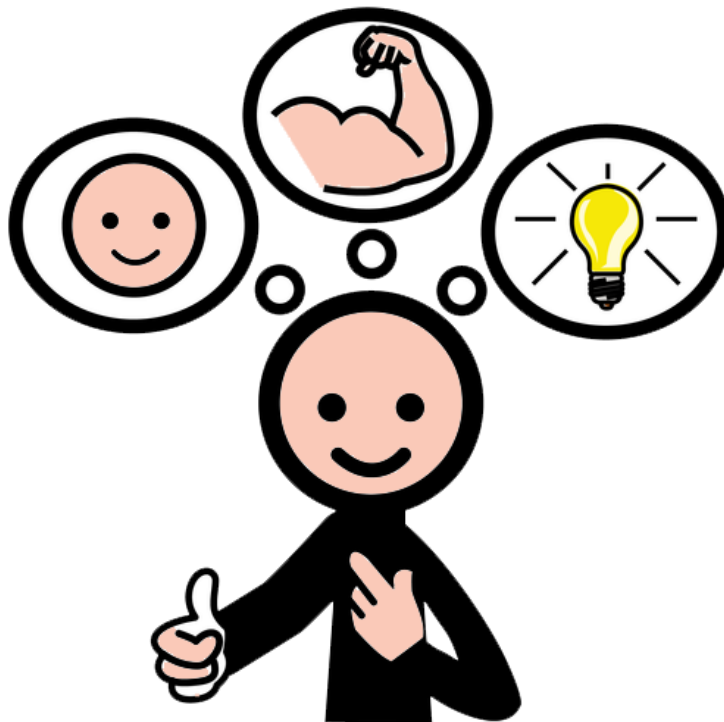




Visa pour le net



Vie relationnelle affective et sexuelle



3. Oser être soi

<http://www.visapourlenet.be/vie-relationnelle/osser-etre-soi/>

Table des matières

1. L'estime de soi	3
2. Se dévaloriser	6
3. Trop se valoriser.....	7
4. Avoir une bonne estime de soi	7
5. Pourquoi c'est important ?	9
6. Comment faire ?	9
7. Et s'affirmer, cela veut dire quoi?.....	10
8. Pourquoi c'est important de s'affirmer ?	13
9. Notre corps aussi s'affirme... ..	16
<hr/>	
10. Dictionnaire : pour bien comprendre	17
11. Partenaires	22
12. Références	23
13. Auteurs du texte	23

3. Oser être soi

1. L'estime de soi

Chaque personne
se fait une idée dans sa tête
de ce qu'elle est.

Nous pouvons nous faire
une idée très **réaliste**
de ce que nous sommes.

Mais parfois,
l'idée que nous nous faisons
de nous-mêmes n'est pas juste.



Avoir une bonne **estime de soi**,
c'est avoir une bonne opinion de soi.

Nous devons connaître nos défauts,
et **apprendre** à les **gérer**.

Nous devons aussi
reconnaître nos qualités
et nos **compétences**.



C'est normal,
nous avons tous des points forts
et des points faibles.

Il est important
de se sentir en paix avec cela.

Une bonne **estime de soi**
permet d'**apprendre**
à se faire **respecter**,
tout en respectant les autres.



Chaque personne
se fait une idée dans sa tête :

- de ce qu'elle est,
- de ce à quoi elle ressemble,
- de ses qualités,
- de ses défauts,
- de son **caractère**.



Nous pouvons nous faire une idée très **réaliste** de ce que nous sommes.



Mais parfois,
l'idée que nous nous faisons
de nous-mêmes n'est pas juste.

Nous pouvons
parfois nous **dévaloriser**.



Mais parfois,
l'idée que nous nous faisons
de nous-mêmes n'est pas juste.

Nous pouvons
parfois trop nous **valoriser**.



2. Se dévaloriser

Certaines personnes ont tendance
à se **dévaloriser**.
Elles pensent être nulles,
alors qu'en **réalité**, ce n'est pas vrai.
Elles ne voient plus que leurs défauts.
Elles oublient de voir leurs qualités.

