

Les Rendez-vous annuels

présentent

Découvrir et apprécier sa valeur

Pour s'affirmer dans son bénévolat

Partenaires:

Centre
Berthiaume-Du Tremblay
www.berthiaume-du-tremblay.com

Association québécoise
des centres communautaires
pour aînés
www.aqcca.org

Fédération des centres
d'action bénévole du Québec
www.fcabq.org

Regroupement PRASAB
(Popotes roulantes et autres
services alimentaires bénévoles)
www.prasab.org

Réseau québécois
des OSBL d'habitation
www.rqoh.com

Fondation
Berthiaume-Du Tremblay
www.berthiaume-du-tremblay.com

**Par Louise Gravel
et Linda Mastrovito**

9^e édition
2008

1474, rue Fleury Est, Montréal (Québec) H2C 1S1
Téléphone : 514 382-0310 – Télécopieur : 514 381-3462 – Sans frais : 1 866 323-0310
Courriel : centre@berthiaume-du-tremblay.com – Site : www.berthiaume-du-tremblay.com

Conception : Louise Gravel et Linda Mastrovito
www.jecoutecommunication.com

Révision : Denis Nantel et Huguette Robert

Conception graphique : Dominique Cartier

Avec le soutien financier de:



Fondation
Berthiaume-Du Tremblay



LES ŒUVRES DU
CARDINAL LÉGER

Les
Rendez-vous
annuels

**Découvrir et
apprécier sa valeur**




Louise Gravel et Linda Mastrovito
www.jecoutecommunication.com

Objectifs de la journée

- 1- Explorer la connaissance de soi et importance d'affirmer son identité.
- 2- Connaître ses compétences et ses besoins.
- 3- Apprécier et affirmer sa valeur.
- 4- Poursuivre ses objectifs de vie.

Les Rendez-vous annuels 2

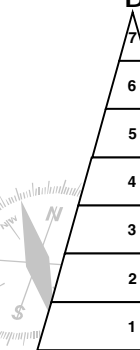
1- Explorer la connaissance de soi et importance d'affirmer son identité



**Exercice 1
Réalizations et rêves**



Besoins fondamentaux

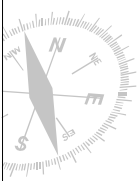


7. Besoins d'actualisation de soi
arriver à son épanouissement personnel et à la réalisation de ses possibilités
6. Besoins esthétiques
symétrie, ordre et beauté
5. Besoins cognitifs
connaître, comprendre et explorer
4. Besoins d'estime de soi
réussir, être compétent, arriver à être reconnu et approuvé
3. Besoins d'amour et d'appartenance
être aimé, s'affilier aux autres, être accepté et appartenir à un groupe
2. Besoins de sécurité
se sentir en sécurité et protégé, à l'abri du danger
1. Besoins vitaux
nourriture, logement adéquat, etc.

Les Rendez-vous annuels Source : Maslow, A.H. Vers une pédagogie de l'être 5

Estime de soi

- Équilibre entre se sous-estimer et se sur-estimer.
- Jugement réaliste de ses forces et difficultés.
- Avoir des attentes réalistes.



Les Rendez-vous annuels 6



« Il faut se **CONNAÎTRE**
(concept de soi ou identité)
avant de se **RECONNAÎTRE**
(estime de soi) »

Source : Germain Duclos

Les Rendez-vous annuels 8

Estime de soi

Définition

Conscience de sa valeur personnelle
qu'on se reconnaît dans différents domaines.

Ensemble d'attitudes et de croyances
qui nous permettent de faire face au monde.

Source : World Council for Self Esteem

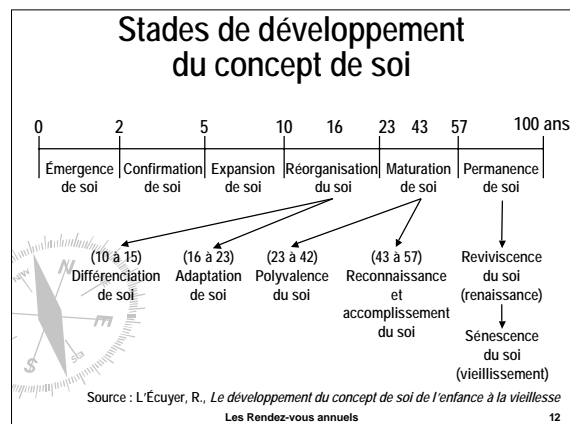
Les Rendez-vous annuels 9



Estime de soi Son développement

- **Prend sa source première** dans l'attachement.
- Est **alimentée** par les jugements positifs des personnes significatives.
- Est **déterminée** par la qualité du monologue intérieur.
- **Se nourrit** par les succès.

