NE REMETS PAS TA VALEUR ENTRE LES MAINS DES AUTRES!



Atelier 4

RAPPEL



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

Les valeurs sont...

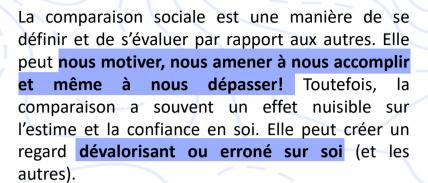
- Les désirs les plus chers à notre cœur;
- Ce que nous souhaitons défendre;
- La façon dont nous voulons échanger avec le monde qui nous entoure;
- Les repères qui guident nos choix et nous motivent tout au long de notre vie.

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.



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;
- O2 Utilise une stratégie pour mieux de connaître et composer avec la comparaison sociale.

Pour plus de contenu



@horspiste_explo





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





Public Health Agency of Canada





