

L'ENVOLÉE

Mai 2013

ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ MENTALE

*tu es
formidable
— le sais-tu?*

CAMPAGNE ANNUELLE DE PROMOTION
DE LA SANTÉ MENTALE

2013-2014

Semaine nationale de la santé mentale Du 6 au 12 mai 2013

Dans le cadre de la 62^e Semaine nationale de la santé mentale, l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM) – Division du Québec et ses 10 filiales nous invitent à se dire : Tu es formidable ! Le sais-tu?, à poser cette même question aux gens qui nous entourent et à prendre le temps de reconnaître leur valeur humaine.

D'emblée, l'ACSM reconnaît qu'il y a des jours où on ne se sent pas à la hauteur, des matins où on ne file pas, des soirs où on doute. Dans ces moments, on oublie parfois nos qualités, on néglige nos réussites, on se sous-estime.

Tu es formidable ! Le sais-tu? se veut donc une tape dans le dos, un message d'encouragement qui montre que malgré les difficultés de la vie, on possède souvent les capacités de s'adapter et de bien vivre.

Trois objectifs sont mis en avant :

- 1 - Sensibiliser la population à l'importance de prendre soin de sa santé mentale autant que de sa santé physique ;
- 2 - Sensibiliser les personnes au fait qu'elles ont un rôle important à jouer dans l'amélioration et le maintien de leur propre santé mentale et de celle des gens qui les entourent ;
- 3 - Proposer à la population des moyens pour maintenir et améliorer sa santé mentale.

Sommaire:

Semaine de la santé mentale
Mot de la directrice
Charte de l'estime de soi
L'Estime de soi / Bibliothèque/Réflexion
Aider et être aidé en 8 trucs
Le cordon violet
À propos de l'estime de soi
Comment retrouver l'estime de soi?

Ma déclaration d'estime de soi

L'estime de soi c'est...
L'estime de soi en 5 questions
Divertissons-nous...
Chantons ensemble
Avoir une bonne estime de soi
Recettes
Un aperçue de la programmation
d'automne

Participation à ce numéro:

Francyne Desjardins
Sylvette Pilon
Mise en page: Sylvette Pilon

Mot de la directrice

C'est la première fois que je suis assise devant une page blanche sans idée aucune. Pourquoi? Je n'en sais rien. Cet éditorial m'a hanté toute la semaine...

La semaine pour la santé mentale commence ce dimanche et je voudrais vous en parler...

Cette année portera sur l'ESTIME DE SOI, ce qui est très important pour chacun et chacune de nous. L'ESTIME DE SOI nous rend meilleur car nous acceptons de changer des choses sur nous-mêmes afin d'être en mesure de nous considérer comme une meilleure personne. C'est pourquoi, j'ai demandé à Alain Faucher de nous présenter une conférence sur l'ESTIME DE SOI, sujet qu'il connaît bien.

Nous aurons aussi une PORTE OUVERTE, avec des membres de notre atelier de tricot, supervisé par Fernande Vaillancourt, qui nous présenteront leurs œuvres. Nous aurons également Bernard Laforest qui nous présentera des trucs facile pour apprendre à jouer aux échecs, et des membres du club « Les cerveaux sur l'échiquier » seront là pour nous faire apprécier ce jeu, des bénévoles seront présents durant toute la journée pour vous parler de la Santé mentale, vous pourrez aussi vous procurer des dépliants vous renseignant sur notre organisme et notre « Livre de recettes » sera aussi en vente.

Le jeudi, notre déjeuner mensuel avec comme invitée Jacqueline Chabot qui nous parlera de « Manger simplement ». J'espère vous y voir en grand nombre car ce sera le dernier avant les vacances.

Tout cela pour vous dire que je vous apprécie beaucoup et que j'espère vous revoir en septembre avec la reprise des cours et activités.

Avec le beau temps qui semble vouloir s'installer pour un petit bout, je vous souhaite de belles vacances et profitez de votre été comme moi, je vais en profiter cette année

Une dernière chose en vous quittant, n'oubliez pas l'Assemblée générale annuelle pour les membres, le jeudi 13 juin à 13:15h. Au plaisir de vous voir en grand nombre.

