

Bienvenue dans le réseau



Voici les nouveaux membres du réseau. À la session du 5 au 7 novembre 2008 il y avait :

- Guylaine Vigneault, SEP 463
- Chantal Mercier, SCEP 720
- Luis Enrique Vela, TCA 1044
- Lise Baribeau, SCEP 720
- Nathalie Fortin, TCA 911
- Cathy St-Amand, TCA 1044
- Suzanne Gagné, TCA 1044

J'étais accompagné de Danielle Castonguay pour donner cette formation et de Dan Ouellet pour celle de mars.

À la session du 11 au 13 mars 2009, il y avait :

- Marquis Bosa, SCEP 299
- Pierre Bosa, SCEP 299
- Daniel Seward, SCEP 137
- Gino Couture, TUAC 1991-P
- Yvon Gervais, TUAC 1991-P
- Francine Tanguay, TUAC 1991-P
- Nathalie Cormier, TUAC 1991-P
- Joel Poulin, SIM 2117
- Lucy Couture, SCEP 720

Nous leur souhaitons la bienvenue et longue vie dans le réseau.



Le texte qui suit fut trouvé sur le site internet du CLIPP (www.clipp.ca). Bonne lecture !

L'estime de soi: « Comparé aux autres, je ... »

L'estime de soi est importante non seulement pour mener une vie réussie et authentique, mais également pour gérer de façon efficace des situations et des émotions difficiles. Elle est la fondation nécessaire à la formation de relations saines et à l'accomplissement de nos buts les plus grands.

Le concept de l'estime de soi est souvent employé dans les médias et les livres. Pourtant, la façon de la définir n'est pas toujours la même. Pour certains auteurs, par exemple, avoir une bonne estime personnelle équivaut à avoir confiance en ses habiletés à accomplir une tâche donnée (ce qu'on appelle l'auto-efficacité). Pourtant, l'estime de soi et l'auto-efficacité sont des concepts distincts. En fait, l'estime de soi consiste plutôt en une opinion de soi favorable et honnête qui ne dépend pas de nos habiletés ni de nos accomplissements pas plus que de nos faiblesses et nos erreurs (Glenn R. Schiraldi). Une personne qui a une bonne estime de soi comprend que chaque personne, elle y compris, vient au monde avec un potentiel infini et une valeur intrinsèque. Nous ne questionnons pas la valeur d'un nouveau né selon son compte en banque ou ses accomplissements! Au contraire, on voit en cet être une valeur, une beauté, un potentiel indiscutable. Voici ce qu'il est possible de voir en nous-même!

Une bonne estime de soi se traduit par un état émotif généralement plaisant comme, par exemple, se réjouir d'être soi-même ou se percevoir comme quelqu'un qui a de la valeur. Ceci est d'autant plus vrai si vous êtes en paix avec les décisions que vous prenez et si vous êtes capable de rire de vous-même et de vous aimer quelles que soient les circonstances ou les erreurs que vous faites.

D'après de nombreuses recherches scientifiques et cliniques, une faible estime de soi peut contribuer au stress et à la détresse psychologique. Elle peut aussi mener à diverses maladies et malaises physiques, à des problèmes de poids, à des difficultés relationnelles (hyper-dépendance sur les autres, peur de s'engager, comportements abusifs), ainsi qu'à des difficultés à atteindre son plein potentiel au travail ou à l'école. Il est donc important d'intervenir si vous possédez une faible estime personnelle.

Si votre valeur dépend de votre statut (finances, accomplissements, notes, etc.), cela signifie que vous êtes en continuelle compétition avec les autres. Pas de place alors pour la collaboration, la confiance, l'empathie et la compassion. Les autres sont perçus, de façon consciente ou inconsciente, comme des menaces qui veulent ou peuvent vous prendre ce pour quoi vous travaillez si fort. Selon vous, vous devez toujours gagner, être le meilleur. Malheureusement, vous risquez d'être continuellement déçu puisqu'il y aura toujours quelqu'un de plus intelligent, de plus vite, de plus généreux, de plus riche, de plus beau que vous! En outre, vous dépendez de la réaction des autres : vous vous sentez bien lorsque vous recevez des compliments mais vous dites que vous êtes nul si vous n'êtes pas le meilleur.

Comment bâtir une estime de soi?

Graduellement et avec un effort continu! L'estime de soi n'est pas un droit acquis ni un état immuable. Bien qu'une bonne estime de soi soit généralement stable, l'évaluation que l'on fait de soi-même peut changer tant pour le mieux que pour le pire. Heureusement, vous pouvez transformer votre façon de vous percevoir à tout moment.

Voici quelques pistes pour vous aider :

Évaluez ce que vous avez à gagner si vous rehaussez votre estime personnelle. Vous pourriez, par exemple, être moins influençable, cesser de toujours dire oui à tout le monde quand ce n'est pas dans votre intérêt, être plus heureux, prendre d'avantage de risques, etc.

D'autre part, que pensez-vous perdre avec une meilleure estime personnelle? Ce questionnement vous aidera à identifier si vous avez des croyances qui nuisent à votre estime.

