1

affirmation

L'estime de soi, c'est :

1) Te sentir invincible.
2) Reconnaître ta valeur.
3) Te comparer aux autres.

2

confiance

Vrai ou faux ? T'accepter, c'est te trouver parfait·e.

Réponse : **Faux.** C'est accepter tes forces ET tes difficultés.

3

L'autocompassion, c'est :

1) Te critiquer pour t'améliorer.
2) Te traiter avec douceur.
3) Te détacher de tout.

4

Vrai ou faux ? Ton estime de toi peut varier au fil du temps

Réponse : **Vrai.** Elle se construit avec les expériences.

5

estime

L'anxiété de performance, c'est :

1) Avoir peur de l'échec.
2) Remettre une tâche à plus tard, procrastiner.
3) Avoir confiance en tes moyens.

6

fierté

Vrai ou faux ? Tout le monde arrive à nommer une de ses forces spontanément.

Réponse : **Faux.** 2 personnes sur 3 n'y arrivent pas.

7

Vrai ou faux ? Être dur·e envers toi-même est la seule façon de réussir.

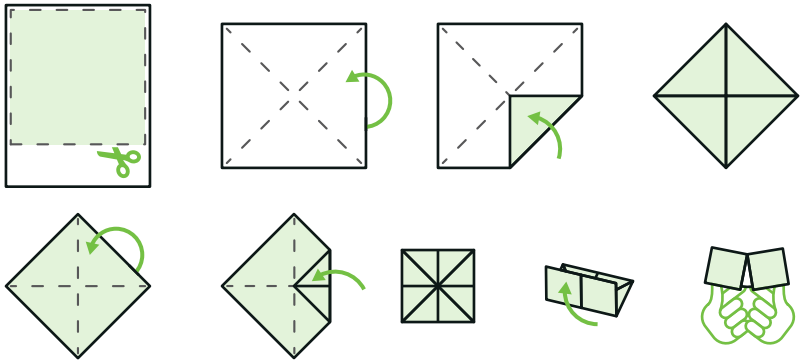
Réponse : **Faux.** A long terme, la dureté freine davantage qu'elle n'aide.

8

Vrai ou faux ? Ton estime de toi peut varier au fil du temps

Réponse : **Vrai.** Elle se construit avec les expériences.

Comment plier ton coin-coin :



MOUVEMENT SANTÉ MENTALE QUÉBEC

Promouvoir. Soutenir. Outiller

etrebiendanssatete.ca

Mini quiz S'ACCEPTER

CHOIX DE RÉPONSES

L'estime de soi, c'est:

1) Te sentir invincible.
2) Reconnaitre ta valeur.
3) Te comparer aux autres.

Réponse: 2) Reconnaître ta valeur.

Pour aller plus loin: L'estime de soi, c'est croire à ta propre valeur, à ton droit à l'amitié, à l'amour et à des moments de bonheur. C'est cette petite flamme qui brille en toi quand tu vis de la fierté.

Piste de réflexion:

- Qu'est-ce que tu apprécies chez toi?
- Qu'est-ce que tu as fait de bien dans la dernière semaine?

VRAI OU FAUX

T'accepter, c'est te trouver parfait·e

Réponse: Faux. C'est accepter tes forces ET tes difficultés.

Pour aller plus loin: T'accepter, ce n'est pas te voir comme parfait·e, mais avoir une image réaliste de toi. Comme les autres, tu as tes forces, tes habiletés et tes difficultés. C'est ce qui fait que tu es unique!

Piste de réflexion:

- Selon toi, qu'est-ce qui te rend unique? (tes expériences, ta façon de penser, tes talents, tes valeurs)
- Peux-tu nommer 3 de tes forces?
- Peux-tu nommer une difficulté que tu reconnais chez toi?

Mini quiz S'ACCEPTER

CHOIX DE RÉPONSES

L'autocompassion, c'est:

1) Te critiquer pour t'améliorer.
2) Te traiter avec douceur.
3) Te détacher de tout.

Réponse: 2) Te traiter avec douceur.

Pour aller plus loin: L'autocompassion, c'est te parler comme tu parlerais à un ou une amie qui traverse un moment difficile. Au lieu de te juger, tu te parles avec douceur, surtout quand tu fais face à un échec, une difficulté, ou que tu ne te sens pas «assez bien».

