits, dessiner des plans pour une cabane, faire des barrages dans la rivière derrière chez moi...). Mes amis ne s'intéressent plus du tout à ça et me trouvent bébé, ils me disent de sortir de l'enfance. Moi, je voudrais devenir ingénieur plus tard et je cherche à m'améliorer dans ce domaine. Mes parents m'encouragent à faire ce que j'aime, mais ils ne comprennent pas que ça me mélange... Je n'ai personne à qui en parler... Est-ce que je suis trop bébé, est-ce que je devrais arrêter de faire ces choses pour m'intéresser davantage à des activités de mon âge ?

un gars perdu

activité 4

Le courrier de Frédéric



	désespérée	« fausse » fille	un gars perdu
Difficultés			
Forces/qualités			
Attitude ou comportement à adopter qui démontrerait une estime de soi positive			
Attitude ou comportement à adopter pour améliorer son estime de soi et régler le problème			

activité 5

Qu'est-ce qui influence l'estime de soi ?

démarche suggérée

- 1 • En grand groupe, lancez une discussion en demandant aux élèves si nous avons ou non un rôle à jouer dans le maintien et/ou le développement de notre estime de soi. A-t-on le pouvoir de changer les choses ? Comment ? Y a-t-il un âge limite pour améliorer son estime de soi ? Des façons de faire ? Échangez quelques minutes sur le sujet.
- 2 • Distribuez la **Fiche de l'élève** et demandez aux élèves de la compléter individuellement.
- 3 • En grand groupe, reprenez chacun des énoncés et comptez, en faisant lever les mains des élèves, combien d'entre eux avaient vu juste. Engagez la discussion. Demandez-leur d'expliquer leurs réponses. Parmi ces réalités, lesquelles peuvent-ils influencer ou contrôler ?
- 4 • Connaissent-ils d'autres facteurs qui pourraient influencer l'estime de soi ? Recueillez quelques réponses, puis demandez-leur ce qu'ils pensent des facteurs suivants. Ont-ils du pouvoir sur :
 - *l'attitude de leurs frères et sœurs;*
 - *la ville où ils sont nés;*
 - *les valeurs de leurs parents;*
 - *leur grandeur;*
 - *la perception qu'ont les autres d'eux;*
 - *la couleur de leurs yeux;*
 - *etc. ?*

temps nécessaire
40-50 minutes

objectif

*cerner ce qui influence
l'estime de soi*

éléments de discussion

L'estime de soi est soumise à diverses influences. Nous avons du contrôle sur certains facteurs, moins sur d'autres. La meilleure façon d'entretenir ou de développer son estime de soi est de se concentrer sur les éléments que nous pouvons changer, sur lesquels nous avons un certain pouvoir.

activité 5

Qu'est-ce qui influence l'estime de soi ?



L'estime de soi est soumise à certaines influences.

Coche ce qui, selon toi, peut l'influencer.

- Ma capacité d'exprimer mes besoins, mes désirs
- Un groupe d'amis positifs, qui me valorisent
- Une bonne confiance en moi
- Le sentiment que j'ai du contrôle sur ma vie
- Mes succès
- Une façon positive, valorisante de me parler à moi-même
- L'habileté à me fixer des objectifs réalistes
- La faculté de surmonter mes difficultés et d'apprendre de mes erreurs
- L'aptitude à reconnaître mes forces, mes qualités, bref : à bien me connaître
- La capacité à ressentir de la fierté à mon égard
- De bonnes capacités d'adaptation
- Une attitude positive face à la vie
- Des attentes réalistes envers moi-même
- Le sentiment que je peux prendre des risques, essayer de nouvelles choses en me donnant le droit à l'erreur
- Autre ?

activité 6

L'estime de soi, à quoi ça sert ?

temps nécessaire
40-50 minutes

objectif

*mettre en lumière les
avantages de posséder une
bonne estime de soi*

démarche suggérée

- 1 • Demandez aux élèves pourquoi, selon eux, il est important de développer une bonne estime de soi. Discutez quelques minutes, puis confirmez-leur que les avantages sont nombreux et ont un impact sur plusieurs plans (physique, social, mental, affectif, scolaire, etc.).
- 2 • Demandez aux élèves de compléter la **Fiche de l'élève**.
- 3 • En grand groupe, recueillez leurs réponses en reprenant chaque énoncé. Connaissent-ils d'autres effets bénéfiques d'une bonne estime de soi ?

éléments de discussion

Le maintien et le développement de l'estime de soi reposent sur des efforts personnels constants. Nous avons un rôle important à jouer dans la perception que nous avons de nous-mêmes.

Le développement d'une bonne estime de soi nous permet de :

- *faire des choix qui sont conformes à nos valeurs, qui respectent ce que nous sommes;*
- *croire en nous-mêmes;*
- *prendre soin de nous (meilleures habitudes de vie, gestion du stress, etc.);*
- *prendre notre place au sein d'un groupe;*
- *nous affirmer, dire ce que nous pensons;*
- *etc.*

activité 6

L'estime de soi, à quoi ça sert ?



Parmi les énoncés suivants, quels sont ceux pouvant être considérés comme des effets bénéfiques de l'estime de soi ?

- Un sentiment de mieux-être envers sa propre personne
- Un sentiment de valeur et d'utilité
- La confiance en soi
- De meilleures habiletés à entrer en contact avec les autres
- Un plus grand respect de soi-même
- Un sentiment d'appartenance
- Une stabilité émotionnelle, qui passe par l'acceptation de soi
- Une meilleure connaissance de soi
- Une perception plus positive de la vie en général
- Une tolérance plus élevée face aux difficultés, puisqu'on a développé de bonnes capacités d'adaptation
- Une perception plus réaliste de ses forces, compétences, qualités et limites (sentiment de compétence)

module 3)

Activité synthèse

Les activités synthèses peuvent être réalisées à la fin de chaque module ou ultérieurement, lors d'un retour sur l'ensemble des notions vues tout au long du programme.

