



Module thérapeutique 10 : Estime de soi

Feuille de travail 10.5. Information sur le module thérapeutique unit 10

L'estime de soi est une *valeur* qu'on s'attribue à *soi-même*. Elle n'est *jamais* *objective*. L'estime de soi n'est pas stable ; elle peut au contraire varier dans les différents domaines de sa vie.

Au cours ou après une maladie mentale (ex: trouble psychotique, dépression) l'estime de soi peut être diminuée. Une raison à cela peut être qu'on focalise sur tous les aspects de la vie où nous sommes malheureux et qu'on ne regarde pas les autres aspects.

Essayez de renforcer l'estime que vous avez pour vous-mêmes en utilisant certaines des techniques présentées (ex : tenir un journal de du bonheur, l'exercice de l'étagère, l'exercice des petites billes ou haricots)

Renforcez votre *accompagnateur intérieur bienveillant*, quand le juge intérieur devient trop bruyant.

Utilisez les feuilles de travail que votre thérapeute vous a données.

Les techniques discutées ont été pensées pour aider à construire une estime de soi saine et durable.

Les devoirs :

Quels sont les éléments du module thérapeutique « Estime de soi » que j'ai trouvés particulièrement utiles ou aidants ?

Quand et dans quelle situation concrète je souhaite utiliser / appliquer ce que j'ai appris dans les prochaines semaines ?

Qu'est-ce qui n'est pas encore clair ? Qu'est-ce que je souhaite demander lors de la prochaine session ?