Activité BILAN

Terminer l'atelier en présentant le schéma animé pour amener les élèves à objectiver les notions clés abordées. Au besoin, présenter le schéma animé à l'aide du texte suivant.

- Ton estime de soi est influencée par ton attitude et tes attentes, comme ta façon d'utiliser tes forces, ta façon d'accepter les défis, les buts que tu poursuis, ou encore les projets personnels que tu souhaites réaliser dans le futur.
- Ton estime de soi peut aussi être influencée par les attentes des autres, par exemple ta famille, tes amis, tes enseignants, ou encore par la société en général.
- Ton estime de soi se construit sur tes expériences passées, par exemple ce que tu as appris de tes réussites et de tes échecs ou la façon dont tu as relevé des défis.
- Plusieurs choses peuvent contribuer à une bonne estime de soi, comme recevoir des encouragements, croire en ses capacités, reconnaître ce qu'on fait de bien, observer des modèles inspirants, vivre de nouvelles expériences, se donner des objectifs réalistes et, surtout, donner le meilleur de soi-même.

POUR ALLER PLUS LOIN

Site internet

[Estime de soi](#) – Tel-jeunes

Ce site explique ce qu'est l'estime de soi, donne des conseils pour cultiver son estime de soi et présente diverses vidéos sur le sujet.

Site internet (vidéo)

[9 ans; estime de soi](#) – Télé-Québec

Durée: 02:39

Dans cette vidéo, la psychoéducatrice Stéphanie Deslauriers présente des trucs pour aider les enfants à développer leur estime de soi.