

Élèves de 3ème
Cours : Religion
Professeurs : Madame Scutnaire
Envoi n°3

Coucou tout le monde,

J'espère que vous allez tous bien. Personnellement, je pense très fort à vous et je me demande souvent ce que vous faites de vos journées. Les miennes sont rythmées par des ateliers cuisine avec les enfants, un peu de lecture et j'avoue que je suis devenue une addict des séries.

Comme la dernière fois, je ne vous surcharge pas de travail. Le principal pour moi est de continuer à éveiller la réflexion chez chacun d'entre vous.

Lors du dernier envoi, je vous avais proposé quelques chansons sur le thème du harcèlement mais aussi un petit questionnaire sur l'image que l'on a de soi et le manque d'estime de soi. Aujourd'hui, je vous propose de découvrir quelques conseils afin de retrouver l'estime de soi.

Bonne découverte et bon travail.

Madame Scutnaire

Comment retrouver l'estime de soi ?

Mais avant tout, qu'est-ce que l'estime de soi ?

Faire preuve d'estime de soi c'est avant tout aimer qui l'on est et être persuadé que l'on mérite les bonnes choses de la vie autant que les autres.

Faire preuve d'estime de soi c'est aussi rejeter les idées suivantes :

1. Nous sommes tous des victimes réduites à subir tout ce qui nous arrive.
2. Nous sommes incompetents, pas à la hauteur.
3. Il y a quelque chose de "mauvais" en nous.

Les étapes de l'acceptation et de l'amour de soi-même

Les complexes sont combattus en apprenant à se détacher peu à peu du regard des autres, et de l'image de soi acquise durant l'enfance et l'adolescence. Ce travail d'acceptation de soi est parfois

long. Pour dépasser ses complexes, une thérapie peut aider à retrouver l'estime et l'amour de soi pour enfin être content(e) et satisfait(e) de son corps et de son image. Si tu es confronté(e) à une de ces formes de violence exercée contre soi-même, et que tu ne sais à qui t'adresser, saches que le P.M.S (tu peux faire la demande auprès des éducateurs), peut t'apporter son aide et te guider vers les personnes compétentes.

Mais n'oublions pas que l'amitié, l'amour ou un relooking peut tout changer pour se sentir mieux et enfin s'accepter.

Quelques conseils

Voici quelques conseils que l'on vous propose pour garder une bonne estime de soi. Il est conseillé de les suivre... Après, à vous de voir ce que vous en pensez...



1. Sois indulgent avec toi-même lorsque tu commets des erreurs.
2. Concentre-toi sur tes points forts et tes réussites.
3. Apprends à dire « non ».
4. Rejette avec indifférence toute remarque désobligeante.
5. Considère chacun comme ton égal.
6. Sache apprécier les erreurs et en tirer les leçons.
7. Fais du bonheur une habitude.
8. Accepte tout avec sérénité.
9. Cesse de pester contre toi-même.
10. Ne te préoccupe pas de l'image que tu donnes.
11. Accepte-toi sans condition dès aujourd'hui.
12. Tu mérites mieux que ce que tu crois.

13. Accorde-toi chaque jour une parenthèse de plaisir.
14. Sois 100 % positif un jour par semaine.
15. Admets que les gens soient différents de toi.
16. Résiste à l'envie de changer pour que les autres t'aient.
17. Ne te compare à personne.
18. Être différent ne doit pas te perturber.
19. Évite de te causer des souffrances inutiles.
20. Prends ta santé en main.
21. Garde le sourire quand on te critique.
22. Sache t'adapter.
23. Forge ton opinion et prends tes décisions.
24. Accepte les compliments.
25. Accorde de l'importance à tes idées.
26. Ne prends aucun score de compétition trop au sérieux.
27. Tes besoins personnels sont les plus importants.
28. Aies une vision juste des autres.
29. Dis « non » à la culpabilité.
30. Pense que tu es quelqu'un d'estimable.
31. Pardonne-toi toutes tes fautes.
32. Interprète chaque événement de manière positive.
33. Chasse tout mauvais sentiment que tu éprouves envers les autres.
34. Défends tes intérêts.
35. Apprends à résoudre tes problèmes.
36. Fie-toi le plus possible à toi-même.
37. Accepte l'entière responsabilité de ce qui t'arrive.
38. Dis ou pense du bien des autres.



→ Souligne en vert au minimum 10 principes que tu appliques déjà dans ta vie de tous les jours.

→ Pourquoi appliques-tu ces principes ? Est-ce facile ? Est-ce important ? Explique.

→ Surligne en rose/rouge au minimum 5 principes pour lesquels tu as des difficultés à les appliquer dans ta vie.

→ Pourquoi est-ce difficile d'appliquer ces principes ? Explique.

→ Parmi les principes que tu n'appliques pas, choisis-en 5 que tu souligneras en bleu et que tu essaieras d'appliquer cette semaine. A la fin de la semaine, indique si tu y es parvenu ou pas et les difficultés que tu as rencontrées.
