Le Comité consultatif national sur la jeunesse de PREVNet présente

L'ESTIME DE SOI

la boîte d'outils la boîte d'outils
la boîte d'outils la boîte d'outils

Écoutez l'épisode *sur l'estime de soi de notre balado pour en savoir plus sur l'estime de soi et sur les raisons pour lesquelles* **nous avons créé ce fanzine!**

TRAUMA-VERTISSEMENT

ce fanzine réalisé **par des jeunes pour des jeunes** est un outil utile à avoir dans sa boîte à outils sur l'estime de soi.

Veuillez noter que certaines des questions destinées à susciter la réflexion peuvent faire surgir des **émotions difficiles** et évoquer le sexisme, la transphobie, l'homophobie et d'autres stéréotypes discriminatoires.
*Un **stéréotype** est une idée largement répandue et simplifiée à l'extrême d'un groupe : par exemple, toutes les personnes de grande taille sont douées au basket-ball.*

Si vous êtes en danger immédiat, appelez le 911. Sinon, vous trouverez à la fin du fanzine (page 11) des ressources et des lignes d'assistance auprès desquelles vous pouvez obtenir des informations et un soutien supplémentaires.

SALUT!

Nous sommes le **Comité consultatif national sur la jeunesse de PREVNet** un groupe de jeunes passionnés par la création de ressources pour les autres jeunes du Canada dans l'espoir de promouvoir des relations saines et de prévenir la violence dans les fréquentations chez les adolescents. Nous avons élaboré cette liste de contrôle pour aider d'autres jeunes à faire le point sur leur estime de soi et l'impact de leurs relations sur celle-ci.

le SAVAIS -tu?

Il est prouvé que de nombreux jeunes se tournent vers leurs amis pour obtenir du **soutien** lorsqu'ils sont confrontés à la violence dans les fréquentations chez les adolescents *(Richards et Branch 2011)*

La violence dans les fréquentations implique un comportement agressif, menaçant ou manipulateur dans les relations amoureuses ou sexuelles. La violence dans les fréquentations peut être physique, sexuelle ou émotionnelle et peut se produire en personne ou en ligne

Connais ta valeur

As-tu déjà entendu quelqu'un dire

«connais ta valeur»?

L'estime de soi est la valeur que nous nous accordons; elle vient de l'intérieur de nous et est distincte de ce que les autres pensent de nous.

Ce fanzine peut t'aider à réfléchir à ta relation avec toi-même et avec les autres. Cette réflexion guidée a pour but d'offrir un moyen d'identifier les relations de soutien et d'évaluer ce qui fonctionne ou non pour toi et ton estime personnelle dans ta vie quotidienne.

« Il est important de réfléchir à l'impact de nos relations sur notre estime de soi pour s'assurer que celles-ci sont **saines et florissantes** ».

Réflexions

Par Aki Ediriweera
(ce poème a été écrit en anglais)

L’eau scintillante sous nos pieds
Le ciel radieux au-dessus de notre tête

Un reflet vu
Le monde aux mille miroirs

Une société conseille
La communauté contribue

Transformation, réflexion et croissance
L’estime de soi d’un être se forme

Dynamique et permanente
Fondamentale et nécessaire

Le soutien et le soin sont essentiels
Pour s’élever mutuellement

Partie 1

Faire le point

question 1

« Est-ce que je vais bien en ce moment? Est-ce que je me sens soutenu? »

- [ ] Est-ce que j'ai quelqu'un à qui je peux **demander de l'aide?**
- [ ] Est-ce que je sais comment **demander de l'aide?**
- [ ] Est-ce que je me sens **stressé**? Suis-je stressé par quelque chose de **précis**?
- [ ] Les amis que je choisis de fréquenter **augmentent-ils** ou **réduisent-ils** mon niveau de stress?
- [ ] Est-ce que je me sens **bien** dans ma peau?

CONSEIL

Il est important de réfléchir à qui, dans ton réseau de soutien, tu demanderais de l'aide. Tu peux dresser une liste d'amis, de pairs ou d'adultes vers lesquels tu te tournerais pour des problèmes spécifiques.