Nous avons tous des difficultés,
des **handicaps** et c'est normal,
mais nous avons aussi
plein de **compétences** et de qualités.
C'est très important
de s'en rendre compte.



3. Trop se valoriser

Certaines personnes, au contraire, ont tendance à trop **se valoriser**.

Elles pensent qu'elles sont mieux que tout le monde.

Elles pensent qu'elles savent toujours tout faire mieux que tout le monde.

Elles ne voient que leurs qualités et pas leurs défauts.

Ce n'est pas une bonne **estime de soi**.



4. Avoir une bonne estime de soi

Avoir une bonne **estime de soi**, c'est un mélange des 2 :

C'est ne pas **se dévaloriser**, et c'est aussi ne pas trop **se valoriser**.

C'est normal, nous avons tous des points forts et des points faibles.

Il est important de se sentir en paix par rapport à cela.



Quelqu'un qui a une bonne **estime de lui-même**,
c'est quelqu'un qui est **fier** de lui,
car il sait qu'il est **capable**
de faire plein de choses
avec ses défauts et ses qualités.
Il se connaît bien.



Il sait que ses points faibles
peuvent aussi être des forces
à certains moments
ou dans certaines situations.



5. Pourquoi c'est important ?

Avoir une bonne **estime de soi**,
c'est super important dans la vie !

Cela permet d'être content et **fier** de soi.

Cela nous donne la force nécessaire
pour nous **affirmer** devant les autres

et pour savoir nous faire **respecter**,

tout en **respectant** les autres.



6. Comment faire ?

Comment faire
pour développer son **estime de soi** ?

Il suffit de se poser les bonnes questions
et de réfléchir un peu.

Pour vous entraîner,
essayez de compléter
les phrases suivantes.



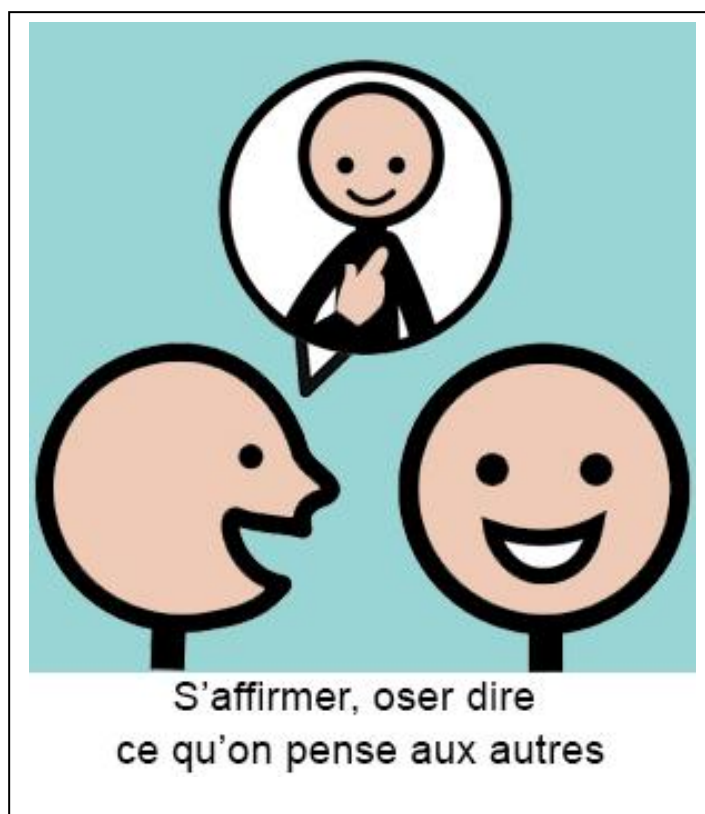
- Ce que j'aime chez moi c'est : ...
- Mes qualités sont : ...
- Ce que je n'aime pas chez moi c'est : ...
- Mes défauts sont : ...
- Mais grâce à ses défauts je peux : ... et c'est **positif**
- Je sais très bien faire : ...
- Ce que les autres **aiment** chez moi c'est : ...
- Les **compliments** que me font les autres sont : ...



