



---

# **ATELIER 01**

*L'ESTIME DE QUOI?*

SECONDAIRE 02 & 03

---



# ATELIER 01

L'ESTIME DE QUOI?



**THÈME : L'ESTIME DE SOI**

**RENCONTRE #1**

**DURÉE : 75 MINUTES**

## LES OBJECTIFS

### **OBJECTIF GÉNÉRAL :**

La rencontre vise à amener les participants à découvrir les différentes composantes de l'estime de soi...

### **OBJECTIFS SPÉCIFIQUES :**

Les participants seront en mesure de/d'...

1. Situer, suite à la complétion d'une auto-évaluation, le niveau de leur estime de soi.
2. Définir, lors d'une série d'énoncés de type vrai ou faux, l'estime de soi.
3. Énumérer, suite au visionnement de vidéos, les conséquences négatives des images véhiculées dans les médias en lien avec l'estime de soi.



# PLAN DE CONTENU



## **1. DÉCLARATIONS LIÉES À UNE ESTIME DE SOI ÉLEVÉE (UNIVERSITÉ DE MONCTON, SERVICES DE PSYCHOLOGIE)**

- 1.1 Je peux reconnaître et admettre mes erreurs
- 1.2 Je peux entrer en contact avec des personnes que je ne connais pas
- 1.3 Je tiens à mes valeurs même lorsque les autres ne les approuve pas
- 1.4 Je sais accepter un compliment sans me sentir mal-à-l'aise
- 1.5 Je peux rester moi-même en compagnie de d'autres personnes
- 1.6 Je m'accepte avec mes défauts et mes faiblesses
- 1.7 Etc.

## **2. ÉLÉMENTS FAISANT PARTIE DE LA DÉFINITION DE L'ESTIME DE SOI (ANDRÉ, 2005)**

L'estime de soi s'applique à travers trois sphères différentes de l'individu. D'abord, au niveau comportemental, l'estime de soi augmente nos capacités à agir et puise sa force à travers nos succès. Ensuite, au niveau cognitif, elle est influencée par le regard que nous avons de nous-même, mais également par celui des autres. Enfin, elle est présente du côté émotionnel, car elle dicte l'humeur et vice versa, notre humeur est souvent dictée par l'estime que nous avons de nous-même.

## **3. CONSÉQUENCES NÉGATIVES DES IMAGES VÉHICULÉES DANS LES MÉDIAS (SIMON, 2007)**

- 3.1 Troubles alimentaires
- 3.2 Pression sociale à la minceur
- 3.3 Faible estime de soi
- 3.4 Honte
- 3.5 Stress
- 3.6 Tristesse
- 3.7 Obsession pour son poids
- 3.8 Perceptions erronées du corps



# DÉROULEMENT



## 1. INTRODUCTION

L'intervenant souhaite d'abord la bienvenue à tous les participants et les remercie de leur présence. Il se présente de manière générale et enchaîne en donnant le thème de la rencontre à laquelle ils participent : l'estime de soi. Par la suite, il mentionne que la rencontre a pour objectif général de découvrir les différentes composantes de l'estime de soi. Il précise que la rencontre durera 75 minutes et que plusieurs activités seront réalisées. Enfin, il précise que deux règles seront en vigueur lors de la de la rencontre : le respect et la participation active.

**Durée :** 10 minutes

## 2. AUTO-ÉVALUATION

L'intervenant mentionne aux participants que la seconde activité servira à situer à quel niveau se trouve leur estime de soi. Il explique aux participants qu'ils devront, individuellement, répondre honnêtement aux différents énoncés. Il précise que le temps alloué est de 5 minutes et qu'il reviendra en grand groupe sur les différents résultats. Ensuite, il demande aux participants le silence afin d'effectuer l'activité et distribue la feuille-support 1.1 à chaque participant.

Après les 5 minutes allouées, l'intervenant demande le silence. Il revient, de façon générale, sur les énoncés présents sur la feuille et annonce le seuil nécessaire pour démontrer une estime de soi élevée. Il se sert de la feuille-support 1.2 pour compléter le contenu. Il est plus que primordial de mettre l'accent sur le fait que l'estime de soi se bâtit tout au long de notre vie et qu'elle ne stagne pas dans le temps. Il faut aussi mentionner que les résultats à ce test sont le reflet d'aujourd'hui, mais que demain, leurs réponses auraient pu être différentes.

