

NE REMETS PAS TA VALEUR ENTRE LES MAINS DES AUTRES!

HORS

PISTE

Atelier 4

RAPPEL



Apprendre à mieux se connaître et développer sa confiance en soi, ça aide à diminuer l'impact de la comparaison sociale sur soi!

Les valeurs sont...

- Les désirs les plus **chers** à notre cœur;
- Ce que nous souhaitons **défendre**;
- La façon dont nous voulons **échanger** avec le monde qui nous entoure;
- Les **repères** qui **guident** nos choix et nous **motivent** tout au long de notre vie.



L'important, c'est de connaître **ses propres valeurs** afin de faire des choix et d'agir en cohérence avec celles-ci, plutôt qu'en fonction des autres!

À toi de jouer!

Utilise ces stratégies pour **mieux te connaître** :

- Essaie de nouvelles expériences;
- Accepte de commettre des erreurs;
- Aie une attitude de tolérance et de non-jugement envers toi et les autres;
- Tourne ton regard à l'intérieur de toi, plutôt qu'à l'extérieur;
- Observe ce qui te fait du bien dans divers contextes (sensations, émotions, pensées) et ce qui te fait moins de bien.

La comparaison sociale est une manière de se définir et de s'évaluer par rapport aux autres. Elle peut **nous motiver, nous amener à nous accomplir et même à nous dépasser!** Toutefois, la comparaison a souvent un effet nuisible sur l'estime et la confiance en soi. Elle peut créer un regard **dévalorisant ou erroné sur soi** (et les autres).

Mieux vaut se comparer à soi-même et à ses progrès, dans le temps!

Voici quelques exemples de valeurs :

- Amitié, amour, beauté, courage, discipline;
- Écoute, éducation, égalité, entraide;
- Environnement, famille, fidélité;
- Honnêteté, honneur, justice, liberté;
- Loyauté, partage, patience, persévérance;
- Plaisir, pouvoir, respect, réussite, santé;
- Sécurité, tolérance, travail, etc.



Défi HORS-PISTE

Cette semaine, observe ta tendance à te comparer aux autres :

- 01** Identifie une situation où tu as eu le réflexe de te comparer et l'effet que cela a eu sur toi;
- 02** Utilise une stratégie pour mieux te connaître et composer avec la comparaison sociale.

Pour plus de contenu



@horspiste_explo



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

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