

Retrouver *confiance* en soi

*Parce que tu as en toi
tout ce qu'il faut pour
avancer à ton rythme.*

TU ES
CAPABLE
DE GRANDES
CHOSSES.



TES EFFORTS
SONT
IMPORTANTES.



TU AS TA
PROPRE FAÇON
D'ÊTRE TOI
ET C'EST PARFAIT.



TU ES
PLUS FORT
QUE TU NE
LE PENSES.



TU FAIS
UNE DIFFÉRENCE
AUTOUR DE TOI.



Mes idées
Mes projets
Moi



psychoeducatrice.net

accompagner • outiller • comprendre



Retrouver confiance en soi

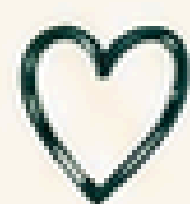
DÉVELOPPER UNE IMAGE POSITIVE DE SOI
ET RECONNAÎTRE SES FORCES



CE QUE TU TROUVERAS
DANS CE GUIDE



À PROPOS DE CE GUIDE

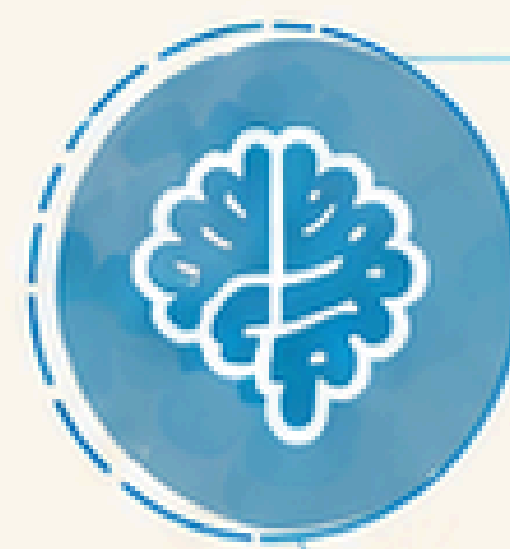


Ce guide s'adresse à toi, si tu es un jeune qui souhaite mieux te connaître, reprendre confiance en toi et développer une image plus positive de toi-même.

Tu y trouveras des informations simples et concrètes pour comprendre ce qui influence l'estime de soi, reconnaître tes forces et découvrir des stratégies pour te sentir mieux au quotidien.

Ce guide ne remplace pas une évaluation ou un suivi professionnel.

Son objectif est de t'informer, de t'outiller et de t'accompagner dans ta démarche vers une meilleure confiance en toi.



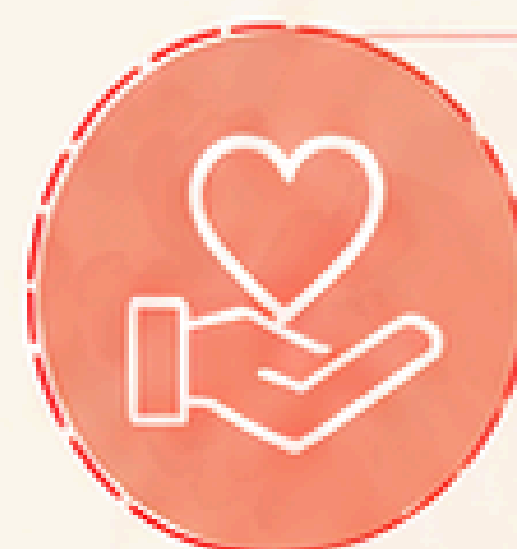
COMPRENDRE

- comprendre ce qu'est l'estime de soi;
- démystifier les idées reçues;
- mieux comprendre ce qui influence ton image de toi.



OBSERVER

- reconnaître les signes d'une faible estime de soi;
- distinguer le normal du préoccupant;
- identifier les facteurs de risque et de protection.



ACCOMPAGNER

- stratégies concrètes à mettre en place au quotidien;
- outils simples pour renforcer ta confiance;
- idées pour reconnaître et développer tes forces.



QUAND CONSULTER

- situations nécessitant une évaluation professionnelle;
- signes d'alarme à ne pas ignorer;
- ressources et personnes vers qui te tourner.



CONÇU PAR
Marie-Élaine Carrier

Psychoéducatrice, ps. éd.
Membre de l'Ordre des
psychoéducateurs et
psychoéducatrices du Québec
Permis 18965-08



VERSION ET
MISE À JOUR

Version 1.0
Juillet 2026



DROITS D'AUTEUR

Psychoeducatrice.net
Tous droits réservés



MENTION DU SITE

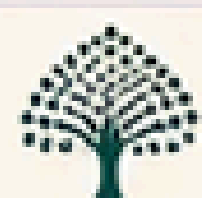
psychoeducatrice.net



Ce document est offert à des fins éducatives.
Il ne remplace pas une évaluation ou une intervention professionnelle individualisée.
Si tu as des inquiétudes concernant ta situation, consulte un professionnel qualifié
ou les ressources d'aide disponibles.



Tu comptes



psychoeducatrice.net



La confiance en soi, *ça veut dire quoi?*



Avoir confiance en soi, ce n'est pas toujours se sentir sûr de soi, être à l'aise en tout temps ou ne jamais douter. C'est plutôt croire, même un peu, que l'on est capable de faire face aux défis de la vie, d'apprendre, de se relever et d'avancer, même lorsque c'est difficile.

La confiance en soi se développe progressivement. Elle peut varier selon les situations, les périodes de vie et les expériences vécues. Il est donc normal qu'elle change avec le temps.

Trois notions souvent confondues

Estime de soi

C'est la **valeur** que l'on s'accorde comme personne. Elle est liée à ce que l'on pense de soi, à la façon dont on se perçoit et à l'importance que l'on se donne, au-delà de nos réussites ou de nos erreurs.

Confiance en soi

C'est la **croyance** que l'on peut réussir, apprendre ou faire face à une situation. Elle se manifeste par notre volonté d'essayer, de persévérer et de faire des efforts, même si le résultat est incertain.

Sentiment de compétence

C'est le sentiment d'être capable de développer des habiletés et de progresser dans différents domaines (ex. : école, sport, relations, tâches du quotidien), grâce à nos efforts et à nos stratégies.

À retenir

- Une personne confiante peut ressentir de la **peur**, du stress ou de l'insécurité.
- La confiance en soi ne veut pas dire **réussir tout ce que l'on entreprend**.
- Il est possible d'avoir confiance dans certains domaines et moins dans d'autres.
- La confiance se **construit** à travers des expériences, des apprentissages et des relations significatives.
- Tu n'as pas besoin d'être **parfait** pour avoir confiance en toi.



Le saviez-vous ?

La confiance en soi n'est pas quelque chose avec lequel on naît ou qu'on n'a pas. Elle se développe tout au long de la vie, influencée par nos expériences, notre entourage et la façon dont on se parle à nous-même.



Réflexion

- Dans quel domaine te sens-tu le plus confiant ? Pourquoi ?
- Dans quel domaine aimerais-tu avoir plus confiance ?
- Qu'est-ce qui pourrait t'aider à avancer, même un peu, dans ce domaine ?
- Sur une échelle de 0 à 10, à combien situes-tu ta confiance en toi aujourd'hui ? Qu'est-ce qui fait que tu n'es pas à zéro ?

Tu es en construction et c'est une belle chose.



Comment l'image que j'ai de moi se construit ?

Un mélange d'expériences, de relations et de contextes

L'image que tu as de toi ne se forme pas du jour au lendemain. Elle se construit graduellement, à travers tout ce que tu vis, ce que tu entends, ce que tu observes et la façon dont les autres réagissent avec toi. Elle est influencée par plusieurs facteurs, qui interagissent entre eux.

La bonne nouvelle, c'est que ton image de toi n'est pas figée. Même si certaines expériences peuvent la fragiliser, tu peux la faire évoluer tout au long de ta vie.



Les personnes autour de toi

Les commentaires, les attitudes et les attentes des personnes importantes dans ta vie influencent la façon dont tu te perçois.