Suite à la page 3

Par exemple, de nombreuses personnes croient qu'avoir une bonne estime de soi équivaut à de la vanité, de l'égoïsme ou à un manque d'humilité! Pourtant, l'estime de soi suppose davantage une évaluation de soi-même favorable et **honnête**. Ainsi, une personne avec une bonne estime ne se voit ni plus ni moins importante que les autres. Simplement, elle reconnaît et accepte ses torts et ses faiblesses, comprend ce qu'elle a à travailler sans pour autant perdre de vue sa valeur en tant qu'être humain.

Pour d'autres personnes, améliorer l'estime de soi signifie d'aller vers l'inconnu ou encore de se démarquer de son entourage. Or, cette peur du changement ne peut que faire augmenter l'angoisse. Quelqu'un qui connaît sa valeur quelles que soient les circonstances se sent beaucoup plus apte à faire face à ce qui viendra.

Prenez soin de votre corps. Un corps en santé vous offrira le soutien et l'énergie nécessaire à votre épanouissement.

Apprenez à vous considérer comme un être aussi précieux que les autres, plein de potentiel et intrinsèquement bon. Vous naissez avec cette valeur et vous mourrez avec. Contrairement à la valeur marchande, elle n'est pas altérée par les choses que vous accumulez ou l'opinion que les gens ont de vous.

Remplacez vos pensées négatives envers vous-même par des pensées plus réalistes et constructives. Apprenez à reconnaître les croyances qui vous nuisent (p ex. je dois toujours être approuvé par ceux qui m'entourent; je dois exceller dans tout ce que j'entreprends sinon je suis un échec) et à les changer.

Reconnaissez vos forces et appréciez tous vos succès. Notez comment vous contribuez au bien-être d'une ou plusieurs personnes (vous y compris).

Répétez quotidiennement certaines phrases clés qui vous rappellent votre valeur telles que « je m'accepte comme je suis car je sais que je représente plus que mes erreurs ou mes accomplissements ». **De telles affirmations ne sont toutefois utiles que si vous agissez en conséquence.**

Suite à la page 4

16ème Conférence annuelle du réseau régional

« Hériter, c'est aussi partager »

C'est par cette expression que vous êtes invités à participer à la conférence annuelle du réseau. Celle-ci aura lieu les 30 avril et 1er mai prochain comme à l'habitude, à l'Hôtel Québec près des ponts.

Cette activité est pour tous militants syndicaux. Nous vous y attendons en grand nombre. Votre participation sera le gage de succès de l'activité.

Steeve et le comité organisateur

Pour rejoindre le coordonnateur

-téléphone 418-622-4911 avec boîte vocale

-télécopieur 418-623-9932

-courriel rdscrqca@videotron.ca
(correspondance confidentielle)

Pour les internautes

Êtes-vous un cyberconsommateur averti ?



www.consommateur.qc.ca/cyber/index.html

Aimez les membres de votre famille et vous-même d'un amour inconditionnel. Sachez que les enfants apprennent à s'aimer en regardant leurs parents. Soyez de ceux qui favorisent une bonne estime de soi chez leurs enfants! Cela n'implique pas de les laisser faire ce qu'ils veulent, bien au contraire. Les attentes et les règles sont établies, claires, précises et réalistes et elles sont soutenues par l'amour, le respect, et le pardon que vous leur montrez. Ceci est facilité par la réalisation que tout être humain est, par définition, imparfait.

Tout le monde possède cette capacité d'aimer bien que pas tous n'ont appris à la cultiver. Heureusement, cela se pratique. Même si vos parents n'étaient pas aimant, vous pouvez tout de même vous offrir support, amour et encouragement dans les périodes agréables comme difficiles. Cet amour inconditionnel vous aidera à soigner les blessures de votre enfance.

Des techniques de méditation « metta » portant sur l'amour et la gentillesse envers soi et autrui peuvent vous aider à développer l'amour inconditionnel.

Cultivez les comportements qui rehaussent votre estime de soi et laissez tomber ceux qui vous nuisent.

Prenez des décisions en fonction de vos valeurs, de vos désirs et aspirations, ainsi que de vos talents. Tel que mentionné par Alden Brown, chaque décision que vous prenez démontre votre considération envers vous-même. Il n'est jamais trop tard pour vivre de façon authentique, pour offrir le meilleur de vous-même, pour apprendre et grandir. Cette étape est nécessaire pour continuer à vous épanouir et à vous rapprocher du bonheur.

Plusieurs livres (dont ceux de Glenn R. Schiraldi) et ateliers sur l'estime de soi sont disponibles. De plus, divers psychologues peuvent offrir un support inestimable dans cette démarche. Sachez toutefois qu'aucun livre ou intervenant, aussi bons soient-ils pourront améliorer de façon drastique votre estime personnelle. Ce n'est que dans l'action que vous la verrez grandir. Souvenez-vous, telle que l'eau est essentielle à la survie, une bonne estime de soi est propice au développement de son plein potentiel.

Lecture recommandée :

Schiraldi, Glenn R. 2001. *The Self-Esteem Workbook*. New Harbinger Publications.

Bianca D'Antono, PhD

Psychologue-Chercheure

Centre de recherche de l'Institut de Cardiologie de Montréal

Département de Psychiatrie, Université de Montréal

Pensée

La sagesse ne consiste pas à vivre en ermite avec ses idées, mais de coopérer en être pratique avec le reste de l'humanité.

Auteur inconnu

À venir au réseau

Avril » 30 et 1er Mai **CONFÉRENCE ANNUELLE** du réseau régional
 Juin » 9-10-11 : formation de base ds