Il est important d'identifier les amis et les mentors adultes en qui nous avons confiance, de sorte que si nous avons un problème, petit ou grand, nous sachions à qui nous adresser. Par exemple, réfléchis à la question : «si je vis une expérience toxique dans ma relation, à qui pourrais-je en parler?»

question 2

« Quels sont les idées, les activités et les lieux que j'apprécie? »

- [ ] Comment est-ce que je choisis de passer du temps quand je suis **seul ou avec des amis**?
- [ ] Quels types de matières est-ce que **j'aime à l'école**?
- [ ] Quel **genre de livres** est-ce que j'aime lire? En quoi est-ce que je crois?
- [ ] Où est-ce que j'aime **passer du temps**? À la bibliothèque? Au gymnase? Est-ce que j'aime jouer aux jeux vidéo?
- [ ] Est-ce que j'aime **faire du sport**?

CONSEIL

Tu peux commencer par te demander : «Ai-je fait quelque chose aujourd'hui pour me rendre heureux?» Par exemple, tu pourrais fixer des limites pour avoir le temps de jouer à ton jeu préféré.

question 3

« Mes actions d'aujourd'hui correspondent-elles à mes valeurs? »

Quelles sont mes **valeurs**? Les valeurs sont les idées fondamentales que nous croyons fermement être l**es principes les plus importants** à suivre dans notre vie. Exemples de valeurs : *l'intégrité, la compassion, l'humilité.*

Mes valeurs sont : _____

_____

_____

_____

_____

_____

CONSEIL

Pour avoir une idée de quelles sont tes valeurs, pose-toi la question suivante : «Ai-je fait quelque chose qui ne correspondait pas à mes valeurs fondamentales?» Il s'agit de réfléchir à la manière dont nos actions s'alignent sur nos valeurs. **N'oublie pas** qu'il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses : il s'agit d'une réflexion. En y réfléchissant, nous pouvons faire de petits pas pour améliorer ce que nous ressentons.

Je promets...

Par Arlena Maytwayashing
(ce poème a été écrit en anglais)

Je promets que mon sourire est réel
Je promets que j'ai mangé aujourd'hui
Je promets que je vais bien
Je promets que je suis sorti du lit aujourd'hui

Je promets que je ris, pas que je pleure.
Je promets que je ne pense pas à la mort
Je promets que j'ai eu le temps de guérir.
Je promets que je dis la vérité sur ce que je ressens.

Je promets que je me suis ressaisi
Je promets que je vais mieux
Je promets que mon esprit est clair comme du cristal
Je promets que tu n'as rien à craindre

Je promets que tout va bien dans mon cœur
Je promets que ces mots blessants n'ont pas laissé de trace.
Je promets que je ne me sens pas seul
Je promets que je peux le faire tout seul

Je promets que je ne veux pas mourir
Je promets que ce n'est pas un mensonge
Je suis honnête.
Je promets…

question 4

« Est-ce que je me sens bien quand je navigue sur mes réseaux sociaux? »

Comment mon fil d'actualité **impact-il** le regard que je porte sur moi? Est-ce que je peux **m'identifier** au contenu que je vois?

CONSEIL

Si tu te sens mal en voyant le contenu de certaines personnes, tu peux les mettre en **sourdine ou les supprimer**. Tu peux également choisir d'exclure certains termes de certaines plateformes ou de faire **une pause**. Par exemple, tu peux mettre en sourdine ou exclure les publications sur des sujets qui déclenchent quelque chose chez toi. Mais n'oublie jamais que rien n'est jamais garanti en matière de sécurité en ligne.

question 5

« Comment est-ce que je vis l'accès à moi que j'offre aux autres sur les médias sociaux? »

Nous savons que les médias sociaux ont un **impact important sur notre estime personnelle**. Il est important de se demander régulièrement pourquoi nous utilisons les médias sociaux, comment nous nous sentons et s'il est temps de **faire une pause** avec les médias sociaux. Tu pourrais faire une promenade et mettre les médias sociaux de côté aujourd'hui.
Qu'en penses-tu?