- Famille (parents, frères et sœurs, proches)
- Amis et pairs
- Enseignants et autres adultes significatifs
- Modèles dans les médias ou sur les réseaux sociaux

Tes expériences de vie

Ce que tu vis façonne tes croyances sur toi. Les réussites, les difficultés, les transitions et les défis contribuent tous à ton image de toi.

- Réussites (même petites!)
- Difficultés et échecs
- Nouvelles expériences
- Transitions (ex. : changement d'école, déménagement)
- Relations positives ou plus difficiles

Tes caractéristiques personnelles

Certains aspects de toi peuvent aussi influencer la façon dont tu te perçois.

- Tempérament (ex. : plus sensible, plus réservé)
- Forces et talents
- Valeurs et intérêts
- Apparence physique
- Santé physique et mentale
- Façon dont tu gères tes émotions



Ton environnement

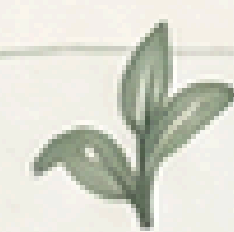
Les milieux dans lesquels tu évolues peuvent soutenir ou fragiliser ton estime et ta confiance.

- École (ambiance, pression, climat)
- Milieu sportif, culturel ou communautaire
- Conditions de vie (stabilité, sécurité)
- Contexte social et culturel
- Accès à des ressources et à du soutien



À retenir

- ✓ Ton image de toi se construit à partir d'une **combinaison** de plusieurs facteurs.
- ✓ Certaines expériences peuvent la **fragiliser**, mais d'autres peuvent la **renforcer**.
- ✓ Tu peux influencer positivement la façon dont tu te perçois.
- ✓ Ce que tu penses de toi aujourd'hui n'est pas une définition permanente de qui tu es.
- ✓ Tu es **en constante évolution**.



Réflexion

Parmi les éléments ci-dessous, lesquels ont le plus d'influence sur l'image que tu as de toi en ce moment ?

- ☐ Ma famille
- ☐ Mes amis
- ☐ L'école
- ☐ Les réseaux sociaux
- ☐ Mes expériences récentes
- ☐ Mes forces et mes talents
- ☐ Autre : _____

Même si certains facteurs sont plus difficiles à changer, tu peux toujours agir sur certains aspects.



Quel est un élément que tu aimerais voir avoir une influence plus positive sur la façon dont tu te perçois ?

Quand mon cerveau devient mon pire critique

Des pensées automatiques qui peuvent miner ma confiance

Notre cerveau est programmé pour repérer rapidement ce qui pourrait être un danger. Cette capacité est utile pour assurer notre sécurité, mais elle peut aussi nous amener à remarquer davantage ce qui ne va pas plutôt que ce qui va bien. Chez plusieurs jeunes, ce « filtre négatif » peut contribuer à une image de soi plus critique et à un manque de confiance.

Ces pensées négatives apparaissent souvent automatiquement. Elles se présentent comme des vérités, alors qu'elles ne sont pas toujours exactes ou complètes. Elles peuvent influencer nos émotions, nos comportements et la façon dont on se perçoit.



Exemples de pensées automatiques

- « Je suis nul. »
- « Personne ne m'aime. »
- « Je ne vais jamais y arriver. »
- « Si je fais une erreur, ce sera un désastre. »
- « Les autres sont meilleurs que moi. »
- « Je ne suis pas à la hauteur. »
- « Ça ne sert à rien d'essayer. »
- « Je ne suis pas assez... » (bon, intelligent, beau, sociable, etc.)



Les pièges de la pensée

Certaines façons de penser peuvent accentuer le doute de soi. Voici quelques pièges fréquents :

- **Généralisation** : je tire une conclusion pour tout à partir d'un seul événement. (ex. : « J'ai échoué, donc je suis nul en tout. »)
- **Pensée tout ou rien** : je vois les situations comme un succès total ou un échec complet.
- **Lecture de pensée** : je crois savoir ce que les autres pensent de moi, sans preuve.
- **Catastrophisation** : j'imagine le pire scénario possible.
- **Filtre négatif** : je me concentre surtout sur ce qui ne va pas et j'ignore ce qui va bien.

Pourquoi ces pensées ont un impact ?

Même si ces pensées ne sont pas toujours vraies, elles peuvent provoquer des émotions difficiles (tristesse, anxiété, colère, honte) et nous amener à :

- éviter certaines situations ;
- manquer des occasions ;
- être plus critique envers nous-mêmes ;
- nous décourager plus rapidement ;
- croire que nous ne sommes pas capables, alors que ce n'est pas le cas.

Plus on remarque ces pensées, plus on peut reprendre du pouvoir sur elles. ♥

Prendre conscience de mes pensées, c'est déjà un pas de plus.



Activité

Repère des pensées automatiques que tu as eues récemment. Essaie de te souvenir d'une situation où tu t'es senti moins bien et écris ce que ton cerveau t'a dit.

Situation	Qu'est-ce que mon cerveau m'a dit ?



Réflexion



- Quelles pensées automatiques reviennent le plus souvent chez toi ?
- Dans quelles situations sont-elles plus présentes ?
- Qu'est-ce que ces pensées essaient peut-être de te protéger de ?
- Que pourrais-tu faire différemment la prochaine fois ?

Tu as le droit d'avoir des pensées difficiles. Elles ne définissent pas qui tu es. ♥

Une pensée n'est pas toujours un fait

Apprendre à prendre du recul et à voir plus juste

Notre cerveau produit des pensées en permanence. Certaines sont aidantes, d'autres sont plus négatives ou exagérées. Une pensée n'est pas un fait : c'est une interprétation de la situation, influencée par nos émotions, nos expériences passées et notre façon de voir les choses.

Apprendre à questionner nos pensées nous permet de réduire leur impact, de voir la situation sous un autre angle et de faire des choix plus adaptés.



Comment vérifier une pensée ?

- 1** Qu'est-ce qui s'est vraiment passé ?
Quels sont les faits observables ?
- 2** Quelles sont les autres explications possibles ?
Y a-t-il d'autres façons de voir la situation ?
- 3** Qu'est-ce que je dirais à un ami ?
On est souvent plus bienveillant envers les autres qu'envers soi-même.
- 4** Est-ce que cette pensée est utile ?
Est-ce qu'elle m'aide à avancer ou me fait seulement me sentir moins bien ?
- 5** Quelle pensée plus juste puis-je choisir ?
Une pensée plus nuancée, réaliste et bienveillante.

