

Qu'est-ce que l'estime de soi?

L'estime de soi est la valeur que j'attache à ma personne... l'image que j'ai de moi-même évaluée à la lumière de ce que je pense que je devrais être.

Notre estime de soi, qu'elle soit bonne ou faible, dépend de la mesure dans laquelle nous nous aimons et acceptons.

Influencée par les croyances et les attitudes que nous avons envers nous-mêmes et que nous avons apprises dès notre naissance, notre estime de soi détermine à quel point nous sommes :

VALABLES, DIGNES D'AMOUR, UTILES et COMPÉTENTS.

Pourquoi l'estime de soi a-t-elle tant d'importance?

Avoir une bonne estime de soi te permet de faire de bons choix relativement à ton corps et à ton esprit.

Elle te :

- permet de garder la tête haute.
- donne un sentiment de fierté
- donne le courage de tenter de nouvelles choses et la capacité de croire en toi-même.
- permet de te respecter, même quand tu fais une erreur.

Et lorsque tu te respectes, les autres auront tendance à te respecter aussi

L'estime de soi se développe de deux façons :

1. À partir de la façon dont nous évaluons notre performance dans les domaines où notre réussite nous est importante.
2. À partir de la façon dont nous croyons être perçus par nos proches, de l'information et du soutien que nous recevons des autres.

Qu'est-ce que la compétence personnelle?

Elle consiste :

- à comprendre son potentiel et ses capacités;
- à avoir un sentiment de mérite personnel;
- à avoir le droit de prendre sa place dans le monde;
- à avoir le droit d'être entendu et d'exprimer ses pensées et ses opinions.

Il est possible d'améliorer ton estime de soi en acquérant de la compétence dans divers domaines, par exemple :

- Éducation
- Sports
- Intérêts personnels
- Passe-temps
- Clubs
- Services communautaires
- Relations interpersonnelles

L'estime de soi commence à se développer très tôt dans la vie grâce aux relations forgées avec les membres de sa famille et continue d'être façonnée par nos **PROCHES**.

Nous apprenons à croire en nous-mêmes lorsque nous ressentons que nos proches nous apprécient en tant qu'êtres humains.

Le fait que les proches suivants nous soutiennent est important pour le maintien et l'amélioration de notre estime de soi.

- FAMILLE – parents, frères et sœurs, tantes, oncles, grands-parents
- ENSEIGNANTS
- ENTRAÎNEURS
- AMIS
- CONJOINT
- PETIT AMI, PETITE AMIE

- L'estime de soi est **APPRISE** non pas **HÉRITÉE**.
- Elle peut être **MODIFIÉE** et devenir plus **POSITIVE**.

FAÇONS D'AMÉLIORER SON ESTIME DE SOI

- ❑ Explore tes intérêts dans divers domaines.
- ❑ Communique tes besoins et tes sentiments avec assurance.
- ❑ Prends conscience des messages négatifs que tu te communique et que tu communique aux autres de façon à pouvoir les changer.
- ❑ Élargis les éléments de base de ta confiance en toi pour inclure des attributs autres que ton apparence.



Association de la boulimie et l'anorexie mentale
1500 Rue d'Ouellette, la suite 100
Windsor ON N8X 1K7
(519) 969-2112
www.bana.ca