Charte de l'estime de soi

**Lorsqu'on progresse dans notre quête du droit d'exister,
On s'autorise de plus en plus à avoir des émotions,
Des besoins et des limites.**

**Lorsqu'on progresse dans notre quête du droit d'être différentE
On respecte de plus en plus ce qui est important à nos yeux
Et on apprivoise le risque de perdre.**

**Lorsqu'on progresse dans notre quête du droit d'être sexuéE,
On s'autorise de plus en plus à être attirantE,
À être attiréE et à profiter de notre plaisir.**

Karène Larocque, psychologue et psychothérapeute, spécialiste en autodéveloppement

L'estime de soi

La manière la plus efficace de parvenir à une plus grande estime de soi est de reconnaître véritablement ses sentiments, et de les exprimer calmement et de manière réfléchie.

Afin de se libérer intérieurement, on doit être très honnête envers soi; on doit s'abandonner à son moi profond.

Peu à peu, on deviendra maître de tous les aspects de notre personnalité.

On sera alors en mesure de prendre des décisions, de faire des choix qui seront conformes à nos besoins.

Dans ce processus de croissance personnelle, on se débarrassera de nos problèmes non résolus et de nos sentiments contradictoires.

Quand on parviendra à s'aimer sincèrement, on ouvrira les portes de la confiance, de la communication et du partage avec le monde extérieur.

Nos réactions ne nous seront pas étrangères.

Nos pensées et nos actions s'harmoniseront d'elles-mêmes et uniront leur force pour notre plus grand bien-être.

Aujourd'hui, je me regarde dans le miroir de mon âme. De cette façon, j'arrive me voir véritablement.

Aujourd'hui, finis les mensonges qui m'éloignent de mon épanouissement personnel.

« Il y a qu'une seule réussite: pouvoir vivre comme on l'entend »

Bibliothèque



Développez votre confiance et votre puissances avec les gens, Leslie T. Giblin

L'estime de soi un passeport pour la vie, Germain Duclos

L'estime de soi une force positive, Nathaniel Branden

Stratégies pour développer l'estime de soi et l'estime du soi, Jean Mombourquette

Réflexion...

Ce que j'aurai perdu en faisant confiance aux autres peut se calculer; mais ce que j'ai gagné par le même moyen est inestimable. (Gilbert Cesbron)



Aider et être aidé en 8 trucs

Pas toujours facile d'aider et d'être aidé! On peut se sentir heureux/heureuse, utile, mal à l'aise, faible, impuissantE, épuiséE, soutenuE, parfois comprisE, d'autres fois incomprisE... Quoi de mieux que d'en parler, d'échanger, de se confier et... de faire équipe!

Maudite culpabilité !

Celle-ci est trop souvent au rendez-vous. Comment la déconstruire? Sommes-nous réellement responsables de la situation? Comment changer de perspective? Comment accepter ce que je ne peux pas changer? Ne pourrait-on pas dire par exemple : « Pourrais-tu m'aider? » au lieu de « Je ne veux pas te déranger »? « Merci » au lieu de « Je m'excuse »? « Non, je ne peux pas » au lieu de « Oui » en soupirant? Et surtout ne pas oublier que même lorsqu'on est aidéE, on peut soi-même aider par sa présence, son écoute, ses conseils, son attitude?

Vous n'êtes pas seulE

Partager, échanger, demander de l'aide n'est ni un signe de faiblesse ou d'incapacité, ni une manifestation d'incompétence ou d'égoïsme. Avoir besoin des autres fait partie de nos besoins de base, cela nous aide à garder la santé.

Vos émotions et vos réactions sont normales

Trop souvent on essaie de balayer nos émotions sous le tapis. Pourtant, prendre le temps de les reconnaître, de les accepter et de les exprimer d'une manière constructive nous rend plus humainE. Les reconnaître nous empêche de les projeter sur l'autre. Nous avons tous des colères, des peines, des joies, des peurs. Pourquoi ne pas trouver une façon de les exprimer?

Éviter de mettre tous ses œufs dans le même panier

Chaque personne possède une mosaïque d'identités. Je ne suis pas juste unE aidantE ou une personne qui a besoin d'aide. Je suis aussi : parent, conjointE, chasseur/chasseuse, sportif/sportive, cuisinier/cuisinière, citoyenNE, bricoleur/bricoleuse, curieux/curieuse, à l'écoute, etc. Maintenir divers champs d'intérêt permet, lorsqu'un ou plusieurs de ces rôles posent problème, de pouvoir se ressourcer ailleurs ou autrement.

S'informer

Le fait de s'informer nous est utile. Parfois, l'information nous aide à déconstruire les préjugés que nous avons envers une attitude, une maladie...

Les limites, on en parle !

Il est important de parler à l'autre et aux autres de nos limites, de nos désirs et de nos peurs, et de s'entendre sur un mode de fonctionnement. Se faire dire « non » est assurément l'expression d'une limite, mais pas un rejet!