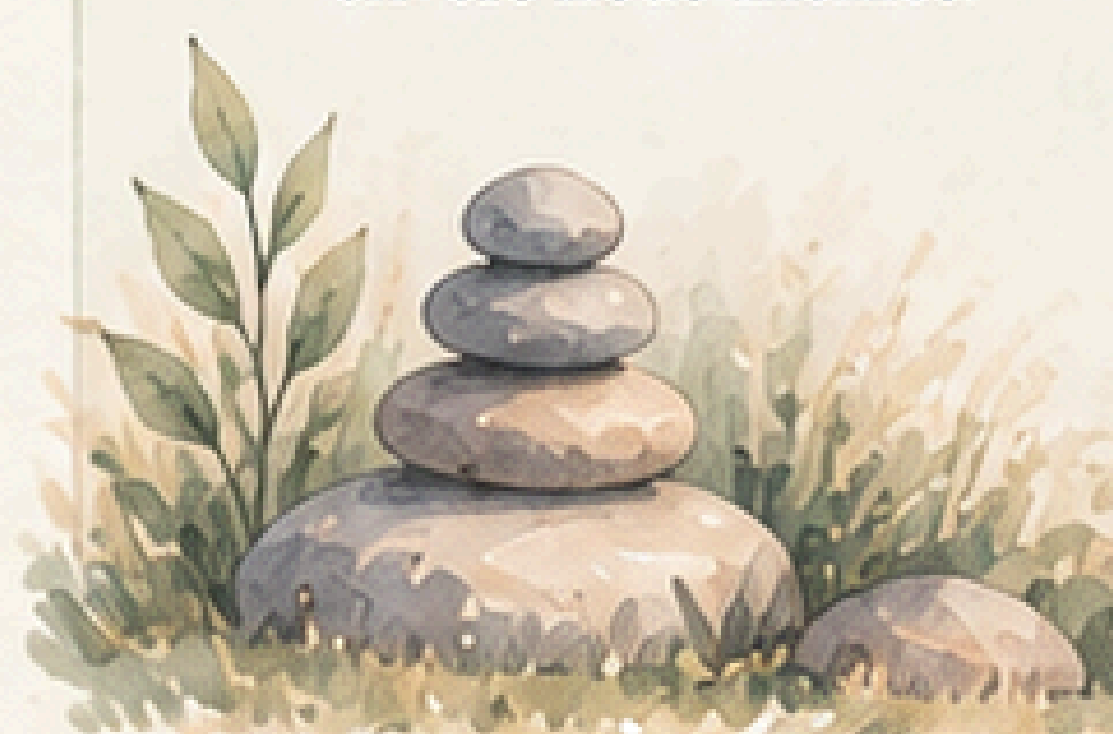
Exemples de pensées et de recadrage

Ce qui s'est passé	Ce que mon cerveau m'a raconté	Une façon plus juste de voir la situation
J'ai eu une mauvaise note à un examen.	Je suis nul.	Cette note est décevante, mais elle ne définit pas toutes mes capacités.
Mon ami ne m'a pas répondu.	Il ne m'aime plus.	Il est peut-être occupé ou a simplement oublié. Je peux lui redonner des nouvelles.
J'ai fait une erreur devant le groupe.	Tout le monde pense que je suis incompetent.	C'est normal de faire des erreurs. Certaines personnes l'ont peut-être même déjà oublié.
Je me suis comparé à quelqu'un sur les réseaux sociaux.	Je ne suis pas assez bien.	Je ne vois qu'une petite partie de sa vie. J'ai aussi des forces et des qualités qui m'appartiennent.



À retenir

- ✓ Nos pensées sont des hypothèses, pas toujours des faits.
- ✓ Il existe souvent plusieurs façons d'interpréter une situation.
- ✓ Prendre du recul peut diminuer l'intensité des émotions difficiles.
- ✓ Une pensée plus réaliste nous aide à faire des choix qui nous font du bien.
- ✓ On peut entraîner notre cerveau à être moins critique envers nous-mêmes.



Je ne peux pas toujours contrôler mes pensées, mais je peux choisir celles que je nourris. ♥



Activité : Et si je voyais ça autrement ?

Choisis une situation récente qui t'a fait douter de toi. Remplis le tableau ci-dessous en t'aidant des questions de la page.

Situation	Ma pensée automatique	Une autre façon de voir la situation



Réflexion

- Quelle pensée négative reviens-tu souvent dans ta tête ?
- Qu'est-ce qui t'aide à prendre du recul ?
- Comment pourrais-tu te parler de façon plus bienveillante dans cette situation ?

Choisir une pensée plus juste, c'est se donner une chance d'avancer. ♥



Changer la façon dont je me parle

Des mots plus bienveillants pour avancer

La façon dont tu te parles à l'intérieur de ta tête influence beaucoup ta confiance en toi. Lorsque ton dialogue intérieur est très critique, il peut augmenter la détresse, diminuer la motivation et te faire douter de tes capacités. À l'inverse, un discours plus respectueux et encourageant peut t'aider à mieux faire face aux défis et à persévérer, même lorsque c'est difficile.

Il ne s'agit pas de te répéter des phrases irréalistes, mais plutôt d'apprendre à te parler comme tu le ferais avec un bon ami.

Je peux
me parler avec
douceur.
Ça fait une
différence.



Mon dialogue intérieur : deux façons de se parler

Discours intérieur critique

- Je suis nul.
- Je ne suis pas assez bon.
- Je fais toujours des erreurs.
- Les autres sont meilleurs que moi.
- Je n'y arriverai jamais.
- Je ne mérite pas d'être bien.
- C'est de ma faute.

Discours intérieur plus bienveillant

- Cette situation est difficile, mais je peux apprendre.
- Je fais de mon mieux.
- Tout le monde fait des erreurs.
- J'ai des forces, même si c'est plus compliqué dans certains domaines.
- Je peux demander de l'aide.
- Je mérite d'être bien, même si je ne suis pas parfait.
- Je peux avancer à mon rythme.

Pourquoi être plus bienveillant envers soi ?

- Cela réduit le stress et l'anxiété.
- Cela aide à mieux gérer les émotions difficiles.
- Cela favorise la motivation et la persévérance.
- Cela permet de prendre des décisions plus calmes et réfléchies.
- Cela renforce la confiance en soi à long terme.

Je n'ai pas besoin d'être parfait
pour avoir de la valeur.
Je peux être humain, avec mes forces
et mes difficultés.



Est-ce que je parlerais comme ça à un ami ?

Imagine qu'un de tes amis vit la même situation que toi. Est-ce que tu lui parlerais de la même façon ?

On a souvent tendance à être beaucoup plus sévère envers nous-mêmes qu'envers les autres. Apprendre à se parler avec la même gentillesse qu'à un ami est une étape importante pour développer une image plus positive de soi.



À retenir

- ✓ Je peux remarquer quand mon discours intérieur devient trop critique.
- ✓ Je peux choisir des mots plus respectueux et réalistes.
- ✓ Je n'ai pas à me condamner pour une erreur ou une difficulté.
- ✓ Je peux me parler avec bienveillance, même lorsque je vis une situation difficile.
- ✓ Plus je m'exerce, plus il devient naturel de me parler différemment.



Activité : Mes phrases de soutien

Complète les phrases suivantes avec des mots qui te font du bien et qui te motivent.

- Quand c'est difficile, je peux me dire : _____
- Je suis fier de moi lorsque : _____
- Une qualité que j'apprécie chez moi est : _____
- Je peux me rappeler que : _____
- Je peux être patient avec moi quand : _____
- Je me sens capable de : _____
- Un mot qui me fait du bien est : _____
- Aujourd'hui, je choisis de me dire : _____

Des mots
qui soutiennent
grandissent
la confiance.



