

FÉVRIER 2023
NUMÉRO 1

La lanterne



VOTRE GUIDE VERS UN BIEN-ÊTRE UNIVERSITAIRE

À L'INTÉRIEUR

Les activités à venir
L'estime de soi
Les ressources
Les Sentinelles





Ce journal est une initiative des Services aux étudiants de l'UQO afin d'informer et d'outiller la communauté universitaire en matière de santé mentale positive.

Celui-ci se veut un espace de promotion, de sensibilisation et de prévention pour les personnes étudiantes ainsi que les membres du personnel de l'UQO. Chaque numéro abordera un nouveau thème et proposera un outil en lien avec celui-ci.

Nous vous invitons à nous écrire afin de rédiger un article, suggérer un thème, partager une œuvre ou offrir un témoignage portant sur le bien-être et la santé mentale positive.

CORDIALEMENT,

**LES SERVICES AUX ÉTUDIANTS
UNIVERSITÉ DU QUÉBEC EN OUTAOUAIS**

La lanterne, source de lumière

SEMAINE DE LA PRÉVENTION DU SUICIDE

PROGRAMMATION

5 AU 11 FÉVRIER 2023

Lundi

6
février

19H30

Fondation Lani

LA VIE: UN PEU, BEAUCOUP, PASSIONNÉMENT

La Fondation Lani présente la 18^e édition de son spectacle annuel de promotion de la vie.

SALLE ODYSSEE
34\$ (plus de 25 ans) | 24\$ (25 ans et moins)

Des frais supplémentaires s'appliquent sur les achats en ligne et par téléphone.

Mercredi

8
février

19H00

**CISSS de l'Outaouais
Maison Réalité
Centre 24/7
UQO**

PROJECTION DES VIES À VIVRE

Venez visionner le documentaire *Des vies à vivre*. Un échange entre le public, les participant-es et les artisan-es du film suivra la projection.

GATINEAU
PAVILLON LUCIEN-BRAULT
AUDITORIUM A-0200
Gratuit



L'estime de soi

Alexandra Houde

Agente de liaison

Services aux étudiants

L'estime de soi représente l'évaluation que nous nous faisons de nous-mêmes ainsi que la valeur que nous nous accordons.

Elle est influencée par l'ensemble de nos perceptions et opinions que nous avons de nous-mêmes.

Elle est aussi influencée par :

- la confiance en soi;
- l'affirmation de soi;
- l'image de soi;
- et le soi idéal.

La confiance en soi représente « une prédiction réaliste et ponctuelle qu'on a les ressources nécessaires pour faire face à la situation. » (Poletti & Dobbs, 2008)

L'affirmation de soi est la capacité de « défendre ses points de vue et ses intérêts face aux autres. » (André & Lelord, 2016)

L'image de soi est l'image que nous percevons de nous-mêmes.

Le soi idéal est l'image de soi que nous aimerions projeter.

Ces notions sont variables selon la situation à laquelle nous faisons face. Par exemple, nous pourrions avoir une grande confiance en soi au travail, reconnaissant notre compétence et notre performance dans ce domaine. Au contraire, nous pourrions avoir peu d'affirmation de soi dans un contexte familial, n'étant pas en mesure de défendre notre point de vue face à nos parents.

Le développement de l'estime de soi

Les racines de l'estime de soi se retrouvent dès la naissance, lors de nos premières interactions avec les personnes qui nous élèvent et les autres personnes significatives. Ces personnes nous transmettent des messages positifs ou négatifs sur nous-mêmes qui influencent notre estime de soi.

Elle est aussi influencée par nos expériences de vie telles que les obstacles affrontés, nos succès et nos échecs, nos relations avec les autres, etc. (Poletti & Dobbs, 2008)

Bonne ou mauvaise estime de soi ?

L'échelle de Rosenberg permet une validation de votre estime de soi. Vous pouvez faire le test en suivant le lien avec le code QR ci-dessous.



