

PETIT RAPPEL SUR L'ESTIME DE SOI

Encerle la ou les bonnes réponses.

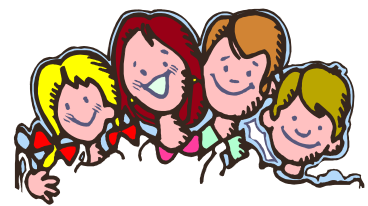
1) Qu'est-ce que l'estime de soi?

- a) C'est la façon dont je me perçois;
- b) C'est ce que les gens disent ou pensent de moi;
- c) C'est la façon dont je me traite, dont je me parle, dont je prends soin de moi;
- d) C'est avoir un immense besoin de plaire à l'autre;
- e) C'est quand l'autre est plus important que moi.

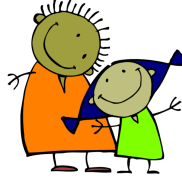
2) Pourquoi est-ce si important d'avoir une image positive de soi?

Parce que :

- a) ça agit sur moi, sur ma joie de vivre;
- b) l'image que j'ai de moi peut être changée;
- c) car elle agit sur moi, sur mes succès, mon travail, ma relation avec mon enfant, mon conjoint;
- d) ça influence mon caractère;
- e) c'est plaisant.



VRAI OU FAUX



- 3) Apprenez à vous aimer, sinon vous deviendrez votre pire ennemi. **V**
- 4) Plus l'image de soi est négative, plus l'estime de soi est grande. **F**
- 5) L'image que j'ai de moi ou de mon enfant ne peut être changée, je dois vivre avec cette image. **F**
- 6) Reconnaître les bons coups de mon enfant lorsqu'il n'a pas complètement réussi, lui apprend à ne pas aller au bout de ses affaires et à se laisser aller. **F**
- 7) Prendre du temps pour soi-même, savoir dire non, poser des limites, fera sentir à l'enfant qu'il n'est pas important pour nous. **F**

Insère le bon mot dans la phrase suivante.

8) positif efforts moyens erreurs pouvoir

- ✓ Accepter qu'on fera des erreurs avec nos enfants;
- ✓ Laisser à mon enfant un certain pouvoir sur sa vie;
- ✓ Savoir reconnaître ses efforts au lieu de s'attarder aux résultats;
- ✓ Mettre l'accent sur le positif ;

Ces énoncés sont tous des moyens concrets pour aider mon enfant à avoir de l'estime pour lui et à se sentir important.

