



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

Je développe mon estime de moi en acceptant qui je suis

Compétence ciblée (basée(s) sur ÉKIP et OMS)	Se connaître, se comprendre et s'estimer
Contenus pour le développement des compétences personnelles et sociales (MEQ)	Fiche 13 : Amis et réseau social Fiche 14 : Inclusion et bonne entente
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 ce qu'est l'estime de soi et ce qui contribue à la fragiliser ou à la solidifier; de définir son moi réel, son moi idéal et la distance entre les deux; d'utiliser des stratégies pour développer et renforcer son estime de soi.

Durée totale

Version de **60 MINUTES** : animer TOUTES les étapes, incluant celles marquées par l'icône

Version de **40 MINUTES** : NE PAS animer les étapes marquées par l'icône

Matériel et préparation

- Imprimer la fiche *Pour explorer ton estime* (1 x élève).
- Imprimer l'affiche *Moi réel et Moi idéal*, disponible sur le [site Web](#) dans la section : 1^{er} cycle / Ateliers et outils pour les élèves / Affiches pour la classe pour soutenir vos explications et réinvestir les apprentissages.
- Disposer d'un tableau avec craies ou d'un tableau numérique interactif (TNI).

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.

Avec le financement de



Agence de la santé publique du Canada / Public Health Agency of Canada

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



UDS Université de Sherbrooke



Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale

Été 2025

A. À vos défis! (15 minutes)

1. Vous demandez à quatre élèves volontaires de venir à l'avant de la classe pour réaliser des défis. Les défis peuvent être réalisés en solo ou à plusieurs.

2. Les défis donnés aux élèves doivent être difficiles ou impossibles à accomplir. Voici quelques exemples pour vous inspirer :

- Réciter l'alphabet à l'envers;
- Se lécher le coude;
- Entremêler les bras des élèves et tenter de les défaire;
- Faire une longue chaîne de trombones les yeux fermés.

3. Les élèves volontaires disposent d'environ 5 minutes pour la réalisation de leurs défis. Pendant ce temps, vous incitez les autres élèves de la classe à encourager les élèves volontaires.

3

4. Lorsque le temps est écoulé, vous applaudissez les élèves volontaires et les félicitez.

5. Vous demandez maintenant aux élèves de la classe de nommer des qualités et forces pour chacun des élèves volontaires ayant participé aux défis, à tour de rôle. Pour ce faire, les élèves peuvent s'inspirer de la liste de qualités et forces figurant dans le diaporama. Au besoin, vous complétez les qualités et forces nommées par les élèves.

4

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Drôle• Persévérant/ persévérente• Créatif/ créative• Respectueux/ respectueuse• Généreux/ généreuse• Patient/ patiente• Courageux/ courageuse• Organisé/ organisée• Positif/positive• Observateur/observatrice• Calme | <ul style="list-style-type: none">• Honnête• Enthousiaste• Motivé/motivée• À l'écoute• Souriant/souriante• Responsable• Authentique• Bienveillant/bienveillante• Réfléchi/réfléchie• Tolérant/tolérante |
|---|--|

Conseil d'animation

Assurez-vous que l'exercice soit respectueux, positif et équitable. L'objectif est de leur faire vivre l'impact de recevoir des compliments et qualités.

6. Vous faites ensuite un retour avec les élèves volontaires sur la façon dont elles et ils ont vécu l'expérience, à partir de ces questions :

5

- Comment avez-vous trouvé les défis que vous deviez réaliser? Faciles? Difficiles?
- Qu'avez-vous ressenti intérieurement pendant la réalisation des défis?

