

DANS MA TÊTE



Ah oui, tiens...
Je pense quoi de moi même ?
Je me mettrais quelle note
si je devais m'évaluer ?

CE QUE JE PENSE DE MOI

En premier lieu, nous allons nous intéresser à ce qui se passe dans ta tête car pouvoir s'estimer, c'est avant tout pouvoir se penser, s'imaginer, c'est un travail d'allers-retours entre ton intérieur et ton extérieur, entre ce que tu es et ce que tu fais, entre toi et les autres. Et si on essayait de rentrer un peu dans ta tête pour voir ce qui s'y passe ?

L'estime de soi est une dimension essentielle de ton identité. C'est une évaluation de toi sur toi, la manière dont tu te vois et dont tu te juges.

Par exemple, au collège, tu te demandes souvent ce que tu vauds comme personne. Juges-tu ta valeur selon ce que tu es ou selon tes performances ? Selon ton apparence ? Ou la réputation que tu as ? Selon ce que les autres disent de toi ?

L'estime
de soi,
c'est quoi ?

Le mot « estime » vient du latin *estimare* = juger de la valeur de. L'estime de soi est à la base de la motivation. Si tu considères que tu es nul(e), tu pars battu(e) d'avance et souvent tu n'essaies même pas.

Christophe André a défini 3 piliers pour construire une bonne estime de soi :

> L'amour de soi

C'est te respecter, écouter tes besoins et tes valeurs. L'amour de soi facilite une vision positive de soi. Il est important de le nourrir !



Quels sont tes besoins et tes valeurs ? Quels changements ferais-tu pour être plus en accord avec tout ça ?

> L'image de soi

C'est évaluer tes qualités et tes défauts. C'est comment tu te parles à toi-même, la façon dont tu te juges. L'image de soi influence positivement la confiance en soi. Elle est souvent liée à ce que les autres pensent de toi.

Entoure tes qualités et tes défauts.

Qualités :

imaginatif - organisé - empathique - à l'écoute - dynamique - sportif - ordonné - fiable - sensible - généreux.

Défauts :

solitaire - bavard - étourdi - rancunier - têtu - impulsif - râleur - fainéant - désordonné - susceptible.

> La confiance en soi

C'est penser que l'on est capable d'agir de manière adéquate dans les situations importantes.



Et toi ? Dans quel domaine te sens-tu capable d'agir ?

ESTIME DE SOI



opinion
sur ta valeur
en tant que
personne = ÊTRE

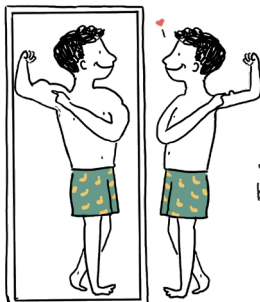
CONFIANCE EN SOI

sentiment
de pouvoir faire
les choses
correctement = FAIRE

C'EST IMPORTANT POUR TON BIEN-ÊTRE

L'estime de soi se construit pendant ton enfance à travers l'affection, le regard, les valeurs et l'éducation transmis par tes parents et ton entourage proche. Avoir une bonne estime de soi, ce n'est pas crâner ou être certain d'avoir raison sur tout, c'est t'estimer à ta juste valeur ! C'est très important pour ton bien-être psychologique et donc pour ton épanouissement ! Cela te permet de te projeter dans l'avenir et de pouvoir explorer !

test



Je m'aime... un peu,
beaucoup, à la folie,
pas du tout...

ET TOI, COMMENT TU T'ESTIMES ?

Pour chacune des propositions suivantes, indique si c'est vrai ou faux en fonction de ce que tu penses de toi le plus souvent.