Prenez soin de vous

Déposez votre cape de super héros. Ne remettez pas à plus tard ces petits moments qui font du bien. Assurez-vous de vous réserver du temps uniquement pour vous. Assurez-vous aussi de ne pas être indispensable. On a le droit d'avoir du plaisir, même lorsqu'un proche n'est pas bien!

Trouvez du soutien social

Autour de vous existe un réseau : parents, amiEs, CSSS, groupe d'entraide et autres. On attend trop souvent à la dernière minute pour faire appel aux autres. Si on passait à l'acte plus rapidement? Le fait de partager un problème avec d'autres ou de réfléchir à plusieurs sur une question peut nous aider à trouver une solution et à nous sentir moins isoléE.

Source: Coffre à outil, 2013, Tu es formidable le sais-tu?



Le cordon violet

Un professeur avait l'habitude, en fin d'études, de donner un cordon violet sur lequel on pouvait lire: «Qui je suis fait toute la différence » imprimé en lettres dorées.

Il disait à chaque étudiant à cette occasion pourquoi il l'appréciait et pourquoi le cours était différent grâce à lui.

Un jour, il eu l'idée d'étudier l'effet de ce processus sur la communauté et envoie ses étudiants remettre des cordons à ceux qu'ils connaissent et qui « font la différence ».

Il leur donne trois cordons en leur demandant ceci:

« Remettez un cordon violet à la personne de votre choix en lui disant pourquoi elle fait la différence pour vous, et donnez-lui deux autres cordons pour qu'elle en remette un elle-même et ainsi de suite. Faites-moi ensuite un compte-rendu des résultats. »

L'un des étudiants s'en va, et va le remettre à son patron (car il travaillait à mi-temps) un gars assez grincheux, mais qu'il appréciait.

« Je vous admire beaucoup pour tout ce que vous faites, pour moi vous êtes un véritable génie créatif et un homme juste. Accepteriez-vous que j'accroche ce cordon violet à votre veste en témoignage de ma reconnaissance? »

Le patron est surpris, mais répond: « Eh bien, euh, oui, bien sûr... »

Le garçon continue: « Et accepteriez-vous de prendre les deux autres cordons violets pour les remettre à quelqu'un qui fait toute la différence pour vous, comme je viens de le faire? C'est pour une enquête que nous menons à l'université. »

« D'accord »

Et voilà notre homme qui rentre chez lui le soir, son cordon à la veste. Il dit bonsoir à son fils de 14 ans, et lui raconte:

« Il m'est arrivé un truc étonnant aujourd'hui. Un de mes employés m'a donné un cordon violet sur lequel il est écrit, tu peux le voir: « Qui je suis fait toute la différence ».

Il m'en a donné deux autres à remettre à quelqu'un qui compte beaucoup pour moi. La journée a été dure, mais en le recevant je me suis dit qu'il y a une personne, une seule, à qui j'ai envie de le remettre.

Tu vois, je t'engueule souvent parce que tu ne travailles pas assez, que tu ne penses qu'à sortir avec tes copains et que ta chambre est un parfait foutoir...mais ce soir je voulais te dire que tu es important pour moi.

Tu fais, avec ta mère, toute la différence dans ma vie et j'aimerais que tu acceptes ce cordon violet en témoignage de mon amour. Je ne te le dit pas assez, mais tu es un garçon formidable! »

Il avait à peine fini que son fils se met à pleurer, son corps tout entier secoué de sanglots.

Son père le prend dans ses bras et lui dit:

« Ça va, ça va...est-ce que j'ai dit quelque chose qui t'a blessé? »

« Non papa...mais...j'avais décidé de partir demain pour ne plus jamais revenir. J'avais tout planifié parce que j'étais certain que tu ne m'aimais pas malgré tous mes efforts pour te plaire. Maintenant tout est changé... »

Si vous connaissez une personne à qui le cordon violet pourrait lui aller...dites-le lui!



À propos de l'estime de soi

Il n'est pas facile de donner une définition simple et qui ne soit pas trop idéologique de l'estime de soi. L'estime de soi est la rencontre de plusieurs mouvements qui vont co-exister ou se combattre à l'intérieur d'une personne dans ses ajustements ou affrontement avec son entourage.

* Capacité à développer de l'amour envers soi même (ce qui est relativement censuré dans notre culture où on nous demande d'aimer son prochain et de le faire passer avant nous!)