CONSEIL

N'oublie pas que tu peux définir tes paramètres de confidentialité pour avoir un peu plus de **contrôle** sur les personnes ayant accès à toi ou faisant partie de ton réseau social. Par exemple, tu peux avoir un compte Instagram privé ou créer une liste d'amis proches. N'oublie pas non plus que tu n'es jamais obligé d'être ami avec ton patron sur Facebook, et que tu as la possibilité de **bloquer ou de signaler** sur Snapchat.

Par Jake Grady
(ce poème a été écrit en anglais)

J'ai pleuré en mettant ma couette aujourd'hui
C'est une tâche simple,
Laver et sécher les draps,
Mettre la couette dans sa housse.
Mais sans ses mains,
Les coins se sont pliés.
Ils se sont pliés comme mon cœur
Ne se sentant pas à sa place
Autrefois familiers,
maintenant solitaires.
Pour y arriver :
Examinez les coins,
les bords,
la fermeture éclair.
Ils ne bougeront pas.
Mais avant
Ils se trouvaient librement à leur place
Comme s'ils
S'appartenaient.
Comme s'ils
étaient
destinés à
à
être.
Mais maintenant que tout est dit et fait,
Cette couette doit trouver sa moitié.
Elle trouvera son chemin,
Mais j'ai quand même pleuré aujourd'hui.

NOTES

Partie 2

L'ESTIME DE SOI ET LES RELATIONS

Quel est le lien entre l'estime de soi et les relations? Nous savons que les relations amoureuses ont un impact sur notre estime personnelle. Il peut donc être utile de se demander comment nos relations peuvent affecter notre estime personnelle. Si tu réponds « non » à un grand nombre de ces questions, ne panique pas! Cela pourrait simplement signifier qu'il est temps de passer plus de temps à réfléchir à ta relation.

question 1

« Est-ce que mon [ami, partenaire] respecte mes intérêts et mes valeurs? »

Lorsque je **partage ma passion** pour _____, cette personne se moque-t-elle de moi? M'écoute-t-elle parler de mes intérêts, même si elle ne les partage pas? Dénigre-t-elle les choses ou les personnes auxquelles je tiens?

question 2

« Mon [ami, partenaire] respecte-t-il mes limites? »

Partage-t-il **des informations confiées en privé**? Par exemple, je lui ai confié quelque chose de privé, et il l'a dit à notre groupe d'amis.

question 3

« Mon [ami, partenaire] me rabaisse-t-il? Me rabaisse-t-il devant d'autres personnes? »

Tout le monde plaisante avec ses amis et son partenaire, mais parfois la blague est à notre dépend. Est-ce que mon [ami, partenaire] fait des commentaires méchants sur moi, mais dit qu'il ne fait que plaisanter? Est-il amical lorsque nous sommes seuls, mais méchant lorsque nous sortons avec des amis?

RAPPEL

Il y a une différence entre **les attitudes toxiques** et **les comportements toxiques.** Par exemple, ton partenaire peut avoir des croyances sexistes qu'il a apprises en grandissant, comme le fait que la vaisselle n'est pas une tâche pour les hommes. Si ces attitudes l'amènent à te laisser faire ses corvées ou faire une blague sexiste, il est temps de réfléchir à tes valeurs et à votre relation.

question 4

« Est-ce que mon [ami, partenaire] utilise des stéréotypes sexistes, homophobes ou autres stéréotypes discriminatoires lorsqu'il se trouve avec moi? »

Nous vivons dans une société qui tourne autour des **stéréotypes**. Nous sommes tous dans des situations différentes lorsqu'il s'agit de remettre en question nos propres **privilèges**. Un privilège est un avantage que seules certaines personnes possèdent. Par exemple, si je bénéficie du privilège masculin, je peux m'attendre à être moins interrompu lorsque je parle. Lorsque quelqu'un utilise systématiquement des stéréotypes pour s'adresser à toi ou à d'autres personnes (volontairement ou non), cela peut nuire à ton estime de toi.

