

# Le mot de la semaine du CM (7)

## L'estime de soi

L'estime de soi, c'est ce que tu penses de toi, une sorte auto-évaluation de toi-même par toi-même. C'est l'opinion que tu as de ce que tu es et de ce que tu fais, la manière dont tu te vois et tu te juges.

La plupart des gens ont dans leur tête, une petite voix qui les juge, qui les déstabilise, qui essaie de mettre des obstacles sur leur chemin. On peut appeler cette voix, « *la petite voix sabotreuse* ». Est-ce que tu l'entends parfois te dire que tu n'es pas assez ceci ou trop cela pour réussir ? Cette petite voix peut réussir à te blesser et te faire douter de toi. Mais tu peux apprendre à démasquer ses trucs pour ne plus te laisser « casser ».

La petite voix sabotreuse utilise 10 trucs pour te faire perdre confiance en toi :

1. « Qui ne gagne pas perd ! » *La petite voix sabotreuse* est trop exigeante. Par exemple, si tu as eu une bonne note – mais que tu n'es pas la ou le meilleur-e, elle te dira que tu es nul-le. Ne te laisse pas avoir ! Réussir ne veut pas forcément dire être en tête !
2. « Tu n'y arriveras jamais ! » *La petite voix sabotreuse* cherche souvent à te faire croire que tu n'y arriveras pas. Du coup, si tu ne réussis pas tout de suite à obtenir ce que tu veux, elle te fera croire que tu n'y arriveras jamais et que cela ne vaut même plus la peine d'essayer. Mais elle a tort. La plupart du temps, c'est très utile de persévérer !
3. « Tu ne vaux rien ! » *La petite voix sabotreuse* attire toujours ton attention sur tes défauts pour te convaincre que tu ne vaux rien. Apprends à diriger ton regard sur tes bons côtés et tu constateras que tu as plus de qualités que de défauts.
4. « C'est de ta faute ! » *La petite voix sabotreuse* a tendance à te rendre responsable de tout ce qui va mal. Tu es certes responsable de certaines choses, mais tout ne dépend pas de toi. Ne prends pas tout sur toi !
5. « T'es pas à la hauteur ! » « T'es moche ! ». *La petite voix sabotreuse* fait naître dans ta tête des sentiments négatifs. Ce n'est pas parce que tu ressens ces émotions négatives, qu'elles sont vraies ! Ce que tu penses de toi ne correspond pas forcément à la réalité !
6. « C'est grâce au hasard ! » Quand quelqu'un te fait un compliment ou quand tu réussis quelque chose de bien, *la petite voix sabotreuse* ne te laisse pas en profiter. Elle te dit que c'est le hasard ou la chance qui t'ont fait réussir. Ne l'écoute pas et félicite-toi de tes succès ! Tu en as le droit et ça te fera beaucoup de bien.
7. « Oh la la ! Ça craint ! » « C'est la cata ! » Souvent, *la petite voix sabotreuse* exagère les situations et les rend mille fois pires qu'elles ne le sont. Le moindre petit incident devient une catastrophe. Prends du recul : tout le monde peut commettre des maladresses, ça n'arrive pas qu'à toi ! Prends les choses avec humour.
8. « Ils ne t'aiment pas ! », « Ils se moquent de toi ! » *La petite voix sabotreuse* te pousse souvent à imaginer le pire : quelqu'un rit, elle essaiera de te convaincre qu'on se moque de toi ! Quelqu'un annule un rendez-vous, elle te chuchotera que cette personne n'a juste pas envie de te voir. Il y a mille raisons pour rire ou annuler un rendez vous, ne prends pas tout contre toi !



9. « Tout doit être parfait ! » *La petite voix saboteuse* ne se contente pas d'un bon travail, elle exige de toi que tout soit parfait. Nous savons tous que ce n'est pas possible de tout faire parfaitement ! Ne l'écoute pas et ne dramatises pas tes (petites) fautes mais essaie de ne plus les refaire !
10. « Celui-là est plus beau que toi ! », « Celle-là est bien meilleure en maths ! » Souvent, *la petite voix saboteuse* nous incite à nous comparer aux autres... surtout avec ceux qui sont plus beaux, plus forts, et plus doués. Elle te fait voir tout ce qui te manque et t'empêche de voir toutes tes qualités. C'est important de savoir qu'on se juge toujours plus sévèrement que les autres. Attendrais-tu de tes ami-e-s qu'ils ou elles soient toujours parfait-e-s ? Ce serait ennuyeux non ?

Adapté d'un article paru sur le net par NTH, CPC Neufchâteau

**Je recherche dans le texte les mots « énigmes » dont voici les définitions et je complète la grille ( pas de lettres dans les parties grises).**

1. Déterminant. Article indéfini pluriel.
2. Adjectif qualificatif. Qui n'est pas grande ou grosse.
3. Déterminant. Adjectif possessif de la troisième personne du pluriel.
4. Nom commun. Fait ou événement sans importance mais qui peut avoir des conséquences.
5. Nom commun. Destin, imprévu, chance.
6. Nom commun. Traits de caractères, manières d'être (physiques ou morales) qui sont jugées de manière positive.
7. Nom commun. Imperfections physiques ou morales.
8. Adjectif numéral cardinal. Dix fois cent.
9. Nom commun. Parole de félicitation, éloge.
10. Verbe conjugué. Exprime un avis sur quelque chose ou quelqu'un ; porte un jugement.
11. Nom commun. Forme de pensée qui souligne le caractère comique, ridicule, absurde ou insolite de certains aspects de la réalité.

1	Orange			Grey	Grey	Grey	Grey	Grey	Grey	Grey
2				Orange			Grey	Grey	Grey	Grey
3			Orange	Grey	Grey	Grey	Grey	Grey	Grey	Grey
4			Orange						Grey	Grey
5					Orange		Grey	Grey	Grey	Grey
6							Orange	Grey	Grey	Grey
7	Orange							Grey	Grey	Grey
8		Orange				Grey	Grey	Grey	Grey	Grey
9										Orange
10				Orange	Grey	Grey	Grey	Grey	Grey	Grey
11						Orange	Grey	Grey	Grey	Grey

LES QUALITÉS DE \_\_\_\_\_ :

- Sociable
- Responsable
- Positif
- Amusant
- Plaisant
- Honnête
- Généreux
- Drôle, comique
- Calme
- Courageux
- Patient
- Énergétique
- Déterminé
- Juste
- Optimiste
- Fiable
- Bon ami
- Modeste
- Aventureux
- Gentil
- Intelligent
- Travaille fort
- Beaucoup d'imagination
- Artistique
- Sportif
- Musical
- Fidèle aux amis
- Organisé
- Aimant
- Leader
- A du style
- Original
- S'affirme facilement
- Gère bien son temps
- Réussi bien à l'école
- En forme physique
- Écoute bien
- Respectueux