7. Et s'affirmer, cela veut dire quoi?

Quand nous avons
une bonne **estime de nous**,
nous avons plus facile de nous **affirmer**.

S'affirmer, cela veut dire oser
s'exprimer devant les autres,
et oser dire ce que nous pensons.



S'affirmer cela veut dire aussi
que nous osons dire « non »
quand nous ne sommes pas d'accord.



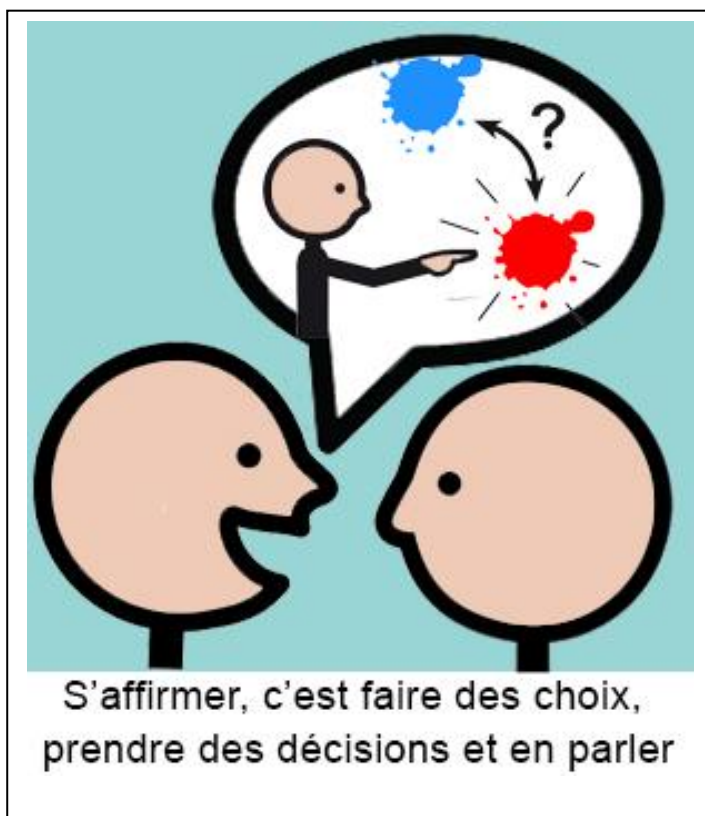
S'affirmer cela veut dire aussi
que nous osons **communiquer**
ce que nous **ressentons**,
que nous osons parler :

- de nos **émotions**,
- de nos **besoins**,
- de nos **désirs**...
- de nos **limites**, ...



S'affirmer cela veut dire aussi
que nous osons prendre
nos propres **décisions**,

et que nous osons
défendre nos opinions,
tout en tenant compte
de l'avis des autres,
des **règles** du **groupe**
et des **lois** de la **société**.



Ouf, **s'affirmer**,
c'est vraiment super important !

Cela permet de faire
des tas de choses !

En plus, nous sommes plus heureux
quand nous avons
une bonne **estime de nous-mêmes**
et quand nous savons nous affirmer.

Ca vaut la peine **d'apprendre** à le faire !



8. Pourquoi c'est important de s'affirmer ?

S'affirmer c'est important parce que cela permet :

- de se **respecter** soi-même
- et de se faire **respecter** par les autres.



On peut s'affirmer dans des situations agréables :

Quand nous sommes vraiment très contents, nous pouvons nous **affirmer** en disant notre joie tout haut, en la partageant avec les autres, en **communiquant**.



On peut aussi s'affirmer
dans des situations désagréables :

Par exemple, quand nous ne sommes
vraiment pas d'accord,
ou quand nous ne sommes pas bien,
nous pouvons nous **affirmer** en disant
ce que nous **ressentons**
ou ce que nous pensons tout haut,
en le partageant avec les autres,
en **communiquant**.



