



6. ÊTRE IMPARFAIT(E) ... C'EST PARFAIT !

Je développe mon estime de moi en découvrant qui je suis

Compétence(s) ciblée(s) (ÉKIP, OMS)	SE CONNAÎTRE ET S'ESTIMER AVOIR CONSCIENCE DE SOI
Compétences transversales (PFÉQ)	ACTUALISER SON POTENTIEL COOPÉRER
Objectifs généraux de l'atelier	<p>À LA FIN DE L'ATELIER, L'ÉLÈVE SERA EN MESURE</p> <ul style="list-style-type: none"> • de comprendre l'estime de soi et ses composantes • de reconnaître et de valoriser ses forces et ses qualités • de reconnaître et d'accepter davantage ses limites et ses imperfections • de mettre à profit ses caractéristiques pour qu'elles lui rendent service

Durée totale

Version de **60 MINUTES**, suivre toutes les étapes

Version de **40 MINUTES**, NE PAS animer les activités marquées par l'icône



Matériel et préparation

- Imprimer la fiche *Pour cultiver mon estime, reconnaître mes forces et accepter mes défauts* (1 x élève)

Pour réinvestir le programme, encouragez les élèves à se rendre sur Mon Casier Hors-Piste à l'adresse suivante : <https://www.moncasierhors-piste.ca/> et à suivre Hors-Piste sur Instagram @horspiste_explo.

A. Si les yeux sont le reflet de l'âme (10 minutes)

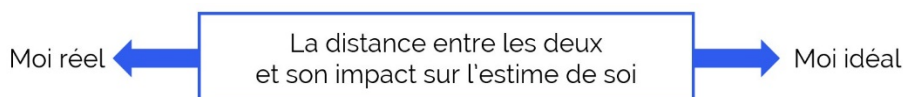
1. Vous présentez la vidéo *People react to being called beautiful* <https://www.youtube.com/watch?v=aW8BDgLpZkI> (durée : 4 min 47 s)
2. Vous pouvez traduire les premières phrases.
 - Au début : « J'ai mené une expérience sociale dans mon école secondaire. J'ai demandé à des élèves et à des personnes enseignantes de me permettre de prendre une photo d'eux pour un projet. Je connaissais certains d'entre eux, mais la majorité m'était inconnue. Pendant que je les filmais, je leur ai dit que l'objectif de mon projet était de prendre des photos de ce que je trouve beau. »
 - À la fin : « Il y a tant de beauté dans le monde, si vous clignez des yeux, vous la manquez. »
3. À la suite du visionnement, vous demandez aux élèves leurs premières impressions, leurs constats et ce que cette vidéo leur fait vivre.
4. Vous proposez aux élèves de réfléchir aux questions suivantes à propos de la vidéo et écoutez quelques interventions :
 - Qu'est-ce qui est « beau » pour toi?
 - Est-ce que te trouver belle ou beau, c'est prétentieux? Pourquoi?
 - As-tu l'impression de te reconnaître dans les réactions des jeunes? Comment réagis-tu lorsque tu reçois un compliment?
 - Pourquoi est-ce difficile d'accueillir un compliment?
 - As-tu remarqué que les visages des jeunes deviennent encore plus beaux lorsqu'ils reçoivent le compliment?
 - Est-ce que la beauté est l'affaire de TOUTES et de TOUS, ou c'est réservé à un certain groupe de personnes? Est-ce que c'est une question de chance?
5. Vous concluez en nommant aux élèves que s'aimer, s'estimer, ce n'est pas prétentieux. **C'est important.**

B. Capsule vidéo : Sacha et l'estime de soi – Partie 1

C. Moi réel VS Moi idéal (15 minutes)

1. Vous commencez en questionnant les élèves : « Dites-moi dans vos mots ce qu'est l'estime de soi? » Vous prenez quelques interventions et complétez à l'aide de ses explications :
 - Comme le disait Sacha dans la capsule vidéo, l'estime de soi réfère à **la valeur qu'une personne s'attribue**. Une **bonne estime de soi** se développe lorsqu'on fait une **évaluation positive de soi-même** (Neff et Vonk, 2009; Neff, 2011; Ouellet, 2019).
 - L'estime de soi est en pleine construction à l'adolescence en raison de tous les changements identitaires qui surviennent (Dorard, Bungener et Berthoz, 2013; Guillon et Crocq, 2004).

