Journal « Une bonne estime de soi fait merveille »

you

Responsabilité individuelle

Cycle 3

ResponsAbilita
empowered by Free. Fair. Future.

Table des matières

Récit d'introduction 3
Une stratégie: le « growth mindset » 5
Des célébrités maîtrisent des défis 9
Je suis fière ou fier de moi ! 12
Ce que je retiens ! 13

Une bonne estime de soi fait merveille

Récit d'introduction

Aïe – aujourd'hui, je ne me sens vraiment pas très bien. Demain, je dois présenter mon travail dans le cadre du projet. Déjà hier, j'ai vu que le travail était bien mieux chez tous autres de la classe. Je n'aime pas parler en public. J'oublie toujours mon texte et ma voix est horrible. En plus, j'ai depuis ce matin un bouton très moche sur le front. Qu'est-ce que Chris va penser ? Et les autres se sont déjà raconté des choses sur moi, je l'ai bien remarqué. Parfois, je me dis que je n'ai pas de vrais amis. Y a-t-il au moins une personne qui m'aime ?

Visiblement, Sam n'est pas en forme. Marque dans le texte les pensées qui ne sont pas d'un grand secours. Note-les sous la forme de hashtags. Pour chaque hashtag, tu écris un ou plusieurs mots clés qui décrivent la situation sans laisser d'espaces.

#mauvaistravailsurleprojet	#
#	#
#	#
#	#

Dans ce journal, tu entraînes les compétences suivantes à partir de l'autoévaluation :

- → Je connais mes points forts.
- → Je me réjouis des choses qui me réussissent.
- → Je m'aime bien comme je suis.

De nombreuses pensées négatives bloquent et déstabilisent. En ce moment, Sam a une faible estime d'elle.

Dessine à gauche un portrait de Sam et complète-le par les hashtags qui correspondent aux sentiments de Sam. Tu peux reprendre les hashtags du premier exercice. À droite, tu dessines une nouvelle fois Sam en complétant par des hashtags optimistes. Adapte l'expression du visage.

Sam est pessimiste.

#mauvaistravailsurleprojet

Sam est optimiste.