- Qu'avez-vous ressenti intérieurement au moment de recevoir des compliments?
7. Vous expliquez que l'activité avait pour but de leur faire vivre des situations déstabilisantes (p. ex. devoir réaliser des défis impossibles, être vues et vus par toute la classe, recevoir des compliments). Vous expliquez que nos réactions spontanées dans ce genre de contextes vulnérabilisant parlent souvent du rapport que l'on entretient avec soi-même, de notre estime de soi.
8. Vous poursuivez la discussion en grand groupe avec les questions suivantes :
- Avez-vous remarqué un changement dans le non-verbal de vos camarades lorsqu'elles et ils ont reçu des compliments?
 - Comment vous sentez-vous généralement lorsque vous recevez un compliment?
 - Est-ce facile de donner des compliments? Est-il plus facile d'en donner ou d'en recevoir?
9. Vous prenez quelques interventions, puis vous concluez en nommant que :



Chaque personne porte en elle des **forces et des qualités uniques, qui contribuent à sa beauté, tant intérieure qu'extérieure**. Reconnaître notre propre beauté, ce n'est pas prétentieux... C'est important pour **apprendre à s'aimer et s'estimer!**

6

B. Capsule éducative – Partie 1 (5 minutes)

7

1. Vous faites écouter la capsule éducative *Être imparfait(e)...c'est parfait! – Partie 1* à vos élèves. Pour ce faire, vous choisissez parmi les deux formats suivants celui que vous jugez le plus approprié en fonction des besoins et caractéristiques de vos élèves. Notez que les deux formats contiennent essentiellement les mêmes informations :

[Capsule vidéo de Sacha et Nadège - Partie 1](#)

[Capsule audio – Partie 1](#)

C. L'estime de soi, c'est quoi? (10 minutes)

8

1. Vous faites un lien avec la capsule éducative en demandant aux élèves de partager leur définition de l'estime de soi, dans leurs mots. Vous prenez quelques interventions et complétez à l'aide de ses explications :



Une bonne estime de soi réfère au sentiment d'être une personne **importante, VALABLE et digne d'amour**. L'estime de soi découle de l'**appréciation globale, positive ou négative, qu'on a de sa propre valeur comme personne** (American Psychological Association, 2015; Muris, 2001; Orth et Robins, 2014). L'estime de soi peut être **plutôt solide ou plutôt fragile**. Les **émotions que l'on ressent intérieurement ou les pensées** qui nous habitent quand on pense à soi sont de **bons indicateurs de notre estime de soi** (Carlén et al., 2023; Kőszegi et al., 2022; Rosenberg, 1979).

2. À l'aide du diaporama, vous présentez maintenant un tableau (inspiré de Thibault et al. (2019)), qui regroupe des phrases associées à une estime de soi solide et une estime de soi fragile :

Estime de soi solide	Estime de soi fragile
<ul style="list-style-type: none"> « Je me considère comme une personne qui a de la valeur, malgré mes imperfections et mes échecs. » 	<ul style="list-style-type: none"> « Je suis constamment préoccupé(e), voire obsédé(e) par mon image. »
<ul style="list-style-type: none"> « J'ai une bonne connaissance de moi (forces et difficultés) et j'agis en fonction avec celle-ci. » 	<ul style="list-style-type: none"> « Je vis de l'insécurité en situation sociale. J'ai tendance à surveiller le regard que les autres portent sur moi. »
<ul style="list-style-type: none"> « J'accepte et accueille les compliments que l'on me fait. » 	<ul style="list-style-type: none"> « J'ai tendance à faire des choix qui sont contraires à mes besoins et envies, pour ne pas déplaire aux autres. »
<ul style="list-style-type: none"> « Je m'affirme et je sais me faire respecter. » 	<ul style="list-style-type: none"> « J'ai tendance à me sentir exclu(e) ou différent(e) des autres : plus fragile, vulnérable, moins compétent(e). »
<ul style="list-style-type: none"> « J'accepte de ne pas avoir tous les talents ou de ne pas tout réussir, sans me sentir dévasté(e). » 	<ul style="list-style-type: none"> « J'ai du mal à recevoir la critique ou à vivre des échecs »
<ul style="list-style-type: none"> « Je reconnaiss mes forces, qualités, capacités et réussites. » 	<ul style="list-style-type: none"> « J'ai de la difficulté à reconnaître mes forces, qualités et capacités et à m'attribuer mes réussites. »

3. Vous questionnez brièvement les élèves avec ces trois questions, en prenant quelques interventions :
- Vous reconnaissiez-vous dans certaines de ces phrases?
 - De quel côté du tableau sont les phrases qui vous correspondent le mieux?
 - Qu'est-ce que cela dit sur vous-même et votre estime de soi?