- Vous résumez que s'estimer, ce n'est pas de ne jamais douter de soi, d'être prétentieux ou prétentieuse ou imbu ou imbue de sa personne. C'est plutôt être capable de reconnaître sa valeur, de se pardonner, d'accepter ses imperfections, d'être fier ou fière de soi, de respecter ses limites, etc. (Humain avant tout, <https://humainavanttout.com/a-propos>).
- Vous poursuivez en expliquant qu'une façon simple **d'explorer son estime de soi est d'observer la distance qui existe entre son « moi réel » et son « moi idéal »**. Vous précisez que plus la distance entre les deux est grande, plus l'estime de soi est affectée (Duclos, 2010).



- En d'autres mots, vous précisez que

Le « moi réel »

- C'est l'image que tu as de toi-même; de tes forces, de tes limites, de tes victoires et de tes défaites.
- C'est le reflet que tu as de toi dans le miroir. Il se peut que tu te voies plus ou moins positivement ou négativement.

Le « moi idéal »

- C'est l'idée que tu te fais de toi, à ton meilleur. On peut dire que le moi idéal correspond à la personne que tu aimerais être, idéalement.


L'estime de soi est influencée par

- La **différence** entre ton « moi réel » et ton « moi idéal ». Plus la différence que tu perçois entre « ce que tu es » et « ce que tu voudrais être » te paraît grande ou infranchissable, plus ton estime en prend un coup. À l'inverse, plus ton « moi réel » se rapproche de ton « moi idéal », plus tu as une bonne estime!

- Vous distribuez la fiche à imprimer *Pour cultiver mon estime* et invitez les élèves à remplir individuellement la première question (1. *Moi réel VS Moi idéal*).

D. Méditation sur les forces (5 à 10 minutes)

- Vous invitez maintenant les élèves à prendre un moment pour s'arrêter et fermer les yeux. Vous leur proposez de réfléchir à un trait ou une caractéristique qui leur plaît particulièrement chez leur personne (une force ou une qualité qu'elles ou ils apprécient).
- Vous leur demandez de laisser la réponse émerger d'elle-même, sans chercher à la trouver le plus rapidement possible. Une fois que la réponse est bien présente, les élèves peuvent prendre un moment pour se complimenter intérieurement à partir de cette caractéristique qui les représente.

- 
3. Vous invitez les élèves à s'attarder également aux émotions ou aux sensations qui viennent avec ce compliment.
 - Qu'est-ce que ça fait de te complimenter toi-même?
 - Comment te sens-tu quand tu prends le temps de soulever le positif en toi?
 4. Vous proposez aux élèves d'imaginer une façon d'utiliser cette force ou cette qualité au cours de la journée ou de la semaine. Vous leur laissez un temps pour laisser émerger la réponse. Au besoin, vous leur suggérez un ou deux exemples :
 - Je suis sociable, je vais faire le premier pas pour aider quelqu'un à s'intégrer.
 - Je suis habile dans les sports, je vais me mettre en équipe avec quelqu'un qui a plus de difficulté dans mon cours d'éduc.
 5. Vous amenez les élèves à visualiser l'effet produit autour d'elles ou d'eux à mettre en valeur cette force. Vous leur proposez maintenant de s'imaginer un instant que tout le monde met de l'avant une qualité qu'il possède.
 - Mettre en valeur cette force produirait quel effet?
 - De quelle façon la dynamique du groupe changerait-elle?
 6. Vous leur laissez une minute pour visualiser et vous leur proposez de mettre en valeur cette qualité de façon réelle au cours des prochains jours. Vous concluez la méditation en leur proposant d'ouvrir les yeux de nouveau, de s'étirer et de bâiller au besoin avant de revenir avec le reste de la classe.
 7. Vous expliquez aux élèves que ce qu'elles et ils viennent d'expérimenter correspond à une forme de méditation. Il s'agit d'accorder son attention à un élément en particulier qui peut être bien concret, comme leur respiration tel qu'ils l'ont expérimenté durant l'atelier d'introduction, ou encore qui peut être plus abstrait, comme une force ou une qualité qu'elles ou ils détiennent.




