



Leçon 2 : Estime de soi

Introduction

On peut définir l'estime de soi comme étant notre sentiment de confiance en soi et la mesure dans laquelle nous nous sentons bien par rapport à nous-mêmes (Rosenberg, 1965). Le droit des jeunes à la sécurité et au mieux-être inclut le fait de vivre dans un environnement qui appuie ce fort sentiment de confiance en soi. On a constaté qu'une confiance en soi saine comportant une haute estime de soi et de la compassion envers soi-même est un indicateur de mieux-être et de santé mentale stable (Leary et al., 2007; Vettese, et al., 2011). Des preuves démontrent aussi que l'estime de soi peut agir comme facteur de protection pour les jeunes. Une estime de soi forte et positive peut aider les jeunes à composer avec le stress, rechercher des relations plus saines, maintenir des limites, ainsi que rechercher du soutien face à des relations malsaines.

Les personnes qui font partie de la vie d'un jeune peuvent avoir une énorme incidence sur son estime de soi. Les idées, pratiques et systèmes dans la société dans laquelle le jeune vit peuvent aussi avoir une énorme incidence sur son estime de soi. Le mieux-être et l'estime de soi d'un jeune sont détériorés lorsque son genre, sa race, sa capacité, son orientation sexuelle, sa langue, sa religion et sa culture ne sont pas respectés et lorsqu'il subit de la discrimination, de l'intolérance et des préjugés. Individuellement, les sociétés d'aide à l'enfance ont le mandat statutaire de protéger les enfants contre les mauvais traitements, incluant les mauvais traitements émotionnels, de la part de personnes responsables au foyer familial et dans la communauté. Sur le plan institutionnel, la [Commission ontarienne des droits de la personne](#) enquête sur les plaintes de discrimination qui ont trait aux services, aux lieux de travail, au logement et aux établissements.

L'objectif de ce module est de sensibiliser les jeunes à l'importance d'une estime de soi positive et à la façon dont une haute estime de soi peut aider à les protéger contre les mauvais traitements. Dans ce module, les jeunes apprendront comment les personnes, les idées et les systèmes peuvent avoir une incidence négative sur leur confiance en soi et leur estime de soi, l'importance de se parler positivement en développant et maintenant l'estime de soi, ainsi que des stratégies pour accroître l'estime de soi.

Thèmes clés

1. L'estime de soi est un sentiment de confiance en soi. Elle est une indication de la mesure dans laquelle vous vous aimez et reconnaissez votre valeur.
2. Vous aimer, vous accepter et avoir de la compassion envers vous-même peut accroître votre estime de soi.
3. Si vous êtes fiers de vous et des choses que vous faites, vous aurez probablement une haute estime de soi.
4. Les personnes avec lesquelles vous entretenez des relations peuvent avoir une incidence sur votre estime de soi.
5. Les idées, pratiques et systèmes dans votre société peuvent aussi avoir une incidence sur votre estime de soi. Si votre société ne respecte pas vos genre, race, capacité, orientation sexuelle, langue, religion ou culture, cela aura une incidence négative sur votre estime de soi.
6. L'estime de soi peut nous protéger. Lorsque nous avons une haute estime de soi, nous sommes moins susceptibles de croire les messages négatifs ou blessants venant des autres.
7. Aider les autres nous fait sentir bien et peut accroître notre estime de soi.

Résultats d'apprentissage

1. Une sensibilisation accrue au fait que les idées, pratiques et systèmes dans une société, et la façon dont les gens se comportent, peuvent avoir une incidence sur l'estime de soi. Une sensibilisation accrue à la façon dont une forte confiance en soi et une haute estime de soi peuvent aider les jeunes à se protéger contre les mauvais traitements.

Objectifs d'apprentissage

1. Souligner l'importance d'être sains et la façon dont les autres peuvent avoir une incidence sur notre estime de soi.
2. Souligner comment les idées, pratiques et systèmes peuvent avoir une incidence sur notre estime de soi.
3. Accroître la sensibilisation relativement à un dialogue intérieur positif et à ses avantages.
4. Déterminer des stratégies pour accroître l'estime de soi.
5. Accroître la sensibilisation à la façon dont une forte confiance en soi vous protège.

