

Bulletin mensuel

Programme d'aide aux employé-e-s et à la famille (PAEF)

La confiance en soi

En tant qu'être humain, nous avons tous des ambitions différentes, que ce soit de s'épanouir professionnellement, de garder un emploi, de gérer efficacement notre temps ou de maintenir des relations enrichissantes et saines. Cela dit, pour atteindre nos objectifs, il est important d'avoir un certain niveau d'estime de soi. Il faut aussi être bienveillant envers nous-mêmes, nous aimer et croire en nous en tant que personne.

L'estime de soi et à quoi ça sert

L'estime de soi en gros, c'est la reconnaissance de notre propre valeur et de notre importance. C'est notre point de vue sur notre personne ou nos compétences. Bien que l'estime de soi nous permet de nous épanouir en tant que personnes et d'atteindre nos objectifs, elle nous permet aussi d'accomplir différentes choses. En voici quelques exemples :

- Facilite les relations interpersonnelles, notamment puisqu'on ne se sent ni supérieur ni inférieur aux autres
- Aide à persévérer et à trouver des solutions pour atteindre le succès et affronter l'adversité
- Permet de comprendre et d'accepter nos forces et faiblesses
- Permet de ne pas nous effondrer lorsqu'on fait une erreur

Les conséquences d'une faible estime de soi

Il existe de nombreuses conséquences au fait de ne pas développer un certain niveau d'estime de soi. Voici quelques exemples :

- Peur de prendre des risques ou d'être rejeté;
- Anxiété liée à la crainte de l'échec;
- Jalousie;
- Difficulté à recevoir de la rétroaction positive ou négative;
- Impression de ne pas mériter l'amour des autres;
- Comparaison constante aux autres;
- Difficulté à nous laisser aimer puisqu'il y a un manque d'amour de soi.

Cela dit, même si vous faites preuve d'une faible estime de soi, ne vous inquiétez pas, car il est toujours possible de travailler sur celle-ci. Tout au long de notre vie, nous allons travailler sur notre estime de soi. Voici quelques petits trucs pour l'améliorer :

- Félicitez-vous pour tous vos petits succès;
- Pensez aux personnes qui vous apprécient lorsque vous êtes confronté à une personne qui vous fait sentir moins bien;
- Cultivez des pensées positives;
- Évitez l'autocritique trop sévère;
- Visualisez-vous en train de réussir ce que vous craignez d'échouer;
- Fixez-vous des attentes et des objectifs réalistes;
- Visualisez les gens qui vous félicitent et accueillez les compliments.



Façons de développer l'amour de soi

Il est essentiel de toujours travailler sur l'amour de soi. Voici quelques conseils pour nourrir l'amour que vous avez envers vous-même :

- Lâchez toute forme de critique;
- Soyez bienveillant envers vous-même;
- Encouragez-vous;
- Donnez-vous des compliments;
- Familiarisez-vous avec vos défauts;
- Prenez soin de votre corps;
- Pardonnez-vous;
- Soyez authentique;
- Orientez-vous vers le positif;
- Éloignez-vous des relations nuisibles.

Maintenant que nous avons parlé d'estime de soi, il est important d'aborder brièvement l'amour de soi, un concept qui est aussi important. Après tout, il est important de commencer l'année du bon pied et d'être doux envers nous-mêmes.

L'amour de soi et à quoi ça sert

L'amour de soi, c'est tout simplement le fait de nous accepter et d'apprécier la personne que nous sommes. Il importe de mentionner que l'amour de soi et l'estime de soi vont de pair et ont beaucoup de ressemblances. Bien que l'amour de soi nous permet d'être bien avec nous-mêmes, il nous permet aussi d'être dans un état de respect, de calme, de confiance et de joie de vivre. Finalement, l'amour de soi nous permet de rester stables et de passer au travers des situations difficiles plus facilement.

Ressources

Jeunesse J'écoute offre du soutien en santé mental aux jeunes au Canada 24 heures sur 24, 7 jours par semaine. Cet organisme possède plusieurs programmes et ressources. Visitez le lien suivant pour accéder un article au sujet de l'estime de soi :

jeunessejecoute.ca/information/conseils-pour-remonter-ton-estime-de-soi/



Recette : Déjeuner en casserole

Temps de préparation : 45 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Ingrédients :

- 2 œufs
- 4 pommes de terre
- 4 tranches de bacon
- 2 saucisses porc et bœuf
- 1/2 oignon
- 6 champignons
- 1 sachet (50 g) sauce hollandaise
- Fromage suisse râpé
- Beurre pour la cuisson
- Sel au goût
- Poivre au goût



Préparation :

- 1) Préchauffer le four sur gril.
- 2) Peler et trancher les pommes de terre en dés.
- 3) Dans un poêlon, les faire rissoler dans un peu de beurre.
- 4) Dans un autre poêlon, cuire les saucisses tranchées en rondelles.
- 5) À mi-cuisson, ajouter le bacon coupé en fines tranches, l'oignon et les champignons.
- 6) Dans une petite casserole, faire la sauce hollandaise selon les instructions du fabricant.
- 7) Lorsque les saucisses et les pommes de terre sont cuites, les mélanger.
- 8) Déposer dans 2 plats à gratin. Verser la sauce hollandaise. Saupoudrer de fromage râpé.
- 9) Cuire au four, le temps de faire gratiner le fromage.
- 10) Pendant ce temps, cuire les œufs selon sa cuisson préférée.
- 11) Servir les œufs accompagnés des plats au gratin.

Bon appétit!



Bibliographie

Collège de Rosemont (2022). Comprendre et améliorer son estime de soi.

www.crosemont.qc.ca/aide-reussite/psychologie/comprendre-et-ameliorer-son-estime-de-soi/

Desages, C. F. (2022). Estime de soi : dix conseils pour apprendre à s'aimer selon Marie-

Laure Cuzacq. www.lexpress.fr/styles/psycho/estime-de-soi-dix-conseils-pour-apprendre-a-s-aimer_1696762.html

Fourchette & Bikini (2022). 10 conseils pour développer l'amour de soi. www.fourchette-et-bikini.fr/psycho/10-conseils-pour-developper-lamour-de-soi-21850.html

www.fourchette-et-bikini.fr/psycho/10-conseils-pour-developper-lamour-de-soi-21850.html

Huysmans, D. (2022) L'amour de soi, c'est quoi pour vous? [lasolutionestenvous.com/](http://lasolutionestenvous.com/lamour-de-soi-cest-quoi-15-consequencesmanque-damour/)

[lamour-de-soi-cest-quoi-15-consequencesmanque-damour/](http://lasolutionestenvous.com/lamour-de-soi-cest-quoi-15-consequencesmanque-damour/)

Recettes.qc.ca (2023). Déjeuner en casserole. [www.recettes.qc.ca/recettes/recette/](http://www.recettes.qc.ca/recettes/recette/dejeuner-en-casserole-2784)

[dejeuner-en-casserole-2784](http://www.recettes.qc.ca/recettes/recette/dejeuner-en-casserole-2784)