1 Je pense que je suis
quelqu'un de bien

VRAI - FAUX

2 Je me trouve au moins
5 qualités

VRAI - FAUX

3 J'ai autant de valeur que
mes camarades du collège

VRAI - FAUX

4 Je suis capable de faire
des choses bien

VRAI - FAUX

5 Je suis souvent
fier de moi

VRAI - FAUX

6 J'ai une image positive
de moi-même

VRAI - FAUX

7 Je me sens utile
VRAI - FAUX

8 Je ne me sens pas moins
bien que les autres
VRAI - FAUX

9 Au collège je trouve que je
suis apprécié par les autres
VRAI - FAUX

10 À la maison
je me sens aimé
VRAI - FAUX

11 Je me sens intégré dans un
ou plusieurs groupes (cama-
rades, amis, famille, club de
sport, groupe de musique)
VRAI - FAUX

12 Je fais des choses en accord
avec mes valeurs (ex : j'ai
une valeur de solidarité
et j'aide souvent les autres
autour de moi)
VRAI - FAUX



CALCULE TON SCORE



Si tu obtiens moins de 6 réponses VRAI, ton estime de toi est faible. Un travail dans ce domaine serait bénéfique. Par exemple, tu peux en parler avec un adulte de confiance autour de toi ou consulter un psychologue pour parler de ces sentiments douloureux vis-à-vis de toi-même.

Si tu obtiens au moins 9 réponses VRAI, ton estime de soi est bonne.

Si tu obtiens 12 réponses VRAI, ton estime de toi est forte et tu es quelqu'un de plutôt affirmé.



TÉMOIGNAGE

Que signifie pour toi
avoir une bonne
estime de soi ?

JULIEN, 15 ANS

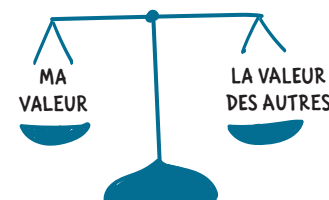
« Pour moi, une bonne estime de soi, c'est savoir se dire « bien joué » quand on est fier de soi-même et se dire « arrête » quand on sait qu'on fait quelque chose de mauvais. C'est savoir jauger ses capacités, savoir jusqu'où on peut aller et essayer petit à petit d'aller un peu plus loin.. »

Quand quelqu'un d'important pour moi me dit : « je suis fier de toi » quand j'ai accompli un projet, je pense que je peux être fier de moi.

Quand je réussis quelque chose, je ne m'aime pas davantage mais je me sens fier d'avoir atteint mon objectif. Je pense que je pourrais améliorer mon estime de moi sur le plan du travail scolaire.



Cela signifie que chaque être humain doit être traité dignement. Ce que tu penses de toi a un effet sur tes comportements, tes émotions, tes sensations corporelles et a des répercussions sur les domaines de ta vie comme l'école, tes relations, tes loisirs et comment tu prends soin de toi.



+ Exemple positif

Paola se trouve drôle et intelligente, aime partager des textes de rap qu'elle écrit et chante, elle partage ses chansons avec ses amis et sa famille qui la félicitent, **cela la rend heureuse et fière** et participe à la motiver pour le collège même si elle n'aime pas toutes les matières.

- Exemple négatif

Adèle se sent nulle et moche, elle a décidé d'arrêter le basket et de rester enfermée dans sa chambre, **elle est de plus en plus triste et déprimée**, elle a parfois mal au ventre, elle se sent fatiguée, ses notes baissent au collège car elle n'arrive plus à travailler, ses amis ne l'appellent plus sauf sa meilleure amie Sofia qui s'inquiète beaucoup pour elle et ne la lâchera jamais !

CE QUE LES AUTRES PENSENT DE MOI

Il est tout à fait normal de se comparer aux autres, c'est un phénomène humain qui permet d'ajuster son estime de soi. En cherchant l'approbation des autres, tu essaies de te positionner...

Mais cela n'est pas toujours très stable. Ce n'est pas parce que tu as une bonne estime de toi sur le plan physique que tu vas t'évaluer positivement sur le plan scolaire.

Par exemple, tu peux te sentir bien dans ton corps mais nul dans les matières scientifiques ou tu peux te sentir super doué en sport mais ne pas te sentir compétent dans les relations avec les autres.

Je crois en moi
quand mes copains
me valorisent devant
toute la classe

Et au sein d'un même domaine, ton estime peut fluctuer. En effet, tu peux te sentir à l'aise en classe de cinquième et avoir de bonnes notes, puis avoir l'impression de perdre pied en arrivant en quatrième. Ou alors tu peux te trouver beau puis perdre confiance suite à une réflexion négative de la part d'un camarade.

