

Mallette Genre

4.1. Exercice pour mieux se connaître

Objectif: Trouver ou retrouver qui vous êtes.
Identifier ce que vous aimez chez vous.

1^{ère} étape

Compléter les phrases suivantes:

1. Ce que j'aime le plus chez quelqu'un, c'est...
2. Un jour, je serai...
3. Je me mets en colère quand...
4. Ce qui me rend la plus heureuse c'est...
5. Une chose que je désire accomplir c'est...
6. Je déteste quand...
7. Je me reconnais le moins quand...
8. Je me sens très faible quand...
9. Les choses les plus importantes pour moi dans la vie sont ...
10. Je suis...
11. Je me sens vraiment moi-même quand je...

Votre personnalité vous appartient

Si vous n'aimez pas certains aspects de vous-même, qu'ils soient physiques, psychologiques, relationnels, professionnels, vous pouvez vous fixer des objectifs réalistes pour évoluer. Mais vous ne vous aimerez pas forcément plus si vous cherchez votre valeur dans des relations qui vous font souffrir ou qui sont insatisfaisantes.

Si vous n'aimez pas certaines de vos réponses, souvenez-vous que la personne qui les a complétées, c'est bien vous. Vous avez une personnalité, des émotions, des opinions et des aspirations. **Vous êtes quelqu'un** quoiqu'en disent les autres!

2^{ème} étape

Reprenez votre liste et indiquez ce que vous aimez de vous, ce que vous appréciez moins mais que vous jugez acceptable et ce que vous n'aimez pas du tout. Faites-le en vous concentrant sur ce que vous pensez vous-même et non pas sur ce que les autres pensent.

Si vous trouvez des raisons de vouloir changer, faites-le. Si vous estimez que le jeu n'en vaut pas la chandelle, restez comme vous êtes! Ne vous faites pas tatouer pour l'amour d'un homme qui vous bat, il va continuer à le faire malgré vos tatouages. Si quelqu'un ne vous aime pas, il ne vous aime pas! Si quelqu'un vous aime mal, ça dépend de lui et pas de vous! **Les raisons de vouloir changer sont celles qui vous font vous sentir mieux!**

Envisagez également de modifier certaines façons de communiquer qui vous maintiennent dans une évaluation négative de vous-même.

4.2. Bilan de l'estime de soi face aux autres, dans quelles situations?¹

Objectif: Définir les situations qui influencent l'estime de soi face aux autres

	Dans quelles situations ?
1) Je suis appréciée et reconnue à ma juste valeur	<p>Oui: _____</p> <p>_____</p> <p>Non: _____</p> <p>_____</p>
2) Ma vie sentimentale est satisfaisante	<p>Oui: _____</p> <p>_____</p> <p>Non: _____</p> <p>_____</p>
3) Je suis trop dépendante du regard que les autres portent sur moi	<p>Oui: _____</p> <p>_____</p> <p>Non: _____</p> <p>_____</p>
4) Je suis plutôt complaisante, je n'ai pas de rancune envers d'autres personnes	<p>Oui: _____</p> <p>_____</p> <p>Non: _____</p> <p>_____</p>

¹ Sources: ANDRE C.; LELORD F. «L'estime de soi, s'aimer pour mieux vivre avec les autres» Ed. Odile Jacob, Paris, 1999

	Dans quelles situations ?
<p>5) J'ai l'impression de trop me laisser envahir par les autres</p>	<p>Oui: _____ _____</p> <p>Non: _____ _____</p>
<p>6) J'aime relever les choses positives chez les autres</p>	<p>Oui: _____ _____</p> <p>Non: _____ _____</p>
<p>7) Je suis souvent agressive et critique envers les autres</p>	<p>Oui: _____ _____</p> <p>Non: _____ _____</p>
<p>8) J'évite les ruptures ou les conflits, même inconsciemment</p>	<p>Oui: _____ _____</p> <p>Non: _____ _____</p>

4.3 Bilan de l'estime de soi face à l'action, dans quelles situations?¹

Objectif: Définir les situations qui influencent l'estime de soi face à l'action

	Dans quelles situations ?
1) J'aime prendre des décisions	Oui: _____ _____ Non: _____ _____
2) Je persévère malgré les difficultés que je rencontre	Oui: _____ _____ Non: _____ _____
3) J'évite les situations dans lesquelles je ne suis pas à l'aise	Oui: _____ _____ Non: _____ _____
4) J'ai tendance à fuir dans l'action, à trop en faire	Oui: _____ _____ Non: _____ _____

¹ Sources: ANDRE C.; LELORD F. «L'estime de soi, s'aimer pour mieux vivre avec les autres» Ed. Odile Jacob, Paris, 1999

	Dans quelles situations ?
5) J'aime organiser des fêtes entre ami-es	Oui: _____ _____ Non: _____ _____
6) L'échec et la critique me sont insupportables	Oui: _____ _____ Non: _____ _____
7) Je me mets rarement en situation d'échec	Oui: _____ _____ Non: _____ _____
8) Je repousse à plus tard les tâches que je devrais faire rapidement	Oui: _____ _____ Non: _____ _____
9) Je suis satisfaite de moi quand je réussis quelque chose	Oui: _____ _____ Non: _____ _____

