

MON ESTIME ET MOI



Activité d'éthique



Cassioprof
SOUTIEN À L'ENSEIGNEMENT

SUGGESTION LITTÉRAIRE

RÉFÉRENCE

Deslauriers, S. (2021). La lune qui ne voulait pas faire de vagues. Éditions tête haute.

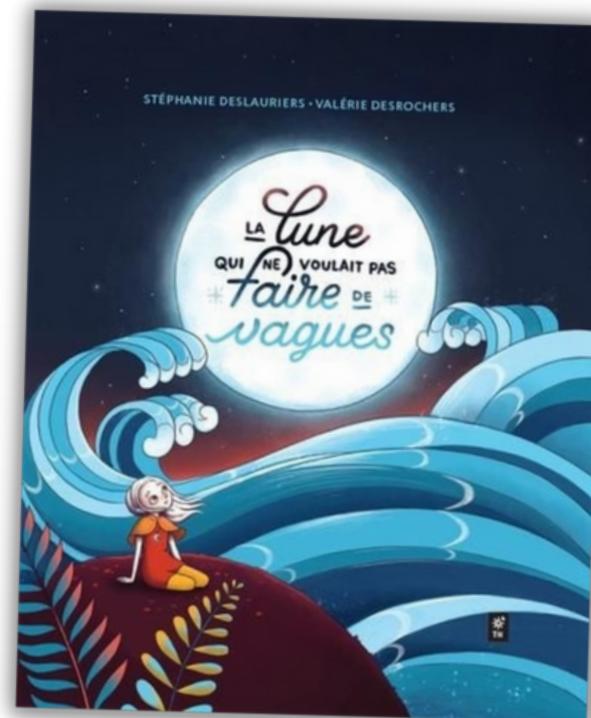
RÉSUMÉ

Cet album tout en douceur et en lumière fait l'éloge de l'acceptation de son unicité.

AUTRICE

Stéphanie Deslauriers est née à Longueuil et a grandi à Boucherville. Elle a étudié en psychoéducation à l'Université de Montréal ainsi qu'à l'Université de Sherbrooke, où elle a complété son mémoire de maîtrise. C'est cette expérience qui lui a fait réaliser que son rêve d'enfance, soit celui d'écrire, était possible. C'est ainsi que, depuis 2012, elle a publié 10 livres, dont de nombreux ouvrages pédagogiques, un essai et des romans (tant jeunesse que grand public).

Elle s'inspire des familles et des jeunes qu'elle rencontre dans le cadre de sa profession de psychoéducatrice. Elle transcrit ensuite ses idées dans de nombreux calepins avant de les regrouper en un tout cohérent qui deviendra, tout doucement, un livre. Elle aime écrire en linge mou à sa table de cuisine, à son bureau et à la bibliothèque de sa ville. C'est qu'elle a besoin de silence absolu pour créer !



SAVAIS-TU QUE...

Tu te parles
constamment
dans ta tête?

C'est vrai! Tes pensées
n'arrêtent pas une
seconde
(même quand tu dors!).

J'AI TELLEMENT HÂTE
DE VOIR MON
ENSEIGNANT(E)
DEMAIN. JE L'ADOOORE!



TA PETITE VOIX INTÉRIÈRE

Parfois, tu te poses des questions.

JE ME DEMANDE CE QU'ON MANGE POUR SOUPER. J'AI TELLEMENT FAIM QUE JE MANGERAIS UN LION!



TA PETITE VOIX INTÉRIEURE

Parfois, tu commentes
ce qui arrive dans ta vie.



CHANCEUX... ILS PEUVENT
RESTER EN PYJAMA
TOUTE LA JOURNÉE!



TA PETITE VOIX INTÉRIEURE

Souvent, tu te parles à
toi-même.



TA PETITE VOIX INTÉRIEURE

Quand ta petite voix te dit des belles choses, tu aides ton estime de soi à grandir.



TA PETITE VOIX INTÉRIEURE

Il arrive que ta petite voix te dise des choses qui te font douter de toi ou te rabaisent.



