



OUTILS

IDENTITÉ ET ESTIME DE SOI *

OBJECTIF :

Stimuler l'estime de soi et la reconnaissance de sa valeur personnelle.

PREMIER TEMPS

L'activité se déroule par équipes de deux.

Demandez aux jeunes de choisir un coéquipier, préférablement quelqu'un qu'ils connaissent peu.

- Première étape : chaque jeune écrit cinq aspects de lui qu'il apprécie.
- Deuxième étape : chaque jeune écrit cinq aspects qu'il apprécie de son coéquipier.
- Troisième étape : les coéquipiers partagent leurs réponses.

DEUXIÈME TEMPS

L'activité se déroule en grand groupe.

Demandez aux jeunes de s'exprimer et d'échanger sur les questions suivantes :

- Avez-vous trouvé facile ou difficile d'écrire cinq aspects que vous appréciez de vous ?
- Comment vous êtes-vous senti lorsque votre coéquipier vous a fait part de ce qu'il appréciait chez vous ? Avez-vous été surpris des réponses ?
- Qu'avez-vous appris de cet exercice ?

POINTS À FAIRE RESSORTIR

Nous avons souvent tendance à mettre l'accent sur les aspects que nous n'aimons pas chez soi, parfois même à les amplifier. Nous oublions alors qu'il n'y a pas que ces aspects-là qui existent et qu'il est strictement impossible de n'avoir que des défauts.

Parfois, nous nous sentons gêné lorsque quelqu'un nous fait un compliment; nous pouvons même nous empresser de le rabaisser, de le nier, de nous en moquer ou de ne lui accorder aucune importance pour mieux revenir à nos défauts. Quand nous réagissons ainsi, c'est une partie importante de nous-même que nous oublions, cette partie qui est composée de l'ensemble de nos qualités et de nos forces personnelles.

Savez-vous que cette part de nous est très créative, qu'elle nous amène à réaliser ce qui nous est cher, et qu'elle fait également que les autres ont du plaisir à être en notre compagnie ?

En fait, ce qui fait de nous quelqu'un qu'on apprécie, c'est l'ensemble de tout ce que nous sommes, c'est-à-dire cet heureux mélange de nos points forts et de nos points moins forts.

Pensez-y un instant. Vos amis, vous les aimez, même s'ils ne sont pas parfaits! Il en va de même pour eux : ils vous aiment pour qui vous êtes!

Rappelez-vous bien ceci : même si vous n'avez pas le moral ou que vous avez l'impression d'avoir fait une gaffe, JAMAIS vous ne perdrez vos points forts. JAMAIS ils ne disparaîtront. C'est même eux qui pourront vous aider à aller mieux ou à réparer la gaffe que vous avez faite – ou croyez avoir faite.

Alors, gardez bien en mémoire vos points forts. Et n'ayez pas peur de les utiliser et d'en être fier. Ce ne sera pas de la vantardise.



* Source : Association canadienne pour la santé mentale – Filiale de Montréal (2004). *Ma vie c'est cool d'en parler!*, p. 25.

