

# Le concept de soi

## Qu'est-ce que le concept de soi ?

• **Le concept de soi** est l'ensemble des idées, des croyances, des sentiments et des évaluations que nous avons de nous-mêmes. Cela inclut les perceptions de :

- Notre apparence physique
- Notre identité sexuelle
- Nos traits de personnalité
- Nos relations personnelles
- Nos valeurs
- Nos compétences et aptitudes
- Nos rôles dans la société

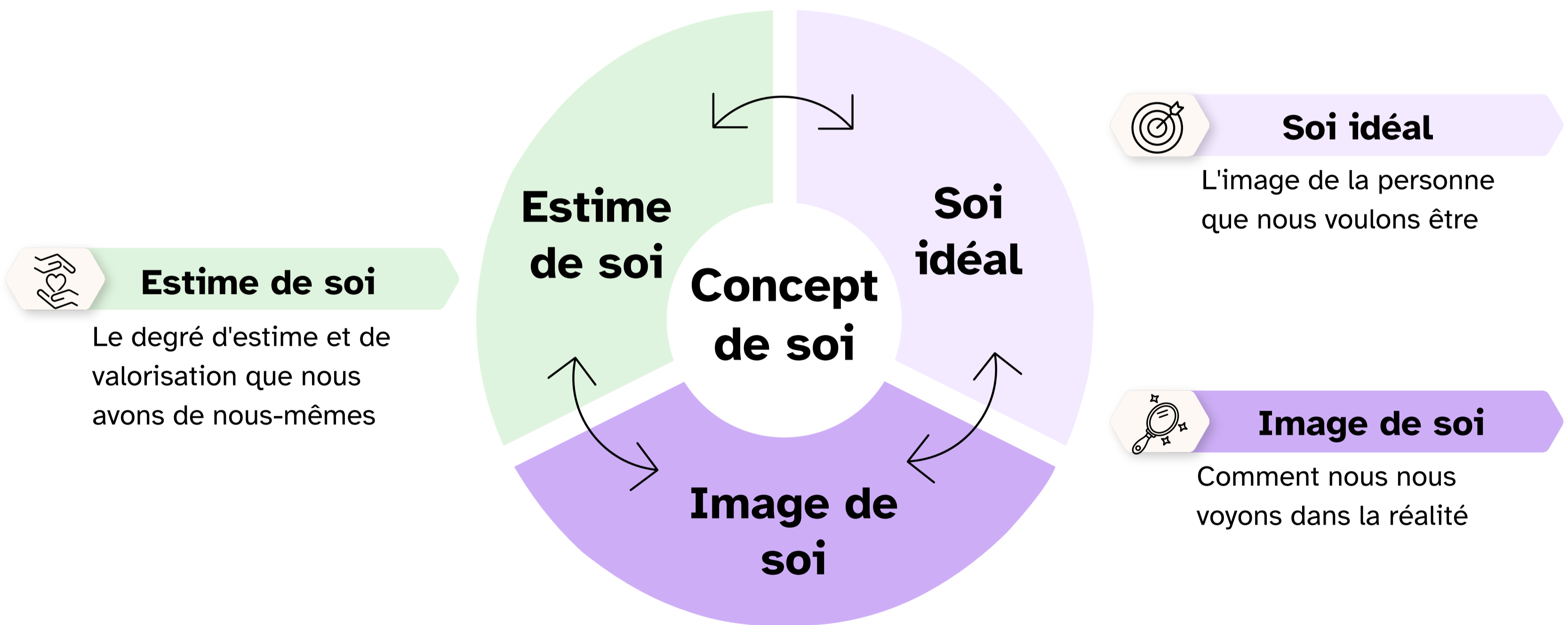


Le concept de soi est la façon dont vous répondez à la question,

« **Qui suis-je ?** »

**Le concept de soi** est fluide et change au fur et à mesure que l'on grandit et que l'on acquiert de nouvelles expériences.

### Éléments du concept de soi



## Importance d'un concept de soi positif

### Motivation

Un concept de soi positif est associé à une plus grande motivation et à de meilleurs résultats scolaires.