On peut aussi s'affirmer
dans un groupe de discussion :

nous pouvons aussi
nous **affirmer** dans une discussion
où chacun donne son avis.

Nous pouvons dire
quand nous ne sommes pas d'accord.
Nous pouvons changer d'avis.



On peut aussi s'affirmer en réunion :

Dans un groupe,
quand il faut prendre une **décision**,
chacun donne son avis.

Tout le monde écoute
le point de vue des autres.

Ensemble, on essaye de prendre
une décision qui rendra
le plus de personnes contentes

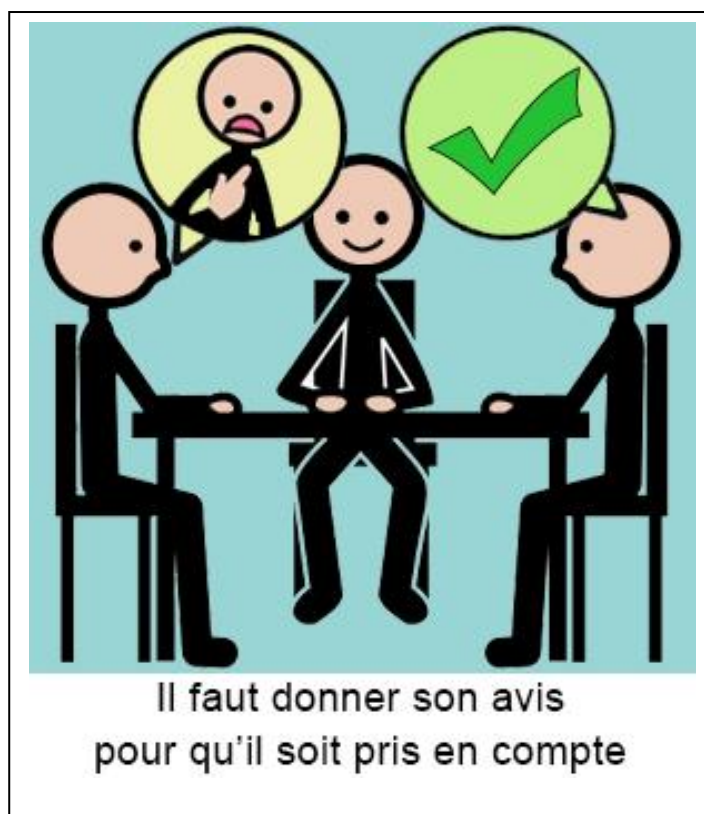
C'est un **compromis**.



En donnant notre avis
nous avons plus de chance
que la décision du groupe
tienne compte de nos **besoins**,
de nos **désirs** et de nos idées.

Nous avons le **droit**
de nous exprimer.

Nous en valons la peine.



9. Notre corps aussi s'affirme...

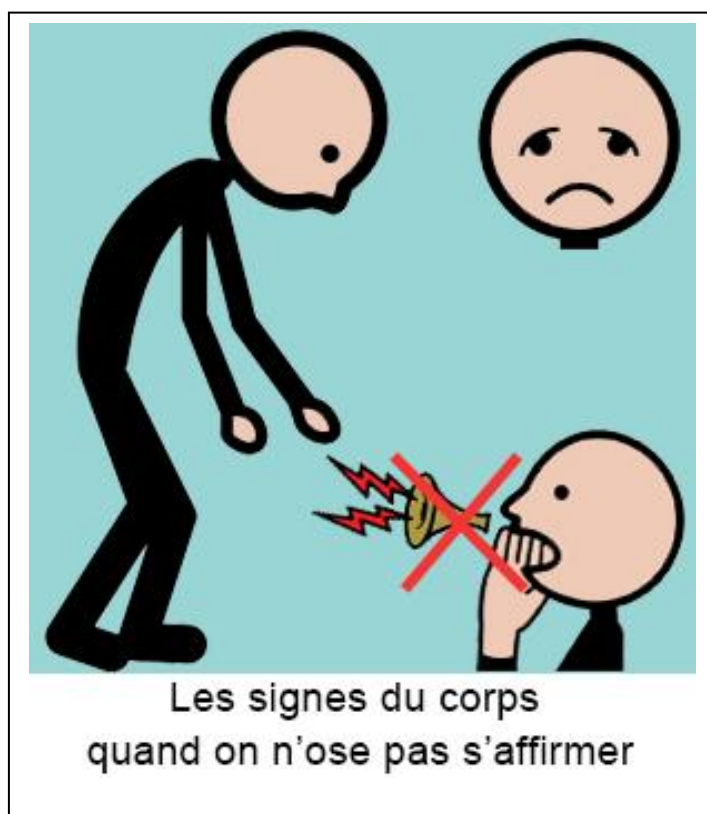
Quand nous nous sentons **fiers** et que nous nous **affirmons**, notre corps aussi s'affirme :

