

Grande compétence : Rechercher et utiliser de l'information

- A1 : Lire des textes continus

Grande compétence : Communiquer des idées et de l'information

- B1 : Interagir avec les autres
- B2 : Rédiger des textes continus

Tâche 6

Lire des événements marquants négatifs pour en analyser l'impact sur la confiance en soi.
(Niveau 2)

Durée approximative : 60 minutes, selon la capacité de votre groupe

Note : S'assurer que l'ambiance demeure positive et non teintée d'émotions négatives. L'analyse de ces situations vise à démontrer l'importance de sortir plus fort et plus positif des événements négatifs vécus.

Pistes d'animation suggérées

- Demander aux personnes apprenantes de partager seulement ce qu'elles ont ressenti lorsqu'elles ont noté les événements positifs de leur vie durant l'activité précédente.
- Souligner qu'il sera maintenant question d'événements négatifs, car ces événements peuvent aussi avoir un effet sur la confiance en soi. On peut perdre sa confiance à la suite d'événements marquants, tels un décès dans la famille, une séparation ou un divorce ou une perte d'emploi.
- Présenter l'**Annexe 5** et demander aux personnes apprenantes de lire les situations à tour de rôle. Discuter ensuite en groupe des événements marquants décrits dans chacune des situations et de leurs effets sur la confiance en soi des personnes en question.
- Demander aux personnes apprenantes, en équipes de deux, de rédiger d'autres exemples de situations fictives qui pourraient influencer la confiance en soi et l'estime de soi, en s'assurant que l'événement négatif mène à quelque chose de positif. Les inviter ensuite à partager les situations qu'elles ont créées.

Annexe 5

L'impact des événements sur notre vie

Situation 1

Cassandra travaille à temps plein dans un bureau depuis plusieurs années. L'entreprise réduit ses effectifs et élimine son poste. Cassandra est congédiée. Elle est peinée parce que des employés moins anciens qu'elle ont pu garder leur emploi. Elle se sent dévalorisée et craint ne pas pouvoir trouver un autre emploi. Elle a perdu confiance en elle-même. Son partenaire et ses deux enfants l'encouragent continuellement à retourner aux études. Après quelques mois de découragement, elle décide de sortir de la maison, de faire du bénévolat auprès des personnes âgées et de suivre des cours. Plusieurs mois plus tard, la responsable des bénévoles lui offre un emploi à temps partiel. Elle accepte avec plaisir, car c'est parfait pour elle : elle travaille hors de chez elle tout en ayant du temps à consacrer à sa famille et à la maison. Elle se sent très productive et valorisée et a retrouvé son estime de soi.

Situation 2

Rodrigue a 45 ans. Il souffre d'embonpoint, est inactif, se sent déprimé et manque de confiance pour s'affirmer au travail et auprès des autres. Un jour, il fait une crise cardiaque. Heureusement, il s'en sort. Son médecin lui conseille alors d'améliorer sa diète et d'accroître son niveau d'activité pour être en meilleure santé. Rodrigue suit donc un programme ardu d'exercice et un régime alimentaire sévère. Après avoir perdu une cinquantaine de livres, il se sent beaucoup mieux. De plus, il se valorise davantage et se sent plus confiant pour s'adonner à des activités au travail et dans sa vie personnelle. Il perçoit aussi le monde qui l'entoure de façon beaucoup plus positive.

Situation 3

Thomas Edison est l'inventeur de l'ampoule électrique. Avant de perfectionner l'ampoule, par contre, il a subi de nombreux échecs. Sa résilience et sa persévérance lui ont toutefois permis de recommencer son projet plus de 10 000 fois avant d'obtenir un modèle fonctionnel d'ampoule, qu'il s'est ensuite efforcé d'améliorer toujours davantage. Sa confiance en lui-même est remarquable. Son exemple montre que tout échec n'est qu'une étape vers le but ultime.

Situation 4

Myriam vient de vendre sa troisième maison en deux mois. Elle a vraiment du talent pour son travail d'agent immobilier. C'est difficile de croire qu'il y a 5 ans, à la suite d'un divorce, elle se retrouvait avec 3 enfants à charge, sans aucune expérience de travail. Elle avait toujours cru que son mariage, qui durait depuis 16 ans, était solide. Sa confiance en elle-même a donc été grandement affectée par la situation. Après avoir fait le deuil de l'amour perdu de l'homme de sa vie, elle s'est inscrite au cours d'agent immobilier, encouragée par ses amies. Myriam a réussi les examens requis et est maintenant une personne accomplie ayant un emploi dont elle est fière.

Annexe 5 (suite)

Situation 5

Vladimir, âgé de 23 ans, a demeuré avec sa mère jusqu'à la mort de celle-ci. D'une part, il hésitait à la laisser seule à cause de ses problèmes de santé et d'autre part, il se sentait vraiment en sécurité avec elle. Depuis son enfance, sa mère l'aidait à prendre ses décisions, au point qu'il était presque incapable de se débrouiller seul. La mort de celle-ci a provoqué pour lui une période d'incertitude et de dépression. Heureusement, son cousin Emil l'a aidé à se remettre sur pied et son patron a été patient et sympathique avec lui au travail, ce qui lui a permis de faire son deuil. Éventuellement, Vladimir a pris sa vie en main et maintenant, il sort plus souvent et socialise davantage. Il suit un programme de conditionnement physique et s'alimente bien; il a finalement trouvé un équilibre entre son travail et sa vie personnelle. Il s'est même mis à courtiser une des filles du voisinage. Vladimir est devenu un homme beaucoup plus confiant et sûr de lui!