

COLLECTION

Suis-J^e du genre?

Il arrive à tout le monde de douter de sa capacité à réussir quelque chose. C'est normal, mais parfois ce doute peut se généraliser à l'ensemble des activités d'une personne. Pour faire face à ce malaise, il faut travailler sur l'estime de soi : l'attitude qui consiste à dire ou penser qu'on a de la valeur, qu'on possède des compétences, qu'on est important et unique comme personne.



Suis-J^e du genre

à me dénigrer ?

	Vrai	Faux
Je suis facilement blessé par la critique.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je suis très timide.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je suis parfois intolérant dans mes contacts avec les gens.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'essaie de ne pas montrer mes sentiments aux autres.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je me compare souvent aux autres.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai tendance à rendre les autres responsables de mes erreurs.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je me trouve difficilement des qualités.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'évite habituellement les nouvelles expériences.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je n'aime pas mon allure physique et j'y pense souvent.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je ne crois pas toujours en l'amour ou en l'amitié des autres.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je suis content lorsque les autres échouent.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je n'aime pas entrer en contact avec de nouvelles personnes.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je ne connais pas mes valeurs, mes intérêts.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je me sens parfois inférieur aux autres.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai parfois peur d'être rejeté par mes proches.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai l'impression que je dois être beau, intelligent et talentueux pour être apprécié des autres.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je ressens rarement de la fierté face à mes réalisations.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

*Des réponses positives à plus de dix questions indiquent habituellement un faible niveau d'estime de soi.

Si notre estime de soi n'est pas à son meilleur, on ne s'inquiète pas, tout peut s'arranger. Bien sûr, cela demande un peu de travail ! En apportant des changements sur nos perceptions, nos pensées et nos comportements, notre estime personnelle grandira. Mais attention, il faut s'attendre à de petits changements graduels plutôt qu'à un changement radical. Il faut donc être patient et indulgent envers soi.

Trucs express

- Éviter de ruminer nos défauts, nos faiblesses et nos erreurs. Ces pensées empoisonnent la vie.
- Éviter de transformer nos erreurs en défaut. C'est une occasion d'apprendre quelque chose.
- Apprécier nos réussites, nos bons coups. Accorder plus d'importance à ces aspects positifs.
- Identifier des qualités et les mettre en évidence.
- Réfléchir à nos désirs et intérêts. Procéder par essais et erreurs peut aider à les découvrir.
- Tenter de nouvelles expériences. Se faire accompagner d'une personne en qui on a confiance peut donner du courage.
- Exprimer nos besoins. Lorsqu'ils sont comblés, on se sent plus énergique.
- Exprimer nos opinions. Parler permet de se sentir mieux et de prendre sa place auprès des autres.
- Se sacrifier avec modération. Le sacrifice de soi n'apporte pas toujours l'appréciation des autres et peut être très couteux pour soi-même.
- Arrêter de se sur-responsabiliser, il y a des choses qui ne sont pas sous notre contrôle.
- Se considérer, se traiter comme son meilleur ami, son meilleur allié dans la vie.

En savoir plus...

- Parler de sa situation à ceux qui s'en sont sorti pour avoir des trucs.
- Consulter les services d'aide du cégep :
Psychologie : SC-1045 **Sexologie : HA-1302**
Santé : HA-1338 **Travail social : HA-1302**
Services adaptés : HB-2081 **Travail de milieu : HA-1302**
- De multiples livres traitent de ce sujet. S'informer à la bibliothèque.