

STRATÉGIES POUR S'AIDER SOI-MÊME OU AIDER UN PROCHE (SUITE)

Se donner des défis et des objectifs réalistes

- **Accordez-vous le droit à l'erreur !** Oui, vous avez droit à l'erreur... Lorsqu'on les reconnaît sans trop se blâmer, elles constituent des occasions d'apprentissage et ouvrent des possibilités de changement positif.
- **Soyez réaliste !** Réviser vos objectifs en vous demandant ce qui les motive vraiment et à quel point ils sont réalistes ou non (ex. : n'avoir que des A+). Vous donner des objectifs atteignables vous permettra de vivre plus de succès.
- **Prenez des risques calculés !** Actualiser ses compétences implique d'aller au-delà de ce vous connaissez déjà et demande donc de prendre des risques. Pour favoriser l'estime de soi, vous devez savoir choisir les risques que vous prenez. Ils ont davantage à être suffisants pour représenter un défi qui, une fois relevé, augmente la confiance en soi. Pour cela, il doit tenir compte de votre niveau d'habiletés actuelles pour rester tolérables et ne pas générer une anxiété paralysante ou se solder par un échec annoncé.

Favoriser les expériences de renforcement positif...

- **Entourez-vous !** Les occasions de rencontre avec les autres vous permettront de vous connaître et d'être plus conscient de votre valeur personnelle. Le réseau social offre un ensemble de rétroactions positives et d'occasions d'apprentissage qui permettent de développer et de renforcer notre estime.
- **Entourez-vous de bons exemples !** S'entourer de personnes qui ont une attitude positive et constructive face à elles-mêmes et aux autres peut nous servir d'exemple et nous permettre de développer à notre tour un dialogue plus positif face à nous.
- **Soyez fier !** Apprenez à entendre et à intégrer les commentaires positifs que les autres vous font.
- **Vivez des succès !** Faites en sorte de vivre des expériences de succès régulièrement en vous investissant dans des relations ou des activités qui font ressortir vos forces.
- **Améliorez-vous !** Développez de nouvelles compétences. Maintenez votre curiosité et votre désir d'apprendre.
- **Persévère devant les difficultés !** N'abandonnez pas à la moindre difficulté en vous disant que vous n'y arriverez pas, que vous n'avez pas ce qu'il faut. La persévérance est souvent couronnée de succès, même si le chemin peut avoir été ardu.
- **Faites-vous respecter !** Vous en valez la peine...

RÉFÉRENCES

- André, Christophe (2006). *Imparfais, libres et heureux*. Pratique de l'estime de soi. Paris : Odile Jacob.
- André, Christophe, Lelord François (2008). *L'estime de soi*. Paris : Odile Jacob.
- Monbourquette, Jean (2003). *De l'estime de soi à l'estime de soi*. Montréal : Novalis.
- Duclos, Germain (2000). *L'estime de soi, un passeport pour la vie*. Montréal : Éditions de l'Hôpital Sainte-Justine, Collection Parents.

AIDE PSYCHOLOGIQUE

Centre de santé et de consultation psychologique
Consultations psychologiques, nutritionnelles et médicales.
Pavillon 2101, boul. Édouard-Montpetit
2^e étage, porte 220
Tél. : 514 343-6452
www.cscp.umontreal.ca

Pour trouver un psychologue en cabinet privé
www.ordrepsy.qc.ca

RESSOURCES SUR LE CAMPUS

Services aux étudiants

Pour connaître les différents services de l'Université et savoir où les trouver.
514 343-PLUS (7587)
www.sae.umontreal.ca

Action humanitaire et communautaire

Plusieurs activités d'implication sociale et de loisirs qui donnent l'occasion de s'intégrer à des groupes d'étudiants.
514 343-7896

Service des activités culturelles

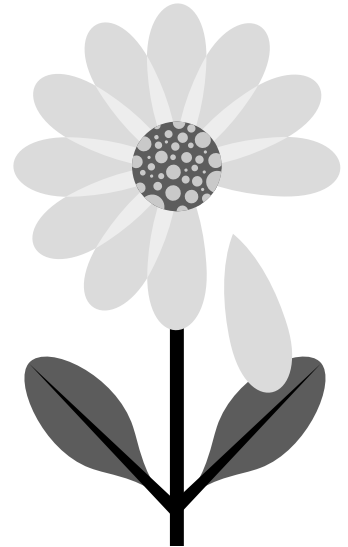
Des activités culturelles qui permettent de rencontrer des étudiants ayant des intérêts communs.
514 343-6524

SITES D'INFORMATIONS

www.redpsy.com/infopsy/estime.html
www.redpsy.com/infopsy/confiance.html
www.uquebec.ca/edusante/mentale/estime_de_soi.htm

JE M'AIME, JE M'AIME PAS, JE M'AIME.