Consulte cette ressource couvrant les bases de l'identité de genre et des pronoms pour en savoir plus sur la manière de prévenir la discrimination et de créer des relations plus saines :
thetrevorproject.org/resources/guide/a-guide-to-being-an-ally-to-transgender-and-nonbinary-youth

question 5

« Comment cette relation [d'amitié, de fréquentation] influe-t-elle sur mon estime personnelle? Comment affecte-t-elle la façon dont mes valeurs sont présentes dans ma vie? »

«Comment est-ce que je me sens après avoir passé du temps avec cet ami ou cette fréquentation? Est-ce que je me sens moins sûr de moi ou d'un aspect de ma personnalité?»

Il n'est pas nécessaire d'agir immédiatement si tu te rends compte qu'une relation a un impact négatif sur ton estime de toi. Si tu veux remédier à la situation, tu peux prendre de petites mesures pour réduire l'écart entre tes valeurs et tes actions. N'oublie pas **d'appeler le 911** si tu es en danger immédiat; sinon, consulte les ressources répertoriées à la fin de ce fanzine.

pas moins capable

Par Alexis Holmgren (elle/iel)

(ce poème a été écrit en anglais)

Ce que je ne peux pas faire ne me définit pas
Il y a tant de choses que je peux encore faire
J'écris les règles
Être handicapée ne signifie pas être incapable

Les barrières imposées par la société
Ou mon propre corps et mes diagnostics
ne sont pas ce qui fait de moi, moi
Les attitudes ne déterminent pas mes capacités

Je suis plus qu'un numéro
Plus qu'une statistique
Je suis une personne à part entière
Pas moins capable

Je suis une défenseuse, qui crée un monde plus inclusif.
Je crois au changement, avec un cœur fort et courageux.
Une auteure, qui partage son histoire pour éduquer
Une diplômée de l'école secondaire qui «de toute façon, ne s'en sortira pas».
Une bénévole, qui fait la différence et donne en retour chaque jour

Je suis une voyageuse, avec un amour de l'aventure
Et un désir d'essayer quelque chose de nouveau
Une guide et une dirigeante, pleine de force d'âme.
Une amie, entourée d'amour et estimée à jamais

Je veux vivre ma vie, pas seulement survivre.
Tant que je suis en vie
Mon voyage n'est pas terminé
J'ai peut-être une maladie rare, mais cette maladie rare
ne me contrôle pas

RESSOURCES de soutien

KIDS HELP PHONE

24/7

1-800-668-6868
kidshelpphone.ca

LGBT YOUTH LINE

Sunday to Friday 4pm – 9:30pm EST

1-800-268-9688
647-694-4275
youthline.ca

TRANS LIFELINE

Every day from 10am – 4am EST. Hotline staffed by transgender people for transgender people

1-877-330-6366
translifeline.org

TALK4HEALING

Services offered in Ojibway, Oji-Cree and Cree

1-855-554-HEAL (4325)
talk4healing.com

CRISIS SERVICES CANADA

24/7 Suicide Support and Resources

1-833-456-4566
45645 (4PM – 12AM ET)
crisisservicescanada.ca

plus d'INFORMATIONS

Les médias sociaux sont **faux**

Check out this video from TikTok user spoiledmel. We like this video because it does a really good job of showing how fake and toxic social media can be vm.tiktok.com/ZMLDWaU31/

Le **balado PREVNet**

Scannez le code pour écouter les épisodes créés par le Comité consultatif national sur la jeunesse sur l'estime de soi, la création de systèmes de soutien dans la communauté 2SLGBTQIA+ et la communauté PANDC et plus encore!

À propos de **PREVNet**

PREVNet travaille à renforcer les capacités de recherche et à promouvoir des programmes fondés sur des données probantes et des politiques efficaces dans tout le Canada pour lutter contre l'intimidation et la violence dans les fréquentations chez les adolescents, et promouvoir des relations saines.

Pour en savoir plus :

youthdatingviolence.prevnet.ca
@prevnet