

ÊTRE IMPARFAIT(E)... C'EST PARFAIT!

HORS

PISTE

Atelier 6

RAPPELS

- * Avoir une **bonne estime** de soi, c'est sentir qu'on est une personne **importante, VALABLE et digne** d'amour.
- * Chaque personne porte en elle une **beauté unique, tant à l'intérieur qu'à l'extérieur**. Reconnaître ta propre beauté, ce n'est pas prétentieux... C'est IMPORTANT!



« **Moi réel** » : Le regard que **tu portes sur toi, ta valeur, ici et maintenant**.

« **Moi idéal** » : L'idée que **tu te fais** de la personne que **tu devrais être**, dans un **monde idéal**.

Plus la **distance** entre les deux est **grande**, plus ton estime est **affectée**. À l'inverse, plus tes deux « moi » sont **rapprochés**, plus ton estime a de chance d'être **positive, équilibrée, saine et solide**.

À toi de jouer!

Utilise ces stratégies pour **développer et renforcer ton estime** :

- Prends conscience de ton discours intérieur (pensées et émotions à propos de toi);
- Ne te définis pas uniquement par tes expériences difficiles ou passées;
- Porte un regard neuf sur toi, vois ce que tu as de beau en toi;
- Apprends à mieux te connaître, dans tes limites et tes forces;
- Accueille la critique, tente de la voir comme une occasion d'apprendre;
- Sors de sa zone de confort, ose prendre des risques.

PLUTÔT
ÉLOIGNÉE?

PLUTÔT
RAPPROCHÉE?



Défi HORS-PISTE

Cette semaine, tente de rapprocher tes 2 « moi » :

- 01** Porte attention à ton discours intérieur (émotions et pensées à propos de toi);
- 02** Transforme les critiques à ton égard en phrases plus positives, bienveillantes et réalistes;
- 03** Utilise d'autres stratégies pour améliorer ton estime.

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