Le petit guide sur l'estime de soi.
Informations et stratégies pour s'aider
soi-même ou aider un proche.



L'ESTIME DE SOI ; C'EST QUOI AU JUSTE ?

L'estime de soi est un jugement de valeur sur soi-même.
Pour augmenter votre sentiment de valeur ainsi que l'opinion que vous avez de vous-même, il vous faut agir en respectant fondamentalement ce que vous êtes.

C'EST FAIT DE QUOI L'ESTIME DE SOI ?

On ne peut parler d'estime sans parler de sentiment de confiance, de connaissance de soi, de sentiment d'appartenance à un groupe et de sentiment de compétence qui lui sont directement liés.

Le sentiment de confiance. Se faire confiance, c'est croire que l'on peut réussir ce qu'on entreprend. Pour développer votre confiance, il vous faut accumuler un nombre suffisant de succès. Il est donc essentiel de vous fixer des buts qui nécessitent un certain effort tout en demeurant accessibles.

La connaissance de soi. C'est au fil de nos expériences et réflexions, que nous définissons nos caractéristiques, nos besoins, nos qualités et défauts, nos capacités physiques, intellectuelles et sociales, etc. Parfois nous le faisons de façon réaliste, parfois de façon biaisée.

Le sentiment d'appartenance à un groupe. L'humain a un très grand besoin d'appartenance. Nous avons besoin des autres pour nous développer et nous réaliser. En ce sens, ce que pensent et ressentent les autres à notre sujet joue un rôle important dans la construction de l'estime de soi. De manière générale, l'exclusion et la dévalorisation sociale ont pour effet de fragiliser notre estime alors que l'approbation et les rétroactions positives l'augmenteront dans la mesure où nous restons intégrés.

Le sentiment de compétence. Il est à la base de l'indépendance et de l'autonomie, et se traduit par le sentiment de sa valeur personnelle et de la conscience de ses habilités. Cette bonne opinion de soi est à la base de la motivation et des apprentissages. Le sentiment de compétence s'insère à travers un cycle dynamique qui peut être compris ainsi : l'estime amène à la motivation, à l'engagement et à la persévérance dans les activités, ce qui est propice à la réussite et associé aux sentiments de fierté et d'efficacité. Ce cycle, à son tour, vient augmenter l'estime de soi.

Quand on ne s'estime pas...

Ne pas s'estimer, en plus d'être associé à un niveau moindre de bien-être, rend vulnérable au développement d'un ensemble de difficultés. On pense en outre au fait de ne pas réaliser ses rêves et projets parce qu'on ne s'en croit pas capable ou qu'on craint d'être ridiculisé, aux difficultés à se lier aux autres parce qu'on ne se croit pas valable ou qu'on craint d'être rejeté, de ne pas se sentir capable de faire face aux événements nouveaux, d'avoir des exigences trop élevées, etc. Avoir une faible estime de soi nous prédispose davantage à vivre des états anxieux et / ou dépressifs.

STRATÉGIES POUR S'AIDER SOI-MÊME OU AIDER UN PROCHE

Prendre soin de soi...

- **Soyez de bons parents avec vous-même !** Ne négligez pas vos besoins. Y répondre vous permettra de vous sentir plus solide.
- **Réduisez les facteurs de stress !** Réglez vos problèmes au fur et à mesure.

Se connaître et se reconnaître...

- **Sachez qui vous êtes !** Lorsqu'on a une faible estime de soi, c'est souvent parce qu'on ne se connaît pas ou qu'on ne considère que le négatif lorsqu'on s'évalue. Prenez le temps de vous connaître en réfléchissant à vos qualités / défauts, forces / faiblesses, etc. Découvrez vos goûts, intérêts et besoins. Bien vous connaître vous permettra d'avoir une vision plus juste et plus stable de vous-même.
- **Rappelez-vous de vos bons coups !** Développez votre capacité à vous souvenir de vos succès afin de les garder vifs en mémoire.
- **Aimez qui vous êtes !** Se connaître est la première étape, mais elle est insuffisante à l'estime de soi. Il faut aussi accorder de la valeur à ce que vous découvrez sur vous.
- **Soyez bienveillant !** Ne soyez pas votre pire bourreau. Reconnaissez vos faiblesses comme des occasions de changement, sans remettre en question votre valeur fondamentale.

Reconnaître ses biais de pensée...

- **Identifiez votre dialogue intérieur !** Les personnes à basse estime de soi ont une forte tendance à se regarder pour mieux se juger. Les critiques à notre égard peuvent être dévastatrices et paralyser toutes formes d'action.
- **Ne généralisez pas !** Éviter le piège du « tout ou rien ».

Pour connaître les activités de prévention :
www.cscp.umontreal.ca/ConsultationPsychologique