**Durée :** 10 minutes

**Objectif :** 1

**Contenu :** 1

**Matériel nécessaire :** Feuilles-support 1.1 et 1.2 ainsi que des crayons pour tout le monde. Le nombre de copies de la feuille-support 1.1 devra correspondre au nombre de participants.

## 3. QUESTIONNAIRE VRAI OU FAUX

L'intervenant mentionne aux participants que la deuxième activité servira à définir l'estime de soi. Il explique aux participants qu'ils devront, en équipe, s'entendre sur la véracité de chaque énoncé présent sur la feuille qui sera distribuée. Il précise que le temps alloué est de 10 minutes et qu'il reviendra en grand groupe sur les réponses trouvées par ceux-ci. Ensuite, il demande aux participants de former des équipes de deux à trois personnes afin d'effectuer l'activité et distribue la feuille-support 1.3 à chaque équipe.

Après les 10 minutes allouées, l'intervenant demande le silence. Il demande aux participants de lever la main afin de partager leurs réponses et de les expliquer au besoin. Il se sert de la feuille-support 1.4 pour compléter et/ou rectifier les réponses des participants.

**Durée :** 25 minutes

**Objectif :** 2

**Contenu :** 2

**Matériel nécessaire :** Feuilles-support 1.3 et 1.4 ainsi que des crayons pour tout le monde. Le nombre de copies de la feuille-support 1.3 devra correspondre au nombre d'équipe.

## 4. VISIONNEMENT DE VIDÉOS

L'intervenant mentionne aux participants que la troisième activité de la rencontre sera le visionnement de vidéos. Il explique que cette activité se déroulera en deux parties. La première partie consistera à visionner les 3 vidéos sélectionnées, ce qui totalise environ 8 minutes de l'activité. Par la suite, une courte discussion en grand groupe suivra, afin de faire ressortir les points marquants des vidéos. Idéalement, chaque vidéo est visionnée individuellement, afin d'effectuer une discussion totalisant 5 minutes à la suite de chacune des vidéos.

**Durée :** 25 minutes

**Objectif :** 3

**Contenu :** 3

**Matériel nécessaire :** Un ordinateur avec l'accès à Internet, un projecteur et des haut-parleurs.





## 5. SYNTHÈSE

L'intervenant résume la rencontre de manière brève. Il mentionne que comme vu durant la rencontre, l'estime de soi s'avère être un aspect important de la vie. Il définit l'estime de soi comme étant notre façon de se percevoir face à nous-même, mais aussi face aux autres. Il mentionne également que tout le monde peut être confronté à une faible estime de soi, mais que cela n'est pas irréversible. Il est possible de travailler à améliorer notre estime de soi et ce, à chaque jour. L'intervenant mentionne que la rencontre n'avait pas pour but de moraliser les participants quant à leurs comportements, mais plutôt de les outiller afin d'améliorer l'estime qu'ils ont d'eux-mêmes et d'être plus critique face aux images véhiculées dans les médias. En terminant, il mentionne que l'estime de soi est le travail de toute une vie et qu'il ne faut jamais lâcher prise.

**Durée :** 3 minutes

## 6. CONCLUSION

L'intervenant remercie tous les participants pour leur participation active ainsi que pour le respect des règlements. Il leur souhaite une bonne fin de journée et leur mentionne que s'ils ont des questions ou des commentaires, il est disponible après la rencontre. Enfin, il mentionne la date et le thème de la prochaine rencontre.