La méditation, c'est simplement de prendre le temps de s'installer confortablement, possiblement dans le silence au début pour aider l'attention à se centrer et s'arrêter un moment, pour déplacer son attention vers un élément en particulier et l'observer avec une perspective nouvelle (André, 2009). Il n'est pas nécessaire que ce soit long ou compliqué. Graduellement, ils peuvent expérimenter la méditation un peu plus longtemps ou sur différents éléments, selon le confort procuré.

E. Et si tes « moi » se rapprochaient (15-20 minutes)

1. Vous sensibilisez les élèves au fait que tout le monde (sans exception!) a des forces et des limites. Il est normal d'avoir plus de forces dans certains aspects de sa vie, et plus de limites dans d'autres.
2. Vous reprenez la fiche à imprimer *Pour cultiver mon estime*.

3. Vous expliquez qu'en effet, l'estime de soi comporte **quatre domaines de compétence (scolaire, social, émotionnel, physique)** à partir desquels une personne s'autoévalue (Ouellet, 2019).
4. Vous donnez une courte définition pour chaque domaine, tel qu'inscrit sur leur fiche à imprimer :
 - Domaine scolaire : la perception que tu as de toi, vis-à-vis de tes habiletés à réussir dans un contexte scolaire.
 - Domaine social : la perception que tu as de toi, vis-à-vis de ta capacité à entrer en relation avec les autres, à te faire de nouveaux camarades et à entretenir des relations interpersonnelles.
 - Domaine émotionnel : la perception que tu as de toi, vis-à-vis de ta capacité à gérer tes émotions.
 - Domaine physique : la perception que tu as de toi, vis-à-vis de ton apparence physique et de tes habiletés physiques.
5. Vous invitez les élèves à suivre les consignes suivantes pour compléter la deuxième question de la fiche (2. *Les quatre domaines de compétence*) :
 - Remplace dans le tableau des quatre domaines ce que tu as écrit à la première question de la fiche (1. *Moi réel VS Moi idéal*). Tente de voir si la description que tu as fait de ton « moi réel » et de ton « moi idéal » concerne un domaine de compétence en particulier ? Ou plusieurs?
 - Complète maintenant les quatre domaines de compétence en décrivant ton « moi réel » et ton « moi idéal » pour chacun.
6. Lorsque la majorité des élèves a terminé, vous expliquez la troisième question de la fiche (3. *Et si mes « moi » se rapprochaient*) :
 - Identifie à l'aide d'un cercle le domaine de compétence pour lequel la distance entre ton « moi réel » et ton « moi idéal » te semble la plus grande, la plus infranchissable. Autrement dit, le domaine pour lequel tu sens que ton estime de soi est la plus affectée.
 - Fais maintenant une phrase pour rapprocher tes « moi » et cultiver ton estime, en utilisant la stratégie du « **ET MALGRÉ TOUT** ».

