



Stéphanie Deslauriers
psychoéducatrice

ATTENTION :

ESTIME DE SOI

EN CONSTRUCTION

Stéphanie Deslauriers
psychoéducatrice

ATTENTION :

**ESTIME
DE SOI**

EN CONSTRUCTION

Illustrations de Frédéric Boudreault

Autrice : Stéphanie Deslauriers
Illustrations : Frédéric Boudreault
Crédit photo: Valérie Boulet



Tous droits réservés
© Éditions Midi trenté
www.miditrente.ca

ISBN (PDF) : 978-2-925213-63-5
ISBN (ePub) : 978-2-925213-64-2
ISBN (papier) : 978-2-923827-39-1

Dépôt légal : 3^e trimestre 2013
Bibliothèque et Archives
nationales du Québec
Bibliothèque et Archives du Canada

Tous droits de traduction, d'édition,
d'impression, de représentation et
d'adaptation, en totalité ou en partie, réservés
pour tous les pays. La reproduction d'un extrait
quelconque de cet ouvrage, par quelque
procédé que ce soit, tant électronique que
mécanique, notamment par photocopie ou
par microfilm, est strictement interdite sans
l'autorisation écrite de la maison d'édition.

Financé par le
gouvernement
du Canada

Canada

Société
de développement
des entreprises
culturelles

Québec

Les Éditions Midi trenté remercient la
SODEC de son soutien.

Québec

Crédit d'impôt
livres

Gestion
SODEC



Il est **interdit** de reproduire le contenu de
cette publication, en partie ou en totalité,
sans autorisation.

*Merci de protéger les créateurs et de nous permettre
de continuer à publier des ouvrages de qualité.*



Si je ne suis pas moi, qui le sera ?

HENRY DAVID THOREAU



Table des matières



8	Préface
12	Avant-propos
17	Introduction
37	<i>Chapitre un ~ LA SÉCURITÉ</i>
47	<i>Chapitre deux ~ L'AUTONOMIE</i>
63	<i>Chapitre trois ~ L'AMOUR</i>
103	<i>Chapitre quatre ~ LE PLAISIR</i>
115	<i>Chapitre cinq ~ LA FIERTÉ</i>
125	<i>Chapitre six ~ L'ESPOIR</i>
132	Conclusion
135	Remerciements
135	Références



Préface



Je venais tout juste de rencontrer Stéphanie lorsqu'elle m'a proposé de signer la préface de ce livre. Elle m'avait choisie, moi, une « presque inconnue », et cette preuve de confiance m'a littéralement gonflée d'assurance ! J'étais tellement emballée par le projet que j'ai accepté sans trop me questionner. Je prenais conscience qu'il suffit parfois d'un sourire, d'une simple étincelle, pour s'ouvrir aux autres et leur laisser percevoir des forces que l'on croyait enfouies. Des qualités que l'on croyait invisibles ou dont on ne soupçonnait même pas l'existence.

La psychiatre Elisabeth Kübler-Ross a déjà dit ceci : « Les gens sont comme des vitres sales. Ils sont éclatants et brillent lorsqu'il y a du soleil, mais lorsque l'obscurité s'installe, leur véritable beauté est révélée seulement s'il y a une lumière qui vient de l'intérieur ».

Stéphanie avait sans doute perçu cette lumière en moi... et l'éblouissement avait été réciproque ! Cette proposition nous a rapprochées, signe que l'amitié naît bien souvent d'un projet ou d'un champ d'intérêt commun. Mais... tu te demandes probablement où je veux en venir avec toute cette histoire ! Contrairement à ce que tu pourrais croire, mon objectif n'est pas de te convaincre de mon admiration (bien réelle) pour l'auteure de ce livre, mais de te faire comprendre que la confiance que tu accordes à ceux qui t'entourent n'est que le reflet de l'amour que tu te portes à toi-même.



Je me permets d'ailleurs de te confier un secret à ce sujet : rédiger ce texte a été tout un défi pour moi, non parce que le sujet ne m'inspirait pas, mais plutôt parce que mon estime de soi a connu bien des hauts et des bas ! Cela dit, mon insécurité fait partie de mon intimité; je la réserve à mes êtres chers, à ceux qui ne penseraient jamais profiter de ma vulnérabilité. Avant de sortir de chez moi, j'enfile ma confiance comme on enfle un manteau ou des souliers. Je laisse ce qui est plus lourd à porter — mes doutes, mes angoisses — à la maison pour partir le pas plus léger...

