

# Suis-Je du genre

## À avoir une faible estime de moi ?

### — COLLECTION — Développement personnel

L'estime de soi est l'attitude qui consiste à penser ou à dire qu'on a de la valeur, qu'on possède des compétences, qu'on est important et unique comme personne. Une faible estime de soi peut avoir un impact sur la réussite scolaire, car elle peut influencer la perception de la capacité à faire des travaux. Elle peut aussi avoir un impact sur ses comportements lorsque vient le temps de s'impliquer dans ses études. Une faible estime de soi peut influencer le sentiment d'efficacité à faire des tâches scolaires.



### Autoévaluation

	Vrai	Faux
Je suis facilement blessé par la critique.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je suis très timide.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'essaie de ne pas montrer mes sentiments.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je me compare souvent aux autres.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai tendance à rendre les autres responsables de mes erreurs.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je me trouve difficilement des qualités.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'évite habituellement les nouvelles expériences.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je ne crois pas toujours en l'amour ou en l'amitié.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je suis content lorsque les autres échouent.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je n'aime pas entrer en contact avec de nouvelles personnes.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je ne connais pas mes valeurs, mes intérêts.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je me sens parfois inférieur aux autres.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai parfois peur d'être rejeté par mes proches.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai l'impression que je dois être beau, intelligent et talentueux pour être apprécié.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je ressens rarement de la fierté face à mes réalisations.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je ne me sens pas compétent lorsque je fais des travaux.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai l'impression que les autres réussissent mieux que moi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai l'impression que mes compétences sont inférieures aux autres.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai peu de respect envers moi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Il m'arrive de penser que je ne suis bon à rien.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**\*Des réponses positives à plus de dix affirmations indiquent habituellement un faible niveau d'estime de soi.**

L'amélioration de l'estime de soi est possible, ne t'en fais pas. Bien sûr, cela demande un peu de travail! En apportant des changements sur tes perceptions, tes pensées et tes comportements, l'estime personnelle grandira. Il faut t'attendre à de petits changements graduels, il faut donc être patient et indulgent envers toi. Cette indulgence peut se définir par l'auto compassion ou la bienveillance envers toi, c'est-à-dire te traiter de la même façon dont tu traiterais quelqu'un que tu aimes.

## Trucs express

- Évite de ruminer tes défauts, tes faiblesses et tes erreurs. Ces pensées empoisonnent la vie.
- Évite de mettre l'accent sur tes erreurs. Vois ces expériences comme une occasion d'apprendre quelque chose.
- Apprécie tes réussites, tes bons coups. Accorde plus d'importance à ces aspects positifs.
- Identifie tes qualités et mets-les en évidence.
- Réfléchis à tes désirs et intérêts. Procéder par essais et erreurs peut aider à les découvrir.
- Tente de nouvelles expériences. Se faire accompagner d'une personne en qui on a confiance peut donner du courage.
- Exprime tes besoins. Lorsqu'ils sont comblés, on se sent plus énergique.
- Exprime tes opinions. Parler permet de se sentir mieux et de prendre sa place auprès des autres.
- Sacrifie-toi avec modération. Le sacrifice de soi n'apporte pas toujours l'appréciation des autres et peut être très coûteux pour soi-même.
- Considère-toi, traite-toi comme ton meilleur ami, ton meilleur allié dans la vie.
- Va chercher de l'aide auprès de tes amis, professeurs, parents, si tu éprouves des difficultés dans une matière.

## En savoir plus...

Consulte les différents outils sur le sujet sur le site Internet du Carrefour-conseil : [www.cegep-ste-foy.qc.ca/carrefourconseil](http://www.cegep-ste-foy.qc.ca/carrefourconseil). Tu peux aussi consulter un intervenant psychosocial du Carrefour-conseil (local C-378).