

## Sujets abordés

### Semaine 1

Mon estime de soi

### Semaine 2

Observation et connaissance de soi 1

### Semaine 3

Observation et connaissance de soi 2

### Semaine 4

Perceptions

### Semaine 5

Exploration de l'univers émotif

### Semaine 6

Gestion des émotions

### Semaine 7

Relations interpersonnelles et communication

### Semaine 8

Affirmation de soi

### Semaine 9

Mes choix de vie, mes priorités d'action, ma démarche de changement

### Semaine 10

Mon estime de soi, au présent et au futur

Le CLSC de Rimouski offre un atelier qui traite de l'estime de soi. D'une durée de 10 semaines, à raison de 2 h 30 par semaine, les rencontres regroupent un total de 10 à 15 participants.

## Contenu

Informations théoriques, exercices pratiques et discussions. Des exercices sont à faire entre chaque rencontre. Du matériel thérapeutique est remis aux participants à toutes les semaines.

## Lieu

CLSC de Rimouski  
165, rue des Gouverneurs, Rimouski

**Pour information ou inscription,  
joindre l'une des intervenantes :**

**Téléphone : 418 724-7204**

**Paskale Côté = poste 5277**

**Isabelle Marquis = poste 5266**

# ESTIME DE SOI

*J'avance!*  
Programme de soutien à l'autogestion  
de l'anxiété, de la dépression et de la bipolarité

Revivre



Centre intégré  
de santé  
et de services sociaux  
du Bas-Saint-Laurent

Québec



Québec



**L'objectif général est d'augmenter les capacités d'autogestion d'une saine estime de soi par les moyens suivants :**

- ◆ Comprendre le concept de l'estime de soi;
- ◆ Identifier les éléments de l'estime de soi sur lesquels il est possible d'agir;
- ◆ Développer une description nuancée de sa personne;
- ◆ Identifier les situations où ses perceptions influencent ses actions;
- ◆ Développer des stratégies de gestion de son univers émotif;
- ◆ Développer une démarche active d'affirmation saine de soi;
- ◆ Développer des stratégies d'action concrètes et cohérentes avec ses priorités de vie;
- ◆ Planifier son futur vers l'autogestion d'une saine estime de soi;
- ◆ Identifier ses forces et ses limites;
- ◆ Reconnaître l'importance de la communication et de l'affirmation de soi dans les relations interpersonnelles.

Il est important de souligner que l'atelier d'autogestion de l'estime de soi est une démarche qui tire toute sa force du groupe. Les expériences, les partages et les encouragements provenant des participants rendent chaque atelier unique.

Les animatrices, à elles seules, ne peuvent compenser toute la richesse des échanges entre ceux qui vivent des problématiques similaires au quotidien et, pour cette raison, une grande place est consacrée aux discussions. Loin d'être facultatifs, ces échanges font partie intégrante des ingrédients actifs de l'atelier.

L'entraide est ce qui donne le plus de sens à la démarche et ce qui la distingue d'une psychoéducation plus classique, sans oublier qu'elle constitue l'un des plus grands bénéfices de la participation à l'atelier, comme l'ont souligné ceux qui y ont pris part.

*« J'ai d'abord apprécié la possibilité de briser mon isolement que m'offrait la participation à cet atelier, en me permettant de rencontrer des gens atteints de troubles de santé mentale semblables aux miens. Ce groupe m'a apporté un soutien complémentaire à celui que me procuraient mes diverses thérapies individuelles.*

*L'atelier est pour moi une source inestimable et fiable d'informations sur les différents sujets abordés, ce qui est précieux en ces temps où tant de renseignements contradictoires circulent dans les médias.*

*Il m'a également fait découvrir une série d'outils concrets parmi lesquels je peux continuellement choisir les plus aptes à m'aider à gérer moi-même beaucoup mieux mes troubles de santé mentale. »*

*Pierre*