Ou du moins, j'essaie !

Car tu découvriras, tout comme moi, que les inquiétudes sont de vrais bébés gâtés : si on leur accorde trop d'importance, elles grandissent en réclamant toute notre attention. Plus on les nourrit, plus elles grugent notre énergie. La meilleure façon de faire taire tes doutes, tes remises en question, c'est de parler plus fort qu'eux ! En croyant très fort en tes rêves et en assumant pleinement tes préférences et tes passions. En faisant ce que tu aimes et en aimant ce que tu fais. En acceptant tes forces, mais aussi tes faiblesses, car elles sont tes plus sûres alliées.

Oui, oui, tu as bien lu : tes défauts (ou tes limites) pourraient devenir tes plus grandes qualités ! Comment ? C'est à toi de le découvrir en lisant ce livre...



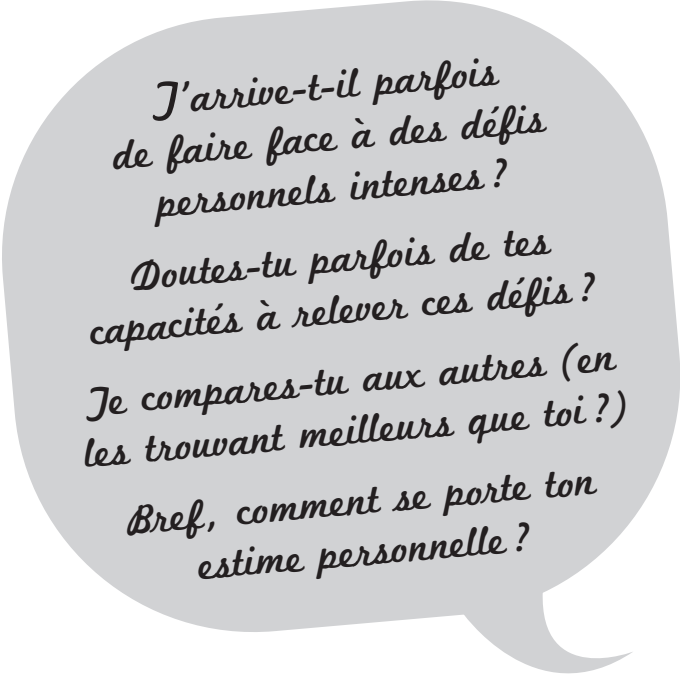
Je te fournis tout de même dès maintenant une piste de réflexion en partageant l'héritage que m'a légué une précieuse amie dans son combat contre la maladie : si tout le monde était parfait, personne ne chercherait à s'améliorer. Cette grande sage au cœur d'enfant m'a appris que nos plus belles qualités découlent souvent de nos plus profondes failles, car ce sont elles qui nous poussent à nous surpasser et à donner le meilleur de nous-même, ne serait-ce que pour « compenser ». Ce sont nos limites qui nous rendent si humains, si... entiers !

Bonne lecture... et bonne réflexion !

Chloé Varin
Auteure jeunesse



Avant- propos



*J'arrive-t-il parfois
de faire face à des défis
personnels intenses ?*

*Doutes-tu parfois de tes
capacités à relever ces défis ?*

*Je compares-tu aux autres (en
les trouvant meilleurs que toi ?)*

*Bref, comment se porte ton
estime personnelle ?*

Salut ! Bienvenue dans cet ouvrage portant sur l'estime de soi. Ah... L'estime de soi. Tu en as probablement déjà entendu parler ! Tes parents et tes enseignants t'ont peut-être même déjà dit que c'est très important ! Mais qu'est-ce c'est exactement ?

Avant d'aller plus loin, tu trouveras à la page suivante un petit questionnaire bien simple qui te permettra d'évaluer le niveau de ton « estimomètre ». Tes réponses te donneront un bon point de départ pour amorcer la lecture de ce livre.



