

LIBERTÉ D'ÊTRE MOI- MÊME



NIVEAU

Niveau d'introduction

TRANCHE D'ÂGE

13 – 16 ans

TOPIC

Liberté d'être moi-même

RÉSULTATS D'APPRENTISSAGE ATTENDUS

Connaissance

Comprendre l'importance de la confiance en soi et de l'estime de soi dans le développement d'une image de soi positive et d'un sentiment d'estime de soi.

Compétences

Développer des compétences pour gérer les pensées et les émotions négatives qui peuvent avoir un impact sur la confiance en soi et l'estime de soi.

Attitudes

Favoriser une attitude positive envers soi-même et ses qualités et caractéristiques uniques, et développer un état d'esprit de croissance qui embrasse les défis et considère les échecs comme des opportunités d'apprentissage et de croissance.



VIDÉO EXPLICATIVE

Construire l'estime de soi est un aspect clé pour grandir et devenir confiant en qui vous êtes. En tant qu'adolescent, vous pouvez vous sentir gêné et peu sûr de vous, mais avec un peu d'effort, vous pouvez améliorer votre estime de soi.

La confiance en soi et l'estime de soi dépendent de votre confiance en vos capacités et de votre confiance en votre capacité à faire quelque chose. C'est le sentiment de confiance en vous et en vos capacités. Lorsque vous avez une faible confiance en vous, vous pouvez vous retenir d'essayer de nouvelles choses et ne pas croire en leurs capacités.

À l'adolescence, il peut être difficile d'avoir une estime de soi et une confiance en soi positives. Il y a tellement de changements qui se produisent dans votre corps et votre esprit, et il peut être facile de se sentir gêné et peu sûr de soi. Ce que vous dites ou pensez de vous-même joue un rôle important dans la façon dont vous vous sentez. Lorsque vous pensez à des choses comme « je suis un nul », « personne ne m'aime » ou « tous mes amis me détestent », vous blessez votre estime de soi.

Vous pouvez développer votre confiance en vous et votre estime de soi en quelques étapes simples :

- Il est important de prendre soin de soi. Cela signifie faire des choses qui vous font vous sentir bien dans votre peau, comme faire de l'exercice, être créatif ou prendre du temps pour vous détendre.
- Se souvenir! C'est normal de faire des erreurs - tout le monde en fait ! La chose importante à tirer de ces moments est

d'apprendre de vos erreurs et de passer à autre chose. Ne soyez pas trop dur avec vous-même et ne vous laissez pas décourager !

- Concentrez-vous sur ce qui fait de vous une bonne personne. Nous avons tous des choses dans lesquelles nous sommes bons, et il est important que nous célébrions et entretenions ces choses. Faites une liste de vos qualités positives et réfléchissez à ce qui vous rend formidable !
- Débarrassez-vous de la négativité. Lorsque vous sentez que vous êtes trop dur avec vous-même, éloignez-vous de cette négativité en sortant et en vous promenant. L'air frais fait des merveilles pour éclaircir l'esprit et vous sortir de cet espace négatif. Le monde ne semble jamais si petit quand on peut voir le ciel !

N'oubliez pas que développer l'estime de soi et la confiance en soi prend du temps, mais cela en vaut la peine. Vous vous sentirez mieux dans votre peau et aurez plus confiance en vos capacités !



QUIZ D'ENREGISTREMENT

Répondez à ce quiz pour vérifier avec vous-même et voir si vous vous construisez au lieu de vous renverser ! Répondez aussi honnêtement que possible et vérifiez votre score à la fin pour voir comment vous avez fait.

À quelle fréquence vous comparez-vous aux autres ?

1. Presque jamais
2. Parfois
3. Souvent
4. Tout le temps

Quand tu fais une erreur, combien de temps y penses-tu ensuite ?

1. J'y pense pour le reste de la semaine
2. Je passe toute la nuit éveillé à y penser
3. Pour le reste de la journée
4. Seulement pour quelques minutes

À quelle fréquence vous parlez-vous d'une manière gentille et encourageante ?

1. Presque jamais
2. Parfois
3. Souvent
4. Tout le temps



Quand quelqu'un me complimente, je :

1. Ne les croyez pas. Ils doivent se moquer de moi.
2. Être embarrassé. C'est bien d'être complimenté mais je ne suis pas assez important pour ça.
3. Me sentir mieux dans ma peau. J'ai travaillé très dur et c'est bien d'être reconnu.
4. Croyez-les ! Je suis une personne forte et capable!

Corrigé

Pour chaque question, donnez-vous :

- 3 points pour chaque réponse "4"
- 2 points pour chaque réponse "3"
- 1 point pour chaque réponse "2"
- 0 point pour chaque réponse "1"

Notation des réponses

10-12 points : Vous avez une forte estime de vous-même et une grande confiance en vous ! Continuez ce bon travail!

5-9 points : Vous avez du travail à faire pour développer votre estime de soi et votre confiance en vous, mais vous y arrivez ! Continuez à y travailler en vous concentrant sur vos qualités positives et en vous engageant à prendre soin de vous !

1-4 points : Votre estime de soi et votre confiance en vous pourraient être améliorées ! Commencez par être gentil avec vous-même, prenez soin de vous et entourez-vous de bienveillance.