- nous nous tenons bien droits.
- Nous avons la tête bien droite, bien haute.
- Nous regardons l'autre bien en face.
- Nous parlons suffisamment fort.



Par contre, quand nous ne sommes pas **fiers** de nous :

- Nous nous tenons courbés.
- Nous avons la tête dans les épaules.
- Nous ne regardons pas les gens dans les yeux.
- Nous ne parlons pas assez fort.



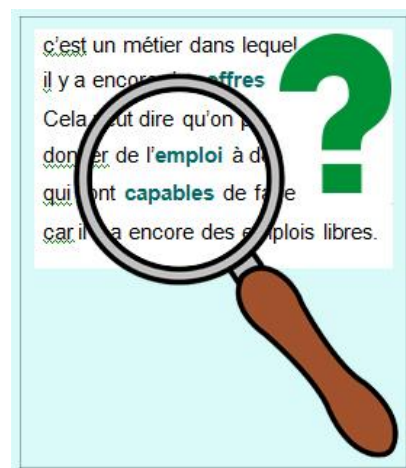
Grâce aux positions de notre corps,
nous pouvons parfois savoir
si nous avons assez **confiance** en nous,
ou si nous devons encore travailler
notre **estime de nous-mêmes**,
et **apprendre** à nous **affirmer**.

Nous pouvons dans ce cas,
demander de l'aide
dans cet **apprentissage**.



10. Dictionnaire : pour bien comprendre

Vous pouvez retrouver ici les explications
des mots en couleur dans le texte,
pour mieux comprendre.



A

Accepter : Accepter, cela veut dire être d'accord avec quelque chose.

Apprendre : Apprendre, c'est avoir de nouvelles connaissances, c'est recevoir des informations que l'on ne connaissait pas.

Apprentissage : Un apprentissage, c'est comme une formation. On veut apprendre quelque chose et on doit faire des efforts pour comprendre cette chose. On doit aussi mettre en pratique ce qu'on a appris, cela veut dire qu'on doit le faire.

Atout : Les atouts de quelqu'un, ce sont ses points forts, ses qualités, ses **compétences**. Toi aussi, tu as des atouts.

B

Besoins : Un besoin, c'est quelque chose que l'on **ressent** quand quelque chose nous manque. Il y a différents types de besoins : le besoin de manger, de dormir, de respirer mais aussi le besoin de se sentir aimé, le besoin d'être tranquille, le besoin d'apprendre,...

C

Capable / capacité : Avoir la capacité de faire quelque chose, c'est en être capable. Cela veut dire qu'on sait le faire, qu'on en a les **compétences**.

Caractère : Le caractère, c'est un autre mot pour parler de la personnalité. On a tous un caractère et vous aussi.

Communiquer : Communiquer avec quelqu'un, cela veut dire lui parler, l'écouter, essayer de bien le comprendre et de bien lui faire comprendre ce qu'on a à lui dire. On dit aussi, dialoguer avec quelqu'un.