ESTIMOMÈTRE



**T'arrive-t-il de vivre
ces situations ?**

(coche les cases
appropriées)

- ☐ Je me déprécie souvent
- ☐ Je me sens incompetent
- ☐ Je crains les nouveaux défis
- ☐ Je minimise mes réussites
- ☐ Je prends rarement des initiatives
- ☐ Je me sens rejeté par les autres
- ☐ Je me décourage facilement devant les difficultés
- ☐ Je trouve difficile d'exprimer mes idées, mes émotions
- ☐ Je crains d'émettre mes opinions et de partager mes idées
- ☐ J'ai peur de faire des erreurs, je ne me sens pas à la hauteur
- ☐ Je n'aime pas l'école
- ☐ J'ai de la difficulté à apprendre
- ☐ Je manque de persévérance; j'abandonne facilement
- ☐ J'ai peu d'amis et j'ai tendance à m'isoler
- ☐ Je me sens souvent triste et déprimé
- ☐ Je me laisse fréquemment influencer par les autres
- ☐ J'ai de la difficulté à accepter mes faiblesses
- ☐ Je vis fréquemment des conflits
- ☐ Je suis victime d'intimidation ou de harcèlement
- ☐ Il m'arrive d'avoir des comportements agressifs

Si tu as coché une ou plusieurs de ces cases, c'est probablement que ton estime de soi est encore en construction (comme beaucoup de gens !) Mais ne te décourage pas; il y a plusieurs choses qui peuvent t'aider à t'apprécier davantage. Comme ce livre, d'ailleurs ! Il te fournira tous les outils nécessaires pour bâtir ton estime

*Une estime
personnelle
solide
t'aidera à :*

personnelle. Tu devras y mettre beaucoup d'efforts et de temps mais, crois-moi, ça vaut la peine !

Atteindre tes buts

Te faire confiance et
prendre des initiatives

RELEVER LES DÉFIS

Connaître tes forces
et en être fier

Te sentir à
La hauteur

TE SENTIR APPRÉCIÉ
DES AUTRES

Connaître tes
limites et les
accepter

Faire des choix et les assumer

Exprimer davantage
tes émotions

ÊTRE MOTIVÉ

Aimer
davantage
l'école

Partager les idées et tes opinions

NE PAS TE LAISSER INFLUENCER
PAR LES AUTRES

Être rayonnant et bien
dans ta peau



L'estime de... quoi?

Dans les pages qui suivent, tu feras la connaissance de quatre jeunes formidables : Charlotte, Maxence, Ophélie et Emmanuel. Outre le fait qu'ils ont le même âge et qu'ils fréquentent la même école, ils ont tous une chose en commun : ils doivent tous, chacun à leur façon, faire face à certains défis liés à l'estime de soi.



Charlotte, c'est l'apprentie musicienne. Elle est parfois découragée devant la difficulté des partitions qu'elle doit jouer.

Maxence a du mal à s'affirmer; il dit difficilement ce qui lui plaît ou non, car il a peur de décevoir ses parents et ses amis.





Ophélie est super belle ! C'est LA fille populaire du groupe. Mais on dirait qu'elle ne s'en rend pas compte. Elle se questionne souvent sur les sentiments des autres à son égard.

Enfin, **Emmanuel** est le grand sportif de la bande. Il doute parfois de ses capacités à s'améliorer. Et il veut toujours être le meilleur. Mais au fond, est-ce si important que ça, être le meilleur ?



ÉDITIONS  **MIDI TRENTE**

Les Éditions Midi trenté : des livres pratiques et des outils
d'intervention sympathiques pour surmonter les difficultés et
pour stimuler le potentiel des petits et des grands.

miditrente.ca

ATTENTION :

ESTIME DE SOI

EN CONSTRUCTION

**T'ARRIVE-T-IL PARFOIS DE
FAIRE FACE À DES DÉFIS
PERSONNELS INTENSES ?**

**DOUTES-TU PARFOIS DE
TES CAPACITÉS ?**

**TE COMPARES-TU AUX
AUTRES (EN LES TROUVANT
MEILLEURS QUE TOI ?)**

Bref, comment ça va, côté « estime de soi » ? À toi le pouvoir ! Tu peux relever tes défis. Tu peux perfectionner tes habiletés mais, surtout, tu peux développer une bonne estime personnelle, avoir confiance en tes capacités et apprécier ta personnalité, tout simplement !

Dans ce livre, tu feras la connaissance de quatre jeunes formidables et très différents les uns des autres, mais qui ont une chose en commun : ils doivent relever certains défis liés à l'estime de soi. Tu verras : ils te ressemblent tous à leur façon !



Psychoéducatrice et autrice, **Stéphanie Deslauriers** s'intéresse particulièrement au développement et à la consolidation de l'estime de soi. Elle enseigne à l'Université de Montréal, collabore à divers médias télé, radio et écrits en plus d'animer formations et conférences afin de démystifier plusieurs enjeux relatifs au développement de l'humain. Elle est reconnue pour son sens de l'humour, sa rigueur et son empathie.