ARTICLE : CONSTRUIRE MON ESTIME DE SOI

Construire l'estime de soi est un cheminement qui peut vous aider à vous sentir mieux dans votre peau, à augmenter votre confiance en vous et à relever les défis avec une attitude positive. Il est normal de se sentir gêné et peu sûr de soi, mais avec un peu d'effort et de pratique, vous pouvez améliorer votre estime de soi. Apprendre à développer votre estime de soi peut sembler très difficile, mais cela peut en fait être amélioré en quelques étapes simples !

1. Prenez soin du numéro un : Passer du temps à prendre soin de votre santé physique, mentale et émotionnelle est vraiment important pour développer l'estime de soi. Essayez de trouver des activités qui vous font vous sentir bien dans votre peau, comme l'exercice, les activités créatives ou simplement prendre le temps de vous détendre.

2. Entourez-vous de personnes positives : Le fait d'être entouré d'amis et de membres de la famille positifs peut vous aider à renforcer votre estime de soi et à vous sentir mieux dans votre peau. Cherchez des personnes de soutien qui vous encouragent et vous motivent, et essayez de limiter le temps passé avec ceux qui sont négatifs ou critiques.

3. Ce qui me rend génial : Nous avons tous des choses dans lesquelles nous excellons, et il est très important de célébrer ces choses. Faites une liste de toutes les grandes choses à propos de vous et réfléchissez à ce qui vous rend spécial, unique et qui en vaut la peine !

4. Soyez gentil avec vous-même : Parlez-vous comme vous parleriez à un ami. Soyez doux et encourageant, et ne laissez pas les pensées négatives prendre le dessus. Il est important d'être votre propre meilleur ami et de vous traiter avec gentillesse et respect.

5. Je suis unique : chaque personne est différente, c'est ce qui nous rend tous intéressants. Essayez de ne pas vous comparer aux autres en essayant d'être quelqu'un que vous n'êtes pas. Au lieu de cela, essayez d'embrasser votre individualité et soyez fier de qui vous êtes.

6. Apprenez de vos erreurs : C'est normal de faire des erreurs, tout le monde en fait. L'important est d'apprendre de ces erreurs et de passer à autre chose. Ne soyez pas trop dur avec vous-même et ne laissez pas vos erreurs vous définir.

N'oubliez pas que la construction de l'estime de soi est un voyage, pas une destination. Cela prend du temps et des efforts, mais les récompenses en valent la peine. En prenant soin de vous, en acceptant votre individualité et en vous concentrant sur vos forces et vos qualités positives, vous pouvez augmenter votre estime de soi et vous sentir mieux dans votre peau.



ACTIVITÉ D'AUTO-ASSISTANCE : MON POT D'AFFIRMATIONS

AFFIRMATIONS OF THE DAY

La positivité peut être très difficile, surtout quand vous grandissez. Il est difficile de rester confiant lorsque les choses changent constamment, comme l'école, les amis et la vie à la maison. Prendre de petites mesures simples telles que ce pot d'affirmations positives est un excellent moyen d'essayer de rester positif sur vous-même et sur ce qui vous rend formidable !

Créer un pot d'affirmation est un excellent moyen de renforcer la confiance en soi et l'estime de soi. Cela peut se faire individuellement ou en groupe ! Cela peut sembler très étrange ou effrayant à faire au début, mais il a été prouvé qu'il aide à renforcer l'estime de soi et à réduire la conscience de soi.

Apprendre à prendre soin de soi, c'est parler et bien penser à soi.

1. Pour créer un pot d'affirmations, prenez le temps de réfléchir à ce qui vous rend génial et étonnant, comme « j'ai de beaux yeux », « je suis bon en maths », « je suis vraiment bon dans mon jeu vidéo préféré », "Je suis gentil".
2. Écrivez ces affirmations sur de petits morceaux de papier et froissez-les. Mettez-les dans un bocal et essayez de remplir le bocal à moitié avec ces morceaux de papier.
3. Décorez le pot avec des autocollants et de la peinture, rendez-le agréable à regarder pour qu'il vous rappelle le bonheur et les choses positives.
4. Facultatif , faites cette activité avec des amis et demandez à vos amis d'écrire quelques choses qui vous rendent super à ajouter à votre pot, et vous pouvez faire la même chose pour eux !
5. Les jours où vous vous sentez déprimé, ouvrez le bocal et retirez 2 à 3 morceaux de papier pour vous rappeler les choses qui vous rendent formidable !

Lien vers la vidéo :

Comment créer votre propre pot de positivité par TurningPointCT :

<https://vm.tiktok.com/ZMYrFGCKe/>

VIDÉOTHÈQUE

*W*Qu'est-ce que l'estime de soi ? par ClickView

<https://www.youtube.com/watch?v=E8R27mqUQK8>

3 conseils pour booster votre confiance par TED-Ed

https://www.youtube.com/watch?v=l_NYrWqUR40

Construire la confiance en soi par AnnaAkana

<https://www.youtube.com/shorts/CM1uPIAugUk>



IRENE

Family Learning to Address Domestic Violence



Co-funded by
the European Union

The European Commission's support for the production of this website does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein. Project Number: 2021-1-FR01-KA220-ADU-000033422