Le regard positif ou négatif de ton entourage compte énormément pour l'estime que tu vas te porter ! Nous pouvons même dire que la façon dont tes proches te valorisent ou te dévalorisent peut constituer un socle plus ou moins stable pour ton estime et agir ensuite sur ta perception, peu importe que tu réussisses ou que tu échoues.

Si tu arrives avec une nouvelle coupe de cheveux et que tes potes te disent que c'est trop moche, tu vas peut-être passer la journée à te dire que tu es moche, même si d'habitude tu es quelqu'un de plutôt affirmé et bien dans sa peau.

Il est notamment très important pour toi que tes parents ou tes proches t'expriment un **amour inconditionnel**, c'est-à-dire un amour qui ne dépend pas de tes performances !

Exemple : « Même si tu as des mauvaises notes, nous t'aimons toujours, quoi qu'il arrive ! »

Plus tu penses être évalué positivement par les autres, plus ton estime de toi s'améliorera et te permettra de t'engager dans des actions de réussite !



Par exemple, comment te sens-tu si tu es choisi en dernier pour faire partie d'une équipe ?



Et inversement, comment te sens-tu si tu es choisi parmi les premiers ?





TÉMOIGNAGE

Qu'est-ce qui te rend fier de toi ?

CÉLESTIN, 12 ANS

« Quand je bricole quelque chose, je m'aime davantage. Je suis content quand j'arrive à faire quelque chose. Quand j'ai une bonne note, mes parents me disent que c'est grâce à moi et à eux, que s'ils n'étaient pas derrière moi, je n'aurais pas cette note. Du coup, après, je m'énerve. Ils disent ça quand c'est une bonne note mais ils disent pas ça quand c'est un 6... On dirait que c'est eux qui ont travaillé, qui ont fait l'évaluation. Je leur ai fait la réflexion et ils font plus trop ça maintenant. Je suis content quand j'ai une bonne note. »



Il y a plusieurs éléments importants pour construire une bonne estime de soi, selon Germain Duclos :

> Te sentir en sécurité

Si tu as été aimé et soutenu lorsque tu étais enfant, cela a pu te donner confiance pour grandir. Tu as besoin de protection et de limites, mais attention, trop de limites qui n'ont pas de sens peuvent altérer ton sentiment de sécurité (si tes parents fixent des règles trop sévères que tu ne peux pas comprendre). Quand tu es en insécurité, ton cerveau est occupé par ça et tu ne peux pas l'utiliser pour autre chose.

> Bien te connaître

C'est accepter et assumer tes faiblesses comme tes qualités. Plus tu aimes tes faiblesses, plus elles deviennent des forces ! Exemple : être impatient peut permettre d'avancer dans ses projets.

> Te sentir inclus

Tu as besoin d'être accepté dans un groupe tel que tu es et de partager des projets communs. Cela peut être un groupe de copains, une équipe, ou encore ta famille (biologique ou pas !).



Et toi, fais-tu partie d'un groupe ? Si oui, lequel ? Comment t'y sens-tu ??

> Te sentir compétent

Tu as besoin de réussir des choses et d'y être encouragé.

Fais la liste de ce que tu as déjà fait et dont tu es fier.

Expérimente des choses !

Citation à retenir :

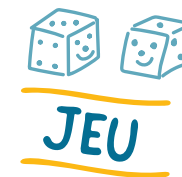


🌀 Cela veut dire que tu as besoin
que l'autre atteste de qui tu es.

LES AUTRES ET TOI

Ton estime est à la fois personnelle et collective ! C'est aussi pour cette raison qu'elle est à la fois stable et changeante ! Elle se façonne à travers tes relations sociales à partir d'opinions, de jugements, d'actions, et ce depuis ta naissance. Tu peux aussi avoir une estime de toi différente en fonction des domaines de ta vie. Le regard de tes proches compte beaucoup car il fonctionne comme un miroir sur toi, que tu réussisses ou que tu échoues.

