

## Voici les sujets qui seront abordés :

### Semaine 1

Mon estime de soi

### Semaine 2

Observation et connaissance de soi : reconnaître qui je suis, au moment où je le suis

### Semaine 3

Suite de la semaine 2

### Semaine 4

Perceptions

### Semaine 5

Exploration et gestion des émotions

### Semaine 6

Suite de la semaine 5

### Semaine 7

Affirmation de soi et communication

### Semaine 8

Suite de la semaine 7

### Semaine 9

Mes choix de vie, mes priorités d'action, ma démarche de changement

### Semaine 10

Mon estime de soi, au présent et au futur

Santé mentale Québec — Bas-Saint-Laurent vous offre cet atelier d'estime de soi. Ce dernier, est une intervention de groupe intensive d'une durée de 10 semaines consécutives ( 2 h 30 / semaine) et est composé de 10 à 15 participants. L'atelier est constitué d'informations théoriques, d'exercices pratiques, de discussions et d'exercices à faire entre chaque rencontre.

**Lieu :** SMQ-BSL, 315, avenue Rouleau, Rimouski (stationnement gratuit)

**Inscriptions en tout temps.**

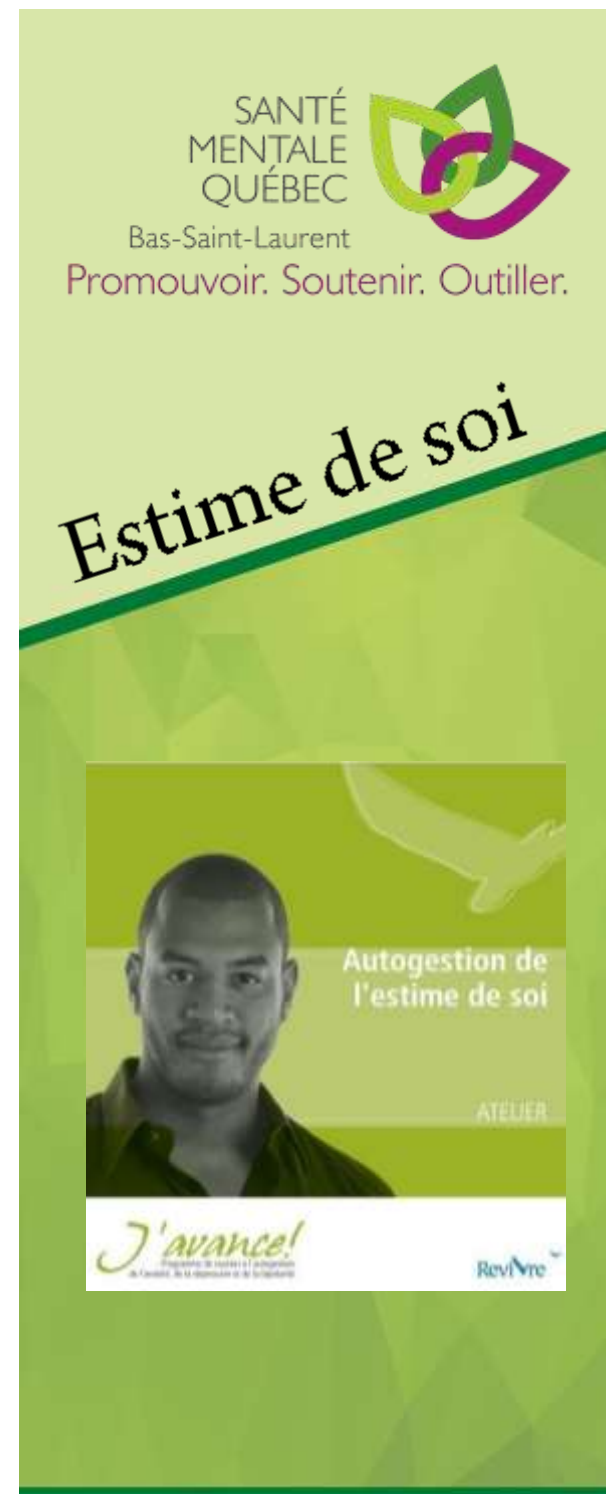
**Pour information ou inscription, contactez :**

Annie-Claude Bélanger ou  
Ann-Renée Deschênes  
418 723-6416 poste 101 ou 102

SANTÉ  
MENTALE  
QUÉBEC

Bas-Saint-Laurent  
Promouvoir. Soutenir. Outiller.

# Estime de soi



Autogestion de  
l'estime de soi

ATELIER

*J'avance!*  
Programme de soutien et d'accompagnement  
de l'Association de la santé mentale de la région de la Gaspésie

Revivre

**L'objectif général est d'augmenter les capacités d'autogestion d'une saine estime de soi par les moyens suivants :**

- ◆ Comprendre le concept de l'estime de soi;
- ◆ Identifier les éléments de l'estime de soi sur lesquels il est possible d'agir;
- ◆ Développer une description nuancée de sa personne;
- ◆ Développer des mécanismes d'entretien de ses ressources;
- ◆ Développer une analyse nuancée de son environnement;
- ◆ Identifier les situations où ses perceptions influencent ses actions;
- ◆ Développer des habiletés de contrôle de ses perceptions;
- ◆ Développer des stratégies de gestion de son univers émotif;
- ◆ Favoriser l'acceptation bienveillante de ses émotions;
- ◆ Développer une démarche active d'affirmation saine de soi;

- ◆ Développer des stratégies d'action concrètes et cohérentes avec ses priorités de vie;
- ◆ Planifier son futur vers l'autogestion d'une saine estime de soi;
- ◆ Identifier ses forces et ses limites;
- ◆ Reconnaître les situations où ses forces sont utilisées;
- ◆ Reconnaître l'importance de la communication et de l'affirmation de soi dans les relations interpersonnelles.

Cet atelier est conçu pour vous aider à mieux vous connaître à travers l'estime de soi. Il mise sur vos forces, vos habiletés et votre pouvoir d'agir sur votre santé.

Cet atelier ne remplace pas le cheminement qui peut être effectué en psychothérapie individuelle, mais constitue un complément axé sur ce que vous pouvez mettre en œuvre au quotidien pour consolider votre estime de soi.

*«J'ai d'abord apprécié la possibilité de briser mon isolement que m'offrait la participation à cet atelier, en me permettant de rencontrer des gens (...).*

*Ce groupe m'a apporté un soutien complémentaire à celui que me procuraient mes diverses thérapies individuelles.*

*L'atelier est pour moi une source inestimable et fiable d'informations sur les différents sujets abordés, ce qui est précieux en ces temps où tant de renseignements contradictoires circulent dans les médias.*

*Il m'a également fait découvrir une série d'outils concrets parmi lesquels je peux continuellement choisir les plus aptes à m'aider à gérer moi-même beaucoup mieux ma santé mentale.»*

*Pierre*