Découvrir qui je suis vraiment

Plus que mes notes, mon apparence ou l'opinion des autres

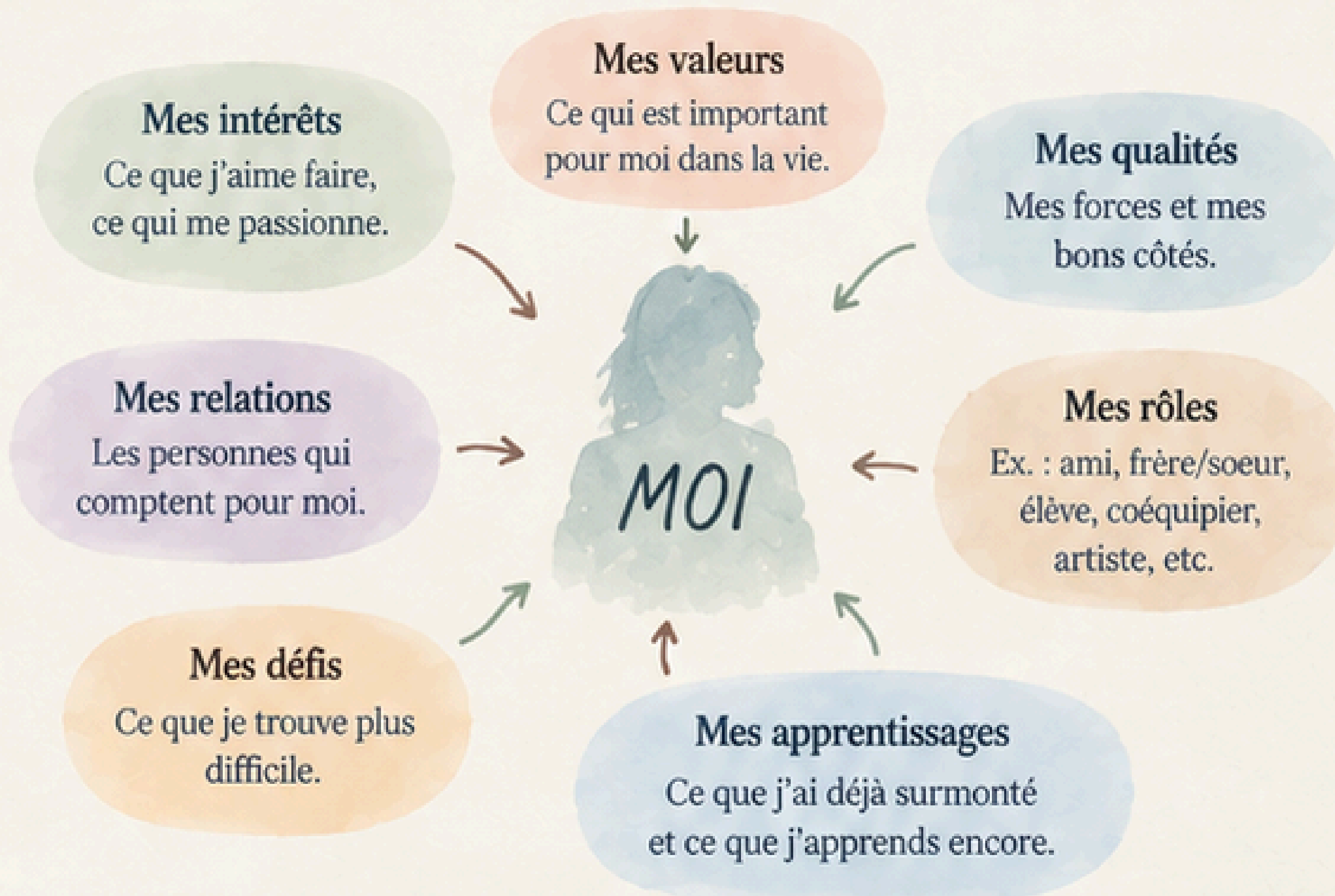
Tu es une personne unique, avec une combinaison de caractéristiques, d'expériences, d'intérêts et de valeurs qui t'appartiennent. Ta valeur ne dépend pas seulement de tes résultats, de ta popularité, de ton apparence ou de ce que les autres pensent de toi.

Prendre le temps de mieux te connaître t'aide à développer une image de toi plus juste et plus complète. Cela te permet aussi de faire des choix qui te ressemblent et de te sentir plus confiant dans tes décisions.



Les différentes facettes de moi

Tu es composé de plusieurs facettes. Aucune n'est plus importante qu'une autre et toutes peuvent évoluer avec le temps.



Une identité en évolution

Il est normal que tu te poses des questions sur qui tu es. L'identité se construit tout au long de la vie, à travers des expériences, des essais, des erreurs et des rencontres significatives. Tu peux te découvrir, te questionner, changer d'idée et explorer de nouvelles facettes de toi.

Je n'ai pas besoin d'avoir toutes les réponses maintenant. Je me donne le droit d'explorer et d'évoluer.



À retenir

- ✓ Tu es plus que tes difficultés.
- ✓ Tes intérêts, tes valeurs et tes relations font aussi partie de qui tu es.
- ✓ Il est possible d'aimer certaines parties de toi et de vouloir améliorer d'autres aspects.
- ✓ Ton identité n'est pas figée. Elle se construit petit à petit.



Activité : Mieux me connaître

Prends un moment pour réfléchir à chacune des questions. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse !

Qu'est-ce que j'aime faire ?

Quelles sont mes 3 principales qualités ?

1. _____
2. _____
3. _____

Qu'est-ce qui est important pour moi dans la vie ?

Quels sont mes plus grands défis en ce moment ?



Réflexion

- Quelle facette de moi ai-je envie d'apprendre à mieux connaître ?
- Qu'est-ce qui me rend fier aujourd'hui, même si c'est petit ?
- Quelle est une chose que j'aimerais découvrir ou essayer dans les prochains mois ?
- Comment puis-je être plus moi-même dans ma vie quotidienne ?



Apprendre à me connaître, c'est un voyage qui en vaut la peine.

Reconnaître mes forces...

avec des preuves

Je vois ce que je fais bien, pour vrai

Nous avons tous des forces, même si elles ne sont pas toujours évidentes à voir. Parfois, nous avons tendance à minimiser ce que nous faisons bien ou à croire que ça ne compte pas. Pourtant, reconnaître nos forces peut nous aider à mieux nous connaître, à faire des choix qui nous ressemblent et à nous sentir plus confiants dans notre quotidien.



Qu'est-ce qu'une force ?

Une force est une qualité, une habileté ou une ressource personnelle qui t'aide dans ta vie. Elle peut se manifester de différentes façons :

- dans ta façon de penser ;
- dans tes émotions ;
- dans tes relations avec les autres ;
- dans tes actions et tes comportements.

Une force, c'est quelque chose qui te rend toi, unique et précieux.

Tout le monde a des forces, même si elles peuvent être différentes d'une personne à l'autre et varier selon les situations.

Pourquoi c'est important ?

Prendre conscience de ses forces peut :

- augmenter la confiance en soi ;
- aider à mieux faire face aux défis ;
- favoriser la motivation ;
- soutenir l'estime de soi ;
- t'aider à voir tout ce que tu apportes dans ta famille, à l'école et avec tes amis.

Mes forces m'aident à avancer chaque jour.

Il ne s'agit pas d'être parfait, mais de reconnaître ce qui fonctionne bien chez toi et ce que tu peux continuer à développer.

Des forces dans différentes sphères

Tes forces peuvent se trouver dans plusieurs aspects de ta vie. En voici quelques exemples :

Avec les autres

- À l'écoute
- Empathique
- Drôle
- Sincère
- Bon ami
- Encourageant

Dans mes actions

- Persévérant
- Organisé
- Créatif
- Curieux
- Courageux
- Autonome

Dans ma façon de penser

- Ouvert d'esprit
- Réfléchi
- Logique
- Bonne mémoire
- Capable de trouver des solutions

Dans mes émotions

- Calme
- Patient
- Sensible
- Capable de me remettre en question
- Capable de demander de l'aide



Réflexion

- Quelles sont les forces que les autres remarquent souvent chez moi ?
- Quelles forces est-ce que je vois chez moi, même si je les trouve discrètes ?
- Dans quelles situations est-ce que je me sens le plus compétent ?
- Quelles forces m'aident lorsque c'est difficile ?
- Quelle force aimerais-je utiliser davantage dans ma vie ?

Mes forces sont déjà là. Je peux les reconnaître et les faire grandir.



Activité : Mes preuves de forces

Choisis 3 forces que tu possèdes et trouve des exemples concrets qui le prouvent. Cela peut être une situation récente ou passée, une petite ou une grande chose.

Ma force	Une situation qui le prouve	Ce que ça dit de moi
1.		
2.		
3.		



Construire ma confiance par de petites réussites

Chaque pas compte !

La confiance en soi se développe surtout par l'expérience. Plus tu vis des situations où tu fais un effort, que tu persévères et que tu constates des progrès, plus tu te sens capable. Ce n'est pas nécessaire de réussir parfaitement pour gagner en confiance. Même une petite réussite peut faire une grande différence.

Notre cerveau apprend par la répétition. Chaque fois que tu fais quelque chose qui te semble un peu difficile et que tu y arrives, tu envoies un message à ton cerveau : « Je suis capable. » Avec le temps, ces expériences s'accumulent et renforcent ton sentiment de compétence.



Le pouvoir des petites réussites

Les petites réussites sont des actions que tu accomplis, même si elles te demandent un peu d'effort. Elles t'aident à :

- voir que tu peux faire face à des défis;
- développer un sentiment de compétence;
- te motiver à continuer;
- mieux gérer les moments plus difficiles;
- bâtir une image de toi plus positive et réaliste.



