

## L'estime de soi

L'estime de soi, c'est ce que nous pensons de nous-mêmes, ce que nous ressentons envers nous-mêmes. De nombreux facteurs affectent notre estime de soi. La façon dont nous sommes élevés, notre vie à l'école et au travail ainsi que les relations étroites que nous avons avec d'autres personnes jouent un rôle dans l'estime de soi. L'estime de soi affecte notre qualité de vie.

### **Avec une saine estime de soi,**

- nous avons l'impression que nous pouvons faire quelque chose pour la planète;
- nous sentons que nous réussissons, que nous sommes productifs, que nous pouvons atteindre nos buts;
- nous nous sentons dignes d'être aimés et capables d'aimer les autres.

### **Avec une estime de soi négative,**

- nous nous sentons tristes ou déprimés;
- nous nous sentons moins certains d'atteindre nos buts;
- nous nous jugeons mal et nous jugeons aussi les autres incorrectement;
- nous pouvons, sans le vouloir, chasser nos amis et les personnes que nous aimons;
- nous pensons que nous ne valons rien.

**Vous avez des questions? N'hésitez pas à les poser. Nous sommes là pour vous aider.**

# **Avoir une bonne estime de soi peut nous demander du travail, mais il est possible d'y arriver. Voici des façons de bâtir une estime de soi positive.**

- Ayez des pensées positives à votre endroit. Faites-en une habitude.
- Tenez-vous avec des personnes qui sont positives, aimantes et qui vous acceptent.
- Chaque jour, ayez un geste gentil à votre égard.
- Souvenez-vous souvent de vos forces et de vos talents.
- Dressez la liste de toutes vos qualités et des choses positives que vous avez accomplies.
- Entourez-vous de personnes qui savent rire et avoir du plaisir. Regardez des films qui sont des comédies.
- Ayez confiance en vous, respectez-vous, félicitez-vous, aimez-vous et acceptez-vous.
- Fixez-vous des buts réalistes à court et à long terme.
- Acceptez vos échecs. Nous faisons tous des erreurs.
- Soyez à l'affût des pensées négatives. Quand elles surviennent, demandez-vous si elles sont réelles.
- Remplacez chaque pensée négative par une pensée positive.
- Soyez ouvert aux défis et aux changements. Acceptez-les comme étant la possibilité de grandir.

## **Vous avez besoin d'autres informations sur des questions de santé?**

Vous trouverez cette publication et toutes nos autres ressources à l'intention des patients à <http://library.nshealth.ca/PatientGuides> (en anglais seulement).

Communiquez avec la bibliothèque publique de votre région pour obtenir des livres, des vidéos, des magazines et autres ressources.

Pour plus d'informations, allez à <http://library.novascotia.ca/fr>.

Vous pouvez parler à une infirmière autorisée en Nouvelle-Écosse en tout temps, en composant le 8-1-1.

Vous pouvez aussi consulter le <https://811.novascotia.ca/?lang=fr>.

Pour découvrir d'autres programmes et services offerts dans votre collectivité, composez le 2-1-1- ou allez à <http://ns.211.ca> (en anglais seulement).

*La Régie de la santé de la Nouvelle-Écosse fait la promotion d'un environnement sans fumée, sans vapeur et sans parfum.*

*Nous vous remercions de ne pas porter et utiliser de produits parfumés.*

[www.nshealth.ca](http://www.nshealth.ca)

*Document préparé par : Programme de santé mentale et de traitement des dépendances*

*Conception : Services de la bibliothèque de la Régie*

Les renseignements contenus dans la présente publication sont fournis uniquement à titre d'information et d'éducation. Ils ne remplacent pas les conseils médicaux ou les soins de santé offerts par un professionnel de la santé. Si vous avez des questions, veuillez communiquer avec votre fournisseur de soins de santé.