

CAHIER
D'EXERCICES
et de réflexion
etrebiendanssatete.ca

S'ACCEPTER

c'est être soi-même, ensemble



MOUVEMENT
SANTÉ MENTALE
QUÉBEC



Promouvoir. Soutenir. Outiller.

Si j'étais...

Voici un petit exercice qui te permettra de réfléchir aux choses que tu aimes et qui t'aident à définir un peu plus qui tu es. **Complète les phrases ci-dessous :**



Si j'étais un animal, je serais... _____
parce que... _____

Si j'étais un personnage de BD ou de livre, je serais... _____
parce que... _____

Si j'étais une chanson, je serais... _____
parce que... _____

Si j'étais un sport, je serais... _____
parce que... _____

Si j'étais une odeur, je serais... _____
parce que... _____

Quand on se plante, on pousse !

Se tromper, ce n'est pas grave ! On apprend de nos réussites comme de nos erreurs !

Nomme une situation où il t'est arrivé de te tromper.

Nomme les choses que tu as apprises ou les gestes que tu as posés à la suite de cette expérience.

Mes bons côtés !

Habituellement, on est plutôt bon·ne pour voir ce qu'on n'aime pas chez soi. Pour chaque chose que tu n'aimes pas, essaie de développer le réflexe de te trouver une qualité ou une force en contrepartie.



Par exemple :

« J'me trouve trop petit·e et je me fais facilement des ami·es. »

« Je suis poche en mathématiques et j'ai du talent en musique. »

Ce que j'aime moins

Qualité ou force

_____ et _____

_____ et _____

Avoir confiance en soi, c'est...

- 1 | Ne jamais se tromper **VRAI** **FAUX** 2 | N'avoir peur de rien **VRAI** **FAUX** 3 | Sentir que tout le monde t'admire **VRAI** **FAUX**
- 4 | Ne jamais douter de ses capacités **VRAI** **FAUX** 5 | Toujours savoir ce que tu veux **VRAI** **FAUX**
- Réponses 1-faux / 2-faux / 3-faux / 4-faux / 5-faux

La confiance en soi, c'est le sentiment qu'on a les capacités d'agir, qu'on est en possession de ses moyens, à la hauteur. Ça nous permet de nous exprimer, de prendre des décisions, des risques. La confiance en soi a ses bons et ses moins bons jours parce qu'elle est influencée par les expériences positives et négatives que nous vivons.

Miroir miroir

Inspiré de *Être à l'aise avec son image corporelle*¹.

Place-toi devant un miroir et prends le temps de bien te regarder.

Qu'est-ce que tu vois ? _____

Quelles émotions ressens-tu ? Quelles pensées te viennent en tête ? _____

Aurais-tu envie de changer quelque chose ? Pourquoi ? _____

Quelles parties de ton corps te plaisent ? _____

Les attentes sociales et les idées sur la beauté peuvent influencer ton appréciation de ton corps. Il n'existe pas qu'un seul modèle de beauté. La beauté vient de la diversité, de ces différences qui nous rendent uniques.

Si tu arrives à mettre l'accent sur les choses qui te plaisent de ton corps plutôt que sur ce qui te déplaît, ça t'aidera à ressentir des émotions plus agréables par rapport à ton corps.

Quand on y parvient, on est plus en mesure de se détacher des idéaux de beauté classiques et on réalise que toutes sortes de corps peuvent être beaux.



¹ Fondation Jeunes en Tête. *Être à l'aise avec son image corporelle*. <https://fondationjeunesentete.org/trousse-jeunes/ma-sante-mentale-jy-tiens/etre-a-laise-avec-son-image-corporelle/>

Ma relation avec les réseaux sociaux

Inspiré de
Les écrans et toi?.

Quelle influence dirais-tu que les réseaux sociaux ont sur toi ? Petite, moyenne, grande ?

Réponds (le plus honnêtement possible 😊) aux questions suivantes en cochant « Pas vraiment » ou « Ça me ressemble ».

- 1 | Tu accordes de l'importance au nombre de « J'aime » sur tes *stories* ou tes publications (et tu es déçu-e lorsqu'il n'y en a pas assez à ton goût).
- 2 | Tu compares ta vie à celle des vedettes ou des influenceurs et influenceuses (et tu rêves de leur ressembler).
- 3 | Tu te sens souvent triste après avoir navigué sur les réseaux sociaux.
- 4 | Lorsque tu te compares aux autres, ta vie te semble ennuyante.
- 5 | Il te semble que tout le monde est plus cool et heureux que toi.

Pas vraiment	Ça me ressemble
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Se comparer aux autres est tout à fait humain. Mais savais-tu que cette comparaison peut avoir des effets indésirables sur ta santé mentale ? Si tu as répondu « Ça me ressemble » à l'une ou l'autre de ces questions, les réseaux sociaux ont peut-être un effet négatif sur ton estime de toi.

Des petits trucs pour te détacher de l'influence des réseaux sociaux

1. Observe tes réactions quand tu consultes les réseaux sociaux et prends conscience, sans te juger, des moments où tu te compares aux autres.
2. Fais le ménage de tes réseaux sociaux. Suis des comptes ou des personnes qui te font ressentir des émotions agréables.
3. Évite de retoucher tes photos. Quand on se compare à une version améliorée de soi-même, il est difficile d'aimer ce qu'on voit ensuite dans le miroir.
4. Fais des activités hors ligne qui t'apportent du plaisir, avec des personnes que tu aimes. « Connecte-toi » à elles.

N'oublie pas que tu es une personne unique, avec tes qualités et tes défauts, tes forces et tes défis. Et c'est très bien comme ça ! **S'accepter, c'est être soi-même, ensemble !**



Les réseaux sociaux

Avant d'ouvrir une session aujourd'hui, de te connecter, voici quelques petites réflexions pour toi :

- Comment utilises-tu de façon positive les réseaux sociaux ?
- As-tu déjà consolé ou aidé une ou un ami qui a été blessé-e par un message circulant dans les réseaux sociaux ?
- Qu'as-tu fait pour l'aider ?
- Comment réagiras-tu si quelque chose de semblable t'arrivait ?
- Que pourrais-tu faire pour que cela ne t'arrive pas ?
- À qui ferais-tu confiance pour en parler ?

Nos attitudes peuvent encourager ou décourager les trolls. Toi, que feras-tu la prochaine fois que tu recevras une photo ou une vidéo qui pourrait blesser quelqu'un ?