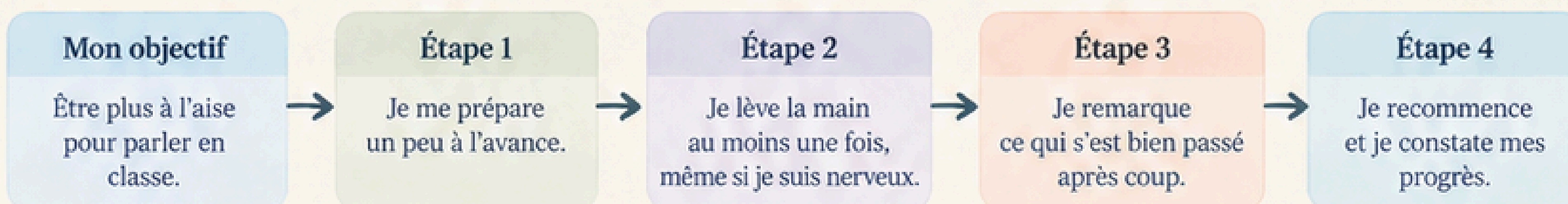
Quelques conseils pour y arriver

- ✓ **Choisis un objectif qui a du sens pour toi.**
Tu es plus motivé quand c'est important pour toi.
- ✓ **Commence petit.**
Un petit pas est plus facile à faire et augmente tes chances de succès.
- ✓ **Découpe en étapes.**
Cela rend l'objectif plus concret et moins intimidant.
- ✓ **Célèbre tes efforts.**
L'effort compte autant que le résultat.
- ✓ **Sois patient.**
La confiance se construit avec le temps, pas en un jour.



Les petites étapes vers un plus grand objectif

Voici un exemple pour t'illustrer comment un grand objectif peut être divisé en plus petites étapes.



Un petit pas d'aujourd'hui peut mener à une grande fierté demain.



Activité : Mon défi personnel

Choisis un domaine où tu aimerais te sentir plus confiant. Remplis les étapes ci-dessous.

Mon objectif	Mes petites étapes
Qu'est-ce que j'aimerais réussir ou améliorer ?	Quelles sont 2 ou 3 étapes concrètes et réalistes ?
	1.
	2.
	3.
Ce qui pourrait m'aider	Comment je saurai que j'ai progressé ?
Quelles ressources, stratégies ou personnes peuvent me soutenir ?	Quels seront les signes que je me sens un peu plus capable ?



Réflexion

- Quel est un petit défi que je pourrais m'offrir cette semaine ?
- Qu'est-ce qui me motive à le faire ?
- Quelles forces pourrai-je utiliser ?
- Comment je me sentirai si je fais ce premier pas ?
- Qu'est-ce qui m'a déjà aidé, par le passé, à persévérer dans quelque chose ?



Apprendre à me tromper sans me démolir

Une erreur n'est pas un échec, mais une occasion d'apprendre

Tout le monde fait des erreurs. C'est une partie normale de la vie et de l'apprentissage. Se tromper ne veut pas dire que tu n'es pas capable ou que tu n'y arriveras jamais. Cela signifie simplement que tu es en train d'essayer, d'explorer et de sortir de ta zone de confort.

La façon dont tu réagis à tes erreurs a un grand impact sur ta confiance en toi. Si tu apprends à te parler avec bienveillance et à voir l'erreur comme une chance de t'améliorer, tu seras plus motivé, plus persévérant et plus enclin à relever de nouveaux défis.



Erreur ou échec ?

Il est important de faire la différence entre une erreur et un échec. Ces deux mots ne veulent pas dire la même chose.

Une erreur, c'est...

- Un événement ponctuel.
- Quelque chose qui fait partie de l'apprentissage.
- Une occasion de comprendre et de faire différemment.
- Une preuve que tu as essayé.
- Quelque chose d'humain et de normal.

Un échec, ce n'est pas...

- Une définition de qui tu es.
- Une preuve que tu n'es pas capable.
- Quelque chose de permanent.
- La fin de tes possibilités.
- Un signe que tu devrais abandonner.

Tu n'es pas tes erreurs. Tu es bien plus que ça ! ❤️

Ce que je peux me dire

Voici quelques exemples de phrases plus aidantes pour remplacer les pensées trop dures envers toi-même.

Au lieu de...

Je suis nul.
Je fais toujours des erreurs.
Je n'y arriverai jamais.
C'est la pire erreur de ma vie.
Je devrais être parfait.

Je peux me dire...

→ Je fais une erreur, ça arrive.
→ J'apprends, comme tout le monde.
→ Je peux m'améliorer avec de la pratique.
→ C'est difficile maintenant, mais je peux en tirer quelque chose.
→ Je fais de mon mieux et c'est suffisant.

À retenir

- ✓ Les erreurs font partie de l'apprentissage.
- ✓ Se tromper ne diminue pas ta valeur.
- ✓ Tu peux apprendre de chaque expérience.
- ✓ La bienveillance envers toi-même t'aide à persévérer.
- ✓ Le droit à l'erreur est essentiel pour oser et grandir.



Pourquoi est-ce parfois si difficile ?

Certaines personnes se jugent très sévèrement lorsqu'elles font une erreur. Cela peut être influencé par :

- la peur de décevoir les autres ;
- le besoin d'être parfait ;
- des expériences passées où l'erreur a été très critiquée ;
- la comparaison avec les autres ;
- des pensées comme « Je suis nul », « Je ne fais jamais rien de correct ».

Être exigeant envers soi peut parfois motiver, mais se juger trop durement peut nuire à la confiance en soi et à la motivation. ❤️

Une autre façon de voir l'erreur

Changer de perspective permet de transformer une erreur en une expérience utile. Au lieu de te demander « Pourquoi j'ai échoué ? », tu peux te demander :

- Qu'est-ce que cette situation m'apprend ?
- Qu'est-ce que je pourrais faire différemment la prochaine fois ?
- Quelles sont les choses positives que je retire de cette expérience ?



Activité : Mon regard sur une erreur récente

Pense à une erreur que tu as faite récemment. Réponds aux questions pour en tirer des apprentissages.

Quelle est cette erreur ? _____
Qu'est-ce qui s'est passé ? _____
Qu'est-ce que j'ai ressenti ? _____
Qu'est-ce que j'ai appris ? _____
Qu'est-ce que je pourrais faire différemment la prochaine fois ? _____
Qu'est-ce que je peux me dire maintenant ? _____



J'ai le droit de faire des erreurs. C'est ainsi que je me construis. ❤️

Quand je me compare aux autres

Se concentrer sur mon propre chemin

Il est normal de se comparer aux autres. Cela fait partie de la nature humaine. Cependant, les comparaisons peuvent parfois nuire à notre estime de soi, surtout lorsqu'on se concentre sur ce que les autres semblent avoir de mieux. Les réseaux sociaux, l'école et le regard des autres peuvent accentuer cette tendance, car on y voit souvent seulement une partie de la réalité.

Chaque personne a son propre parcours, avec ses forces, ses défis et son rythme. Se comparer peut nous faire oublier tout le chemin que l'on a déjà parcouru et tout ce qui nous rend unique. Apprendre à se recentrer sur soi aide à développer une confiance plus solide et durable.



Pourquoi on se compare ?

Plusieurs raisons peuvent expliquer pourquoi on se compare aux autres :

- Le besoin d'être accepté et aimé.
- L'envie de savoir si on est « normal ».
- La pression de réussir ou d'être parfait.
- L'influence des réseaux sociaux et des médias.
- Le fait de se sentir parfois insécure.
- Le désir de se situer par rapport aux autres.



Les pièges de la comparaison

Quand on se compare, on a souvent tendance à :

- Se concentrer sur ce que les autres ont de mieux.
- Oublier leurs difficultés (qu'on ne voit pas).
- Se sentir moins bien, moins capable ou moins intéressant.
- Perdre de motivation.
- Être plus critique envers soi-même.
- Croire qu'on devrait être ailleurs dans notre vie.

On ne voit souvent qu'une partie de l'histoire des autres. Chacun a ses défis, même si ça ne paraît pas toujours.

Se recentrer sur soi

Plutôt que de se comparer, on peut apprendre à se concentrer sur soi en se posant des questions qui nous aident à voir notre propre chemin.