4. Vous complétez l'activité avec ces propos bienveillants :

 Il est tout à fait normal d'avoir des aspects de soi plus fragiles et d'autres, plus solides au point de vue de l'estime. L'estime de soi est encore **en pleine construction à l'adolescence** (Bien et al., 2024; Carlén et al., 2023) Elle est influencée par les **changements identitaires** qui surviennent, de même que par les **événements et expériences interpersonnelles** vécues (Dorard et al., 2013; Guillon et Crocq, 2004). Elle est donc appelée à **évoluer dans le temps** (Bien et al., 2024; Carlén et al., 2023; Trzesniewski et al., 2003). L'important, c'est d'avoir conscience d'où se situe notre estime de soi, ici et maintenant, **afin de pouvoir la développer et la renforcer avec bienveillance, un pas à la fois!**

D. Moi réel ou Moi idéal? (15 minutes)

1. Vous enchaînez en nommant qu'une façon d'explorer son estime de soi est **d'observer son « moi réel » et son « moi idéal »**. Vous expliquez aux élèves en quoi consiste le « moi réel » et le « moi idéal » :

- **Le « moi réel »** : C'est le regard que tu portes sur toi, ton importance, tes réussites, tes défis, tes forces et tes limites, dans le moment présent (American Psychological Association, 2015). C'est le reflet que tu vois de toi dans le miroir. Le « moi réel » correspond donc à la valeur que tu t'accordes comme personne (positive ou négative) ici et maintenant, à travers différents domaines (p. ex. scolaire, social, émotionnel, physique; Ouellet, 2020; Shavelson et al., 1976).
- **Le « moi idéal »** : C'est l'idée que tu te fais de la personne que tu devrais être, dans un monde idéal (American Psychological Association, 2015). C'est une projection de toi, à ton meilleur. Le « moi idéal » correspond donc à la valeur que tu accordes à la personne idéalisée que tu aimerais être, à travers différents domaines (p. ex. scolaire, social, émotionnel, physique; Ouellet, 2020; Shavelson et al., 1976).

2. Vous expliquez que **l'estime de soi** est influencée par **l'écart, la différence ou la distance** entre le « moi réel » et le « moi idéal » (Cervone et Pervin, 2020; Norem-Hebeisen, 1976).



11



Plus **l'écart, la différence ou la distance** est grande entre ce qu'on perçoit être actuellement (« moi réel ») et ce qu'on pense qu'on devrait être pour avoir de la valeur et être digne d'amour (« moi idéal »), plus notre estime de soi risque d'être **affectée et fragilisée**. À l'inverse, plus nos deux « moi » sont **rapprochés**, plus l'estime qu'on a de nous a de chance d'être **positive, équilibrée, saine et solide** (Cervone et Pervin, 2020; Thibault et al., 2019).

3. Vous donnez cet exemple :

- **« Moi réel »** : À l'école, je n'ai que deux amies ou amis avec qui je suis proche et je m'entends bien. Même si je les adore, je me sens parfois « faible » ou « moche » par rapport aux autres. J'ai l'impression d'avoir moins d'importance et moins de compétence pour me faire des amies et amis.
- **« Moi idéal »** : J'aimerais être dans un groupe populaire, comme ma sœur qui est plus vieille. J'aurais l'impression d'avoir plus de valeur et d'importance si j'avais plus d'amies et d'amis.



12

4. Vous distribuez maintenant aux élèves la fiche à imprimer *Pour explorer ton estime* et les invitez à la remplir individuellement. Vous leur laissez maximum 5 minutes.

5. Vous faites ensuite un retour en grand groupe avec les élèves :

- Comment percevez-vous la différence, la distance ou l'écart entre vos deux « moi »? Sont-ils plutôt éloignés ou plutôt rapprochés?
- Qu'est-ce que cela dit sur vous-même et votre estime?

6. Vous sensibilisez les élèves au fait qu'il est normal et fréquent d'observer un certain écart entre l'appréciation que l'on fait de soi et ce que l'on voudrait être. D'autant plus dans une société où la comparaison et les pressions sociales sont fortes!