* Capacité à oser se faire confiance (alors que nous recevons beaucoup trop souvent des messages disqualifiant, dans le fait même que notre entourage voit le plus souvent ce que n'avons pas fait et non tout ce que nous avons fait!)

* Capacité à s'affirmer et à se positionner ce qui suppose de se reconnaître une certaine valeur (en ayant le sentiment d'avoir une place qui compte pour les personnes significatives de l'entourage, qu'une partie de ce que nous faisons est reconnu, apprécié, validé)

* Capacité à ne pas dépendre entièrement du regard des autres sur soi, ou de l'intérêt qu'ils peuvent nous porter!)

Comme chacun pourra l'observer en soi et autour de soi, ces différentes composantes sont rarement présentes, d'où pour beaucoup d'entre nous, une certaine difficulté à avoir une estime de soi minimale. L'estime de soi, va s'inscrire chez un enfant et plus tard se consolider chez l'adulte, à partir d'une part de ce que j'appelle le biberon relationnel, qui est constitué par l'ensemble des messages envoyés dans notre direction par notre entourage proche (papa, maman, ou ceux qui nous ont élevés, également par les enseignants et les autres personnes significatives de notre histoire (partenaires amoureux, amis, collègues de travail...) Pour constituer un bon ancrage de l'estime de soi, il est nécessaire que l'essentiel de ces messages soit positif, gratifiant, confirmant. D'autre part l'estime de soi se validera avec la qualité des expériences vécues, c'est-à-dire par la façon dont chacun d'entre nous aura accueilli, amplifié, dynamisé les messages qu'il a reçus et les aura intégrés dans une réussite et validé par un résultat.

Les facteurs favorables à l'émergence de l'estime de soi, sont un environnement stable, sécurisant, réceptif aux attentes (sans pour autant confondre besoins et désirs). Un environnement qui ne pratique pas la culpabilisation, la disqualification, le chantage, la menace, qui répond aux grands besoins relationnels de tout être humain (besoin de dire, d'être entendu, d'être reconnu et valorisé. Besoin de disposer d'une infimité et de pouvoir exercer une influence sur son environnement proche).

Les facteurs destructeurs de l'estime de soi seront pour les plus archaïques, principalement le doute sur ses origines, la non reconnaissance par ses géniteurs, le rejet par le père ou la mère ou encore l'exposition trop fréquente à des messages toxiques. Ce sera aussi plus tard se sentir l'objet de jugements de valeur disqualifiant, de violence ou d'atteinte à son intégrité physique et psychologique. L'expérience de l'injustice, de l'humiliation, de la soumission imposée sera aussi un des facteurs aggravants qui vont blesser l'estime de soi et l'empêcher de se développer.

Les parents peuvent aider de façon très concrète un enfant à construire et à développer une estime de soi, en gardant à l'esprit le schéma suivant, qui leur permette de respecter quelques règles d'hygiène relationnelles. Percvoir que dans une relation, nous sommes toujours 3: l'autre, moi et la relation. Que cette relation a deux extrémités et qu'il nous appartient de ne pas parler sur le bout de l'autre, mais de se définir clairement à son bout en termes d'apports (voici ce sur quoi tu peux compter venant de moi), d'attentes (voici quelles sont mes attentes) et de zones d'intolérance (voici ce qui sera blessé et profondément atteint en moi).

De ne pas entretenir une collusion entre sentiments et relation: « je t'aime toi, mais je n'apprécie pas ce que tu as fait ». D'être conscient que si j'envoie des messages positifs cela nourrira la vivance de la vie chez l'autre, dynamisera ses énergies, confirmera son amour pour lui-même et son estime de soi. Et que si j'envoie trop de messages négatifs cela blessera la vivance de sa vie, que ma relation sera énergivore pour lui, qu'elle inhibera l'amour et l'estime qu'il pourrait avoir pour lui-même en suscitant des doutes, de la non confiance, des blocages.

En résumé, l'estime de soi est une des composantes majeures dans la construction de tout être humain pour lui permettre de se relier au monde et de pouvoir vivre sa vie. Pour lui permettre également d'affronter avec plus de dynamisme avec ses propres ressources les difficultés qu'il aura à traverser au cours de sa vie. L'estime de soi est un élément majeur pour accéder à l'autonomie et éviter d'entretenir la dépendance affective (envers les autres) ou les addictions (prise de drogue et autres poisons) avec lesquels certains vont aliéner leur vie.

Texte de Jacques Salomé

Comment retrouver l'estime de soi?

