

Bienvenue!

Tour de présentation

Règles du groupe

1. Soyez respectueux vis-à-vis de chacun et chacune (par exemple, laissez les autres finir de parler).
2. Vous décidez vous-même ce que vous souhaitez partager.
3. Si vous avez besoin d'une pause et si vous souhaitez quitter le groupe, merci de sortir en silence pour ne pas déranger le groupe.

Entrainement MétaCognitif (EMC)



Entrainement MétaCognitif (EMC)



Meta : vient du grec et veut dire « au sujet de »

Cognition : vient du latin et fait référence à la « pensée »

Métacognition : Penser au sujet de notre pensée

Pour quoi l'EMC ?

- Éprouver des problèmes de santé mentale peut rendre les schémas de pensée négatifs plus forts.
- Beaucoup de ces schémas de pensée peuvent être modifiés par l'entraînement.

Séance de formation d'aujourd'hui

:

Estime de soi

Exercice

Objectif :

Reconnaître les forces personnelles

Qu'est-ce qui vous plaît chez vous?

Dans quoi êtes-vous bon?

Pensez à un exemple pour chaque question!

Théorie

L'estime de soi : qu'est-ce que c'est ?

L'estime de soi : qu'est-ce que c'est ?

- La **valeur** de notre propre valeur que nous nous donnons à nous-mêmes.

L'estime de soi : qu'est-ce que c'est ?

- La **valeur** de notre propre valeur que nous nous donnons à nous-mêmes.
- C'est une évaluation **subjective**.

L'estime de soi : qu'est-ce que c'est ?

- La **valeur** de notre propre valeur que nous nous donnons à nous-mêmes.
- C'est une évaluation **subjective**.
- Nous pensons souvent que notre estime de soi dépend de ce que les autres pensent de nous.

Ce n'est pas vrai!

Une faible estime de soi affecte la santé mentale

- Les personnes ayant des problèmes de santé mentale peuvent souvent souffrir d'une faible estime de soi.

Une faible estime de soi affecte la santé mentale

- Les personnes ayant des problèmes de santé mentale peuvent souvent souffrir d'une faible estime de soi.
- Par exemple, certaines personnes touchées par la psychose (mais pas toutes) se sentent persécutées ou harcelées. Cela peut réduire l'estime de soi.

Une faible estime de soi affecte la santé mentale

- Les personnes ayant des problèmes de santé mentale peuvent souvent souffrir d'une faible estime de soi.
- Par exemple, certaines personnes touchées par la psychose (mais pas toutes) se sentent persécutées ou harcelées. Cela peut réduire l'estime de soi.
- MAIS : Tout le monde a des forces dont il peut être fier!
Parfois, vous devez d'abord découvrir ces forces!

Sources d'estime de soi

Sources d'estime de soi

- L'estime de soi a de multiples sources.

Sources d'estime de soi

- L'estime de soi a de multiples sources.
- Il peut avoir différents degrés de force dans différents domaines de la vie.

Sources d'estime de soi

- L'estime de soi a de multiples sources.
- Il peut avoir différents degrés de force dans différents domaines de la vie.
- Différents domaines de la vie peuvent inclure:
Le travail, l'apparence, les loisirs, les relations

Sources d'estime de soi

- L'estime de soi a de multiples sources.
- Il peut avoir différents degrés de force dans différents domaines de la vie.
- Différents domaines de la vie peuvent inclure:
Le travail, l'apparence, les loisirs, les relations
- Ce qui est important: Nous avons tous nos propres forces personnelles!
Nous devrions rechercher ces forces dans ces différents domaines de temps en temps.

Sources d'estime de soi

- Même si les choses ne vont pas bien dans **un** domaine de la vie, par exemple vous pensez, « *Je ne peux pas trouver un emploi* » (profession), les choses peuvent bien se passer dans un **autre** domaine, comme:
« *J'ai commencé à m'entraîner* » (loisirs).

Sources d'estime de soi

- Un domaine particulier peut avoir des aspects à la fois positifs et négatifs.

Par exemple:

« Je n'aime pas vraiment mes cheveux, mais j'aime mes yeux. »
(Apparence)

Sources d'estime de soi

Dans quel domaine n'avez-vous pas cherché des forces depuis longtemps ?

En quoi êtes-vous bon·ne dans ce domaine ?

De quoi êtes-vous fier·e ?

Sources d'estime de soi

Dans quel domaine n'avez-vous pas cherché des forces depuis longtemps ?

En quoi êtes-vous bon·ne dans ce domaine ?

De quoi êtes-vous fier·e ?

Exemples:

- « *J'écoute souvent mes amis parler de leurs problèmes.* » (relations)
- « *J'ai enfin terminé un livre que j'avais l'intention de lire depuis longtemps.* » (loisirs)

Objectifs de la séance d'apprentissage

Objectifs de la séance

- Comprenez ce qu'est l'estime de soi et qu'elle est importante pour la santé mentale.
- Prenez conscience de vos propres forces personnelles.
- Apprenez comment vous pouvez augmenter votre estime de soi.

Exercice

Objectif :

Réalisez que la posture est également liée à l'estime de soi

Exercice

- Levez-vous et laissez-vous « pendre ».
- Regardez légèrement vers le bas, laissez vos bras pendre lâchement, penchez vos épaules, affalé.

Exercice

- Levez-vous et laissez-vous « pendre ».
- Regardez légèrement vers le bas, laissez vos bras pendre lâchement, penchez vos épaules, affalé.
- Promenez-vous dans la pièce dans cette posture.