La comparaison sociale peut jouer un rôle fragilisant sur l'estime de soi, en contribuant à augmenter l'écart perçu entre le moi réel et le moi idéal (McComb et al., 2023; Zogmaister et Maricutoiu, 2022).

7. Vous complétez l'activité en nuançant ce que signifie **développer une estime de soi positive, équilibrée, saine et solide** :



Une **estime de soi positive, équilibrée, saine et solide** ça ne passe ni par la **glorification de soi** (p. ex. se survaloriser, se montrer imperturbable, ne jamais douter de soi, être au-devant de tout) ni par la **banalisation de soi** (p. ex. se juger sévèrement, se dévaloriser, minimiser ses réussites, s'effacer).

Cela passe plutôt par une **évaluation bienveillante et réaliste de soi-même** (Neff, 2011; Neff et Vonk, 2009; Ouellet, 2020). Ou autrement dit, par le rapprochement de nos deux « moi »! Et pour cela, il y a des stratégies!



13



14

E. À toi de jouer! (5 minutes)

1. Vous nommez que différentes stratégies sont à notre portée pour rapprocher nos « moi ». Vous demandez aux élèves de nommer leurs idées de stratégies.

2. Vous prenez quelques interventions, puis vous complétez en présentant la liste de **stratégies pour développer et renforcer ton estime** qui suit, inspirée de Thibault et al. (2019) :

- Prendre conscience de son discours intérieur (pensées et émotions à propos de soi);
- Éviter les pensées dénigrantes ou trop exigeantes envers soi;
- Faire attention au vocabulaire que l'on utilise pour parler de soi;
- Diminuer l'autocritique, ne pas se juger trop sévèrement;
- Ne pas se définir uniquement par les expériences difficiles ou passées;
- Porter un regard neuf sur soi, voir ce que l'on a de beau en soi;

- Développer un discours plus indulgent et bienveillant envers soi-même;
- Mieux se connaître dans ses limites et ses forces;
- S'accepter comme on est;
- Accueillir la critique, la voir comme une occasion d'apprendre;
- S'ouvrir aux compliments des autres;
- Noter ses qualités, bons coups et réussites dans un journal;
- S'affirmer avec calme et respect;
- Se permettre de dire non, accepter de décevoir;
- Sortir de sa zone de confort, oser prendre des risques;
- Accepter de vivre des échecs;
- Éviter de se comparer aux autres... Plutôt se comparer à soi-même!

3. Enfin, vous concluez avec ces propos :



Être imparfaite et imparfait... c'est parfait! Nul besoin d'être irréprochable pour s'aimer, être aimé et reconnaître qu'on a de la valeur, puisque « l'estime de soi infaillible est impossible à atteindre » (Thibault et al., 2019, p. 10). S'accepter malgré nos travers, nos manques et nos défauts, ça renforce notre estime. **Bref, s'estimer tel que l'on est, pas plus, pas moins!** Tout en sachant qu'on peut toujours passer à l'action pour évoluer! Changer, ajuster ou améliorer le regard que l'on porte sur soi-même (son « moi réel ») afin de le rendre plus positif et réaliste, ça diminue l'écart avec son « moi idéal », et ça permet de renforcer l'estime de soi!



15

F. Méditation sur les forces (5 minutes)

1. Vous invitez maintenant les élèves à prendre un moment pour s'arrêter et fermer les yeux, afin d'expérimenter une méditation. Vous pouvez tamiser les lumières ou mettre une musique apaisante si vous le souhaitez.
2. Vous leur demandez de prendre quelques grandes respirations.
3. Puis doucement, vous leur proposez de réfléchir à un trait ou une caractéristique qui les représente et qui leur plaît particulièrement. Cela peut aussi être une force ou une qualité qu'une autre personne leur a déjà nommée.
4. Vous leur demandez de laisser la réponse émerger d'elle-même, sans chercher à trouver la meilleure réponse possible, le plus rapidement possible.
5. Une fois leur force ou qualité trouvée, vous invitez les élèves à prendre un moment pour se complimenter intérieurement à partir de cette caractéristique qui les représente.
6. Vous invitez maintenant les élèves à s'attarder aux sensations physiques, émotions et pensées qui viennent avec ce compliment.