Compétences : Les compétences c'est tout ce qu'on sait faire; ce sont les **capacités** de quelqu'un à faire quelque chose. Toi aussi, tu as des compétences.

Compliment : Les compliments qu'on nous fait, ce sont les choses gentilles que les autres nous disent. Par exemple: « tu es vraiment jolie aujourd'hui », ou « tu es vraiment génial! ».

Compromis : Un compromis, c'est une solution à un problème qui rend content le plus de personnes possible dans un **groupe**. Tout le monde ne sera pas content mais la solution tiendra au maximum compte des souhaits du groupe.

Confiance : Avoir confiance en quelqu'un, c'est croire que cette personne ne nous fera pas de mal par méchanceté et qu'on peut lui confier des choses importantes, comme un secret, par exemple, ou des choses qui appartiennent à notre intimité.

Conscient : Etre conscient de ses points faibles, cela veut dire qu'on sait quels sont nos points faibles, qu'on n'a pas peur de les voir en face.

D

Décision: Une décision, c'est faire un choix. Cela veut dire choisir entre plusieurs choses.

Défendre ses opinions : Défendre ses opinions, c'est se battre en paroles pour faire **respecter** ce que l'on pense, tout en respectant les autres qui peuvent ne pas penser comme nous et c'est leur droit.

Désir : Les désirs sont des envies qui essayent de répondre à certains de nos besoins.

E

Emotions : Une émotion c'est un sentiment que l'on **ressent** quand quelque chose de fort se passe. On la ressent à l'intérieur, dans sa tête et dans son corps et cela se voit à l'extérieur. Il y a différentes émotions : la joie, la colère, la tristesse, la peur, la surprise et le dégoût,...

Estime de soi : L'estime de soi, c'est être **fier** de soi tel qu'on est avec ses qualités et aussi ses défauts, avec ses **capacités** mais aussi avec ses difficultés personnelles.

F

Fierté / fier : La fierté, c'est un sentiment que l'on **ressent** lorsqu'on est content de ce qu'on a fait, ou de ce qu'on est. On peut aussi être **fier** de quelqu'un.

G

Gérer nos défaut : Gérer ses défauts, les contrôler, cela veut dire faire attention à ce qu'ils ne prennent pas toute la place, qu'ils **respectent** les autres, qu'ils ne les font pas souffrir.

Groupe : Un groupe, c'est un ensemble de personnes.

H

Handicap : Le handicap est un autre mot pour dire déficience. Il y a différents handicaps: les handicaps physiques, les handicaps sensoriels, les handicaps mentaux, ...

I, J, K, L

Limite : Une limite est un point au-delà duquel on ne peut pas continuer dans son action, dans son comportement.

Lois : Les lois sont les règles d'un pays que tout le monde doit respecter sinon on peut être puni. C'est la police et le tribunal de justice qui vérifient que tout le monde respecte bien les lois. Exemple de loi : tu ne peux tuer personne.

M, N, O, P

Positif : Positif, c'est le contraire de négatif. Des choses positives, ce sont des choses qui permettent de toujours avancer plus loin, des choses qui rendent heureux aussi.

Q, R

Réalité : La réalité est tout ce qui existe vraiment. On peut le voir, le toucher, le sentir ou le **ressentir**.

Réaliste : Réaliste, cela veut dire ce qui est réel, ce qui est vrai, dans la **réalité**. Le contraire de réaliste, c'est inventé. Par exemple, les rêves ne sont pas réels.

Règle : Les règles sont des choses qu'on nous demande de respecter. Parfois ce sont des ordres. Les règles sont importantes car elles permettent que tout se passe bien dans un groupe. Exemple de règle : attendre que l'autre ait fini de parler avant de prendre la parole à son tour.

Respecter : Respecter quelqu'un ou quelque chose, c'est bien se comporter avec lui, être poli, tenir compte de ses droits, de ses envies, de ses **besoins**,... Tout le monde doit être respecté. Toi aussi, tu as le droit au respect.

