

## Moyens et techniques pour rehausser l'estime et la confiance en soi

Les exemples suivants peuvent être catégorisés sous la confiance en soi, le sentiment d'appartenance et le sentiment de réussite.

- Appartenir à des équipes parascolaires (sentiment d'appartenance)
- Contribuer au maintien de la salle de classe et du matériel (p. ex., je range le matériel sur les étagères)
- Participer activement lors du travail d'équipes
- Donner son opinion
- Féliciter les autres et soi-même pour un travail bien accompli.
- Tenir compte de ses succès en affichant ses certificats, ses accolades, ses trophées etc.
- Penser à des solutions originales pour résoudre les défis
- Être optimiste devant les défis (p. ex., j'essaie au moins trois fois)
- Être jovial et développer un bon sens de l'humour
- Apprécier les gestes d'amitié (p. ex., je dis souvent merci!)
- Écrire ses réalisations dans un journal personnel (p. ex., Oprah écrit dans son journal depuis son adolescence). Écrire dans un journal personnel permet de visualiser ses peurs et les confronter.
- Se valoriser régulièrement, valoriser les autres (p. ex., je complimente quelqu'un à tous les jours)
- Connaître ses qualités, ses talents et ses limites (p. ex., je ne critique jamais mon corps)
- Être fier de son individualité (p. ex., avoir un style personnel dans le choix de ses vêtements)
- Être conscient des messages véhiculer par les médias
- Faire des activités pour mieux se connaître et connaître les autres
- Développer l'empathie, la tolérance
- Se comporter de façon positive et amicale (p. ex., j'utilise des expressions respectueuses quand je parle de mes enseignants et de mes parents)
- Maintenir un but précis
- Rêver à un avenir exceptionnel (confiance en soi)
- Avoir un idéal
- Être un ami sincère et loyal
- Risquer, risquer, risquer
- Compter ses réussites et ses réalisations
- Apprécier ses progrès (sentiment de réussite)
- Apprendre à partir de ses erreurs
- Être tenace et persévérant
- Accepter de l'aide et offrir de l'aide (p. ex., j'accepte l'aide avec un sourire)
- Devenir tuteur d'un élève (Grand frère)
- Être membre d'une association
- Contribuer aux activités scolaires, communautaires et familiales
- Avoir une perception réaliste du succès
- Reconnaître son ambition personnelle (déception si trop élevée)
- Reconnaître ses tendances perfectionnistes (trop exigeant) (p. ex., abandonner l'illusion d'être parfait)
- Réagir positivement devant les déceptions
- Entretenir des bonnes relations sociales
- Entretenir des activités sportives, artistiques, physiques (selon ses talents et capacités)
- Faire des lectures qui motivent
- Lire des biographies
- Être brave devant les défis, les situations nouvelles
- Poser des gestes respectueux
- Autres