Exercice

- Levez-vous et laissez-vous « pendre ».
- Regardez légèrement vers le bas, laissez vos bras pendre lâchement, penchez vos épaules, affalé.
- Promenez-vous dans la pièce dans cette posture.

Comment vous sentez-vous ?

Exercice

- Maintenant, laissez tout le haut de votre corps pendre complètement détendu. Puis redressez-vous lentement, petit à petit. Imaginez que quelqu'un vous tient doucement par les cheveux.

Exercice

- Maintenant, laissez tout le haut de votre corps pendre complètement détendu. Puis redressez-vous lentement, petit à petit. Imaginez que quelqu'un vous tient doucement par les cheveux.
- Promenez-vous dans la pièce dans cette posture.

Exercice

- Maintenant, laissez tout le haut de votre corps pendre complètement détendu. Puis redressez-vous lentement, petit à petit. Imaginez que quelqu'un vous tient doucement par les cheveux.
- Promenez-vous dans la pièce dans cette posture.

Comment vous sentez-vous ?

Exercice

- Vous étiez probablement debout debout et confiant.
- Un langage corporel qui semble confiant (posture droite, contact visuel, voix claire) augmente également la confiance en soi réelle.

Théorie

Réaliser ses forces personnelles

Pourquoi avons-nous parfois du mal à reconnaître nos propres forces?

Réaliser ses forces personnelles

Pourquoi avons-nous parfois du mal à reconnaître nos propres forces?

- Hypothèse problématique : « Il ne faut pas avoir le gros cou » (il ne faut pas se vanter).
- Tout en éprouvant des problèmes de santé mentale, il peut être plus difficile de montrer et de reconnaître vos propres forces.

Réaliser ses forces personnelles

Trouver des trésors « perdus »

Réaliser ses forces personnelles

Trouver des trésors « perdus »

- Demandez à vos amis ou à votre famille quelles sont vos forces et ce qu'ils apprécient chez vous.

Réaliser ses forces personnelles

Trouver des trésors « perdus »

- Pensez à des situations réelles où vous avez réussi ou fait quelque chose de bien. Peut-être avez-vous reçu des compliments à ce sujet. Ceux-ci peuvent aussi être de petites choses.

Réaliser ses forces personnelles

Trouver des trésors « perdus »

- Pensez à des situations réelles où vous avez réussi ou fait quelque chose de bien. Peut-être avez-vous reçu des compliments à ce sujet. Ceux-ci peuvent aussi être de petites choses.
- Écrivez ces choses dans un « journal du bonheur ». Dans un journal du bonheur, seuls les événements quotidiens positifs sont écrits.
- Pendant les mauvais moments, vous pouvez repenser à ces choses.

Conseils pour augmenter l'estime de soi

- Exprimez vos souhaits aux autres.

Conseils pour augmenter l'estime de soi

- Exprimez vos souhaits aux autres.
- Essayez de parler fort et clairement.

Conseils pour augmenter l'estime de soi

- Exprimez vos souhaits aux autres.
- Essayez de parler fort et clairement.
- Établissez un contact visuel (il est préférable de commencer avec des personnes que vous connaissez, puis d'essayer également avec d'autres personnes).

Exemples dans la vie quotidienne

Exemple dans la vie quotidienne

Conseils pour apprécier les bonnes choses qui se passent pendant la journée:

- Au début de la journée, mettez une poignée de petits objets (par exemple, perles, billes, haricots secs) dans votre poche droite.
- Chaque fois que quelque chose de bien se produit, prenez une perle de votre poche droite et mettez-la dans votre poche gauche (par exemple, une bonne conversation, de la bonne nourriture, etc.).
- À la fin de la journée, sortez les perles de votre poche gauche et pensez aux belles expériences que les perles représentent.
- De cette façon, vous pouvez capturer les bons moments et en profiter.
Malheureusement, nous laissons souvent passer inaperçues les choses agréables de la vie.

Connaissez-vous d'autres façons d'immortaliser le quotidien, les bonnes choses et de s'en souvenir ?

Objectifs d'apprentissage

Objectifs d'apprentissage

- L'estime de soi est la valeur que nous nous attribuons à nous-mêmes.

Objectifs d'apprentissage

- L'estime de soi est la valeur que nous nous attribuons à nous-mêmes.
- Essayez de prendre conscience de vos forces dans différents domaines de la vie.

Objectifs d'apprentissage

- L'estime de soi est la valeur que nous nous attribuons à nous-mêmes.
- Essayez de prendre conscience de vos forces dans différents domaines de la vie.
- Renforcez votre estime de soi avec les stratégies dont nous venons de parler.

Objectifs d'apprentissage

- L'estime de soi est la valeur que nous nous attribuons à nous-mêmes.
- Essayez de prendre conscience de vos forces dans différents domaines de la vie.
- Renforcez votre estime de soi avec les stratégies dont nous venons de parler.
- Partez à la recherche de « forces cachées ». Par exemple, en demandant à vos amis ou en tenant un « journal du bonheur ».

Objectifs d'apprentissage

- L'estime de soi est la valeur que nous nous attribuons à nous-mêmes.
- Essayez de prendre conscience de vos forces dans différents domaines de la vie.
- Renforcez votre estime de soi avec les stratégies dont nous venons de parler.
- Partez à la recherche de « forces cachées ». Par exemple, en demandant à vos amis ou en tenant un « journal du bonheur ».
- Réalisez les belles choses de votre journée.

Ronde de clôture

Que retenez-vous de la séance d'aujourd'hui?

Merci de votre participation!