Une personne ayant une **haute** estime d'elle-même croit en ses capacités à surmonter les obstacles, demeure authentique, reconnaît ses difficultés et ses défis, s'affirme et affronte les échecs sans se sentir dévastée. (André & Lelord, 2016)

Une personne ayant une **faible** estime d'elle-même a besoin de validation, a peu de connaissance de soi, prend difficilement position et peut être perçue comme une personnalité changeante. (André & Lelord, 2016)

Nourrir son estime de soi

- En portant un regard positif sur soi ;
- En se donnant le droit à l'erreur ;
- En prenant soin de nos relations avec les personnes importantes ;
- En vous permettant d'être en désaccord avec vos proches ;
- En vous donnant la permission de dire non ;
- En prenant des décisions en lien avec vos valeurs ;
- En vous permettant d'être fier et fière de vous. (Poletti & Dobbs, 2008)

Pour conclure

Nous espérons que ce survol vous permet de mieux comprendre l'estime de soi et vous donne le goût d'approfondir ce concept.

« Être tout ce que l'on peut être, c'est ce que permet une saine estime de soi. Il s'agit du projet de toute une vie, car chaque nouveau jour de vie porte avec lui des défis à relever, des difficultés à surmonter et aussi des joies à savourer ! » (Poletti & Dobbs, 2008)



RÉFÉRENCES

- André, C. (2009). *Imparfaits, libres et heureux: pratiques de l'estime de soi*. Odile Jacob.
- André, C. & Lelord, F. (2016). *L'estime de soi: s'aimer pour mieux vivre avec les autres (n. éd.)*. Odile Jacob.
- Brodar, C. (2012). *Les troubles de l'estime de soi*. Passeport santé.
<https://passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=troubles-de-l-estime-de-soi>
- Guédeney, N. (2011). *Les racines de l'estime de soi: apports de la théorie de l'attachement*. *Devenir*, 23, 129-144. <https://doi.org/10.3917/dev.112.0129>
- Lim, L., Saulsman, L., & Nathan, P. (2005). *Improving Self-Esteem*. Perth, Western Australia: Centre for Clinical Interventions. www.cci.health.wa.gov.au/
- Poletti, R. & Dobbs, B. (2008). *Petit cahier d'exercices d'estime de soi*. Éditions Jouvence.
- Vallieres, E.F. & Vallerand, R.J. (1990). *Traduction et validation canadienne-française de l'échelle de l'estime de soi de Rosenberg**. *International Journal of Psychology*, 25: 305-316.
<https://doi.org/10.1080/00207599008247865>

Estime de soi

Bingo!

<input type="checkbox"/> Dessiner un mandala	<input type="checkbox"/> Boire plus d'eau	<input type="checkbox"/> Marcher en nature	<input type="checkbox"/> Manger ma collation préférée	<input type="checkbox"/> Parler avec une personne significative
<input type="checkbox"/> Écouter ma musique préférée	<input type="checkbox"/> Manger sainement	<input type="checkbox"/> Faire une activité pour moi	<input type="checkbox"/> Préparer mon repas favori	<input type="checkbox"/> Faire une liste de mes valeurs
<input type="checkbox"/> Faire une liste de mes talents	<input type="checkbox"/> Nommer cinq qualités	<input checked="" type="checkbox"/> Gratuit	<input type="checkbox"/> Pratiquer la gratitude	<input type="checkbox"/> Faire une activité physique
<input type="checkbox"/> M'affirmer dans une situation	<input type="checkbox"/> Dire non	<input type="checkbox"/> Nommer une qualité	<input type="checkbox"/> Écouter mon film préféré	<input type="checkbox"/> Une soirée bien entourée
<input type="checkbox"/> Regarder le lever du soleil	<input type="checkbox"/> Prendre du temps pour moi	<input type="checkbox"/> Me faire un cadeau	<input type="checkbox"/> Faire une liste de mes réalisations	<input type="checkbox"/> Regarder le coucher du soleil

