Soutenir le développement d'une bonne estime de soi

STÉPHANIE DESLAURIERS
psychoéducatrice ◊ autrice ◊ formatrice

Bonne ou faible estime de soi?

Signes d'une faible estime personnelle

- Minimiser ses bons coups (attribution interne)
- Minimiser ses réussites (attribution interne)
- Se montrer jaloux/jalouse
- Être envieux/envieuse
- Entretenir un discours négatif à propos de soi
- Faire preuve de vantardise
- Surestimer ses qualités et bons coups
- Refus d'essayer quelque chose de nouveau
- Tendance à croire que l'échec est assuré
- Refus de faire des efforts devant une tâche perçue comme difficile
- Difficultés de gestion émotionnelle
- Autosabotage

STÉPHANIE DESLAURIERS
psychoéducatrice ◊ autrice ◊ formatrice

Bonne ou faible estime de soi?

Signes d'une bonne estime personnelle

- Capacité à s'affirmer (nos opinions, nos besoins et nos émotions)
- Bonnes habiletés sociales
- Sentiment de motivation face à un nouveau défi
- Bien recevoir une critique constructive
- Essayer de nouvelles choses
- Accepter les compliments
- Capacité à aller chercher de l'aide
- Capacité à dire « non »
- Bonne connaissance de ses limites
- Acceptation de ses limites
- Affirmation de ses limites
- Reconnaitre ses erreurs
- Être un bon gagnant
- Être un bon perdant
- Comportements d'exploration
- Autonomie
- Coopératif

STÉPHANIE DESLAURIERS
psychoéducatrice ◊ autrice ◊ formatrice

Activité sur la connaissance de soi

Voici quelques idées de discussions axées sur la connaissance de soi (une des quatre composantes de l'estime de soi) à faire avec votre enfant ou votre adolescent.

S'il le désire, il peut aussi répondre par écrit aux questions, de manière individuelle ou en famille.

Selon les intérêts et l'âge de votre enfant, il peut être intéressant de faire ensemble une activité dessin, bricolage, collage, alouette en lien avec les réponses recueillies!

N'hésitez pas à répondre (ni à dessiner/bricoler) à votre tour pour que cela soit une discussion (et non pas un interrogatoire) 😉

- Qui est ton meilleur ami? Qu'aimes-tu faire avec lui/elle?

_____

_____

_____

_____

- Comment t'imagines-tu être plus tard?

_____

_____

_____

_____

STÉPHANIE DESLAURIERS
psychoéducatrice formatrice

Activité sur la connaissance de soi (suite)

♥ Quel est ton animal préféré?

♥ Quelle est ta couleur favorite?

♥ Qui est ton meilleur ami/ma meilleur amie? Qu'aimez-vous faire ensemble ?

♥ Quel métier aimerais-tu faire plus tard?

♥ Si tu n'avais qu'à manger un seul dessert jusqu'à la fin de tes jours, ce serait quoi?

STÉPHANIE DESLAURIERS
psychoéducatrice formatrice

Tu as de belles qualités, tu sais...

Que disent vos ami.es de vous?

Quelles sont vos trois plus grandes qualités?

Qu'est-ce qui vous rend unique?

De quoi êtes-vous le plus fier/la plus fière?

STÉPHANIE DESLAURIERS
psychoéducatrice ◊ autrice ◊ formatrice

Tu as de belles qualités, tu sais...

appliqué
autonome
calme
discipliné
indépendant
méthodique
minutieux
ordonné
organisé
polyvalent
précis
soigneux
rigoureux
structuré
planificateur
clair
déterminé
efficace
fiable
consciencieux

esprit de synthèse
appliqué
astucieux
combatif
coopératif
débrouillard
délicat
déterminé
obstiné
courageux
patient
persévérant
hardi
infatigable
tenace
dynamique
tonique
explorateur
proactif
entreprenant
travailleur

pratique
polyvalent
productif
vaillant
vif
solide
flexible
souple
résistant
organisateur
économe
juste
visionnaire
prévoyant
précis
soucieux

STÉPHANIE DESLAURIERS
psychoéducatrice ◊ autrice ◊ formatrice

Tu as de belles qualités, tu sais...

développeur
avisé
droit
équilibré
mûr
sérieux
leader
pacificateur
conciliateur
nuancé
objectif
franc
équitable
juste
courageux
responsable
accessible
apaisant
conciliant
empathique
encourageant

pétillant
leader
franc
esprit d'équipe
influent
délicat
accueillant
amusant
sens de la répartie
convaincant
direct
spontané
sympathique
éloquent
jovial
bienveillant
communicatif
attentif
aimable

positif
sincère
honnête
confiant
ouvert d'esprit
différent
original
altruiste
stable
ponctuel
ambitieux
poli
courtois
cultivé
enthousiaste
intègre
généreux
libre

STÉPHANIE DESLAURIERS
psychoéducatrice ◊ autrice ◊ formatrice

Tu as de belles qualités, tu sais...

disponible
charismatique
moral
attentif
à l'écoute
ferme
naturel
persuasif
sait mettre ses limites

posé
extraverti
rassurant
tolérant
sociable
serviable
social
fidèle
loyal
optimiste

respectueux
aventurier
authentique
serein
humble
sens de l'amitié
solidaire
sens de l'honneur
sensible
apprend vite