#montravailsurleprojetesttop

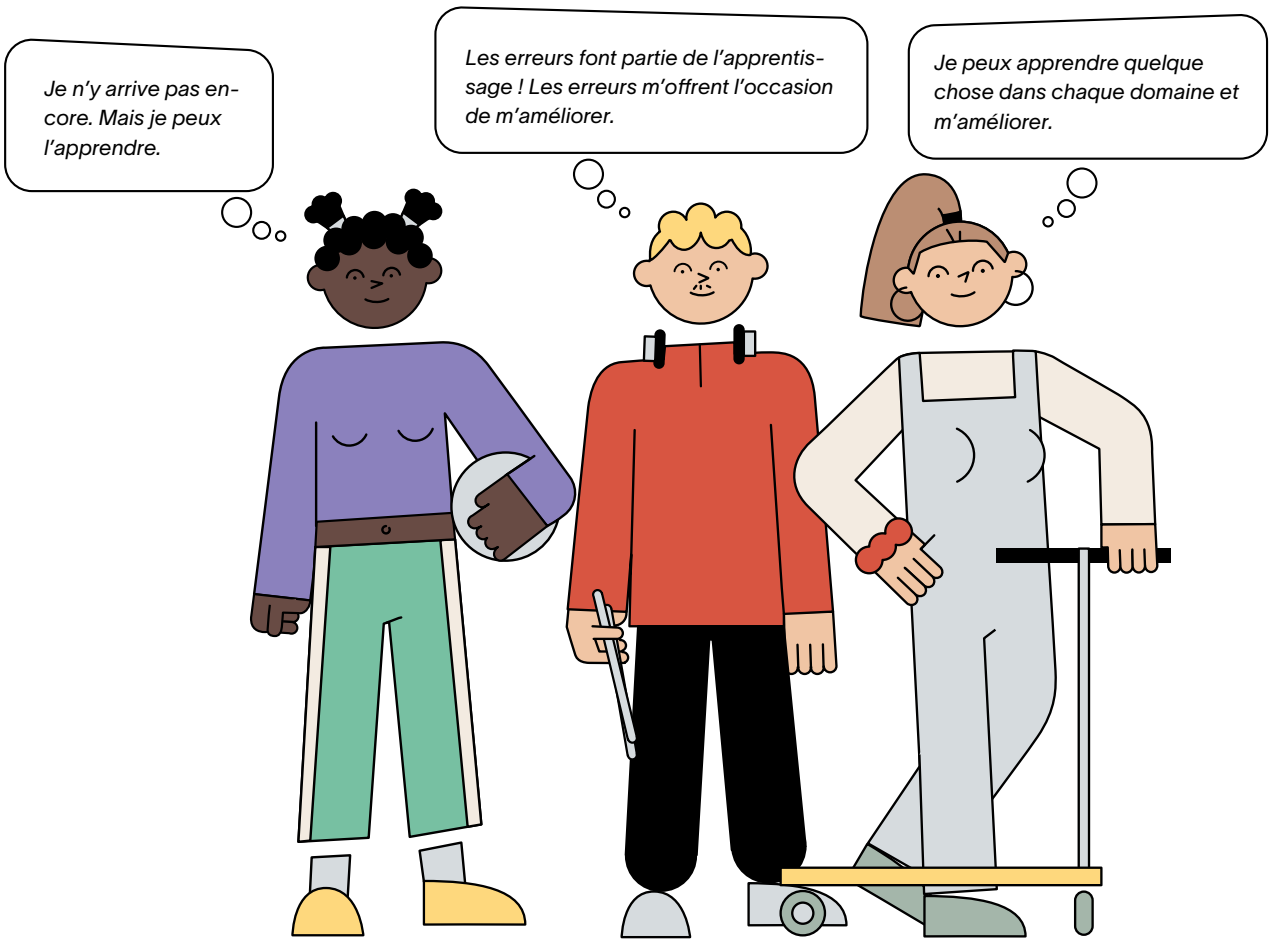
#donnerlemeilleurdemoi

Une stratégie : le « growth mindset »

Une bonne estime de soi peut être entraînée

Si tu as une bonne estime de toi, il t'est plus facile d'empoigner des choses difficiles. Tu fais confiance à tes capacités et tu crois en toi. L'estime de soi n'est pas forte ou faible dès la naissance. Elle évolue en fonction de tes expériences passées et peut se modifier.

Tu peux influencer ton estime de toi et l'améliorer grâce à des stratégies. Une stratégie pour renforcer ton estime de toi se nomme le « growth mindset » (esprit de croissance). Il s'agit ici d'assimiler des attitudes comme celles de Sam, Chris ou Mia :



Cela, je le fais déjà très bien.

Cela, je ne le fais pas encore très bien.

La pensée positive et la confiance dans tes capacités peuvent s'exercer. Réécris les exemples ci-dessous. Sur les lignes vides, tu écriras des exemples tirés de ta vie de tous les jours.

Affirmation :	« Growth mindset » :
Non, je ne veux pas jouer, le billard ne me réussit jamais.	*J'aimerais bien jouer. Je ne sais pas encore bien jouer au billard. Peux-tu m'apprendre ?*
Je ne sais pas dessiner. On dirait que mes dessins sont ceux d'un enfant de l'école enfantine.	
J'ai de nouveau crié sur mon amie. Je m'énerve tout le temps pour un rien.	
Je perds tout le temps mes affaires. Ce serait mieux que je ne possède aucun objet de valeur.	
Je ne sais pas danser. C'est tellement gênant !	

De quoi as-tu besoin pour pouvoir assimiler les attitudes du « growth mindset » ? Colorie les bulles qui te correspondent et ajoute les tiennes.

Je fais attention à mon langage et je formule des défis à relever de manière positive.

Quand je fais une erreur, je réfléchis à ce que je peux apprendre à partir de là.

J'utilise la fonction rappel de mon portable qui me motive chaque jour à penser de manière positive.

Je convaincs mon entourage de l'effet du « growth mindset » et le motive à penser de manière positive.

Je fais un dessin et je l'affiche. Il me rappelle que je dois me concentrer sur les pensées positives.

Je collecte autour de moi des phrases positives.

Hacks4Health – différentes classes les ont rassemblées pour les journaux du module « you » dans le cadre d'un concours. Laisse-toi inspirer !