Les Rendez-vous annuels 11

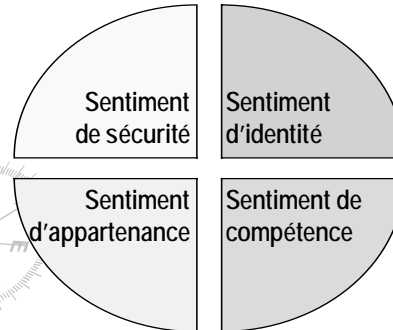


Estime de soi Ses variations

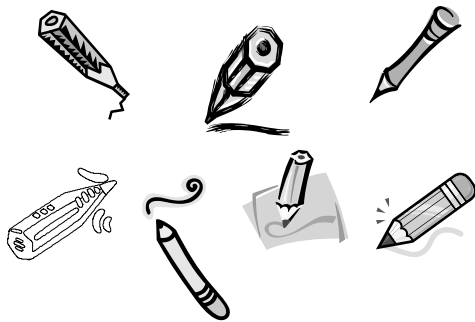
- **Varie** selon les étapes de la vie.
- Peut se **développer** à tout âge.
- **Varie** selon les domaines de la vie.
- **Doit être réactivée** régulièrement pour se conserver.



Quatre composantes de l'estime de soi

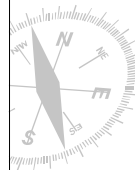


Exercice 2 4 composantes de l'estime de soi



Sentiment de sécurité et de confiance

- À la base d'un état de bien-être.
- Un préalable à l'estime de soi.



Sentiment de sécurité et de confiance Attitudes favorables

- Se fixer des règles claires et précises.
- Bien préparer ses activités.
- Établir des rituels de procédures stables.
- Réduire ou gérer les stressseurs.
- Solliciter le soutien de l'entourage.



Sentiment d'identité

- Connaissance réaliste de ses forces, de ses difficultés et de ses limites.
- Conscience de son style personnel et unique.
- L'identité se définit surtout par ses différences.



Sentiment d'identité positive

Attitudes favorables

- Prendre conscience de ses qualités/forces, de ses difficultés et vulnérabilités.
- Identifier et exprimer ses besoins et ses sentiments.
- S'affirmer.
- Se faire respecter dans ses différences.



Les Rendez-vous annuels

19

Sentiment d'appartenance

- Antidote au sentiment de solitude sociale.
- Conscience de sa valeur (relations, groupe, réseau de relations).



Les Rendez-vous annuels

20

Sentiment d'appartenance

Attitudes favorables

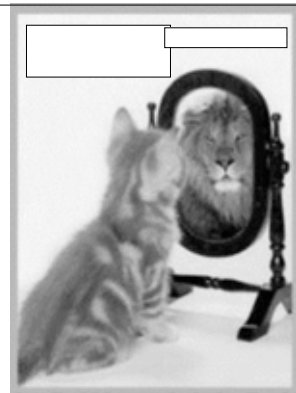
- Connaître et reconnaître les qualités, les forces et les différences des autres.
- Adhérer à la mission, aux objectifs et aux projets de son groupe.
- Favoriser l'intégration de nouveaux membres.
- Favoriser la résolution de conflits.



Les Rendez-vous annuels

21

***L'important dans la vie,
c'est de quelle manière
tu te perçois!***



Les Rendez-vous annuels

22

Exercices 3 et 4

Connaissance de soi



2- Connaître ses compétences et ses besoins



Sentiment de compétence

- Acquis après plusieurs réussites.
- Capacité de se fixer des objectifs réalistes.
- Motivation intrinsèque à relever plusieurs défis.



Sentiment de compétence Attitudes favorables

- Tenir compte de ses expériences passées.
- Planifier des objectifs réalistes.
- Diminuer son souci de perfectionnisme.
- Reconnaître et accepter ses erreurs.
- Varier ses stratégies devant les difficultés.