LE JEU DES ANIMAUX



Ce jeu à faire entre amis ou en famille permet de savoir comment tes proches et toi vous percevez.

Prenez chacun un papier et un crayon. Notez pour vous-même et pour les autres un animal qui correspondra le mieux à chacun en expliquant votre choix par 3 caractéristiques.

Ne vous parlez pas pendant l'exercice et présentez ensuite vos choix.

Ne vous influencez pas. Une fois que tout le monde a terminé, présentez vos choix les uns après les autres et discutez-en !

Cet exercice crée souvent une très bonne ambiance et permet d'entendre des choses dont on n'a pas l'habitude. C'est aussi un excellent moyen de faire des métaphores sur soi et les autres donc de mettre un peu de poésie dans la réalité !

La métaphore est une façon imagée de dire les choses. Par exemple, « je me sens comme un poisson dans l'eau » pour dire qu'on se sent à l'aise.

Voici le témoignage d'une famille qui a joué à ce jeu :

Léa, son frère Vincent et leurs parents décident de jouer. Léa va d'abord choisir un animal pour sa mère, elle écrit : « La chouette, car Maman est observatrice. Elle peut voir quelque chose qui se passe même si c'est derrière elle. Elle est capable de vivre la nuit et de faire plein de choses pour la maison quand on dort, et aussi c'est une très grande chasseuse : il ne faut pas que quelqu'un s'approche trop du nid sinon elle l'attaque ». Puis Léa va choisir pour son frère, son père et pour elle un animal avec 3 caractéristiques pour chacun.

COMMENT FONCTIONNE MON CERVEAU ?

Tout comme l'intelligence, on peut dire qu'il existe différents types d'estime de soi. L'estime de soi est liée à ton environnement et à tes souvenirs.

Tes expériences passées ont donc un impact sur ton estime mais tes expériences futures aussi !

Dans ton cerveau, il y a une partie qui s'appelle **l'hippocampe**, elle est située dans ton lobe temporal.

On l'appelle hippocampe parce qu'elle ressemble au cheval marin !

L'hippocampe a un rôle dans l'apprentissage et la mémoire, notamment la mémoire des événements de ta vie. Figure-toi que des études montrent que l'hippocampe serait plus petit chez les personnes ayant des souvenirs traumatisants et une estime de soi faible.

Mais il faut aussi savoir que dans l'hippocampe, les cellules nerveuses se régénèrent. C'est ce que l'on appelle la neuroplasticité. Le cerveau s'adapte tout au long de la vie !

Voici les raisons principales qui peuvent constituer un traumatisme : les agressions sexuelles, le décès d'un proche, les violences physiques, les situations de harcèlement, l'annonce d'une maladie ou d'un handicap.

Cela veut dire que si tu commences à penser différemment, tu peux emprunter une nouvelle route et tu peux reprogrammer ton cerveau. Tu as la capacité d'apprendre et de changer !

Si ton estime de toi est faible, imagine ton hippocampe comme un cheval dont tu reprends les rennes et à qui tu murmures à l'oreille des mots gentils ! Fais grandir ton hippocampe ! Évidemment, là encore, ton entourage peut t'aider car les mots et attentions que tu recevras autour de toi seront des cadeaux supplémentaires pour ta motivation !

Mais alors, qu'est-ce qui peut bien bloquer ta motivation ?

> Le manque ou la perte de confiance en toi

Si tu n'as pas foi en toi et en tes capacités à atteindre tes objectifs, cela t'empêche de commencer et d'entreprendre une action ! Dis-toi que tu as le droit à l'erreur ! Tu n'as pas su marcher dès ta naissance, tu as dû apprendre, tomber, essayer d'abord à quatre pattes, c'est un principe valable pour toute la vie. Petit à petit, l'oiseau fait son nid !

Les Québécois, qui sont connus pour leur optimisme, ne disent pas : « Prends un risque » mais :



➤ L'absence d'objectifs

Si tu ne sais pas quoi faire ni pourquoi le faire, c'est impossible de t'y mettre ! Tu peux définir tes objectifs, ton but, ton rêve ! Plus tu détailles ton plan et les étapes pour y arriver, plus tu te donnes des chances.