Les ressources

avec assistance immédiate

Pour les personnes étudiantes

Services aux étudiants

Gatineau

Pavillon Lucien-Brault
Local B-0170
819 595-3900, poste 3205
paree@uqo.ca

Saint-Jérôme

Guichet étudiant
Local J-0300
450 553-4859
uqo.st-jerome@uqo.ca

Programme d'aide en santé étudiante

1 833 202-4570

Confidentiel et accessible 24/7

*Pour les personnes étudiantes qui contribuent au régime collectif de l'ASEQ.

Pour l'ensemble de la communauté

Ligne Info-Social

811, option 2

Ligne de prévention du suicide

1 866 APPELLE | suicide.ca

SOS Violence conjugale

1 800 363-9010 | sosviolenceconjugale.ca

Ligne de soutien en agression sexuelle

1 888 933-9007

Ligne en dépendance

1 800 265-2626 | aidedrogue.ca

Ligne d'écoute d'espoir (peuples autochtones)

1 855 242-3310 | espoirpourlemieuxetre.ca

Ligne Interligne (LGBTQIA2SP+)

1 888 505-1010 | interligne.co

Pour les membres du personnel

Programme d'aide aux employés et à leur famille

1 866 398-9505

Confidentiel et accessible 24/7



Qu'est-ce qu'une Sentinelle?

Les Sentinelles sont des membres de la communauté universitaire qui peuvent accueillir, écouter, guider et orienter de façon confidentielle les personnes qui vivent des difficultés ou qui remettent en question leur existence. Elles guident les personnes vers les ressources d'aide afin que les spécialistes prennent la relève.

Je veux rencontrer une Sentinelle

Sur le site Internet de l'UQO, vous pouvez retrouver l'ensemble des Sentinelles formées.

www.uqo.ca/sentinelles



Je veux devenir une Sentinelle

Pour devenir une Sentinelle, vous devez être un adulte volontaire qui n'a pas d'idée suicidaire et qui n'a pas été touché par un suicide récemment.

Vous désirez faire une différence ? Rendez-vous sur la page Web des Sentinelles de l'UQO.