- Qu'est-ce qui est important pour moi ?
- Quels sont mes progrès, même les plus petits ?
- Quelles sont mes forces et mes qualités ?
- Qu'est-ce que je suis en train d'apprendre ?
- Comment est-ce que je peux me féliciter pour mes efforts ?



Des idées pour moins se comparer

- ✓ Limiter le temps sur les réseaux sociaux ou faire des pauses régulières.
- ✓ Se rappeler que chacun a son propre parcours et son propre rythme.
- ✓ Noter chaque jour une chose dont je suis fier(e).
- ✓ Me fixer des objectifs personnels plutôt que de me comparer aux autres.
- ✓ M'entourer de personnes qui m'encouragent et me valorisent tel(le) que je suis.
- ✓ Être bienveillant(e) envers moi-même, surtout dans les moments plus difficiles.



Activité : Changer ma perspective

Complète le tableau ci-dessous pour transformer une pensée de comparaison en une pensée plus aidante.

Pensée de comparaison (ce que je me dis)		Nouvelle pensée plus aidante (ce que je peux me dire)
« Il/elle est meilleur(e) que moi. »	→	_____
« Je ne suis pas assez bon(ne). »	→	_____
« Je devrais être plus avancé(e). »	→	_____
« J'ai moins d'amis que les autres. »	→	_____
« Ma vie est moins intéressante. »	→	_____



Réflexion

- Dans quels moments est-ce que je me compare le plus aux autres ?
- Qu'est-ce que ça me fait vivre ?
- Qu'est-ce que je peux faire différemment la prochaine fois ?
- Quelles sont 3 choses que j'apprécie chez moi aujourd'hui ?

Je suis en train d'écrire ma propre histoire. Elle n'a pas besoin de ressembler à celle des autres pour être incroyable.

Oser même quand je ne me sens pas encore confiant

Le courage, c'est d'y aller malgré tout

On croit souvent qu'il faut se sentir confiant pour oser. En réalité, c'est souvent le contraire : c'est en osant qu'on développe la confiance. Le courage ne veut pas dire ne pas avoir peur. Cela signifie faire un premier pas même si on ressent du doute, de la gêne ou de l'inconfort.

Chaque fois que tu fais quelque chose qui te sort un peu de ta zone de confort, tu envoies un message à ton cerveau : « Je suis capable. » Avec le temps, ces expériences t'aident à te sentir plus confiant et à croire davantage en toi.



Sortir de sa zone de confort

La zone de confort, c'est tout ce qui nous semble sécuritaire et familier. À l'intérieur, on se sent bien, mais on apprend moins, car il y a peu de nouveaux défis.

Pour développer ta confiance, il est utile de sortir un peu de cette zone, graduellement. Cela ne veut pas dire se lancer dans quelque chose de trop difficile, mais plutôt essayer de petites actions qui nous amènent à grandir.

Zone de confort

Ce que je connais et qui me semble sécuritaire.

Zone d'apprentissage

Ce qui est un peu difficile, mais réalisable.

Zone de panique

Ce qui est trop difficile et me fait vivre beaucoup de stress.

C'est dans la zone d'apprentissage que la magie se produit ! ❤️

Pourquoi c'est difficile d'oser ?

Plusieurs pensées peuvent nous empêcher de passer à l'action :

- Peur d'échouer ou de se faire juger.
- Doute sur ses capacités.
- Souci de ne pas être à la hauteur.
- Besoin que tout soit parfait.
- Comparaison avec les autres.
- Expériences passées plus difficiles.
- Tendance à se concentrer sur ce qui pourrait mal tourner.

Le courage n'est pas l'absence de peur, mais la décision que quelque chose d'autre est plus important que la peur. ❤️

Des stratégies pour oser malgré le doute

- ✓ Commencer par de petits pas.
- ✓ Se rappeler pourquoi c'est important pour toi.
- ✓ Se parler avec bienveillance.
- ✓ Imaginer comment tu te sentiras après l'avoir fait.
- ✓ Accepter que l'inconfort fait partie du processus.
- ✓ Célébrer chaque effort, pas seulement le résultat.

Je peux avoir peur et le faire quand même. ❤️



Activité : Mon prochain petit pas

Pense à une situation où tu aimerais oser, mais qui te fait un peu peur ou te sort de ta zone de confort. Remplis les étapes ci-dessous pour t'aider à passer à l'action.

Ma situation

Qu'aimerais-je oser faire ?

Mon pourquoi

Pourquoi est-ce important pour moi ?

Mon premier petit pas

Quelle est la plus petite action que je peux faire ?

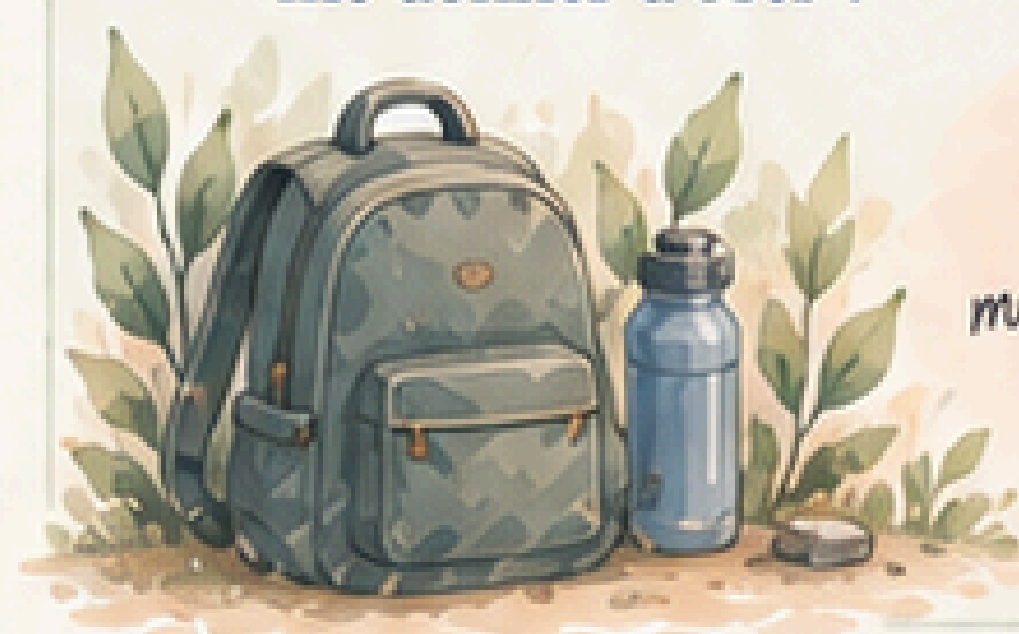
Comment je vais me féliciter

Comment vais-je reconnaître mon effort ?



Réflexion

- Qu'est-ce que j'aimerais oser, même si cela me fait un peu peur ?
- Qu'est-ce qui m'aide à passer à l'action lorsque je doute ?
- Quelles sont les situations où j'ai déjà osé dans le passé ?
- Comment est-ce que je me sens après avoir fait quelque chose de difficile ?
- Quelle est une prochaine occasion que je peux me donner d'oser ?



Chaque petit pas me rapproche de la personne que je veux devenir. ❤️

Le regard des autres ne décide pas de ma valeur

Je suis bien plus que l'opinion des autres

Il est naturel de se soucier de ce que les autres pensent de nous. Nous sommes des êtres humains et nous avons besoin d'appartenance. Cependant, le regard des autres ne montre qu'une petite partie de qui tu es. Il est souvent influencé par leurs propres expériences, leurs humeurs, leurs valeurs ou leurs insécurités. Ta valeur ne dépend pas de leurs opinions, mais de qui tu es réellement, au-delà des apparences.

Apprendre à te libérer du jugement des autres t'aide à te sentir plus libre, plus authentique et plus confiant dans tes choix.



Pourquoi le regard des autres peut faire mal ?