TA PETITE VOIX INTÉRIEURE

Tu n'es pas un monstre,
si ça t'arrive à toi aussi.
Ça arrive à tout le
monde.

Quand ta petite voix
essaie de te jouer des
tours, essaie de changer
ton discours.



ET SI TU CHANGEAIS...



J'ai AUCUNE IDÉE DE
LA RÉPONSE...



JE NE SUIS PAS
INTELLIGENT. JE N'Y
ARRIVERAI PAS.



POUR...



J'AI AUCUNE IDÉE DE
LA RÉPONSE...



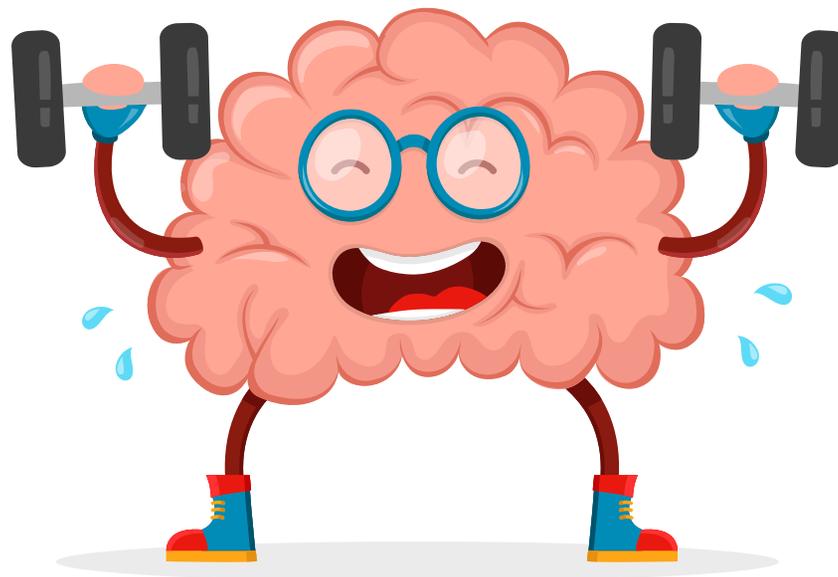
JE SAIS QUE JE
SUIS CAPABLE. JE
SUIS INTELLIGENT.



DE LA PATIENCE ET DE LA PRATIQUE

À force de répéter tes forces et tes qualités à ton cerveau, tu te feras de plus en plus confiance.

C'EST MOI LE PLUS FORT!



QUELLES SONT LES PHRASES À PRIVILÉGIER DANS SA TÊTE?

Je suis unique.

Que vont penser les autres?

J'ai confiance en moi.

Je peux demander de l'aide.

Je ne suis pas capable.

Je vais y arriver.

Je vais échouer.

Je suis bizarre.

Je peux faire des efforts.

Ça ne sert à rien.

J'ai tout ce qu'il faut pour réussir.



QUELLES SONT LES PHRASES À PRIVILÉGIER DANS SA TÊTE?

Je suis unique.

Que vont penser les autres?

J'ai confiance en moi.

Je peux demander de l'aide.

Je ne suis pas capable.

Je vais y arriver.

Je vais échouer.

Je suis bizarre.

Je peux faire des efforts.

Ça ne sert à rien.

J'ai tout ce qu'il faut pour réussir.



À TON TOUR

Voici une feuille que tu peux remplir afin de te rappeler tout ce qu'il y a d'extraordinaire à propos de toi.

La prochaine fois que tu douteras de toi, tu pourras rappeler à ta petite voix intérieure d'être douce avec toi.



NOM

**POUR TOUTES CES
RAISONS, JE SUIS
INCROYABLE!**



CRÉDITS

Polices :

KG primary Penmanship

Scripter

Illustrations : Abonnement Canva Pro

Il est strictement interdit de modifier ce document, de le distribuer ou de le vendre. Ce document peut être partagé aux parents de VOS PROPRES ÉLÈVES uniquement. Pour partager ce document à un collègue, merci de le référer au site internet de Cassioprof.