STÉPHANIE DESLAURIERS
psychoéducatrice ◊ autrice ◊ formatrice

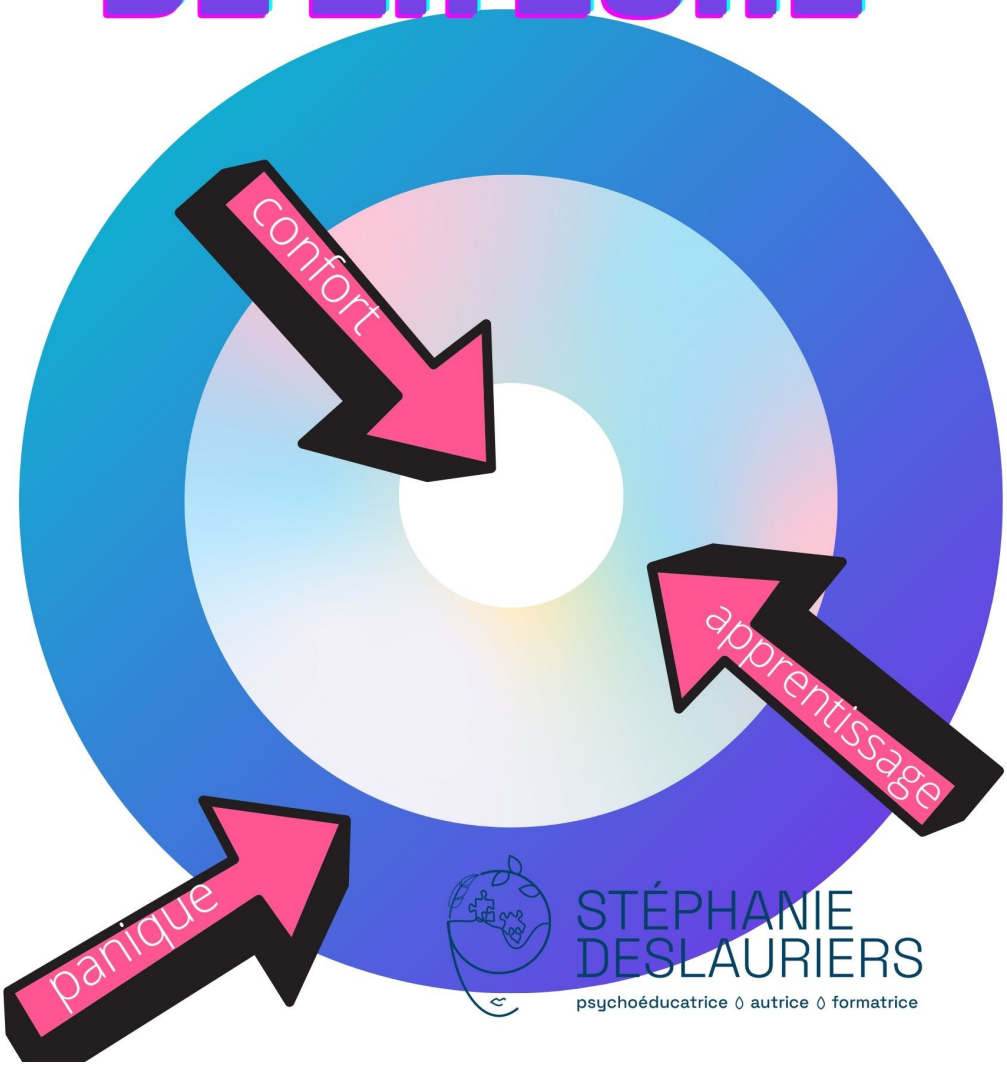
Interventions pour booster l'estime de soi

- **Refléter aux enfants ce qu'on observe à propos d'eux**
  Hmmm...je vois que tu as de la peine. Je me trompe?
- **Renforcement positif**
  Bravo d'avoir fait/dit telle chose!
  Tu as fait un beau travail!
  Wow, tu as mis beaucoup d'efforts!
  Tu as bien fait [...]
- **Questionner notre enfant afin de le faire réfléchir sur lui-même**
  Est-ce que tu es fier de toi?
  Comment te sens-tu?
- **Valoriser les efforts (et non pas que les résultats)**
- **Respecter le rythme de notre enfant (considération)**
- **Être un modèle (d'imperfection)**
- **Se montrer bienveillant.e...envers soi-même comme adulte**
  En adaptant notre discours intérieur

STÉPHANIE DESLAURIERS
psychoéducatrice ◊ autrice ◊ formatrice

Respecter le rythme de chacun

LE PRINCIPE DE LA ZONE



STÉPHANIE DESLAURIERS
psychoéducatrice ◊ autrice ◊ formatrice

Rappelez-vous

1. Vous êtes un modèle...d'imperfection
2. Toute erreur permet d'apprendre
3. L'estime de soi est l'antidote #1 contre l'anxiété
4. Les moments de qualité parent-enfant se déroulent dans le quotidien
5. Vous faites de votre mieux

Envie de poursuivre vos apprentissages sur l'estime de soi?
Procurez-vous la formation en ligne
La discipline bienveillante : en route vers une bonne estime de soi
via mon site web stephaniedeslauriers.com

STÉPHANIE DESLAURIERS
psychoéducatrice ◊ autrice ◊ formatrice