➤ Des méthodes inefficaces ou inappropriées

Si tu ne sais pas comment t'y prendre, par quel bout prendre le problème, tu es découragé ! Tu dois prendre conscience de tes forces et t'appuyer sur elles !

➤ L'absence d'émotions positives

Si tu ne trouves ni joie ni enthousiasme, où est le plaisir ? Va chercher des encouragements autour de toi et reconnais toi-même tes efforts !

METS-TOI AU DÉFI !

L'être humain a besoin de défis et ton cerveau cherche à satisfaire tes besoins vitaux (exemple : quand ton cerveau te dit que tu as faim, tu manges). Cette action est récompensée par la sensation de plaisir et de satisfaction. Pour cela, tu dois passer à l'action et activer le circuit de la récompense qui te permet de rester motivé ! Une bonne estime de soi facilite l'engagement dans l'action et permet une stabilité émotionnelle plus grande. Et vice-versa !



TÉMOIGNAGE

CLÉMENT, 13 ANS

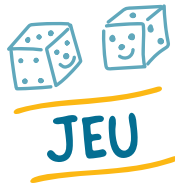
« Un jour, j'ai eu envie de préparer un repas pour ma famille. J'ai choisi mon menu : salade d'endives, gratin de pâtes/steak haché et salade de fruits en dessert. Ça me faisait plaisir de réussir un repas complet pour moi-même et pour partager un moment avec ma famille, me sentir valorisé et fier.

J'étais un peu stressé parce que ça demandait de savoir faire deux choses à la fois mais aussi d'être attentif et moi je suis un peu tête en l'air ! Niveau stratégie, j'avais calculé le temps qu'il me fallait pour préparer et pour la cuisson de mon gratin. J'avais décidé de commencer par ce qui demandait le plus de temps.

Avant de commencer, je m'étais imaginé en train de le faire et j'avais fait une liste de ce qu'il me fallait. J'avais pris pas mal de notes, ma sœur s'est un peu moquée de moi mais c'était plutôt drôle et au bout du compte tout le monde était super content. Ma mère n'en revenait pas que j'aie réussi à faire tout ça (elle m'avait expliqué comment le four fonctionnait en avance quand même !) et mon père m'a vanné en me disant : « c'est tellement bon qu'on dirait presque que c'est pas toi qui l'as fait ! » mais je savais qu'il disait ça pour rire.

La prochaine fois je crois que je vais leur faire des hamburgers maison ! »





CAP OU PAS CAP DE TE LANCER UN DÉFI ?

Les défis te permettent de faire de nouvelles expériences. Ils t'obligent souvent à sortir de ta zone de confort et t'ouvrent sur une nouvelle réalité. Tu peux alors découvrir de nouveaux intérêts, ton potentiel, mais aussi tes limites.

Y a-t-il un défi que tu auras envie de te lancer ?

Si oui, lequel ?

Est-il à ta portée ?

Y a-t-il un risque que ce défi te mette une pression malsaine ou soit dangereux pour toi ?

Si ce défi te semble à ta portée et sans risque pour toi, vas-y, lance-toi !



NOMME UN DÉFI OU UNE ACTIVITÉ QUE TU DOIS ACCOMPLIR.



Dans une activité il y a 3 temps : l'avant, le pendant et l'après.

AVANT

1- Pourquoi souhaites-tu réussir cette activité ?

2- Quelles sont les compétences dont tu auras besoin dans cette activité (attention, mémoire, gestuelle...) ?

3- Quelles seraient les difficultés que tu pourrais rencontrer ? Que penses-tu réussir ?

4- Quelles sont les stratégies que tu peux utiliser pour bien réussir cette activité, éviter de faire des erreurs et te faciliter la tâche ?

PENDANT

Maintenant que tu as fait ton programme d'action et que tu as réuni ce qu'il te fallait...

5- Réalise l'activité

APRÈS

6- Quelles ont été les difficultés rencontrées ? Qu'as-tu réussi ?

7- Que peux-tu déduire de la réalisation de cette activité ? Quelles sont tes forces et tes difficultés ?