Par exemple : « Tu as peur que les autres rient de toi **ET** tu montes sur scène **MALGRÉ TOUT** pour chanter lors du spectacle de fin d'année, car tu sais que tu en es capable. »
7.  Avant de les inviter à faire l'exercice individuellement, vous leur proposez d'imaginer à quoi pourrait ressembler cette phrase dans la situation vécue par *Sacha*. Vous laissez les élèves nommer leurs idées de phrases et compléter au besoin avec ceci :

Sacha (domaine physique) : Je ne me trouve pas bon pour jouer au basket **ET** je participerai **MALGRÉ TOUT** au tournoi annoncé par mon professeur d'éducation physique, car je sais que je peux affronter ce défi. »



Vous soulignez que l'idée n'est pas de nier leurs émotions ou leurs pensées négatives, mais de continuer à se mettre en action AVEC elles (Ciarrochi, Hayes et Bailey, 2014; Harris, 2009; Hayes, Strosahl et Wilson, 2012).

8. Vous invitez maintenant les élèves à compléter la troisième question de la fiche. Une fois l'exercice complété, vous concluez avec ceci :



S'accepter davantage, même dans nos travers, nos manques et nos défauts, renforce notre estime. Personne n'est parfait, mais nul besoin de l'être pour s'aimer, être aimé et reconnaître qu'on a de la valeur. Pourtant, certains aspects que nous aimons moins ou que nous aimerions développer peuvent être des occasions de passer à l'action, de changer les choses, de trouver des solutions. Alors, faut-il s'accepter tel que l'on est, ou essayer de se changer? Un peu des deux...



Finalement, vous expliquez aux élèves qu'on peut commencer par s'accepter tels que l'on est, tout en sachant qu'on peut changer, évoluer. S'accepter et passer à l'action n'est pas contradictoire.

F. Capsule vidéo : Sacha et l'estime de soi – Partie 2

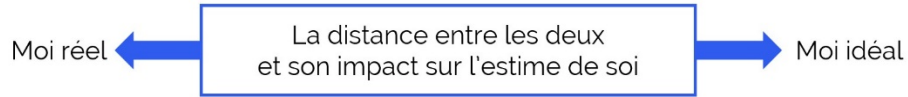
G. Rappel défi HORS-PISTE (5 minutes)

Cette semaine, vous encouragez les élèves à cultiver leur estime en tentant de rapprocher leurs « moi » (moi réel et moi idéal). Vous les invitez à transformer les critiques qu'ils s'adressent (limites, imperfections, difficultés, côtés d'eux qu'ils aiment moins) en phrases positives et bienveillantes, avec la stratégie du « *ET... MALGRÉ TOUT.* ». Vous les invitez également à essayer un exercice de méditation pleine conscience dans leur quotidien, comme la méditation sur les forces qu'ils ont expérimentée au cours de l'atelier.

Fiche à imprimer
Pour explorer et cultiver mon estime



1. Moi réel VS Moi idéal



Décris ton « moi réel » (l'image que tu as de toi-même, ton reflet dans le miroir) :

Décris ton « moi idéal » (la personne que tu aimerais être, idéalement) :

2. Mes quatre domaines de compétences

Décris ton « moi réel » et ton « moi idéal » pour chaque domaine de compétence.

<p>Domaine scolaire</p> <p>La perception que tu as de toi vis-à-vis de tes habiletés à réussir dans un contexte scolaire</p> <p>MOI RÉEL MOI IDÉAL</p>	<p>Domaine social</p> <p>La perception que tu as de toi vis-à-vis de ta capacité à créer et à entretenir des relations</p> <p>MOI RÉEL MOI IDÉAL</p>
TOI	
<p>Domaine émotionnel</p> <p>La perception que tu as de toi vis-à-vis de ta capacité à gérer tes émotions</p> <p>MOI RÉEL MOI IDÉAL</p>	<p>Domaine physique</p> <p>La perception que tu as de toi vis-à-vis de ton apparence et de tes habiletés physiques</p> <p>MOI RÉEL MOI IDÉAL</p>

3. **Et si mes « moi » se rapprochaient**

Écris une phrase positive et bienveillante, avec la stratégie du « **ET MALGRÉ TOUT.** » pour rapprocher tes « moi » dans l'un des domaines de compétence.