Les commentaires, les jugements ou les comparaisons peuvent toucher des zones sensibles, surtout quand on cherche encore à se définir. Cela peut :

- créer des doutes sur qui l'on est ;
- influencer nos choix, même s'ils ne nous ressemblent pas ;
- nous faire sentir différent, moins bon ou moins intéressant ;
- nous amener à cacher une partie de nous-même ;
- augmenter le stress, l'anxiété ou la tristesse.



Se rappeler ce qui compte vraiment

Pour te sentir bien dans ta peau, il est important de te recentrer sur ce qui est vraiment important pour toi.

- Tes valeurs (ce qui est important pour toi).
- Tes qualités et tes forces.
- Tes intérêts et tes passions.
- Les personnes qui t'acceptent tel que tu es.
- Les objectifs qui te rendent fier(ère).



*Tu n'as pas besoin de plaire à tout le monde.
Tu as besoin d'être toi.*



Des pensées plus aidantes

Voici quelques exemples pour remplacer les pensées qui te font douter par des pensées plus réalistes et bienveillantes.

Pensées qui nuisent

- « Ils vont me juger. »
- « Je ne suis pas assez bon(ne). »
- « Si on me critique, c'est que je ne vauds rien. »
- « Je dois plaire à tout le monde. »
- « Les autres sont meilleurs que moi. »

Pensées plus aidantes

- « Je fais de mon mieux et c'est suffisant. »
- « J'ai des forces et je continue d'apprendre. »
- « Une critique ne définit pas ma valeur. »
- « Je choisis d'être moi, pas de plaire à tous. »
- « Chacun a son propre chemin et son propre rythme. »

Mes personnes de confiance

Entoure les personnes qui t'acceptent et te soutiennent tel que tu es. Tu peux aussi en ajouter d'autres.

- ☐ Mes parents
- ☐ Mes frères ou sœurs
- ☐ Un(e) ami(e) proche
- ☐ Un(e) enseignant(e)
- ☐ Un(e) entraîneur(e)
- ☐ Un(e) intervenant(e)
- ☐ Autre : _____

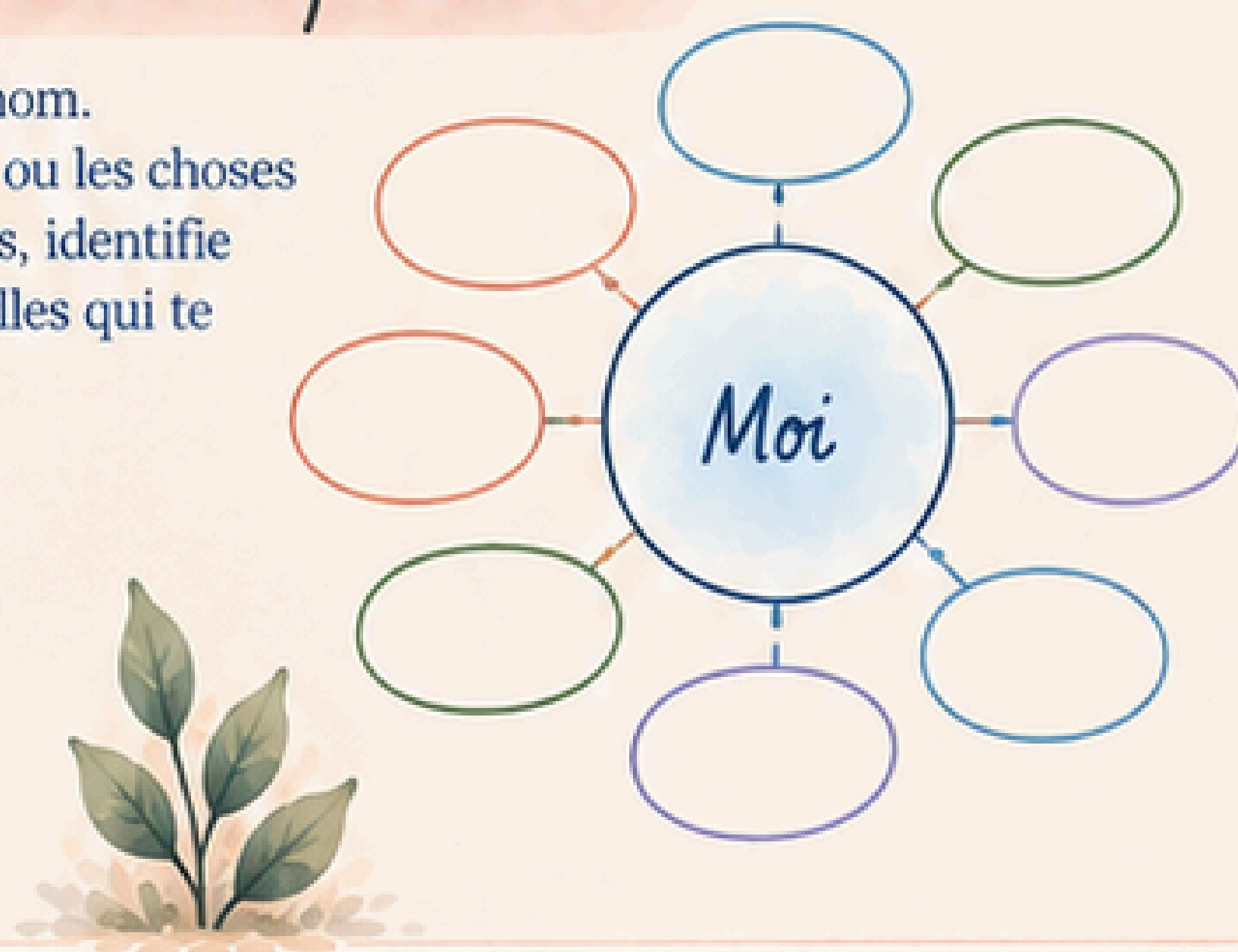
Ces personnes voient souvent des qualités en toi que tu oublies de voir.



Activité : Mon cercle d'influence

Dans le cercle du centre, écris ton prénom. Autour, écris ou dessine les personnes ou les choses qui influencent ton opinion de toi. Puis, identifie celles qui t'aident à te sentir bien et celles qui te font douter.

- M'influence positivement (me fait me sentir bien)
- M'influence négativement (me fait douter)



Réflexion

- Quelle place est-ce que je veux donner au regard des autres dans ma vie ?
- Qu'est-ce qui m'aide à rester fidèle à moi-même, même quand c'est difficile ?
- Quelles sont les qualités que je vois en moi, que les autres ne voient peut-être pas ?
- Comment puis-je me rappeler ma valeur lorsque je me sens jugé(e) ou comparé(e) ?

Je choisis d'écouter ma voix intérieure, car elle me connaît vraiment.



Quand demander de l'aide

Demander de l'aide, c'est un signe de force !

Tout le monde peut vivre des moments plus difficiles, même les personnes les plus confiantes. Demander de l'aide ne signifie pas que tu es faible ou incapable. Au contraire, cela montre que tu prends soin de toi et que tu as le courage de faire face à ce que tu vis.

Il est parfois difficile de savoir quand il est temps de demander du soutien. Cette page t'aide à reconnaître les signes qui peuvent indiquer que tu aurais avantage à en parler avec un adulte de confiance ou un professionnel.

Des signes qui peuvent indiquer qu'il est temps de demander de l'aide

Il peut être utile d'en parler avec un adulte ou un professionnel si tu remarques que, depuis quelque temps, tu vis une ou plusieurs des situations suivantes :

- Tu te sens souvent triste, anxieux(se) ou irritable.
- Tu manques de motivation ou tu perds de l'intérêt pour des activités que tu aimais.
- Tu as une faible estime de toi qui persiste.
- Tu te compares constamment aux autres et tu te sens moins bien.
- Tu as des pensées négatives fréquentes à propos de toi.
- Tu évites certaines situations par peur du jugement.
- Tu as de la difficulté à gérer tes émotions.
- Tu te sens seul(e), incompris(e) ou dépassé(e).
- Tu as des pensées de te faire du mal.
- Tu as l'impression que, malgré tes efforts, ne change.

Si plusieurs de ces situations te ressemblent, il peut être aidant d'en parler.

À qui puis-je en parler ?