Nouvelles

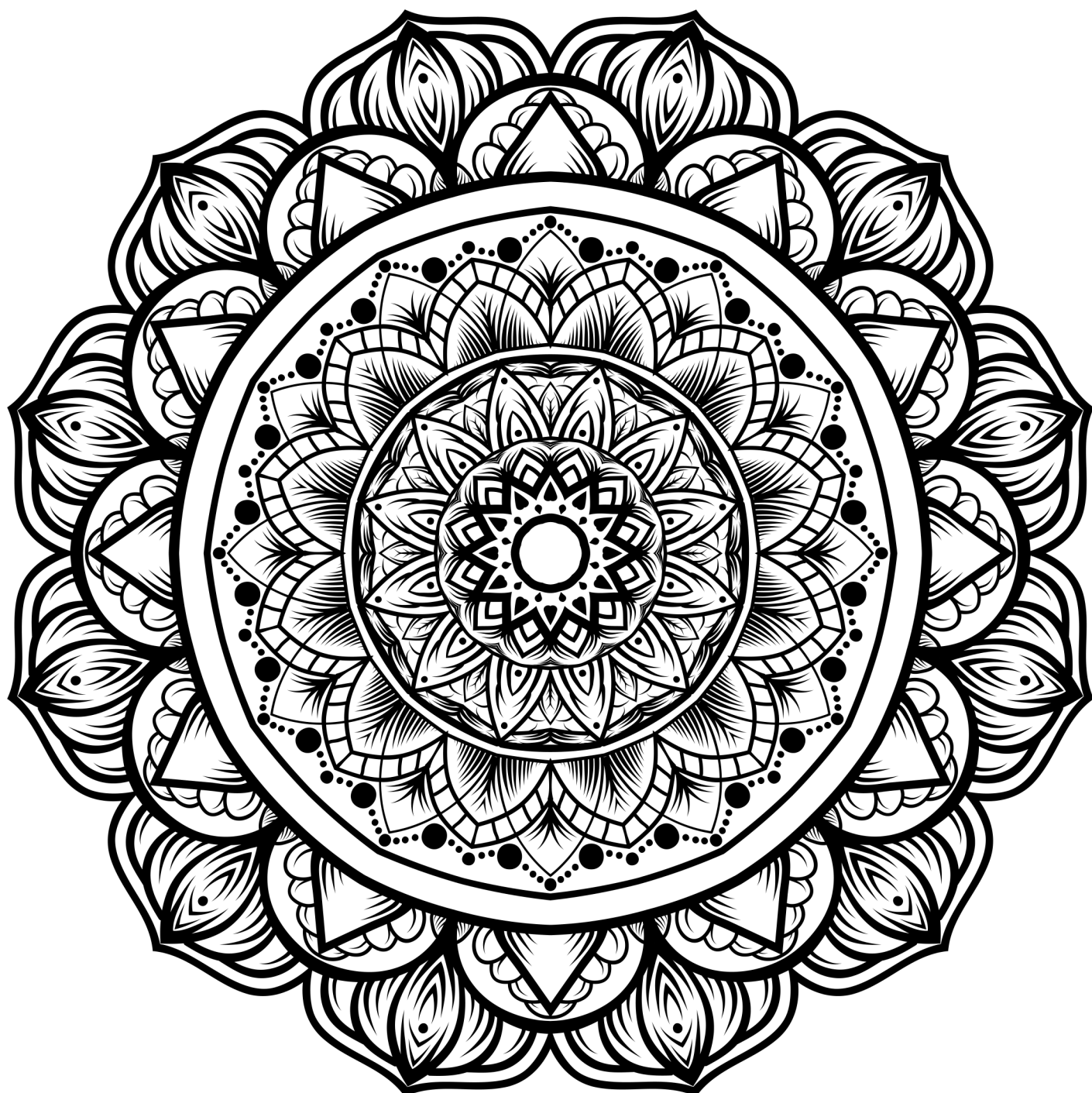
Une première journée de formation a eu lieu au campus de Saint-Jérôme le 2 décembre 2022. La deuxième journée de formation se déroulera le 16 février 2023.

Une journée de formation aura lieu au campus de Gatineau le 23 et 24 mars 2023.



Le réseau des Alliés·es de la santé mentale de l'UQO

Le mandala



Colloque gratuit

CRÉER DES LIENS

Un facteur de protection en santé mentale

13 mars 2023



à l'occasion de la

Journée nationale de promotion de la santé mentale positive

- | | |
|--|---|
| 13h30 Présentation de la JNPSMP et lancement | 15h00 La communication et le lien social à l'ère numérique |
| 13h40 La santé relationnelle | 15h35 Les liens sociaux et les défis liés à l'immigration |
| 14h00 Les liens au coeur du développement durable | 15h50 Panel d'échanges et pistes d'action |
| 14h15 Nourrir la relation père-enfant | 17h00 Vernissage de l'exposition photo «Sortir du cadre» et lancement de la campagne «Créer des liens et être bien entouré·es» |
| 14h30 Les liens sociaux au travail un élément essentiel pour favoriser la santé mentale | |

Participation en ligne

Par vidéoconférence ZOOM

En direct sur Facebook : facebook.com/mouvementsmq

INSCRIPTION
participation
par ZOOM



Journée nationale
**promotion
santé mentale
positive**

MOUVEMENT
SANTÉ MENTALE
QUÉBEC
Promouvoir. Soutenir. Outiller.



MAISON DU
DÉVELOPPEMENT
DURABLE

UQO