

# AMÉLIORATION DE L'ESTIME DE SOI

## C'EST QUOI ?

La mésestime de soi est lorsque notre opinion de nous-même reflète essentiellement une image négative. Ce processus est souvent inconscient et ne peut pas toujours être facilement décelé par nous-même ou par notre entourage. Notre discours interne et nos comportements contribuent énormément à la mise en place d'une mauvaise estime de soi. Par exemple, nous pouvons nous critiquer, nous dévaloriser, nous mettre en échec et avoir des pensées négatives sur nous-même.

## QUE FAIRE ?

### VOICI QUELQUES TRUCS ET ASTUCES QUI POURRAIENT T'AIDER À DÉVELOPPER UNE MEILLEURE ESTIME DE SOI :

- Autant que possible, côtoie des gens qui t'apprécient et évite les gens négatifs. Entoure-toi plutôt de personnes positives.
- Parle positivement de ton avenir.
- Souhaite du bien aux autres.
- Complimente tes proches et accepte les compliments.
- Remercie et reconnais tout ce que tu as la chance d'avoir dans ta vie.
- Sois plus sociable, en apprenant à aller davantage vers les autres.
- Fais preuve de flexibilité en t'adaptant harmonieusement aux différents événements de la vie.
- Interprète les différents événements de ta vie de manière positive.
- Évite les conflits inutiles et le perfectionnisme excessif.
- Sois indulgent(e) avec toi et les autres, en particulier lorsque des erreurs sont commises.
- Pense et dis du bien des autres.
- Accepte d'avoir tort, avec humilité au besoin.
- Accepte que les gens soient différents de toi ; vois-y plutôt une occasion d'apprentissage.
- Cesse de te critiquer ou de te dénigrer, concentre-toi plutôt sur tes points forts et tes réussites.
- Accepte-toi tel que tu es, sans condition, dès aujourd'hui.
- Essaie de faire la paix avec ton passé.
- Traite-toi comme tu traites ton ou ta meilleur(e) ami(e).
- Développe ta discipline personnelle.
- Trouve et exerce ta passion (ex : une activité artistique, un sport, un instrument de musique, un passe-temps)
- Deviens plus habile à résoudre tes difficultés avec une résolution de problèmes saine.
- Évite de te comparer aux autres.
- Établis ta propre définition de la réussite et de tes idéaux à atteindre.
- N'imité pas les autres. Chaque personne est unique. L'estime de soi s'exprime différemment selon les caractéristiques de chaque individu. Tu dois donc développer une façon d'être qui t'es propre.
- Admets que tu es digne d'être aimé tel que tu es, en tant que personne unique.



### PRENDS RENDEZ-VOUS !

SI TU SOUHAITES OBTENIR UNE **AIDE SUPPLÉMENTAIRE** POUR LE DÉVELOPPEMENT DE TON ESTIME PERSONNELLE, NOUS T'INVITONS À COMPLÉTER LE FORMULAIRE DE DEMANDE PRÉVU À CET EFFET SUR TON OMNIVOX DANS LA SECTION **SERVICE D'AIDE PSYCHOSOCIALE**.