J'écoute cette chanson chaque semaine, elle m'aide à assimiler l'attitude du « growth mindset ».

Hacks4Health: #Si quelque chose n'a pas bien marché, n'y pense plus et « think positive » !

Des célébrités maîtrisent des défis

Une source d'inspiration

Il est normal de ressentir une certaine tension avant de relever des défis. Pour maîtriser les difficultés, il est important d'avoir une attitude positive. Ici, tu vois quelques exemples qui montrent comment des stars font face à des défis.

« Échouer un peu est inévitable. Il est impossible de vivre sans jamais échouer, sauf si l'on vit si prudemment que l'on aurait pu tout aussi bien ne pas vivre du tout – et là, c'est automatiquement un échec. »

J.K. Rowling, auteure de Harry Potter

« Ton temps est limité. Ne le gaspille pas en vivant la vie d'une autre personne. N'accepte pas que le bruit des autres recouvre ta voix intérieure. Aie le courage de suivre ton cœur et ton intuition. »

Steve Jobs, cofondateur de Apple

« When I'm not feeling my best, I ask myself, ‹ What are you gonna do about it? › I use the negativity to fuel the transformation into a better me. »

Beyoncé, chanteuse

« Je me considère comme le meilleur footballeur au monde. Si tu ne crois pas que tu es la ou le meilleur, tu n'atteindras jamais ce dont tu es capable. »

Cristiano Ronaldo, footballeur

« Tous les rêves peuvent se réaliser si nous avons le courage de les suivre. »

Walt Disney, auteur de dessins animés

Marque la citation qui t'inspire le plus. Pourquoi est-ce que cette citation t'inspire ?

.....

.....

.....

Dans ta vie, tu rencontreras constamment de nouveaux défis. Quelles pensées positives trouves-tu dans les citations ? Inscris-les ici et maîtrise tes prochains défis grâce à une attitude positive.

.....

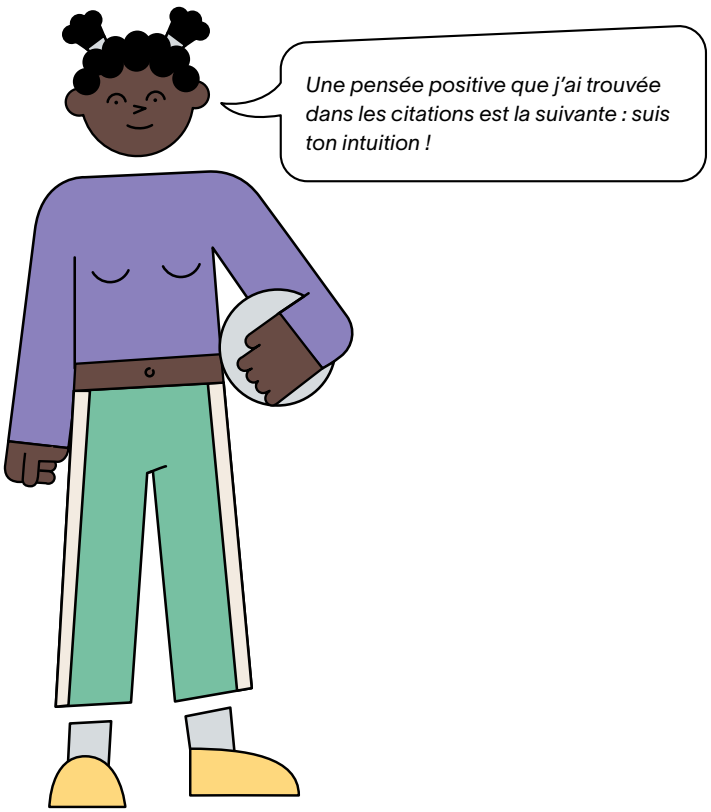
.....

.....

.....

.....

.....



