



# Ne remets pas ta valeur entre les mains des autres!

Atelier 4

## RAPPEL!

L'importance de porter un regard bienveillant (de compassion) sur soi

## Les valeurs

- Les désirs les plus chers à notre cœur
- Ce que nous souhaitons défendre
- La façon dont nous voulons échanger avec le monde extérieur

Nos valeurs sont à la base de nos actions, motivent nos choix et nous indiquent la manière « idéale » de nous comporter. Elles sont les principes qui peuvent nous guider tout au long de notre vie.

**L'important, c'est de reconnaître ses propres valeurs afin d'agir en cohérence avec celles-ci.**

## Voici quelques exemples de valeurs :

- l'amitié, l'amour, la famille, l'entraide
- la justice, l'honnêteté, la discipline
- le travail, l'éducation, la réussite, l'effort
- la liberté, la sécurité, le plaisir
- le pouvoir, la beauté, la santé

## Pareil, pas pareil?

La comparaison est un outil pour mieux se connaître : elle nous permet de nous mesurer aux autres et de nous définir.

Toutefois, elle peut créer un regard erroné sur soi ou sur les autres, parfois dévalorisant pour soi, parfois dépréciant pour les autres.

## Le ballon de la confiance en soi

Que peux-tu essayer de faire pour gonfler ton ballon?

## À toi de jouer!

Utilise ces stratégies pour mieux te connaître

- Essaie de nouvelles expériences.
- Accepte de faire des erreurs, sans te juger.
- Tourne ton regard à l'intérieur de toi pour découvrir ce qui te fait du bien, ce qui te fait plaisir, ce que tu aimes moins et ce que tu trouves plus difficile.

## DÉFI HORS-PISTE

Observe ta tendance à te comparer aux autres. Identifie une situation de comparaison que tu as vécue. Quel (s) effet (s) a eu cette comparaison sur toi?



Rends-toi sur



Avec le financement de



Agence de la santé publique du Canada

Public Health Agency of Canada



Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale



Université de Sherbrooke

Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie-Centre Québec

Suis-nous @horspiste\_explo