**Durée :** 2 minutes



# **ANNEXES**



# RENCONTRE #1



## FEUILLE-SUPPORT 1.1

### DESTINÉE AUX PARTICIPANTS

Consigne : Lire les énoncés et cocher si cela te correspond ou non.

| C.    | Énoncés   | Vrai | Faux |
|-------|---|------|------|
| 1.    | Je peux reconnaître et admettre mes erreurs.  |      |      |
| 2.    | Je peux entrer en contact avec des personnes que je ne connais pas.                 |      |      |
| 3.    | Je tiens à mes valeurs même lorsque les autres ne les approuvent pas.               |      |      |
| 4.    | Je sais accepter un compliment sans me sentir mal à l'aise.                         |      |      |
| 5.    | Je peux rester moi-même même en compagnie d'autres personnes.                       |      |      |
| 6.    | Je m'accepte avec mes défauts et mes faiblesses.                                    |      |      |
| 7.    | Je suis capable de reconnaître mes forces.  |      |      |
| 8.    | Je peux éprouver de la joie pour les réussites de quelqu'un d'autre.                |      |      |
| 9.    | J'évite de me comparer aux autres.  |      |      |
| 10.   | J'ai l'esprit en paix; je n'ai pas tendance à me questionner sans cesse.            |      |      |
| 11.   | Je crois que je suis unique.  |      |      |
| 12.   | Je peux m'amuser et m'exprimer sans me soucier de ce que les autres pensent de moi. |      |      |
| 13.   | J'accepte que les autres soient différents de moi sans les juger.                   |      |      |
| 14.   | Je m'affirme et je reconnais les autres.  |      |      |
| 15.   | J'exprime ouvertement mon amour pour les autres.                                    |      |      |
| 16.   | Je m'aime pour qui je suis.   |      |      |
| 17.   | J'accepte tous mes sentiments.  |      |      |
| 18.   | Je peux me sentir bien lorsque je suis seul.  |      |      |
| Total |   |      |      |

Tel que vu dans « Améliorer son estime de soi » par l'université de Moncton, Service de psychologie.



# RENCONTRE #1



## FEUILLE-SUPPORT 1.2

### DESTINÉE À L'INTERVENANT

#### RÉSULTATS

Plus vous avez de vrai, plus votre estime de soi est élevée. Si vous avez moins de 13 « vrai », il serait profitable de mettre en pratique les éléments vus pendant la rencontre afin d'augmenter votre estime personnelle .

Cependant, quels que soient les résultats obtenus à partir de votre questionnaire, il faut garder à l'esprit que nous pouvons tous augmenter notre estime de soi et notre confiance en soi.





# RENCONTRE #1



## FEUILLE-SUPPORT 1.3

### DESTINÉE AUX PARTICIPANTS

Consigne : Après avoir lu les énoncés, écris si celui-ci est, selon toi, vrai...ou faux ! Ensuite, écris des arguments pour justifier ta réponse.

L'estime de soi et l'humeur que nous avons ont un lien très fort.

- ▷ L'estime de soi, c'est de se penser meilleur que les autres.
- ▷ L'estime de soi, c'est de savoir que nous n'avons aucun défaut.
- ▷ L'estime de soi, c'est d'être capable d'admettre nos erreurs.
- ▷ L'estime de soi peut être présente dans nos comportements, mais aussi dans nos émotions et attitudes.
- ▷ L'estime de soi nous aide à atteindre les buts que nous nous fixons.
- ▷ L'estime de soi nous aide à passer à travers des épreuves difficiles.
- ▷ L'estime de soi ne peut pas changer au fil du temps.
- ▷ Il est plus facile de se relever d'un échec lorsque nous avons une estime de soi élevée.
- ▷ Les relations familiales positives aident à construire une estime de soi élevée.



# RENCONTRE #1



## FEUILLE-SUPPORT 1.4

### DESTINÉE À L'INTERVENANT

#### VRAI OU FAUX? - CORRIGÉ

Consigne : Après avoir lu les énoncés, écris si celui-ci est, selon toi, vrai...ou faux! Ensuite, écris des mots-clés pour expliquer ta réponse.

▷ L'estime de soi et l'humeur que nous avons ont un lien très fort.

#### **VRAI**

Notre humeur influence grandement l'estime que nous avons de nous-même. En étant de bonne humeur, nous augmentons les chances d'avoir une estime de soi élevée et vice versa.

▷ L'estime de soi, c'est de se penser meilleur que les autres.

#### **FAUX**

C'est davantage reconnaître que nous avons certaines compétences que d'autres n'ont pas et d'un autre côté, être en mesure d'avouer que certaines personnes sont meilleures que nous dans d'autres domaines.

▷ L'estime de soi, c'est de savoir que nous n'avons aucun défaut.