Pour garder une bonne estime de soi, il suffit, selon Jerry Minchinton, de suivre les principes suivants:

1. Soyez indulgent avec vous-même lorsque vous commettez des erreurs.
2. Concentrez vous sur vos points forts et vos réussites.
3. Apprenez à dire « non ».
4. Rejetez avec indifférence toute remarque désobligeante.
5. Considérez chacun comme votre égal.
6. Sachez apprécier les erreurs et en tirer des leçons.
7. Faites du bonheur une habitude.
8. Acceptez d'avoir tort avec sérénité.
9. Cessez de pester contre vous-même.
10. Trouvez un emploi qui vous convient.
11. Ne vous préoccupez pas de l'image que vous donnez.
12. Acceptez-vous sans condition dès aujourd'hui.
13. Vous méritez mieux que ce que vous croyez.
14. Recouvrez la liberté.
15. Accordez-vous chaque jour une parenthèse de plaisir.
16. Soyez prêts à vous investir dans vos désirs.
17. Demandez-vous ce qui pousse les gens à vous dire que vous les avez gravement blessés.
18. L'opinion que vous avez de vous-même doit être prépondérante.
19. Soyez 100% positif un jour par semaine.
20. Admettez que les gens soient différents de vous.
21. Déterminez votre propre définition de la perfection.
22. Résistez à l'envie de changer pour que les autres vous aiment.
23. Ne vous comparez à personne.
24. Être différent ne doit pas vous perturber.
25. Évitez de vous causer des souffrances inutiles.
26. Cessez de vous identifier à vos actes.
27. Accordez de l'importance à vos décisions judicieuses.
28. Donnez la priorité à l'opinion que vous avez de vous-même.
29. Prenez votre santé en main.
30. Gardez le sourire quand on vous critique.
31. Sachez vous adapter.
32. Forgez votre opinion et prenez vos décisions.
33. Acceptez les compliments de bonne grâce.
34. Accordez de l'importance à vos idées.
35. Apprenez à accomplir vous-même les tâches que vous confiez aux autres.
36. Ne prenez aucune sorte de compétition trop au sérieux.
37. Participez à la vie politique.
38. Vos besoins personnels sont les plus importants.
39. Ayez une vision juste des autres.
40. Dites « non » à la culpabilité.
41. Pensez que vous êtes quelqu'un d'estimable.
42. Pardonnez-vous toutes vos fautes.
43. Interprétez chaque événement de manière positive.
44. Chassez tout mauvais sentiment que vous éprouvez envers les autres.
45. Apprenez à résoudre vos problèmes.
46. Défendez vos intérêts.
47. Fiez vous le plus possible à vous-même.
48. Considérez toutes vos pensées comme acceptables.
49. Acceptez l'entière responsabilité de ce qui vous arrive.
50. Dites ou pensez du bien des autres.

Ma déclaration d'estime de soi

Je suis moi.

Dans le monde entier, il n'y a personne exactement comme moi.

Certains possèdent des éléments semblables aux miens, mais personne ne les rassemble exactement de la même manière que moi. Par conséquent, tout ce qui vient de moi est authentiquement mien parce que moi seul en ai fait le choix.

Je reconnais comme ma personne entière: mon corps, y compris tout ce qu'il fait: mon esprit, y compris toutes ses pensées et toutes ses idées; mes yeux, y compris les images de tout ce qu'ils aperçoivent; mes sentiments, peu importe leur nature - colère, joie, frustration, amour, déception, excitation; ma bouche et tous les mots qui en sortent, polis, aimables ou grossiers, bienséants ou malséants; ma voix, douce ou criarde; et toutes mes actions, qu'elles concernent les autres ou moi-même.

Je reconnais comme miens mes fantasmes, mes rêves, mes espoirs et mes craintes.

Je reconnais comme miens mes triomphes et mes réussites, tous mes échecs et erreurs.

Parce que je reconnais comme mien tout ce qui est à moi, je peux lier connaissance avec moi-même de façon intime. En agissant ainsi, je peux m'aimer et être en bonne relation avec chaque partie de moi-même. Je peux alors rendre possible que tout mon moi-même travaille au meilleur de mes intérêts.

Je sais qu'il y a des aspects de moi qui m'intriguent et d'autres que j'ignore. Mais aussi longtemps que j'entretiens envers moi-même des sentiments amicaux et affectueux, je peux chercher avec courage et espoir des solutions à mes problèmes et des façons d'en apprendre plus long sur moi.

Peu importe de quoi j'ai l'air, ce que je dis et fais, ce que je pense et ressens à un moment donné: c'est moi, c'est authentique et ça représente où j'en suis à ce moment précis.

