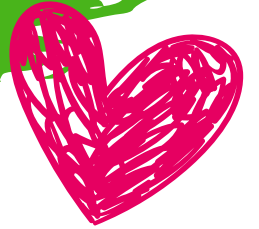


S'accepter



J'accepte la grande aventure
d'être moi-même
– Simone de Beauvoir



Aime-toi

L'estime de soi est
comme un parapluie
pour notre santé
mentale, elle
protège celle-ci
des intempéries.
S'accepter, c'est :



- S'accorder de la valeur
- Entretenir l'auto-compassion
- Faire des choix en fonction de ses valeurs
- Faire respecter ses limites
- Savoir dire non
- Reconnaître ses forces et ses faiblesses

Pas facile de s'aimer soi-même. C'est le résultat d'un équilibre parfois difficile à atteindre et à conserver.

Comment s'y prendre ? Tourne ce carton pour voir quelques pistes que nous suggérons !



VRAI OU FAUX ?



Le manque d'estime touche principalement les jeunes

Voir la réponse au verso



S'accepter



Écriture

- Fais la liste de 10 de tes qualités
- Écris-toi une lettre d'amour à toi-même
- Écris sur papier des aspects de ta personnalité que tu aimerais améliorer dans les prochaines semaines, mois, années, et comment tu pourrais y parvenir

Habitudes nouvelles à prendre

- Regarde-toi dans le miroir et dis-toi un compliment
- Pratique-toi à avoir une démarche le dos droit, la tête relevée, comme une personne confiante
- Répète-toi chaque jour un slogan positif qui définit ce que tu es (je suis fort, intelligent, beau, etc.)
- Pratique l'auto-compassion : traite-toi de la même façon que tu traiterais tes proches

- Porte tes vêtements préférés et apprécie-toi

Introspection et communication

- Nomme tes trois plus grandes forces
- Pense à ton plus grand accomplissement et aux forces qui t'ont permis de réaliser ce défi
- Demande à une personne de ton entourage de te dire la qualité principale qu'elle perçoit chez toi
- Ne te compare pas et apprécie ce que tu es (un bon parent, bon employé, bon ami...)
- Dis non à quelque chose que tu n'as pas envie de faire

FAUX



Le manque d'estime de soi est le principal dénominateur commun de la détresse psychologique chez les personnes de tout âge (autant chez les enfants que chez les adolescents, adultes et aînés)

