

TA SITUATION

Es-tu bien dans ta peau? As-tu confiance en toi-même? Es-tu conscient de ta juste valeur? Si tu peux répondre affirmativement à ces questions, il y a de bonnes chances pour que tu aies été valorisé durant ton enfance. Cela veut dire que tes parents, tes enseignants ou tes amis ont reconnu par divers moyens tes qualités, tes forces, tes habiletés et tes talents. Il y a fort à parier que tu es une personne qui s'aime. Pour en arriver à cette réalisation, ton entourage a dû être POSITIF à ton égard et a su te faire sentir IMPORTANT.

Toute personne a des qualités et des défauts. Or, quand on s'acharne à peu près uniquement sur les défauts d'une personne, on la détruit. Celle-ci ne découvrira peut-être jamais les forces qui existent en elle, et sa vie prendra un mauvais tournant. Voilà pourquoi il est impératif d'exploiter les attributs positifs des personnes avant de se pencher sur leurs attributs négatifs.



Il me faut gonfler mon estime juste à point!

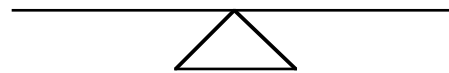
À l'adolescence, les jeunes sont très sensibles aux commentaires des parents, des enseignants et des amis. Il va de soi que

lorsque leurs remarques sont positives, elles ont un effet valorisant sur toi. Sur le plan émotif, tu vivras des sentiments agréables.

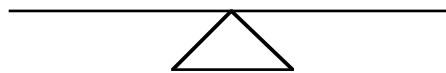
Quand les commentaires sont négatifs et fréquents, leur effet est dévalorisant et destructeur. On détruit l'estime de soi et la confiance d'une personne qui se croit alors incapable de réussir dans ce qu'elle entreprend. Il n'est peut-être pas étonnant de constater que plusieurs d'entre elles se révoltent en ayant recours à des actes de violence ou d'agressivité afin de se valoriser et de se tailler une place dans la société. En fait, de nombreux comportements destructeurs de tes amis proviennent d'une mauvaise estime de soi, engendrée par le rejet et l'abandon des autres.

RÉFLEXIONS

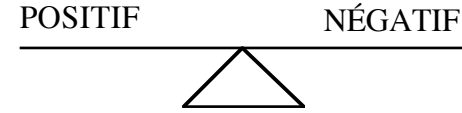
1. Imagine une balance où d'un côté se trouvent les aspects positifs qui t'ont valorisé et de l'autre, les aspects négatifs.



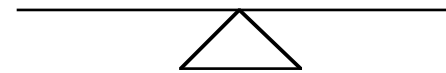
a) De quelle côté la balance penchera-t-elle, en ce qui a trait à l'influence de tes parents?



b) De quelle côté la balance penchera-t-elle, en ce qui a trait à l'influence de tes enseignants?



c) De quelle côté la balance penchera-t-elle, en ce qui a trait à l'influence de tes amis?



d) À partir de tes trois balances, quelles conclusions peux-tu tirer à ton sujet?



Suis-je né pour être la boule numéro 8?

2. Es-tu une personne qui s'estime? Quelles sont tes forces, tes qualités et tes atouts les plus précieux?

3. Une personne équilibrée reconnaît ses forces sans les exagérer et elle est

consciente de ses faiblesses. Connais-tu tes faiblesses? Peux-tu en rire?

4. Quand on se montre positif avec les autres, on attire généralement des bienfaits pour soi-même. Es-tu du genre positif avec les autres?

5. Quels genres de commentaires aimes-tu recevoir de :

tes parents?

tes enseignants?

tes amis?

6. À quels commentaires négatifs es-tu sensible? Affirme-toi et explique adéquatement à une personne qui te méprise comment tu te sens face à ses commentaires.

EN JASANT AVEC TES AMIS

1. Entre amis, êtes-vous positifs les uns avec les autres? Pourquoi?

2. Comment tes amis réagissent-ils à tes succès? À tes insuccès? Comment ressens-tu leurs réactions?

3. Pensez à un élève rejeté par les autres. Il est fort possible que cette personne soit harcelée. Que pouvons-nous faire pour que cesse ce dénigrement des autres? Au-delà de ce qu'on dit de cette personne, connais-tu ses forces et ses qualités?

4. Dresse une liste des meilleurs commentaires qui t'étaient destinés ou des bonnes actions entreprises récemment à ton égard par tes amis.

5. Es-tu un élément positif pour les autres? Si non, comment pourrais-tu le devenir? Rappelle-toi qu'être positif avec les autres amène les autres à être positif avec toi.

ÉCHANGE AVEC TES PARENTS

1. À l'aide de l'échelle suivante, demande à tes parents de répondre aux questions ci-dessous :

Rarement	Peu	Suffisamment	Souvent
1	2	3	4

- a) Je valorise mon ado en lui adressant des commentaires positifs.
b) Je reconnais les belles qualités de mon ado.
c) Je fais des activités avec mon ado afin de le mettre en valeur.
d) Je dis à mon ado ce qu'il fait de bien.
e) J'offre de bons conseils à mon ado.

2. Demande à tes parents d'énumérer . . .

- a) trois de tes qualités
b) trois de tes intérêts
c) trois de tes aptitudes



3. Réponds au même questionnaire et compare tes résultats avec ceux de tes parents.

4. Quelles conclusions peux-tu tirer à ton sujet de cette activité?

Note importante

L'adolescence est une période de la vie très excitante, mais en même temps, elle est porteuse de questions, d'émotions et d'opinions sur la vie. Ces dépliants ont été écrits pour alimenter ta propre réflexion ainsi que les échanges avec tes amis et tes parents. À toi de choisir avec qui tu veux échanger! Toutefois, souviens-toi que face à des problèmes importants, ce n'est pas un signe de faiblesse d'aller voir un enseignant, un psychoéducateur, un psychologue ou un médecin de famille. C'est plutôt une preuve de courage pour changer des choses dans ta vie. N'hésite donc pas à consulter une personne de confiance face à tes soucis.

DROIT DE REPRODUCTION

La permission de reproduire intégralement ce dépliant est accordée à :

Conseil scolaire de district catholique du Centre-Sud

Projet du comité de participation de parents
Tél : (416) 397-6564

Internet : www.csdccs.edu.on.ca

Expiration: Janvier 2013

Pour commander vos séries personnelles de dépliants ou pour obtenir d'autres conseils, visitez notre site Internet à www.petitconseiller.com ou communiquez avec nous par téléphone au (613) 749-2392.

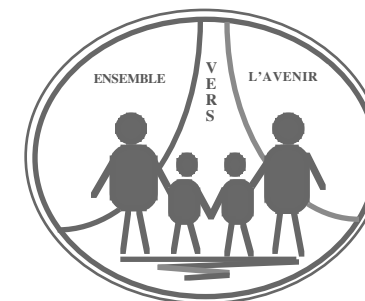
© Tous droits réservés. Le Petit Conseiller - 2001
Droit de reproduction interdit par quelque procédé que ce soit sans une autorisation écrite de l'éditeur.

LE PETIT CONSEILLER

Mettre en valeur

les ados,

c'est possible!



*Ados n° 5
Version pour
les ados*