Quand je revois plus tard de quoi j'avais l'air, ce que je disais et faisais, pensais et ressentais, il peut arriver que certaines parties de moi-même m'apparaissent inconnues. Je peux écarter ce qui ne convient pas, garder ce qui s'est reflété adéquat et inventer quelque chose de nouveau pour remplacer ce que j'ai écarté.

Je peux voir, entendre, sentir, parler et agir. J'ai des instruments qui me permettent de suivre, d'être proche des autres, d'être productif, de donner un sens et un ordre aux personnes et aux choses situées à l'extérieur de moi.

Je me reconnais comme mien et par conséquent, je peux construire moi-même.

Je suis moi...

L'estime de soi c'est...

L'estime de soi c'est l'image qu'une personne a d'elle-même.

La conscience d'être une personne n'est pas un phénomène instinctif, c'est une acquisition qui se fait en vivant avec les autres. L'enfant se fait une idée de sa personne et du monde qui l'entoure, ne se fondant sur la façon dont on entre en relation avec lui. Les messages verbaux et non-verbaux qu'il reçoit des personnes significatives de sa vie, permettent à l'enfant de construire sa future opinion de lui-même, qu'elle soit positive ou négative.

Une bonne estime c'est avoir conscience de qui l'on est. C'est de s'accepter dans sa différence et son individualité.

Avoir une bonne estime de soi c'est croire en soi, c'est prendre conscience de ses attentes et de ses besoins, de savoir y répondre; c'est de s'affirmer, d'assumer ses responsabilités, c'est d'avoir des buts, des projets et d'aller de l'avant dans leurs réalisations.

L'estime de soi, c'est avoir confiance en soi, en l'autre et en la vie.

L'estime de soi en 5 questions

Qu'est-ce que l'estime de soi? Comment l'acquiert-on? Voici ce qu'en pense le psychiatre Christophe André, auteur de nombreux ouvrages sur le sujet dont « Imparfaits, libres et heureux; Pratiques de l'estime de soi ».

Comment définit-on l'estime de soi?

On pourrait dire que c'est le jugement qui résulte du regard qu'on porte sur soi, le degré de satisfaction qu'on éprouve envers soi-même.

Pourquoi certains ont-ils une bonne estime de soi, et d'autres pas?

Certains facteurs, tels la beauté, l'intelligence ou le statut social, peuvent faciliter une bonne estime de soi, mais ce sont loin d'être des garanties. Dans une certaine mesure, une bonne estime de soi peut relever de la génétique: il y a des gens qui semblent prédisposés à voir le bon côté des choses, y compris d'eux-mêmes. Puis, évidemment, il y a l'éducation: nous a-t-on aimé suffisamment? Nous aimait-on pour ce que nous étions plutôt que pour ce que nous faisons? Au départ, l'estime de soi dépend beaucoup des autres et se forge dans leur reconnaissance. Celle de nos parents, bien sûr, mais aussi de nos amis, des adultes...Une fois qu'on est adulte, elle continue de dépendre des autres, mais en partie seulement, car, si on a une mauvaise estime de soi, l'appréciation d'autrui ne suffira pas à nous faire nous percevoir autrement. Il y aura une sorte de décalage entre la vision qu'on a de nous-mêmes et celle des autres, et on justifiera leurs gentillesses en se disant qu'ils ne font ça que pour nous faire plaisir.

Les échecs et les réussites influencent-ils l'estime de soi?

À mesure qu'on se bâtit une estime de soi solide, on ne laisse plus celle-ci dépendre de nos défaites ou de nos succès. On prend conscience de la différence entre ce qu'on est et ce qu'on fait. On profite de nos réussites et on ne se laisse pas trop affecter par nos échecs. Bien sûr, sur le coup, ces derniers nous dérangent, mais on arrive à se reprendre rapidement. À l'inverse, une personne qui a peu d'estime de soi mijotera longtemps ses déconvenues.

L'estime de soi des femmes dépend-elle trop de leur aspect physique?

La société a toujours exercé une pression sur les femmes quant à leur apparence, mais la situation s'est beaucoup aggravée. Maintenant, l'écart entre les modèles de beauté et la réalité est très grand, et la pression est, par conséquent, encore plus forte. Cela ajoute sans doute aux motifs d'insatisfaction des femmes, et le travail pour se bâtir une bonne estime de soi, en faisant fi de ces modèles, exige un peu plus d'effort.

