

401 – 330 ch. Principal
Cap aux Meules
G4T 1C9
Téléphone : 418 986-6456
Télécopie : 418 986-5989
www.eclaircie.ca

Juin 2019



Dans ce numéro :

<i>Mot de l'équipe</i>	2
<i>Estime de soi</i>	2
<i>Quoi faire pour améliorer son estime personnelle</i>	2
<i>Comment «booster» notre estime</i>	3
<i>5 choses que j'aime à propos de moi</i>	4
<i>Histoire qui fait réfléchir</i>	4

Bonjour,

En ce début de mois de juin, nous vous présentons par le biais de ce journal des faits intéressants sur l'estime de soi, pour vous aider à apporter du soleil dans votre quotidien en même temps que l'arrivée de la saison estivale.



Nous vous souhaitons un bon début d'été!

Estime de soi

Le regard que l'on pose sur nous-même crée un rapport entre ce que nous sommes réellement et ce que nous voudrions être. Plus l'écart de ce rapport est grand, moins notre estime personnelle est élevée. Si au contraire, cet écart est petit, notre estime sera plus grande.

Confiance en soi

La reconnaissance de nos propres compétences révèle une bonne confiance en soi. Celle-ci, basé sur nos échecs et nos réussites fait l'objet d'un sentiment de sécurité à accomplir certaines tâches.

Affirmation de soi

Représente comment nous osons être nous-même, en exprimant ses propres opinions, valeurs, besoins et compétences, ainsi qu'à prendre une place égale aux autres dans nos relations.

Plus notre estime de soi est bonne, plus nous serons sûrs de nous-mêmes et plus nous aurons confiance en nous. Plus nous sommes en confiance, plus nous sommes en position de relever des nouveaux défis, car une bonne estime de soi nous permet d'envisager la vie avec plus d'optimisme.

Quoi faire pour améliorer son estime personnelle

Commencez par prendre conscience que vous êtes une personne extraordinaire et unique, que vous croyez en vos compétences, en votre intégrité, en votre valeur et que vous méritez d'être aimé.

Il faut apprendre à être bon pour soi. Il faut apprendre à se gâter. Se faire plaisir à soi-même est une bonne façon de commencer car c'est le début d'une attitude positive envers soi. Une façon de reconnaître que nous avons de la valeur. Cessez de regarder le côté négatif de votre personne car la perfection ce n'est pas de ce monde. Tout le monde a le droit à l'erreur. Tout le monde a des limites également. Cessez de vous dénigrer. Vous avez de la valeur autant que n'importe qui sur terre.

Source: <https://alpabem.qc.ca/lestime-de-soi-quest-ce-que-cest/>

«Booster » notre estime personnelle dès le matin et tout au long de la journée

20 affirmations à se répéter en se levant le matin

- 1) Je suis rempli/remplie d'énergie
- 2) Je suis meilleur/meilleure qu'hier
- 3) Je suis fort/forte
- 4) Je suis beau/belle
- 5) Je m'aime
- 6) Je déborde d'idées géniales
- 7) Je n'ai peur de rien
- 8) J'ai confiance en moi
- 9) Je sais que je peux le faire
- 10) Je donne de l'amour à ceux que je vais croiser
- 11) Je m'accepte tel que je suis
- 12) Je suis fier/fière de moi
- 13) Je suis heureux/heureuse
- 14) J'éprouve de la gratitude pour cette nouvelle journée
- 15) J'aime mon reflet dans le miroir
- 16) Je vais faire de mon mieux
- 17) Je souris au monde et à la vie
- 18) Je mérite le bonheur
- 19) Je suis intelligent/intelligente
- 20) Je crois en mes capacités

L'estime de soi est vue comme l'un des facteurs qui teintent toute relation humaine. Elle influence notre personnalité et l'ensemble des relations que nous entretenons avec autrui. Avoir une bonne estime de soi est synonyme d'une bonne santé mentale.

Les déterminants d'une bonne estime de soi.

L'ensemble des personnes significatives dans notre entourage déterminera la façon dont nous nous percevons. En fait, l'estime de soi est comme une évaluation positive de nous-mêmes. Autrement dit, c'est la valeur que nous nous accordons indépendamment de ce que nous faisons ou de ce que nous avons, c'est d'aimer ce que nous sommes.

L'estime de soi affecte notre pensée, notre façon d'être et de faire.

Si nous avons une bonne estime de soi, nous serons en meilleure position pour affronter les différentes difficultés de la vie, car avoir une bonne estime de soi est vue comme un facteur de protection contre la détresse psychologique. On la nomme parfois et avec raison comme « un passeport pour la vie » ou comme « une boussole ». Peut-être parce qu'on peut aller n'importe où et même si on se perd un peu, on a la capacité de se retrouver sans paniquer. Avoir une bonne estime de soi nous permet d'accumuler des succès, de nous sentir plus efficaces et plus productifs. Elle nous permet, dans une certaine mesure, d'accéder au bonheur. Elle nous permet, avant tout, de prendre conscience que nous avons surtout du pouvoir sur nous et non pas sur les autres.

Tenez compte de vos bons coups et mettez en évidence vos qualités.

Soyez attentifs à vos besoins et veillez à les satisfaire. Prenez soin de vous-même.

-Vous êtes unique!-

Source: <https://alpabem.qc.ca/lestime-de-soi-quest-ce-que-cest/>

Le Conseil d'administration

Yvonne Cyr, présidente

Suzanne Richard, vice-présidente

Marie-France Cummings, administratrice

Odette Duclos, administratrice

Benoit Lapierre, administrateur
administratrice

Maude Leblanc, administratrice

Johanne Vigneau, administratrice

Les employées

Manon Miousse, animatrice auprès des
parents et proches

Monika Vigneau, animatrice auprès des
personnes vivant des problèmes de santé
mentale

Alexandra Cormier, étudiante

Rachelle Leblanc, directrice



Histoire qui fait réfléchir...

Un enseignant montre un billet de 20\$ devant la classe et demande à ses élèves:

«Qui veut ce billet ?» -Tous lèvent la main.-

Il chiffonne le billet et demande:

«Voulez-vous toujours ce billet ?» -Tous lèvent la main.-

Il jette le billet par terre et saute dessus avec ses bottes pleines de terre et demande encore:

«Qui le veut toujours ?» -Et tout le monde lève encore la main.-

Alors, il leur dit:

Ce matin, vous venez d'apprendre une leçon! Peu importe ce que je fais avec le billet, vous le voulez toujours puisque sa valeur n'a pas changé. Il vaut toujours 20\$. Plusieurs fois dans votre vie, vous serez confronté à des événements, à des gens qui vous rejettent ou qui vous font mal. Vous aurez l'impression que vous ne valez plus rien, mais vous vous trompez. Votre valeur reste la même aux yeux des personnes qui vous aiment vraiment. Même dans les jours où nous ne sommes pas à notre meilleur, notre valeur reste toujours la même.

Auteur inconnu

5 choses que j'aime
à propos de moi...

1) _____

2) _____

3) _____

4) _____

5) _____