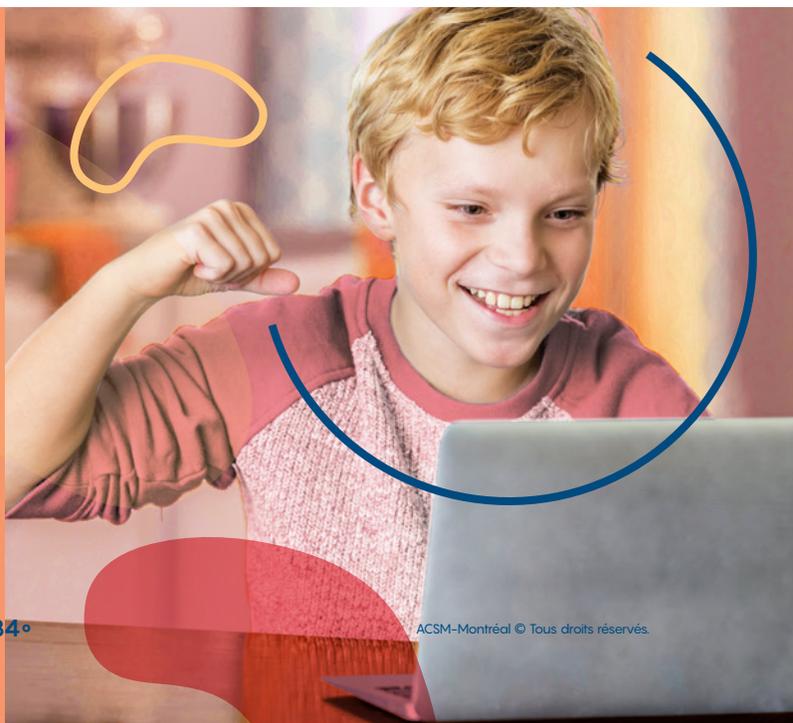
temps nécessaire
15 minutes

objectif

revoir les notions les plus importantes du module 3

démarche suggérée

- 1 • En grand groupe, demandez aux élèves de nommer ce qu'ils ont appris ou retenu au cours des activités de ce troisième module.
- 2 • Distribuez l'aide-mémoire.
- 3 • En grand groupe, invitez les élèves à partager leurs réponses.

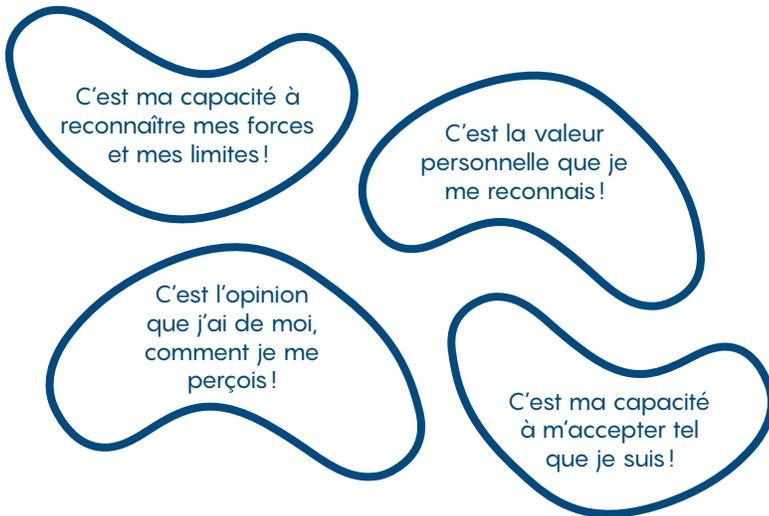


conclusion et aide-mémoire



L'estime de soi

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



- 1 • Au cours du module, on t'a proposé une réflexion sur ta personnalité. Quelles forces ou qualités apprécies-tu particulièrement chez toi ? Nommes-en deux.

- 2 • L'estime de soi est soumise à diverses influences. Nommes-en deux.

qu'est-ce qui influence l'estime de soi ?

Des éléments sur lesquels j'ai du pouvoir :

- Ma capacité à surmonter les difficultés et à apprendre de mes erreurs;
- Mes expériences de succès;
- Des attentes réalistes envers moi-même;
- Ma capacité de reconnaître mes forces, mes qualités;
- De bonnes capacités d'adaptation;
- Etc.

Des éléments sur lesquels je n'ai aucun pouvoir :

La perception que les autres ont de moi, ma grandeur, la ville où je suis né, etc.

avoir une bonne estime de soi, qu'est-ce que ça change ?

- *Je me sens plus à l'aise d'aller vers les autres.*
- *J'ai un plus grand respect de moi-même.*
- *Je suis capable de m'affirmer, de dire ce que je pense.*
- *J'ai davantage confiance en moi.*
- *Je me sens valorisée, utile, appréciée, etc.*
- *J'ai une plus grande confiance en la vie.*
- *J'ai une tolérance plus élevée face aux difficultés, puisque je sais m'adapter.*
- *Je prends soin de moi.*

N'oublie pas ! Tes forces ne font pas disparaître tes points faibles, n'est-ce pas ? Alors tes points faibles ne font pas non plus disparaître tes forces ! Tu es ni un être parfait ni un incapable, mais une combinaison de forces et de limites. C'est ce qui te rend unique !



adap.t



Association canadienne
pour la santé mentale
Montréal