4.4. Bilan de l'estime de soi

Mallette Genre
Echelle de Rosenberg, 1969 (traduction: O. Chambon 1992)¹

Objectif: Etablir un bilan de l'estime de soi à un moment donné

	1	2	3	4
	Tout à fait d'accord	D'accord	Pas d'accord	Pas du tout d'accord
1) Dans l'ensemble, je suis satisfaite de moi.				
2) Parfois je pense que je ne vaud rien.				
3) Je pense que j'ai un certain nombre de qualités.				
4) Je suis capable de faire les choses aussi bien que la plupart des gens.				
5) Je pense qu'il n'y a pas grand-chose en moi dont je puisse être fière.				
6) Parfois, je me sens réellement inutile.				
7) Je pense que je suis quelqu'un de valable, au moins autant que les autres gens.				
8) J'aimerais pouvoir avoir plus de respect de moi-même.				
9) Tout bien considéré, j'ai tendance à penser que je suis une ratée.				
10) J'ai une opinion positive de moi-même.				

Procédure de cotation. Le total des notes des items 2, 5, 6, 8, 9 doit être ajouté au total de l'inverse (1 devient 4, 2 devient 3, et réciproquement 3 devient 2 et 4 devient 1) des notes des items 1, 3, 4, 7, 10. Le résultat obtenu correspond à une note d'estime de soi.

¹ Réhab Info Web: <http://www.rehab-infoweb.net>

4.5. L'estime de soi, dans quelles situations?

Adaptation de l'échelle de Rosenberg, 1969, (traduction, O. Chambon 1992)

Objectif: Définir les situations qui influencent l'estime de soi

	Dans quelles situations ?
1) Dans l'ensemble, je suis satisfaite de moi	<p>Oui: _____ _____</p> <p>Non: _____ _____</p>
2) Parfois je pense que je ne vauds rien	<p>Oui: _____ _____</p> <p>Non: _____ _____</p>
3) Je pense que j'ai un certain nombre de qualités	<p>Oui: _____ _____</p> <p>Non: _____ _____</p>
4) Je suis capable de faire les choses aussi bien que la plupart des gens	<p>Oui: _____ _____</p> <p>Non: _____ _____</p>

	Dans quelles situations ?
5) Je pense qu'il n'y a pas grand-chose en moi dont je puisse être fière	<p>Oui: _____</p> <p>_____</p> <p>Non: _____</p> <p>_____</p>
6) Parfois, je me sens réellement inutile	<p>Oui: _____</p> <p>_____</p> <p>Non: _____</p> <p>_____</p>
7) Je pense que je suis quelqu'un de valable, au moins autant que les autres gens	<p>Oui: _____</p> <p>_____</p> <p>Non: _____</p> <p>_____</p>
8) J'aimerais pouvoir avoir plus de respect de moi-même	<p>Oui: _____</p> <p>_____</p> <p>Non: _____</p> <p>_____</p>
9) Tout bien considéré, j'ai tendance à penser que je suis une ratée	<p>Oui: _____</p> <p>_____</p> <p>Non: _____</p> <p>_____</p>
10) J'ai une opinion positive de moi-même	<p>Oui: _____</p> <p>_____</p> <p>Non: _____</p> <p>_____</p>

Mallette Genre

4.6. Exercice pour décider et planifier

Objectif: Décidez et planifiez une activité qui vous «fait du bien»

Se fixer un objectif

1. **Choisissez l'activité:** _____

2. **Décidez combien de temps (minutes ou heures) vous allez vous réserver pour cette activité:**

Par jour: _____

Par semaine: _____

3. **Durée de l'activité:**

Nombre de jours: _____

Nombre de semaines: _____

4. **Inscrivez l'activité choisie**

dans votre agenda ou sur une feuille de papier que vous garderez à portée de vue.

5. **Notez vos impressions, vos sentiments**

après chaque activité effectuée.

Pensez à apporter tout ce que vous avez noté lors du prochain entretien afin de pouvoir en discuter avec votre intervenant-e.

Mallette Genre

4.7. Mes qualités, mes atouts

Bien avec moi-même, bien avec les autres...

Objectif: Vos qualités font de vous une personne unique. Quelles sont les qualités que vous aimeriez mettre en valeur ?

Prenez un peu de temps pour réfléchir sur vos richesses intérieures et vos points forts.

Et si vous teniez un «journal de bord» dans lequel vous inscrirez vos qualités, vos atouts: ce qui fait de vous une personne de valeur, quelqu'un d'irremplaçable? Décrivez la situation dans laquelle vous avez utilisé ces qualités. Soyez claire et précise. Les notes permettront de discuter et de réfléchir avec l'intervenant-e sur ce que vous êtes, sur ce qui améliore votre bien-être. Ce travail de réflexion aide à mieux se connaître et renforce l'estime de soi.

Bonne chance !