Il existe plusieurs personnes qui peuvent t'écouter, te soutenir et t'aider à trouver des solutions.

- Un parent ou un membre de ta famille.
- Un(e) ami(e) de confiance.
- Un(e) enseignant(e) ou un(e) éducateur(trice) à l'école.
- Le/la psychoéducateur(trice), psychologue ou intervenant(e) de ton milieu.
- Un adulte avec qui tu te sens à l'aise (entraîneur, intervenant(e) communautaire, etc.).

Tu as le droit de choisir la personne avec qui tu te sens le plus en confiance. L'important, c'est d'en parler.

Et si je ne sais pas par où commencer ?

- ✓ Tu peux simplement dire : « J'aimerais te parler de quelque chose qui me pèse. »
- ✓ Tu n'as pas besoin d'avoir tous les mots ou d'expliquer tous les détails.
- ✓ Tu peux aussi écrire ce que tu ressens si c'est plus facile.
- ✓ Demander de l'aide peut être un premier pas vers des changements positifs.

Activité : Mon plan pour demander de l'aide

Prends un moment pour remplir les sections ci-dessous. Cela peut t'aider à te préparer à aller chercher du soutien.

Avec qui aimerais-je en parler ?

Comment vais-je lui en parler ?

Qu'est-ce que j'aimerais obtenir comme soutien ?

Quel serait un bon moment pour en parler ?



À retenir

- ✓ Demander de l'aide, c'est un geste courageux.
- ✓ Tu n'as pas à traverser seul(e) les moments difficiles.
- ✓ Il existe des personnes et des ressources pour t'écouter.
- ✓ Ton bien-être est important.
- ✓ Plus tôt tu en parles, plus tu peux recevoir le soutien dont tu as besoin.



Demander de l'aide aujourd'hui peut faire une grande différence pour demain.



Tu as le droit d'être soutenu(e) !



Ressources

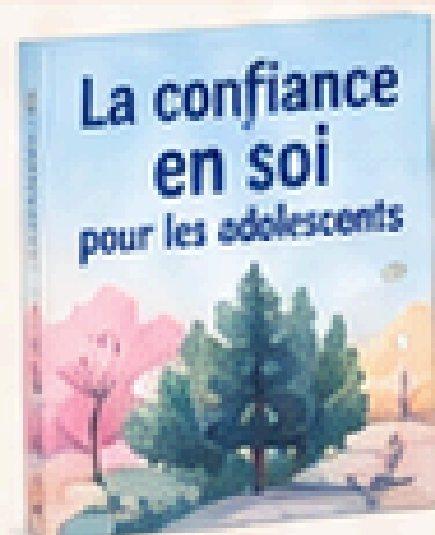
Des outils pour continuer d'avancer !

Voici une sélection de ressources fiables et inspirantes pour t'aider à développer ta confiance en toi, mieux te connaître et traverser les moments plus difficiles. N'hésite pas à explorer celles qui te parlent le plus. Tu n'es pas seul(e) dans ce chemin !



Livres (Lectures inspirantes et guides)

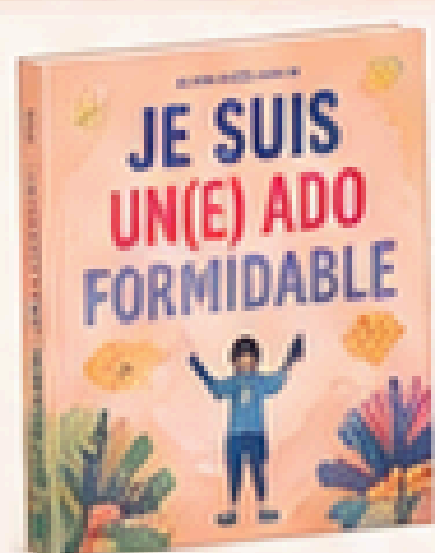
Des livres pour t'outiller, t'inspirer et te rappeler tout ton potentiel !



La confiance en soi pour les adolescents

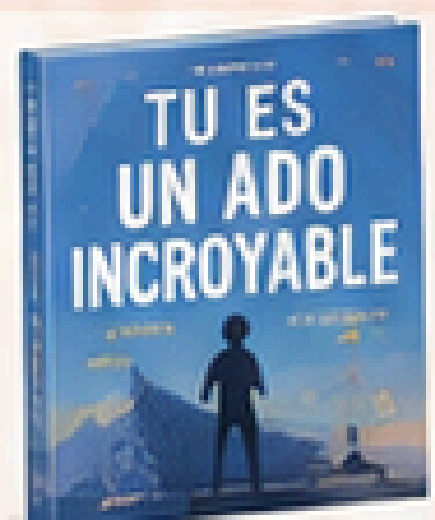
(Par Alicia Peretti ou collectifs récents)

Un guide pratique avec des exercices concrets sur 7 jours pour vaincre la timidité, s'affirmer sans agressivité et gérer la pression des réseaux sociaux.



Je suis un(e) ado formidable

Un livre de développement personnel bienveillant conçu pour les 10-17 ans afin d'apprendre à apprivoiser ses émotions et s'aimer tel que l'on est.



Tu es un ado incroyable

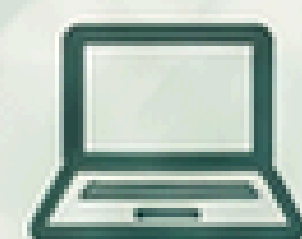
Axé sur des histoires inspirantes de garçons de 11 à 15 ans, ce livre aide à surmonter la peur de l'échec et à trouver sa place.



Wow, c'est moi !

(Éditions Midi Trente)

Idéal pour les plus jeunes (dès 6 ans), ce guide ludique et illustré les invite à réfléchir à leurs forces uniques.



Sites Web (Outils et conseils en ligne)

Des sites remplis d'outils, d'articles et d'activités pour t'accompagner au quotidien.



Trousse jeunes - Fondation Jeunes en Tête

Un espace interactif formidable rempli de conseils, de trucs pour gérer le stress, de méditations et d'articles pour se sentir mieux dans sa peau au quotidien.

fondationjeunesentete.org/trousse-jeunes



Jeunesse, J'écoute

Jeunesse, J'écoute

Bien plus qu'une ligne d'aide, leur site web offre plus de 400 ressources comprenant des outils, des jeux et des espaces de discussion pour prendre soin de sa santé mentale.

jeunessejecoute.ca



PLAN INTERNATIONAL CANADA

Plan Canada - Projet La Force Intérieure

Propose des fiches d'activités créatives et des feuilles de travail gratuites à télécharger pour explorer l'estime de soi.

plancanada.ca



Organismes (Soutien et ateliers au Québec)

Des organismes qui offrent du soutien, des ateliers et des outils pour les jeunes.



Fondation Jeunes en Tête

Cet organisme va à la rencontre des adolescents de 11 à 18 ans pour prévenir la détresse psychologique et propose des ateliers directement dans les écoles.

fondationjeunesentete.org



Entraide Jeunesse Québec

Entraide Jeunesse Québec

Propose des programmes de groupe par les pairs, notamment l'atelier HORIZON (pour mieux vivre avec soi) et le programme TOTEM (gestion de l'anxiété et du stress).

entraidejeunesse.qc.ca



MOUVEMENT SANTÉ MENTALE QUÉBEC

Mouvement Santé Mentale Québec

Crée des campagnes de sensibilisation à l'acceptation de soi et diffuse des outils ludiques (comme des jeux de cartes et des fiches de discussion) pour les jeunes.

santementalequebec.ca

Prendre soin de soi, c'est aussi aller chercher les ressources qui peuvent nous aider. Chaque pas compte !



psychoeducatrice.net



Balado (À écouter)

Des discussions vraies et inspirantes, par et pour les ados !



Parole d'ados (Radio-Canada OHdio)

Un balado authentique où des adolescents partagent sans filtre leur vision de la vie, de l'école, de l'amitié et de la construction de leur identité. Idéal pour que les jeunes réalisent qu'ils ne sont pas seuls avec leurs doutes.

ici.radio-canada.ca/ohdio