Piste de réflexion:

- Que te dis-tu intérieurement quand tu ne te sens pas «assez bien»?
- Comment parles-tu à une ou un ami quand il· ou elle ne se sent pas «assez bien»?

VRAI OU FAUX

Ton estime de toi peut varier au fil du temps.

Réponse: Vrai. Elle se construit avec les expériences.

Pour aller plus loin: Le regard que tu portes sur toi-même peut évoluer selon les situations que tu vis. Plusieurs éléments peuvent renforcer ou fragiliser l'estime de soi: la reconnaissance, les défis relevés, le soutien, la bienveillance des relations, mais aussi les comparaisons sur les médias sociaux, l'intimidation ou la violence.

Avec le temps, des expériences positives répétées contribuent aussi à la construction d'une base plus stable qui soutient mieux l'estime de soi dans les hauts et les bas.

Piste de réflexion:

- Qu'est-ce qui influence ton estime de toi?
- Dans quelles situations te sens-tu fier·ère de toi, ne serait-ce qu'un peu?
- Quand te sens-tu «bien avec toi-même»?

Mini quiz S'ACCEPTER

VRAI OU FAUX

Tout le monde arrive à nommer une de ses forces spontanément.

Réponse : Faux. 2 personnes sur 3 n'y arrivent pas.

Pour aller plus loin : Reconnaitre ses forces n'est pas toujours facile. Pourtant, prendre le temps de les identifier peut t'aider à mieux te connaitre et à renforcer ta confiance en toi. Si tu as de la difficulté à voir tes propres forces, tu peux demander à une personne en qui tu as confiance de nommer les qualités qu'elle observe chez toi. Tu peux toi aussi reconnaitre et nommer les forces de ton entourage !

Piste de réflexion :

- Si tu demandais à une personne en qui tu as confiance de nommer une de tes forces, que dirait elle ?
- Quelle force reconnais-tu chez quelqu'un·e de ton entourage ?

VRAI OU FAUX

Être dur·e envers toi-même est la seule façon de réussir.

Réponse : Faux. À long terme, la dureté freine davantage qu'elle n'aide.

Pour aller plus loin : Ton potentiel réside plutôt dans les forces que tu possèdes déjà. Les reconnaitre et les utiliser aide à développer ton sentiment d'accomplissement et de compétence, ce qui augmente ta confiance en tes capacités. Par contre, trop de sévérité envers toi-même peut accroitre ton stress et nuire à tes apprentissages.

Piste de réflexion :

- Comment réagis-tu lorsque quelqu'un·e te critique durement ?
- Que pourrais-tu te dire pour t'encourager quand tu fais face à un défi ?
- Que fais-tu aujourd'hui que tu ne savais pas faire auparavant ?

Mini quiz S'ACCEPTER

CHOIX DE RÉPONSES

L'anxiété de performance, c'est :

1) Avoir peur de l'échec.
2) Remettre une tâche à plus tard, procrastiner.
3) Avoir confiance en tes moyens.

Réponse : 1) Avoir peur de l'échec.

Pour aller plus loin : L'anxiété de performance, c'est la peur de faire une tâche (p. ex. : examen, présentation) par crainte d'échouer ou de ne pas être à la hauteur. Cela peut arriver quand tu te mets beaucoup de pression sur les épaules, que tu te compares aux autres ou que les attentes extérieures te semblent élevées.

Ce qui peut t'aider, c'est te rappeler que l'erreur fait partie de l'apprentissage, que valoriser l'effort et le plaisir est beaucoup plus enrichissant que le seul résultat, qu'apprendre à reconnaitre ce que tu ressens sans te juger contribuera toujours à te renforcer. Et que, petit à petit, la pression sentie peut diminuer.

Piste de réflexion :

- Dans quelles situations ressens-tu la pression de « bien faire » ou de performer ?
- Que fais-tu quand tu ressens beaucoup de pression à performer ?
- Comment réagis-tu face à la pression ?

VRAI OU FAUX

Il faut toujours éviter de se tromper.

Réponse : Faux. Quand tu fais des erreurs, tu apprends !

Pour aller plus loin : Chacune de tes expériences contribue au développement de tes préférences, ta flexibilité, tes habiletés, ta confiance en toi, bref, ta personnalité.

Piste de réflexion :

- Qu'as-tu appris grâce à une erreur que tu as faite ?