

Améliorer son estime de soi

Outre vous guider sur le chemin de l'estime de soi et de la prise en main personnelle, cet atelier vous fournira des conseils pour maintenir et améliorer votre estime de soi.

« Grâce à cet atelier, j'ai appris que je pouvais encore travailler à améliorer la perception que j'ai de moi »
~ Participant âgé



Table des matières : Atelier N° 3

1 Introduction

- Discussion

2 Estime de soi

- Bonne estime de soi
- Influences
- Forces

3 Prendre soin de soi

- Effets d'une faible estime de soi
- Activité
- Ressource pour prendre soin de soi

4 Conseils pour accroître son estime de soi

- Phrases positives
- Auto motivation positive
- Besoin d'aide ?

Introduction

L'estime de soi est l'un des principaux facteurs du maintien d'une bonne santé mentale. Comment nous percevons notre place dans la société, comment nous jugeons notre apport à la collectivité et les liens que nous entretenons avec autrui sont tous des éléments qui influent sur notre estime de soi. Avec l'âge, ces liens peuvent changer. Cela est aussi vrai pour la façon dont nous nous percevons. C'est pourquoi nous devons nous efforcer de continuer à accorder de la valeur à nos contributions, notre vie et notre corps.

Cet atelier vous fournira des conseils pour améliorer ou maintenir votre estime de soi.

Début de la discussion

Amorcez la discussion avec votre groupe en posant la question suivante :
De quelle manière votre estime de soi a-t-elle changé au fil des ans ?

Bonne estime de soi

DISCUSSION : Qu'est-ce qu'une bonne estime de soi?

Par estime de soi, on entend l'opinion que l'on se fait de soi et de sa valeur. Celle-ci peut changer au fil du temps en raison de facteurs internes et externes qui influent sur notre estime de soi.

En quoi consiste une **BONNE** estime de soi?

- **Capacité d'éprouver et de témoigner de la reconnaissance** ~ Une bonne estime de soi nous permet d'accepter nos forces et de reconnaître celles d'autrui.
- **Capacité de recevoir de la rétroaction** ~ Une faible estime de soi peut nous pousser à éviter les critiques et à ne pas reconnaître nos erreurs.
- **Capacité de reconnaître ses faiblesses** ~ Nous avons tous des faiblesses. Une personne possédant une excellente estime de soi est en mesure de reconnaître ses forces et ses faiblesses.
- **Se sentir aimé, respecté et écouté** ~ Les influences extérieures peuvent souvent contribuer à l'accroissement de notre estime de soi. Il est important de se sentir aimé.

Plusieurs facteurs influent sur notre estime de soi. Des facteurs internes, comme notre schéma de pensées et ce que nous nous répétons sans cesse quotidiennement. Des facteurs externes aussi, comme la façon dont nous avons été élevé et ce qui se passe dans notre vie.

Facteurs internes

- Ressasser critiques et erreurs
- Se blâmer pour des choses qui ne dépendent pas de nous
- Se préoccuper de ce que l'on dit de nous
- Se dire que l'on n'est pas assez bon

Facteurs externes

- Avoir subi de l'intimidation ou des critiques étant enfant ou adulte
- Avoir été négligé ou maltraité
- Événements soudains changeant le cours de sa vie
- Soucis financiers
- Apparence

Activité : Reconnaître ses forces

Prenez quelques minutes pour examiner vos forces à l'aide des questions suivantes :

1. Nommez 5 de vos forces (p. ex. : la créativité)
2. Nommez 5 choses dont vous êtes fier
3. Nommez 5 de vos plus grandes réalisations
4. Nommez 5 façons de vous récompenser

Prendre soin de soi

DISCUSSION : Comment le manque d'estime de soi a-t-il compromis vos liens avec autrui?

Il arrive souvent que le manque d'estime de soi ait une incidence négative sur nos vies. Notre santé physique et mentale peut s'en ressentir, de même que les relations que nous entretenons avec notre entourage :

- Troubles du sommeil ou grande fatigue
- Étourdissements ou sueurs en présence d'autrui
- Conscience accrue de nos réactions physiques, comme le fait de rougir
- Alimentation excessive ou manque d'appétit
- Se donner beaucoup de peine pour atteindre la perfection
- Avoir de la difficulté à prendre des décisions et se retenir de parler ou d'exprimer son opinion

Activité : Comment prenez-vous soin de vous?

Les participants répondent aux questions ci-dessous à l'aide des éléments du diagramme. Cela fait, donnez-leur le temps de partager leurs idées avec leurs partenaires ou en groupe.