Exercice 5 Compétences génériques



Exercice 6 Compétences et satisfaction

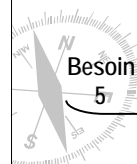


Exercice 7 Besoins et degré de satisfaction



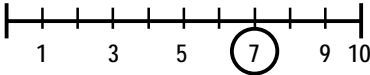
Besoins et degré de satisfaction Résultats

Besoin	Satisfaction
5	5
} Harmonie (comblé)	



Besoin	Satisfaction
5	1
} Frustration	

Échelle de satisfaction




1 3 5 **7** 9 10

Les Rendez-vous annuels 31


Bien-être

- physique
- matériel
- etc.



Bonheur


- bien-être psychologique
- évaluation positive de sa vie
- etc.



Les Rendez-vous annuels 32

Caractéristiques des gens heureux

- **Caractéristiques psychologiques :**
 - optimisme
 - estime de soi
 - sens à la vie
 - actualisation de soi
 - engagement
 - altruisme
 - maîtrise ou contrôle sur sa vie
 - buts personnels.



Les Rendez-vous annuels 33

3- Apprécier et affirmer sa valeur



Les Rendez-vous annuels 34

Pour améliorer l'estime de soi

Éviter absolument :

- d'accepter les mots qui blessent
- de se critiquer fréquemment
- de fuir les compliments ou de les minimiser
- de fuir les conflits ou les situations difficiles




Les Rendez-vous annuels 35

Pour améliorer l'estime de soi (suite)

Éviter absolument :

- de refouler ou de taire ses sentiments
- de mettre l'accent sur ses faiblesses plutôt que sur ses forces
- de penser que nous sommes prétentieux lorsque nous nous estimons



Les Rendez-vous annuels 36

Pour favoriser l'estime de soi des aînés

- Permettre aux aînés de transmettre leurs habiletés et leur savoir.
- Permettre aux aînés de raconter leurs souvenirs.
- Permettre aux aînés de poursuivre une routine significative.
- Traiter avec dignité et respect.
- Leur laisser prendre des décisions.

Les Rendez-vous annuels

37

Pour favoriser l'estime de soi des aînés (suite)

- Planifier des buts à court terme.
- Écouter activement leurs préoccupations.
- Leur permettre d'identifier et de se remémorer leurs succès et réussites.
- Encourager la relecture de leur vie pour réexaminer les expériences positives.
- Valoriser les réalisations et réussites.
- Encourager la socialisation.

Les Rendez-vous annuels

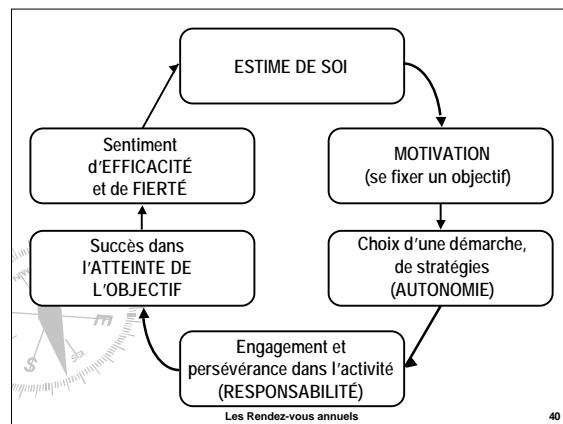
38

Affirmation de soi = estime de soi en action

L'affirmation de soi
est une manifestation du jugement
que la personne porte sur elle-même.

Les Rendez-vous annuels

39



Les Rendez-vous annuels

40

Estime de soi

Elle est à la base :

- de la motivation;
- de l'affirmation de soi;
- de l'*empowerment* (ou prise en charge de sa destinée).



et du bonheur



Les Rendez-vous annuels

41

4- Poursuivre ses objectifs de vie

Bénévolat et estime de soi

Le bénévolat peut donner du sens à sa vie donc favorise l'estime de soi.

Il permet de :

- Partager son talent et sa sagesse.
- Être apprécié, de se prendre en charge, de grandir, d'être créatif.
- Améliorer la qualité de vie de la collectivité tout en ayant du plaisir.



Bénévolat et estime de soi (suite)

■ Le troisième âge permet de :

- Rendre à la société les leçons, la sagesse et les ressources accumulées.
- Approfondir notre sagesse et préciser notre identité spirituelle.