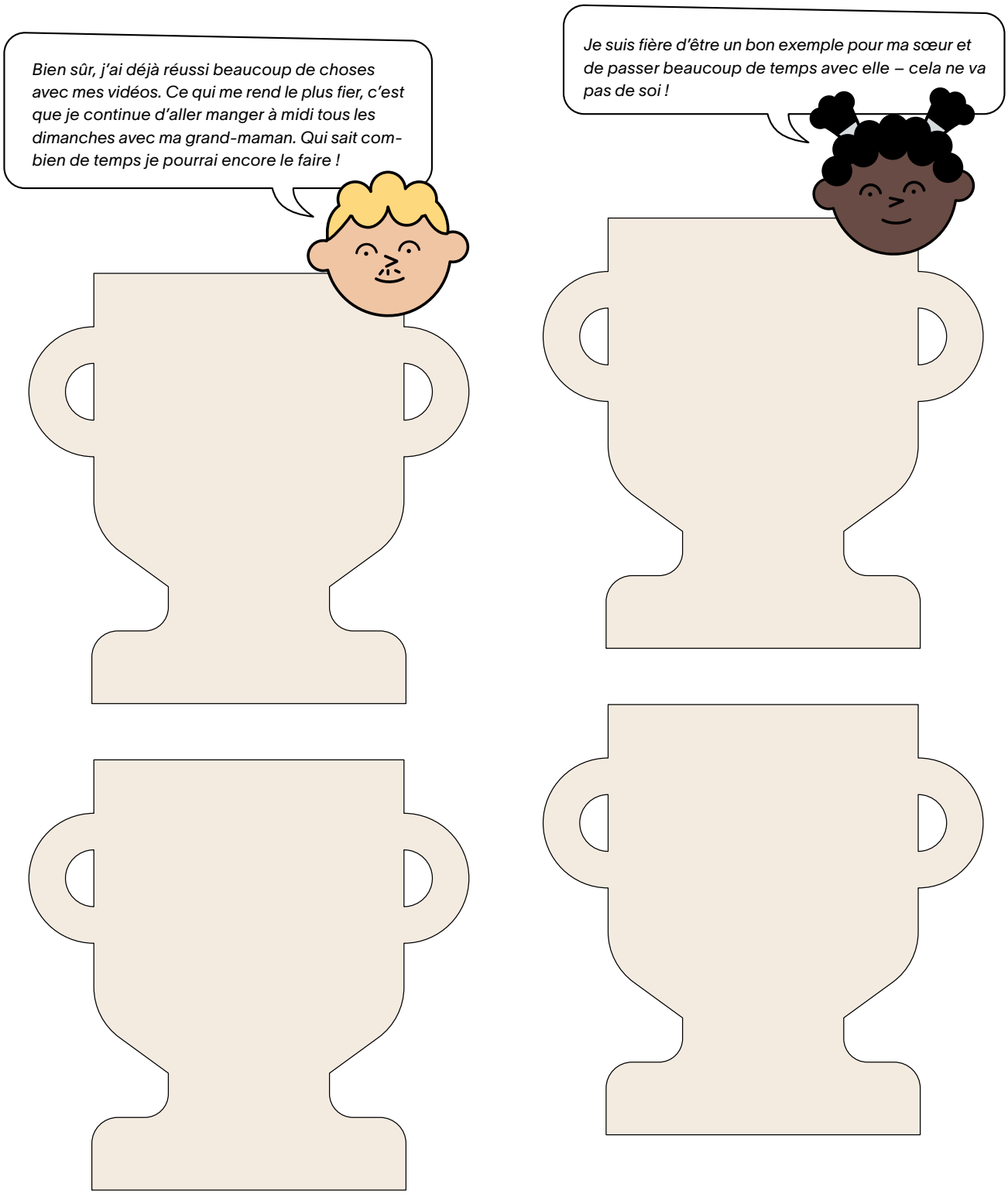
Maintenant, c'est ton tour. Note tes propres citations ou cherches-en qui te plaisent et qui te semblent importantes. Tu trouves des citations par exemple sur Internet.

Hacks4Health: #LOVEYOURSELF
Aime-toi comme tu es, car tu es très bien comme tu es.

Je suis fière ou fier de moi !

Une récompense personnelle

De quelles performances, résultats, décisions ou actes es-tu fière ou fier ? Note-les ou dessine-les sur la coupe. Ajoute d'autres choses par la suite et trouves-y de la satisfaction ! Inscris sur les coupes différents thèmes ou domaines (p. ex. sport, école, famille, amitié).



Ce que je retiens !

