

L'estime de soi

C'est la conscience de la valeur personnelle qu'on se reconnaît dans différents domaines.
C'est un ensemble d'attitudes et de croyances qui nous permettent de faire face au monde.

-Robert W. Reasoner-

J'apprends à me connaître



J'identifie mes forces, mes qualités, mes talents; j'identifie mes difficultés et mes limites.

Je me vois de façon réaliste: je ne me juge pas et je fais confiance à ma capacité à m'améliorer.

J'évite de me comparer aux autres: je suis unique et j'ai mon rythme.

Qu'est-ce que mes amis/mes parents diraient de positif sur moi?

Je décide



Je me fixe des objectifs réalistes. Je me donne de petits défis à relever.

Si l'objectif est ambitieux, je le divise en plusieurs étapes pour éviter de me décourager.

J'ose. J'essaie de nouvelles choses.

Je m'affirme. J'ai le droit de dire oui ou non, d'exprimer mon besoin, de faire différemment des autres.

Je me visualise



Je fais attention à mon monologue intérieur: les pensées négatives me font sentir inférieur/e et me prédisposent aux échecs.

Je pense «positif»!

Je me souviens de mes succès.

Je me vois en train de réussir.

J'agis



J'utilise les stratégies et moyens pour atteindre mon objectif.

J'essaie.

Je persévère.

J'accepte que le résultat ne sera peut-être pas à la hauteur de mes attentes.

Je tire les leçons de mes erreurs. Je comprends que l'échec est une occasion de m'améliorer.

Je m'encourage



Je me rappelle un bon coup, à chaque jour, avant de me coucher.

J'écris mes qualités sur des bouts de papier que je dépose dans un bocal; lorsque je vais moins bien, je pige un papier pour me sentir mieux.

Je peux aussi tenir un carnet de fierté dans lequel j'écris mes petits et grands succès; lorsque je vais moins bien, je le relis.

Je me félicite



Je reconnais mes efforts.

Je constate mes réussites, petites et grandes.

J'accepte les compliments en disant simplement : merci!

Le regard que l'on porte sur soi n'est jamais neutre*. Je me traite comme je traite mes amis: je suis exigeant/e, mais bienveillant/e, attentif/ve et tolérant/e.