Ressentir : Ressentir quelque chose, c'est le vivre à l'intérieur de sa tête, c'est le sentir dans son corps.

S

S'affirmer : S'affirmer, cela veut dire beaucoup de choses. Cela veut dire: qu'on ose dire ce qu'on pense, qu'on ose dire « non » quand on n'est pas d'accord, qu'on ose parler de nos **émotions**, de nos **besoins**, de nos **désirs**,... qu'on ose prendre ses propres **décisions** tout en tenant compte de l'avis des autres, des **règles** du **groupe** et des **lois** de la **société**.

S'exprimer : S'exprimer, c'est oser dire ce qu'on a envie de dire même quand on a peur que cela ne plaise pas à certaines personnes.

Se valoriser : Se valoriser, c'est savoir se mettre en valeur. Savoir montrer ses **capacités**, ses qualités, ses **compétences**. Se valoriser c'est très bien tant qu'on n'exagère pas et qu'on n'en profite pas pour **dévaloriser** les autres.

Se dévaloriser : Certaines personnes ont tendance à se dévaloriser. Cela veut dire qu'elles pensent être nulles, alors qu'en **réalité** ce n'est pas vrai du tout. Elles ne voient plus que leurs défauts. Elles oublient de voir qu'elles ont aussi beaucoup de qualités.

Société : La société, c'est un mot pour parler de l'ensemble des personnes d'un pays, par exemple. Les membres d'une société doivent respecter les **lois** de leur pays.

T, U, V, W, X, Y, Z

Pour voir plus de définitions,
rendez-vous sur www.visapourlenet.be.

11. Partenaires

Le projet visa est soutenu financièrement par la Wallonie.

L'élaboration de la rubrique VRAS a été principalement soutenue par :



Les symboles pictographiques utilisés proviennent de la banque d'images et sont la propriété de CATEDU (<http://catedu.es/arasaac/>).

Ils sont sous licence Creative Commons: CC (BY-NC-SA).

Ils ont été créés par Sergio Palao

et transformés pour illustrer encore plus précisément le texte.

12. Références

Livre : Delville, J., Mercier, M., & Merlin M., (2000) Des femmes et des hommes.
Belgique : Presses Universitaires de Namur.

13. Auteurs du texte

Les professionnels qui ont aidé à faire ce texte sont :

Rédacteur : Laëtitia Jacoby, psychologue, Projet Visa pour le net, asbl Inter-Actions, service d'accompagnement (Hannut, Belgique), 2007-2008.

Illustrateur : Laëtitia Jacoby, psychologue, Projet Visa pour le net, asbl Inter-Actions, service d'accompagnement (Hannut, Belgique), 2007-2008.

Correcteurs :

Vérification des informations (2010 -2013) : OASIS FAMILIALE, Planning familial de Hannut : Niina Maria Mattila (Coordinatrice de l'opération); Céline Van Heeswyck (Juriste); Delphine Bourdhouxhe et Cécile Virgo (Docteurs en médecine).

Actualisé en 2015 par : Laëtitia De Clercq, Responsable pédagogique de l'asbl Inter-Actions, service d'accompagnement (Hannut, Belgique).

Les Experts Visa qui ont vérifié la juste accessibilité de ce texte sont :

Caroline M, Dimitri D, Ariane S, Ludovic C, Alain B, Bernard W, Bénédicte K, Yves F, Rémy L, Daniel C.

Dernière actualisation du texte le : 28/01/2016



Les Experts Visa



Ils révisent des textes, des outils
et la facilité d'utilisation de sites Internet dont Visa.

Ils testent l'accessibilité d'OIP
et donnent leurs avis sur comment
rendre les choses toujours plus accessibles à tous.

Ce texte a été corrigé
avec la collaboration
de l'OASIS Familiale



Plus d'infos sur :
www.visapourlenet.be



Projet Visa pour le net
Asbl Inter-Actions
Rue de Tirlemont, 52/1
4280 HANNUT
019/51.40.77.
visapourlenet@gmail.com