Questions de discussion

1. Qu'est-ce que l'estime de soi?
 - *Des pensées et sentiments intérieurs qui guident la façon dont vous pensez et vous vous valorisez.*
 - *C'est un sentiment de confiance en vous.*
 - *L'estime de soi consiste à faire de votre mieux et vous sentir fier de vous-mêmes; il s'agit de vous sentir bien relativement aux choses qui vous rendent uniques ou spéciaux.*
 - *La façon dont vous vous sentez par rapport à vous peut changer; cela est fluide.*
2. Pourquoi l'estime de soi est-elle importante?
 - *Elle vous aide à être conscients de vous-mêmes, de vos sentiments et de vos intuitions.*
 - *Elle vous aide à faire de meilleurs choix (p. ex., établir des limites saines).*
 - *Elle vous aide à faire face à du racisme, des préjugés et de l'intolérance.*
 - *Elle vous aide à profiter de vos relations et de la vie.*
3. De quelle façon le langage que vous utilisez pour vous parler vous affecte-t-il?
 - **Dialogue intérieur négatif** : *peut accroître le doute en vous-mêmes, vous mener à vous sentir inutiles ou sans importance, et peut engendrer un cycle toxique de ne pas croire en vous-mêmes.*
 - **Dialogue intérieur positif** : *peut accroître votre confiance en vous, vous mener à croire que ce que vous avez à dire est important et précieux, vous aider à faire des choix sains.*
4. Comment vous sentez-vous lorsque d'autres personnes utilisent un langage méprisant à votre sujet?
 - *Cela vous heurte et vous fait sentir mal par rapport à vous-mêmes.*
 - *Cela peut mener à une faible estime de soi et à douter de vous-mêmes si les messages sont intériorisés.*
 - *Reconnaître comment ces messages négatifs nous font sentir peut nous aider à faire de meilleurs choix relativement à l'établissement de limites envers les personnes qui disent ces choses à propos de nous.*
5. Comment les idées, pratiques et systèmes dans une société peuvent-ils nuire à votre estime de soi?
 - *Si la société ne valorise pas votre genre, race, capacité, orientation sexuelle, langue, culture ou religion, cela peut faire en sorte que vous vous sentiez mal par rapport à vous-mêmes.*
 - *Les systèmes peuvent ignorer ou ne pas respecter vos besoins uniques, incluant l'identité, la capacité, les besoins raciaux et culturels, et vous pouvez intérioriser ces messages.*
 - *Les systèmes peuvent intentionnellement tenter de vous faire du mal, par exemple, les pensionnats et leurs traitements à l'égard des enfants et des jeunes autochtones.*

6. Comment l'estime de soi peut-elle vous protéger?

- *Elle peut éviter que vous soyez influencés par des messages négatifs (des autres et de vous-mêmes).*
- *Elle peut vous aider à être plus au diapason avec votre intuition et vos sentiments afin de faire des choix meilleurs et plus sains.*

7. Quelles sont certaines façons dont vous pouvez accroître votre estime de soi?

- *Pratiquez le dialogue intérieur.*
- *Établissez des limites dans des situations et avec des personnes qui vous font sentir mal par rapport à vous-mêmes.*
- *Entretenez des relations saines.*
- *Faites de bons choix.*
- *Aidez les autres, parce qu'ils se sentent bien de savoir que vous vous souciez d'eux, et que vous vous sentez bien d'aider.*
- *Faites des choses que vous aimez et prenez soin de vous.*

8. Que pouvez-vous faire si vous n'arrivez pas à accroître votre estime de soi?

- *Faites appel à vos réseaux de soutien – amis, famille, enseignants, amis de la famille, etc.*
- *Faites des choses qui vous font sentir bien à propos de vous et rehaussez votre humeur.*
- *Si vous êtes aux prises avec un problème ou une crainte, obtenez de l'aide d'un adulte fiable ou d'une ressource comme Jeunesse, J'écoute, Naseeha Youth Helpline, Black Youth Helpline et LGBT Youthline, et des sociétés d'aide à l'enfance.*

Activité

- Lien vers l'Activité 1 : Qu'est-ce qui vous préoccupe?
- Lien vers l'Activité 2 : Signets d'estime de soi

Attentes pertinentes relatives au Curriculum de l'Ontario

7^e année :

Éducation physique et santé :

Attentes particulières au Domaine A - Apprentissage socioémotionnel

- A1.2, A1.3, A1.4, A1.5

Attentes particulières au Domaine D - Vie saine

- D1.1, D2.3, D2.4, D3.3

8^e année :

Éducation physique et santé :

Attentes particulières au Domaine A - Apprentissage socioémotionnel

- A1.2, A1.3, A1.4, A1.5

Attentes particulières au Domaine D - Vie saine

- D1.4, D1.5, D2.4, D3.2

9^e année :

Éducation physique et santé :

Domaine Vie saine :

- C1.1, C3.2

10^e année :

Éducation physique et santé :

Domaine Vie saine :

- C1.1, C2.1, C2.3, C2.4

11^e année :

Éducation physique et santé :

Vie active et santé

- A1.2

Domaine Vie saine

- C1.3, C1.4, C3.3, C3.4

12^e année :

Éducation physique et santé :

Domaine Vie saine

- C2.2, C2.3, C2.4, C2.5

Références

1. Leary, M.R., Tate, E.B., Adams, C.E., Batts Allen, A., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions and unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology, 92*, 887-904.
2. Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton NJ: Princeton University Press.
3. Vettese, L.C., Dyer, C.E., Li, W.L., & Wekerle, C. (2011). Does self-compassion mitigate the association between childhood maltreatment and later emotion regulation difficulties? A preliminary investigation. *International Journal of Mental Health Addiction, 9*, 480-491.