### Santé mentale

Un concept de soi positif est associé à des taux plus faibles d'anxiété et de dépression.



### Relations personnelles

Un concept de soi contribue à des relations personnelles saines en renforçant la confiance et l'empathie.



### Comportement

Une image positive de soi est un facteur de protection contre les comportements à risque.



# Image de soi et consommation de substances

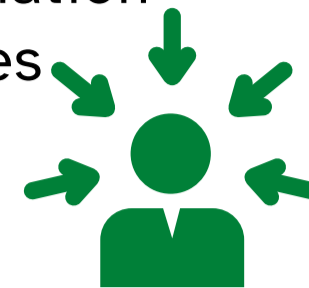
Les personnes ayant une image négative d'elles-mêmes peuvent consommer des substances pour **faire face à leur humeur maussade et à leur anxiété.**



Les personnes ayant une image négative d'elles-mêmes peuvent consommer des substances **pour essayer de s'intégrer à leurs pairs.**



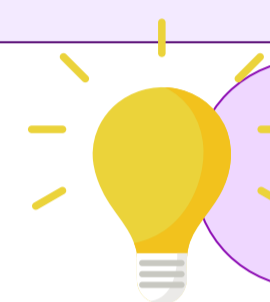
Au fil du temps, **la consommation de substances psychoactives peut devenir une partie intégrante de l'image de soi** d'une personne, ce qui normalise la consommation continue de substances psychoactives.



## Facteurs influant sur le concept de soi

- Expériences personnelles
- Statut socio-économique
- Expériences négatives dans l'enfance (ACE)
- Orientation sexuelle
- Dynamique familiale
- Identité sexuelle
- Relations avec les pairs
- Identité culturelle
- Normes sociétales et culturelles
- Neurodiversité
- Traits de personnalité
- Santé mentale

Accédez à l'infographie sur la neurodiversité : [Decyde.ca/fr/materiel-educatif/#conseils](https://Decyde.ca/fr/materiel-educatif/#conseils)



Pour en savoir plus sur les ACE : [Decyde.ca/fr/materiel-educatif/#conseils](https://Decyde.ca/fr/materiel-educatif/#conseils)



**Le concept de soi devient plus complexe à l'adolescence**, lorsque les individus tentent de définir leurs valeurs et identités personnelles et la manière dont elles s'alignent ou diffèrent des normes de leurs pairs et de la société.

## Développer une image positive de soi

- La formation d'un concept de soi positif pendant les années d'âge scolaire est essentielle pour un **développement sain.**
- Les élèves doivent être encouragés à **explorer leur concept de soi** à l'intérieur et à l'extérieur de la salle de classe.

### Conseils pour un concept de soi positif

- **Remettre en question les pensées négatives**
- Pratiquer un **dialogue positif avec soi-même**
- Rechercher des **personnes qui vous soutiennent**
- **Se fixer des objectifs réalistes**
- **Prendre soin de soi**



### Parler positivement de soi :

identifier nos forces et notre potentiel tout en étant réaliste et en reconnaissant une marge de progression.

"Je sais que je vais obtenir 100 % à ce test ! ❌

"Je sais que je peux réussir ce test si je travaille dur !" ✅

### Activités en classe

**Tenir un journal :** Les élèves rédigent un article de journal hebdomadaire, en mettant l'accent sur une réalisation récente, un objectif personnel et les mesures à prendre pour l'atteindre, ou en identifiant leurs valeurs personnelles ou leurs points forts.

**Partage des points forts :** En petits groupes, les élèves énumèrent à tour de rôle les points positifs de chaque membre du groupe, en se concentrant sur les caractéristiques non physiques.

**Autocollages :** Les élèves compilent des textes et des images représentant leurs passe-temps, leurs intérêts, leurs objectifs et les personnes importantes, créant ainsi un collage unique qu'ils complètent et mettent à jour tout au long de l'année scolaire.

Pour en savoir plus sur les soins personnels, visitez le site : [Decyde.ca/fr/materiel-educatif/#sante-mentale](https://Decyde.ca/fr/materiel-educatif/#sante-mentale)