#### **FAUX**

C'est plutôt être capable de dire que nous avons certains défauts, mais également des qualités.

▷ L'estime de soi, c'est d'être capable d'admettre nos erreurs.

#### **VRAI**

Effectivement, cela se rapporte à comprendre que nous ne sommes pas parfaits, sans pour autant nous déprécier, mais seulement en avouant qu'il est possible de commettre des erreurs.

▷ L'estime de soi peut être présente dans nos comportements, mais aussi dans nos émotions et attitudes.

#### **VRAI**

L'estime de soi se reflète non seulement dans nos comportements au quotidien, mais aussi dans la façon que nous avons d'aimer, d'être aimé et de percevoir nos traits physiques.

▷ L'estime de soi nous aide à atteindre les buts que nous nous fixons.

#### **VRAI**

En ayant une estime de soi élevée, cela nous permet de croire en nos capacités d'accomplir des actions. De cette façon, c'est plus facilitant d'aller là où nous le voulons!

▷ L'estime de soi nous aide à passer à travers des épreuves difficiles.

#### **VRAI**

En effet, les gens ayant une estime de soi élevée ont tendance à voir le positif à travers les situations difficiles, ce qui leur permet de passer à travers leurs soucis plus rapidement.

▷ L'estime de soi ne peut pas changer au fil du temps.

#### **FAUX**

L'estime de soi, c'est le travail de toute une vie. Elle est sans cesse influencée par notre quotidien, et ce, positivement ou encore négativement.

▷ Il est plus facile de se relever d'un échec lorsque nous avons une estime de soi élevée.

#### **VRAI**

Cela s'apparente énormément aux épreuves difficiles. L'estime de soi nous permet de nous raisonner et de se dire à soi-même de tenter de cheminer, plutôt que de s'apitoyer sur notre sort.

▷ Les relations familiales positives aident à construire une estime de soi élevée.

#### **VRAI**

Puisque l'estime de soi se construit tout au long de la vie et débute dès l'enfance, les relations familiales seront primordiales dans la construction de celle-ci. De plus, il est important de savoir que bien souvent, l'estime que l'on a de soi est influencée par la perception que les autres ont de nous.



# RENCONTRE #1



## FEUILLE-SUPPORT 1.5

### DESTINÉE À L'INTERVENANT

Vidéos nécessaires à l'activité :

#### **TITRE : DOVE CAMPAIGN FOR REAL BEAUTY (MALE VERSION)**

**N.B. Commencer la vidéo à 50 secondes**

**[https://www.youtube.com/watch?v=-\\_I17cK1ltY](https://www.youtube.com/watch?v=-_I17cK1ltY)**

**Durée de la vidéo (après coupure) :** 3 minutes 28 secondes

**Description :** Sans voir le visage des femmes, un portraitiste judiciaire les dessine en suivant les descriptions verbales que celles-ci font d'elles-mêmes. Par la suite, une femme parle du visage de cette même femme. À la fin du vidéo, nous pouvons voir la comparaison des deux dessins. D'un côté, il y a le visage dessiné suite aux descriptions qu'elles ont faites d'elles-mêmes et de l'autre, le portrait dessiné suite aux perceptions des autres personnes. Elles se rendent compte qu'elles sont et c'est peu dire, sévères envers elles-mêmes.

#### **TITRE : BEAUTY EVOLUTION MODEL BEFORE AND AFTER**

**<https://www.youtube.com/watch?v=KeJbJSXjWfM>**

**Durée de la vidéo :** 1 minute 11 secondes

**Description :** Processus Photoshop d'une femme ordinaire qui deviendra une femme ayant, selon les attentes médiatiques, un corps et un visage « parfaits ».

#### **TITRE : PORTRAIT ROBOT DE LA VRAIE BEAUTÉ, PAR DOVE**

**<https://www.youtube.com/watch?v=R9wSFg8x1vA>**

**Durée de la vidéo :** 3 minutes

**Description :** Processus Photoshop d'un homme musclé qui deviendra un homme à l'image des attentes médiatiques, c'est-à-dire encore plus musclé.

**N.B Ces vidéos ont toutes été visionnées le 3 mars 2015. Il se peut que celles-ci ne soient plus disponibles lors de l'utilisation de l'atelier #1.**