Santé physique

Comment prenez-vous soin de votre santé physique?

Santé mentale

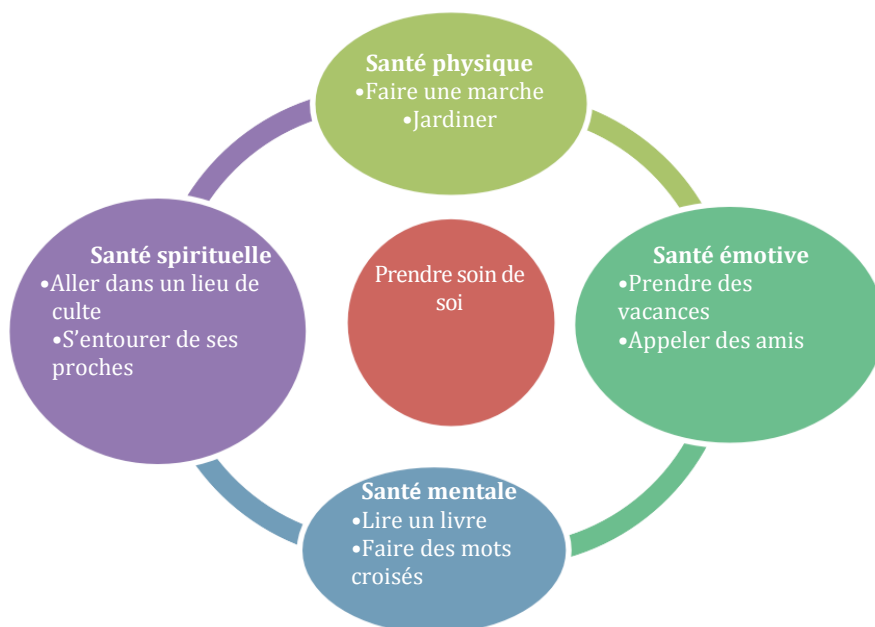
Comment exercez-vous votre cerveau?

Santé spirituelle

Comment entrez-vous en contact avec votre entourage sur le plan spirituel?

Santé émotive

Comment prenez-vous soin de votre santé émotive?



Qui offre des activités pour les personnes âgées?

Les centres pour aînés ou les centres pour personnes âgées proposent une foule d'activités pour les aînés. Pour obtenir la liste de ces centres, consultez le site Web de l'Association des Centres pour aînés de l'Ontario.

**Association des
Centres pour aînés de
l'Ontario**

1-866- 835- 7693
www.oacao.org

Conseils pour améliorer son estime de soi

Nous nous entretenons tous avec nous-même et, parfois, nous avons tendance à nous dire des choses négatives qui contribuent à abaisser notre estime de soi.

Dialogue intérieur négatif

- Je n'ai jamais fait ça
- Ça ne peut PAS marcher
- Personne ne s'intéresse à moi
- Je suis seul; personne ne m'aime

Dialogue intérieur positif

- C'est l'occasion d'apprendre quelque chose de nouveau
- Je vais faire mon possible pour que ça marche
- J'essaie d'ouvrir les voies de communication
- Je me réjouis à l'idée de trouver quelque chose que j'aime

Pour modifier ses pensées négatives, il faut être gentil avec soi-même; ne pas se dire des choses que l'on ne dirait pas à autrui. Lorsque vous avez une pensée négative, évaluez-la rationnellement et remplacez-la par une affirmation positive.

Affirmations positives : Voici des phrases positives que vous pouvez utiliser afin de décrire comment vous voulez être. Notez-les sur des cartes ou affichez-les à des endroits où vous les verrez tous les jours.

- Je sens l'amour de ceux qui sont loin de moi
- Je m'aime et je m'accepte
- Je ne m'en veux pas pour les erreurs que j'ai commises
- Je vaudrais beaucoup mieux que je ne le crois
- Je suis une personne importante et ce que j'ai à offrir au monde est tout aussi important
- J'aime et ne crains pas la solitude
- Je vis cette journée dans l'espoir et la joie
- J'adopte une attitude positive à mon égard

Qui dois-je appeler si j'ai besoin d'aide?

ConnexOntario gère trois lignes d'aide offrant des renseignements sur les services de santé destinés aux gens éprouvant des difficultés avec le jeu, les drogues et l'alcool ou la maladie mentale.

Ligne d'aide pour l'alcool et la drogue

1-800-565-8603

Ligne d'aide pour la santé mentale

1-866-531-2600

Ligne d'aide pour le jeu problématique

1-888-230-3505