16

- Comment vous sentez-vous quand vous vous autorisez à voir ce que vous aimez chez-vous?
 - Quand vous prenez le temps de vous reconnaître et de valoriser le positif en vous?
7. Vous leur laissez une minute pour ressentir. Vous les invitez à accueillir ce qui se présente, sans juger ni tenter de changer quoi que ce soit.
8. Vous leur suggérez maintenant d'imaginer mettre en œuvre cette force ou cette qualité dans leur vie.
- Qu'est-ce que cela suscite à l'intérieur de vous?
 - Qu'est-ce que ça génère autour de vous?
9. Vous leur laisser encore une fois le temps de ressentir et de visualiser. Puis, vous faites la proposition aux élèves de mettre réellement en action cette force ou qualité dans leur vie réelle, au cours des prochains jours. Vous leur laissez le temps de respirer dans cette proposition.
10. Enfin, vous concluez tranquillement la méditation en les invitant à rouvrir les yeux, à s'étirer et à bâiller au besoin avant de revenir vers le groupe.
11. Si le temps vous le permet, vous prenez quelques interventions d'élèves volontaires à partager leur expérience.
12. Vous terminez en donnant quelques explications sur la méditation :
-  La méditation, c'est simplement de prendre le temps de s'installer confortablement, possiblement dans le silence ou avec une musique apaisante, pour s'arrêter un moment et permettre à notre attention de se recentrer. Puis, on peut déplacer son attention vers un élément en particulier et l'observer avec une perspective nouvelle. Il n'est pas nécessaire que ce soit long ou compliqué. Graduellement, la méditation peut être expérimentée un peu plus longtemps ou sur différents éléments, selon le besoin et le confort procuré (André, 2009).

G. Capsule éducative – Partie 2 (5 minutes)



17

1. Vous faites écouter la capsule éducative *Être imparfait(e)...c'est parfait!* – Partie 2 aux élèves. Assurez-vous de prendre le même format que celui utilisé précédemment.

[Capsule vidéo de Sacha et Nadège – Partie 2](#)

[Capsule audio – Partie 2](#)

H. Défi HORS-PISTE



18

Cette semaine, vous encouragez les élèves à développer et renforcer leur estime en tentant de rapprocher leurs « moi » (moi réel et moi idéal). Vous les invitez à : 1) porter attention à leur discours intérieur (émotions et pensées à propos de leur personne) et à l'effet que cela a sur leur estime de soi; et 2) à

transformer les critiques entretenues à leur égard (limites, imperfections, difficultés, côtés moins appréciés) en phrases plus positives, bienveillantes et réalistes. Enfin, vous les invitez à 3) utiliser d'autres stratégies vues dans l'atelier pour améliorer leur estime de soi.



Contenu écrit sous licence [CC BY-NC 4.0](#). © [Programme HORS-PISTE](#) par le Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale (2025), Université de Sherbrooke.

Fiche à imprimer
Pour explorer ton estime



1. Explore ton « Moi réel » et ton « Moi idéal »!

- **Décris ton « Moi réel » :** Le regard que tu portes sur toi, ta valeur, ton importance. Le reflet que tu vois de toi dans le miroir, ici et maintenant (p. ex. sur le plan scolaire, social, émotionnel, physique).
-
-
-
-

- **Décris ton « Moi idéal » :** C'est l'idée que tu te fais de la personne que tu aimerais ou devrais être, dans un monde idéal. Toi, à ton meilleur (p. ex. sur le plan scolaire, social, émotionnel, physique).
-
-
-
-

2. Comment est la **distance** entre tes deux « moi » ? *Plutôt...*

- Éloignée** (estime de soi plus négative ou fragile);
 Rapprochée (estime de soi plus positive, équilibrée, saine et solide).

PLUTÔT
ÉLOIGNÉE?



PLUTÔT
RAPPROCHÉE?