8- Quelles sont les stratégies que tu peux mettre en place pour mieux réussir cette activité ?

9- Quelles sont les autres situations pour lesquelles tu peux procéder de cette manière ?

EST-CE QUE JE PEUX AVOIR

UNE TROP BONNE ESTIME DE MOI ?

Pas vraiment, ce serait comme dire qu'on serait en trop bonne santé. Cependant, il existe des personnes qui se sentent supérieures mais, de fait, elles n'ont pas une bonne estime d'elles-mêmes puisqu'elles se surestiment par rapport aux autres ! Or, chaque être humain a la même valeur.

Nous avons tous un ego, c'est l'excès le problème ! Et il ne faut pas confondre estime de soi et **narcissisme** !

Le narcissisme, c'est l'admiration et la contemplation de soi-même.

L'excès de narcissisme peut mener à un trouble de la personnalité qui se manifeste par le besoin excessif d'être admiré et par un manque d'empathie envers autrui. Te sentir grandiose peut t'empêcher de percevoir tes propres limites.

L'expression « avoir les yeux plus gros que le ventre » signifie que l'on surestime ses capacités à faire quelque chose.

Par exemple, tu as sans doute entendu parler de Donald Trump, ancien président des États-Unis, très connu pour son ego surdimensionné. Il a tweeté en 2012 :

"Show me someone without an ego, and I'll show you a loser".
« Montre-moi quelqu'un sans ego, et je te montrerai un perdant. »

Il confondait confiance en soi et excès de confiance en soi !

La surconfiance peut se refléter de 3 façons :

➤ **Si tu surestimes ta performance réelle :**

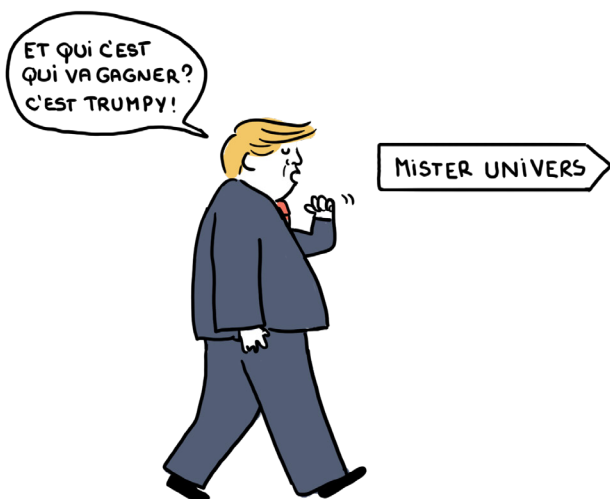
« Je suis sûr que je peux soulever la voiture de mon père avec un seul bras. »

➤ **Si tu surclasses ta performance par rapport aux autres :**

« Je suis certain d'obtenir la meilleure note de la classe au prochain contrôle de maths. »

➤ **Si tu fais preuve d'un excès de précision à propos d'une certitude de manière injustifiée dans l'exactitude d'une croyance :**

« Le virus du COVID s'élimine en moins d'une minute si on injecte du désinfectant dans le corps. »



TÉMOIGNAGE

Qu'est-ce qui t'aide
à avoir confiance en toi ?

MANON, 14 ANS

« Moi j'ai une dysphasie sémantique pragmatique, on l'a su l'année dernière. Avant, je savais pas ce que j'avais, maintenant j'ai un mot sur ce que j'ai, ça n'a pas modifié mon estime de moi. Tant que t'es bien dans ta peau et que t'es content d'être toi, je pense que les autres s'en fichent un peu, même si t'as un handicap.

C'est grâce à mes copines que j'ai confiance en moi, surtout une que je connais depuis la crèche, je l'adore et elle m'a beaucoup aidée. Elle m'a donné plein de conseils et je les ai écoutés. Et la famille ça aide beaucoup, tonton, ma tatie, mon arrière-grand-mère m'ont beaucoup aidée. »

Beaucoup de personnes connaissent mal leurs capacités et ont donc du mal à se faire une réelle idée de leur valeur. Elles peuvent alors avoir tendance à se surévaluer, c'est ce qu'on appelle le **biais de surestimation**.