Courte réflexion

Dans ce journal, tu as étudié à fond la question de l'estime de soi. Le « growth mindset » t'a permis de voir que tu peux changer positivement ton estime de soi.

Quelles attitudes positives souhaites-tu appliquer à l'avenir ?

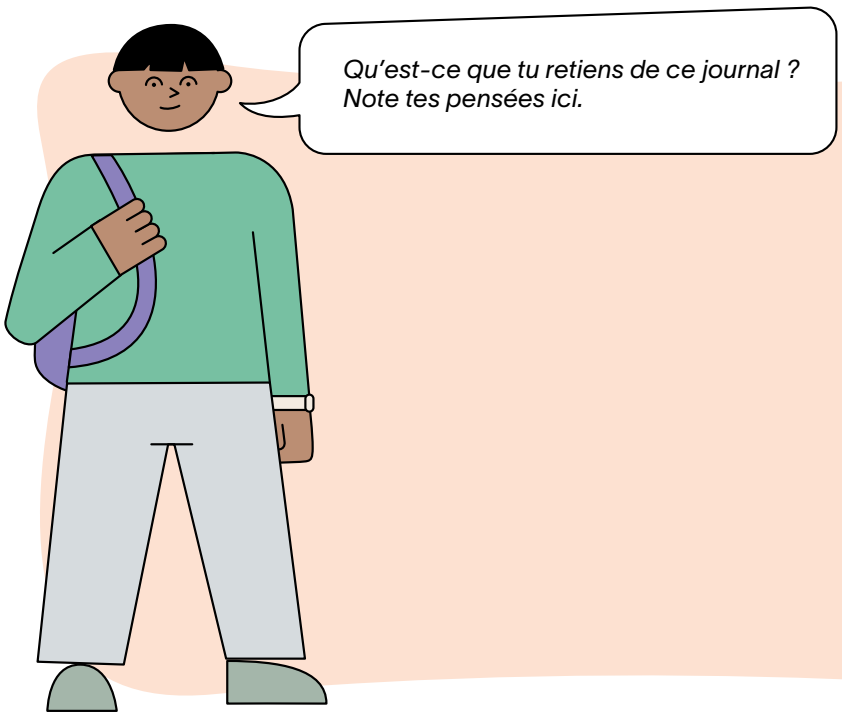
.....

.....

Comment veux-tu t'approprier ces attitudes et les intérioriser ? Note ici différentes stratégies.

.....

.....



Impressum

Auteure : Claudia Füglistaller
Rédaction : Iwan Reinhard, Tanja Stern, Angela Thomasius, éducation21
Traduction : Martine Besse
Adaptation en français : Valérie Arank, éducation21
Révision du contenu et de la narration : Merith Heinemann, Thierry Li-Marchetti, Bernet Relations
Relecture : Rotstift AG, Bâle
Conception du design : Heyday, Berne
Illustrations : YK Animation Studio, Berne
Année de production : 2023

ResponsAbilita fait partie du programme à destination des enfants et des adolescents Free. Fair. Future. du Fonds de prévention du tabagisme (FPT), qui en assure le financement. L'objectif de Free. Fair. Future. est de faire en sorte que les enfants et les adolescents vivent sans tabac ni nicotine en Suisse. Free. Fair. Future. se concentre sur les enfants et les jeunes afin d'améliorer leur cadre de vie. Le programme met en contact des organisations avec des personnes engagées, des enfants et des jeunes.
→ *freefairfuture.ch*

éducation21 est le Centre national de compétence pour l'Education en vue d'un Développement Durable (EDD). La fondation soutient au niveau pratique l'intégration, la mise en œuvre et l'évolution de l'EDD à l'école, un lieu d'apprentissage, de vie et de travail. éducation21 est une agence spécialisée de la Conférence des directrices et des directeurs cantonaux de l'instruction publique (CDIP).
→ *www.education21.ch*

@education21.ch: *Facebook*, *Twitter*, *LinkedIn* | #e21ch #éducation21

éducation21
Bildung für Nachhaltige Entwicklung
Education en vue d'un Développement Durable
Educazione allo Sviluppo Sostenibile
Furmaziun per in Svilup Persistent

ResponsAbilita
empowered by Free. Fair. Future.

CC BY NC ND