Concrètement, que peut-on faire pour avoir une meilleure estime de soi?

D'abord, un petit retour sur notre passé est nécessaire si on veut comprendre pourquoi cette dernière nous fait défaut. Ensuite, on confronte les obstacles. Par exemple, si notre estime de soi nous empêche d'exprimer notre opinion, on se force à le faire. On ne doit pas fuir ce qui nous effraie mais l'affronter. Un autre exemple: on ne met jamais de jupe parce qu'on trouve qu'on a de grosses cuisses? Eh bien, désormais, on choisit d'en porter! Généralement, on réalisera que le ciel ne nous tombe pas sur la tête et que cela peut même entraîner des conséquences positives. Et, surtout, on ne doit pas laisser une défaite porter ombrage à notre estime de soi, si on a osé prendre la parole lors d'une réunion et qu'on a été mal accueilli, on ne doit pas baisser les bras pour autant. Au contraire, il faut persévérer. En fait, le problème, ce n'est pas d'avoir des doutes sur soi, tout le monde en a, mais la façon dont on les gère. On ne devrait pas voir ces doutes comme des obstacles mais comme des précurseurs à l'amélioration de soi. Une personne dotée d'une bonne estime de soi sait qu'elle est loin d'être parfaite, mais elle sait aussi qu'elle peut être aimée et appréciée malgré, ou plutôt avec, ses imperfections.

Source: Coup de Pouce, mars 2005

**Tant que tu t'inquièteras de ce que les autres pensent de toi,
tu seras en leur pouvoir**

Divertissons-nous un peu...

SUDOKUMOT

Comme le Sudoku traditionnel, vous devez remplir les cases avec les lettres du mot code (les 9 lettres doivent se retrouver dans chaque carré et chaque ligne)

Grâce à l'indice vous trouverez la réponse dans la diagonale du jeu dont le départ est en haut à droite.

Mot code: ME GUIDANT

Indice: Luminosité ou force,

On m'appelle parfois échelle.

Réponse: _____

M	I	U		E			N	T
				D				I
						A		
	T					G	I	M
N	G					E		
		A	M	G	T	N		D
D	M	I			N			
	U	E				T		N
G				U	A			

Réponse: Magnitude

Qui suis-je?

Je suis dans l'étang et au fond du jardin.

Je commence la nuit et finis le matin.

J'apparais deux fois dans l'année.

Réponse: _____

Réponse: la lettre N

Chantons ensemble...

Toujours vivant de Gerry Boulet

Je suis celui qui marche
Quand l'bonheur en arrache
Quand l'amour le chatouille
Quand la vie le bafouille
Toujours vivant
Je suis celui qui r'garde en avant

Je suis celui qui lutte
Quand la vie le culbute
Je retombe sur mes bottes
Les pieds dans la garnotte
Toujours vivant
Je suis celui qui va jusqu'au bout

Je suis celui qui frappe
Dedans la vie
À grand coups d'amour

Je suis de cette race
Qui veut laisse sa trace
En graffitis fébriles
Sur le béton des villes
Toujours vivant
Je suis celui qui r'garde en avant

Je suis celui qui frappe
Dedans la vie
À grand coups d'amour

Je suis celui qui passe
Quand les autres se tassent
Au bord de la routine
Je suis celui qui spine
Et qui reste vivant
Je suis celui qui r'garde en avant

Je suis celui qui fonce
La tête dans les ronces
Qui jamais ne renonce
Au plaisir d'être libre
Toujours debout
Je suis celui qui va jusqu'au bout

Je suis celui qui frappe
Dedans la vie
À grand coups d'amour

Je suis celui qui frappe
Dedans la vie
À grand coups d'amour



Avoir une bonne estime de soi

L'estime de soi c'est l'image qu'une personne a d'elle-même

C'est la valeur qu'elle s'attribue dans les différents secteurs de sa vie.

La conscience d'être une personne n'est pas un phénomène instinctif, c'est une acquisition qui se fait en vivant avec les autres. L'enfant se fait une idée de sa personne et du monde qui l'entoure, ne se fondant sur la façon dont on entre en relation avec lui. Les messages verbaux et non-verbaux qu'il reçoit des personnes significatives de sa vie permettent à l'enfant de construire sa future opinion de lui-même, qu'elle soit positive ou négative.

Une bonne estime c'est avoir conscience de qui l'on est, c'est-à-dire de ses forces et de ses vulnérabilités. C'est de s'accepter dans sa différence et son individualité.