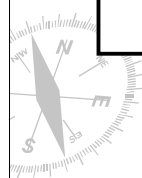
Le bénévolat... Pourquoi?

- La vie m'a donné beaucoup et je redonne.
- Combler la solitude.
- Me faire aimer, apprécier.
- Sentiment d'utilité et de réalisation.
- Avoir un sentiment d'appartenance.



Le bénévolat... Pourquoi? (suite)

Pour certaines personnes :
« On m'aime pour ce que je donne
et non pour ce que je suis. »



Exercice 8 Dévouement excessif



Fatigue de la compassion

La personne engagée bénévolement peut :

- avoir l'impression de donner beaucoup et de recevoir peu;
- se sentir coupable parce qu'elle n'a plus le goût de s'occuper des autres;
- vivre de la colère;
- être fatiguée d'écouter et d'être proche des autres.





Apprendre à dire NON

- Se donner un temps, un espace entre la demande et la réponse.
- Un « faux » oui est un oui à l'autre et un non à soi-même.

Les Rendez-vous annuels

50

Préalables pour gestion du stress et expression de la créativité

- Vivre des activités pour se faire plaisir, pour se détendre ou pour exprimer ses talents.
- Oser demander du support ou de l'aide quand c'est nécessaire.
- Échanger avec d'autres sur des questionnements liés à son bénévolat.
- Éliminer le plus grand nombre d'irritants.

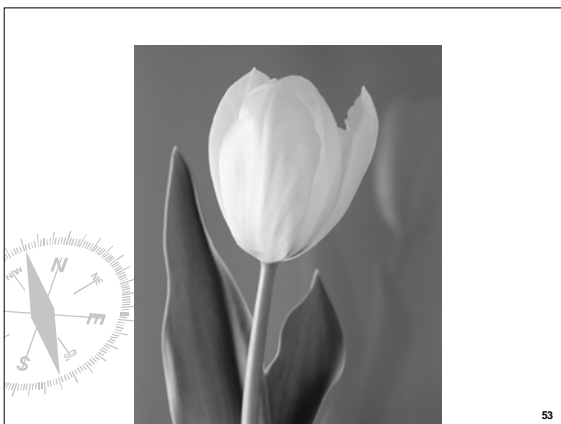
Les Rendez-vous annuels

51

Exercice 9 Draineurs et carburants d'énergie

Les Rendez-vous annuels

52



En résumé

- Développer la conscience de sa valeur.
- Connaître ses qualités et ses forces pour les mettre davantage à profit.
- Se sentir compétent et satisfait pour apprécier sa valeur.
- Trouver plaisir et/ou utilité dans ses activités.

Les Rendez-vous annuels

54

En conclusion

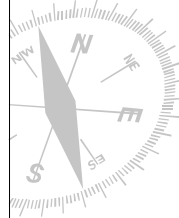
*« L'important n'est pas ce qu'on a fait de nous
mais ce que nous faisons nous-même
de ce qu'on a fait de nous. »*

Source : Jean-Paul Sartre

Les Rendez-vous annuels

55

Période de questions



Les
Rendez-vous
annuels

Merci!

Louise Gravel et Linda Mastrovito
www.jecoutecommunication.com



Bibliographie

CHALIFOUR, J., *Enseigner la relation d'aide*, Montréal, Paris, coéditions Gaétan Morin-Lamarre, 1993.

DE SAINT-PAUL, J., *Estime de soi, confiance en soi*, Paris, Inter Éditions, 1999, 256 p.

DUCLOS, G., *L'estime de soi un passeport pour la vie*, Montréal, Éditions de l'Hôpital Sainte-Justine, 2000, 2004, 241 p.

FAFARD, J., *L'estime de soi et l'intervention*, Revue Défi Jeunesse 1997, 4 (23).

L'ÉCUYER, R., *Le développement du concept de soi, de l'enfance à la vieillesse*, Montréal, Presses de l'Université de Montréal, 1994, 422 p.

MASLOW, A. H., *Vers une psychologie de l'être*, Paris, Fayard, 1972, 267 p.

ROBINSON, B., *Les gens qui en font trop*, Montréal, Les éditions logiques, 1992.

TREMBLAY, M., *L'adaptation humaine. Un processus biopsychosocial à découvrir*, Anjou, Éditions Saint-Martin, 1992.