



## S'AFFIRMER

“Fais confiance en ta propre capacité d'analyse des situations, prenant des avis extérieurs sans te soumettre à l'approbation des autres.”

## SE CONNAÎTRE

“Accepte-toi tel que tu es : avec tes capacités et tes limites.”

## SE SOCIALIZER

“Accepte de ne pas être parfait, mais décide d'être perfectible. Pour cela, recherche des aides et cultive ton réseau d'amis.”

## S'AIMER

“Commence à t'aimer même si tu n'es pas encore tel que tu le souhaites.”

## L'ESTIME DE SOI

# “Pas si nul”

**L'**estime de soi se construit dès le plus jeune âge, en fonction de ce que l'on perçoit dans le regard des autres et de ce que l'on entend dire dans sa famille et son entourage scolaire puis professionnel...

Un enfant dont les parents sont trop dans l'attente de bons résultats, en conclura qu'il est en deçà de ce qu'on espère de lui ; un autre, pour lequel on n'aura pas vraiment exprimé de désirs, se dira : “Pourquoi faire des efforts... je n'en vaud pas la peine”. Quant aux observations concernant son identité ou son physique, elles ne manqueront pas d'entamer l'estime de soi de tout un chacun.

À contrario, cet entourage sera d'une aide précieuse s'il sait valoriser le jeune, soulignant ses difficultés en ménageant sa fierté, lui donnant des moyens pour s'améliorer et se corriger lui-même, favorisant l'expression de ses émotions, l'encourageant à être persévérant dans la poursuite de ses objectifs, etc.

### Un double pari

- pari sur l'intelligence des participants, les considérant à même de réfléchir et de prendre la parole sur ce qu'ils ressentent dans leur vécu quotidien ;
- pari sur leur capacité à être confronté à des tableaux abstraits ... et l'expérience montre qu'ils ont tous une forte sensibilité et une grande capacité d'imagination face à de telles œuvres.

J'aime  
l'avis  
nulle.  
de moi.

**D**es échanges autour de reproductions d'œuvres significatives de l'Art Moderne introduisent, en effet, chaque débat et jeu de rôle.

Lors de la première séquence, les participants vont imaginer les sentiments que leur semblent exprimer les personnages qu'ils discernent dans les œuvres présentées : de l'hyperactivité au repli sur soi, du désinvestissement à l'impulsivité, des troubles somatiques aux comportements à risques, de l'anxiété au “tout est nul : moi, le monde, l'avenir...”.



Les participants vont ensuite imaginer ce qui a pu nuire ou bien favoriser l'estime de soi : laisser-faire ou surprotection, manque de confiance adulte/jeune, règles de conduites non édictées ou inconstantes, non reconnaissance identitaire, etc.

La dernière séquence invite le groupe à rechercher des conseils à formuler à un proche qui souffre de l'image que lui renvoient les regards ou les propos de son entourage.

Et l'on insiste en conclusion sur le fait que l'on ne peut faire confiance aux autres, réagir positivement à la nouveauté et au changement, et se plier aux règles, qu'après avoir réussi à se formuler : “J'ai le droit d'être heureux et d'être aimé”.