Avoir une bonne estime de soi c'est croire en soi, c'est prendre conscience de ses attentes et de ses besoins, de savoir y répondre; c'est de s'affirmer, d'assurer ses responsabilités, c'est d'avoir des buts, des projets et d'aller de l'avant dans leurs réalisations.

L'estime de soi, c'est avoir confiance en soi, en l'autre et en la vie.

Recettes

Ketchup de rhubarbe

4 tasses de rhubarbe en morceaux; 4 tasses d'oignons en morceaux; 1 c. à thé de sel; 1 c. à thé de poivre; 1 c. à table d'épices à marinade dans un coton fromage; 1/2 c. à thé de cannelle; 1/2 c. à thé de clou de girofle moulu; 3 tasses de sucre; 2 tasses de vinaigre; 1 boîte de tomates écrasées; 1 boîte de pâte de tomate; 1 tasse de céleri en petits cubes.

Mélanger tous les ingrédients et cuire 2 heures. Mettre dans des pots stérilisés pour la conservation.

Suggestion de Françoise Johnson

Carrés de rêves champêtres

Mélanger 2 tasses de chapelure de Graham avec 1/2 tasse de beurre fondu. Presser dans un moule de 9X13 pouces.

Garnitures: Battre 250 gr de fromage à la crème Philadelphia ramolli et 1/4 tasse de sucre. Incorporer 1 boîte de 14 onces d'ananas broyés égouttés. Incorporer délicatement 2 tasses de crème fouettée. Étendre sur la croûte de Graham.

Préparer 2 paquets de 85 gr de Jell-O aux fraises, méthode rapide soit: 2 tasses d'eau bouillante et 4 tasses de glaçons. Incorporer 2 tasses de fraises. Déposer sur la première garniture et réfrigérer 3 heures.

Suggestion de Yvette Danis



Vous retrouverez ces excellentes recettes dans notre livre de recettes en vente à nos bureaux au coût de 20\$

L'ENVOLÉE

Un aperçu de la programmation d'automne

- Lundi** : Tai chi groupe débutant, intermédiaire et avancé avec Mona Aussant
- Lundi** : Chorale l'Envol du cœur sous la direction de Francyne Desjardins
- Mardi** : « Je prends soin des autres...qui prend soin de moi » avec Alain Faucher
- Mardi** : *Gymnastique douce avec Céline Gariépy
- Mercredi** : Tricot et partage de connaissances avec Fernande Vaillancourt et Raymonde Bajt
- Mercredi** : MonaMie bouge avec Mona Aussant
- Jeudi** : *Stretching avec Linda Parent
- Jeudi** : *Gymnastique de la mémoire avec Jacqueline Chabot
- Vendredi** : *Gymnastique douce avec Céline Gariépy
- Vendredi** : Les cerveaux sur l'échiquier (19 heures)

* Les cours de stretching, gymnastique douce et gymnastique de la mémoire sont complets.

Déjeuner mensuel le 2e jeudi du mois (sauf exception)

Atelier ponctuel et conférence.

Les cours énoncés ci-dessus le sont à titre d'information seulement et sujet à changement.

Veuillez vous référer à l'annonce dans les journaux locaux à l'automne.

L'avantage d'être membre de l'ACSM

Dans le cadre de sa mission globale, l'ACSM offre également des activités de soutien et d'entraide auprès de la population:

Campagne de sensibilisation au maintien d'une bonne santé mentale par la semaine nationale de santé mentale.

Séances d'information et conférences.

Livres de référence à notre bibliothèque.

Outils de prévention (dépliants, signets, journal, livre de recettes).

Ateliers diversifiés comme: mémoire et concentration, qualité de vie, l'estime de soi, gestion des émotions, club d'échecs, atelier de tricot

Gymnastique douce et stretching, Taïchi.

Chorale Envol du Cœur

Déjeuner mensuel.

Informations: (450) 746-1497

Devenez membre de l'ACSM Sorel/St-Joseph/Tracy

En devenant membre de notre association, vous recevrez notre journal L'Envolée, vous aurez accès à tous nos services réguliers et notre bibliothèque.

Prénom: _____ Nom: _____

Adresse: _____

Ville: _____ Code postal: _____

Courriel: _____

Téléphone: _____

Date de naissance: _____

Membre régulier (individuel) 10\$ Membre associé (corporatif) 50\$

Je désire simplement faire un don à votre organisme \$ _____

Retournez avec votre chèque ou mandat à:

Association canadienne pour la santé mentale (ACSM)
105 Prince, local 106, Sorel-Tracy (QC) J3P 4J9