C'est lorsque tu surestimes ta performance réelle que tu es certain de gagner à un jeu auquel tu n'as jamais joué ou que tu es certain d'avoir la réponse juste à une question alors que tu te trompes. Cela ne t'est jamais arrivé d'être certain de quelque chose et qu'un de tes amis soit certain de l'inverse ? Avez-vous fait un pari pour savoir lequel de vous deux avait vu juste ?

Les personnalités narcissiques sont particulièrement douées pour l'excès de confiance car elles se sentent uniques, spéciales et peuvent rechercher l'admiration des autres par le pouvoir et la domination !

Pour lutter contre ce biais et t'estimer plus justement, tu peux travailler sur ta **métacognition** : c'est ta capacité à te représenter ton propre fonctionnement mental. Elle t'aide à planifier, contrôler et vérifier la pertinence de tes stratégies pour résoudre un problème.

Lorsque tu es en souffrance, tu peux vite avoir des pensées négatives sur toi. Et plus ton estime de toi baisse, plus tu te focalises sur toi ! L'inverse est vrai aussi : si tu as un bon rapport à toi, tu penseras moins à toi. Une estime de soi parfaite n'existe pas ! Il est très important de pouvoir reconnaître et accepter ses imperfections pour ne pas devenir obsédé par soi-même !

Il est important que tu puisses te rendre compte des stratégies qui fonctionnent le mieux pour toi ! Et chacun a les siennes.

Lorsque tu résous un problème, cela a un impact sur le jugement que tu te donnes concernant ta capacité à résoudre un problème.

Tu dois aussi ajuster tes actions au fur et à mesure que tu résous un problème.



Cela veut dire que bien s'estimer, c'est aussi prendre en compte le fait que les autres peuvent réussir aussi bien ou mieux que toi.

Et que ce n'est pas une preuve que tu es moins bien que les autres, c'est accepter de ne pas être parfait et rester attentif à l'univers qui t'entoure.

Évite les extrêmes ! Voici deux exemples d'excès dans le trop ou dans le pas assez :

► Une personne qui doute trop d'elle aura tendance à abandonner rapidement en se disant que ce n'est pas pour elle, qu'elle n'est pas faite pour cette discipline, que l'apprentissage n'y fera rien... C'est-à-dire qu'elle attribuera son échec à elle-même.

Exemple : je ne peux pas prendre des cours de piano parce que mes mains sont trop petites et que c'est trop dur pour moi. Alors je ne vais même pas m'inscrire aux cours d'essais.

► Une personne ayant trop confiance en elle aura tendance à baisser les bras si le résultat obtenu est différent du résultat qu'elle espère. Elle considérera que l'exercice était trop difficile, que l'enseignant n'était pas assez bon... C'est-à-dire qu'elle attribuera son échec à une cause extérieure à elle-même.

Exemple : je ne m'inscris pas au cours de piano parce que la prof est trop nulle et qu'au cours d'essai je n'ai pas pu faire la chanson du premier coup, ce qui veut dire que les choix d'exercices ne sont pas bons.



RESSOURCES



???

Et tout le monde s'en fout : L'estime de soi

<https://www.youtube.com/watch?v=a82VN1RZI-k>



Chanson qui parle de ce qui peut se passer dans la tête d'un adolescent qui grandit et devient un adulte :

Note pour trop tard, d'Orelsan

<https://www.youtube.com/watch?v=eUyxCuynqo>



Chanson pour parler de l'anxiété que tu peux ressentir :

Anxiété, de Pomme

<https://www.youtube.com/watch?v=WphQffikt-Q>



Sur l'excès de confiance :

Don't stop me now, de Queen, traduite et chantée en français

<https://www.youtube.com/watch?v=LjKKkdYyY>



Sur les défis et la confiance en soi/le rapport aux autres et à l'image :

Hunger Games

Harry Potter

Les beaux gosses de Riad Sattouf

La vie secrète des jeunes de Riad Sattouf

Les cahiers d'Esther de Riad Sattouf