



Mini e-book

Être soi, c'est quoi?

PETIT GUIDE COLORÉ POUR
T'INSPIRER À ÊTRE PLEINEMENT
TOI-MÊME

DROLEMENTCOLOREE.BLOG

Table des Matières

4 LES MASCOTTES

Présentation de Spinner et Splash

5 ESTIME, CONFIANCE ET AMOUR DE SOI, QUÈSACO?

Un jardin à cultiver

8 PLACE À L'AFFIRMATION DE SOI

S'exprimer sans peur du jugement

12 L'IMPORTANCE DU RESPECT DE SOI

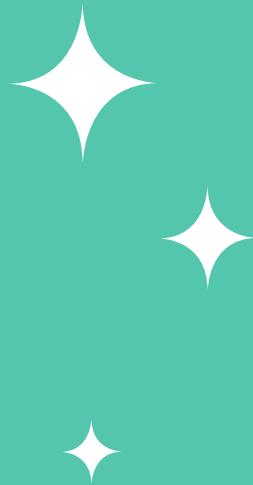
Apprendre à se respecter, c'est essentiel

16 TU N'ES PAS BRISÉ.E, TU DOIS JUSTE TE RECONNECTER

Conclusion et activités introspectives

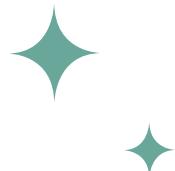
24 MOT DE LA FIN

Question de finir en beauté





Coucou! Bienvenue!



Avant de commencer, permet moi de te remercier chaleureusement d'avoir téléchargé mon premier e-book. Parfaitement aligné avec l'esprit de mon blogue *Drôlement Colorée*, j'ai voulu prendre le temps d'approfondir les différentes sphères de **l'estime de soi**.

Certes, je ne suis pas une écrivaine de renommée, mais j'écris simplement avec le cœur. J'espère toutefois que les prochaines pages te seront utiles et te permettront d'être la personne que tu as toujours souhaité être.

Mais attention, sache que ce document n'a pas pour but de te réparer. Tu n'es pas cassé.e!

Mais peut-être que tu t'es un peu oublié.e. Que tu t'es adapté.e si souvent, si fort, que t'as perdu la couleur de ta propre voix.

Je le sais. Parce que j'ai fait pareil!

Alors ici, pas de ton professoral ni de formules magiques Pinterest. Juste des réflexions, des clins d'œil à la vraie vie, des images colorées, et... deux petites mascottes bien de chez nous que je te présente dans quelques instants.

Bonne lecture!

Lucie

LES MASCOTTES



Spinner

LE P'TIT HAMSTER QUI COURT

Se réveiller en pleine nuit pour ruminer un événement passé, ça te dit quelque chose?

Quand ça m'arrive, c'est à cause de Spinner. Ce hamster qui court sans cesse et qui s'affole dans ma tête.

Splash

CELUI QUI A ADOPTÉ SES COULEURS

Avec le temps, les épreuves ou l'âge, on apprend à se (re)connaître pleinement.

Splash, c'est un peu cette partie colorée que j'ai longtemps étouffée pour éviter de faire des vagues, mais qui est essentielle à mon bonheur.

Peut-être trouveras-tu ton Splash?





Estime, confiance et amour de soi,
quèsaco?

POUR BIEN COMPRENDRE LE SUJET



C'est quoi au juste, l'estime de soi?

On en parle partout. On en fait des citations sur les réseaux.

Mais force est de constater qu'on ne sait pas toujours ce que c'est vraiment, **l'estime de soi**. Et c'est normal : elle n'est pas seule ! Elle est accompagnée de la *confiance en soi* et de *l'amour de soi*, formant un jardin intérieur qu'il est essentiel de cultiver tout au long de notre vie.

L'estime de soi

L'estime de soi est ta perception de ta *valeur*. Elle est influencée par tes expériences. Elle évolue tout au long de ta vie. Cultiver une bonne estime de soi nécessite attention, patience et soins réguliers.

La confiance en soi

La confiance en soi dépend de ton sentiment de *compétence*, ce que tu te crois capable de faire. Elle se développe grâce à tes expériences et aux défis que tu as relevés. Cultiver cette confiance t'encourage à essayer, échouer et réessayer pour atteindre tes objectifs.

L'amour de soi

L'amour de soi est l'acceptation *inconditionnelle* de ses forces et faiblesses. Cultiver cet amour avec bienveillance et indulgence permet de respecter ses besoins et limites, établissant ainsi une base solide pour une vie épanouissante face aux défis.

Un jardin à cultiver

On peut avoir confiance en ses compétences (dans une sphère précise, au travail par exemple), tout en ayant une estime de soi fragile. Il est possible de s'apprécier un peu, tout en ayant de la difficulté à s'affirmer au quotidien.

Sache cependant que tu peux apprendre à nourrir ces trois aspects, même si tu as l'impression de partir de loin

Laisse fleurir ce jardin personnel. Il te rendra plus fort.e et plus épanoui.e au fil du temps.



LA GRATITUDE ET LA BIENVEILLANCE ENVERS SOI-MÊME RESTENT DES BOUCLIERS DE CHOIX : ILS PROTÈGENT L'ESTIME PERSONNELLE TOUT EN PERMETTANT DE S'ÉPANOUIR PLEINEMENT.

Et quand ça vacille?



Comme je le disais, l'estime de soi fluctue au fil du temps. Cependant, certains comportements peuvent être le résultat d'une estime de soi vacillante. En voici une liste non-exhaustive :

Être obsédé par son image: constamment par son image, se comparer de façon excessive aux autres, à ce que l'on voit sur des réseaux par exemple. J'en ai d'ailleurs déjà parlé sur le blogue.

Vivre le syndrome de l'imposteur au quotidien: avoir tendance à se croire responsable de nos échecs et à considérer nos réussites, comme étant le fruit de facteurs externes.

Être constamment sur la défensive face aux autres: en se sentant perpétuellement menacé.e par les commentaires et les actions de notre entourage, on entre souvent en conflit inutilement, à cause d'un simple malentendu.

Tu te reconnais? T'inquiète, t'es humain.e! Cela veut simplement dire qu'il te faut cultiver ton jardin intérieur en lui redonnant un peu d'amour.



Une tâche quotidienne

Quelques attitudes à adopter pour une estime de soi plus saine :

Apprends à te connaître !

Reconnecte-toi à la personne que tu es vraiment. Cesse de laisser tes goûts, tes valeurs et tes opinions se faire influencer par les autres. Trouve ce qui te fait vibrer. Tant que tu restes respectueux.se d'autrui, tu as le droit d'être qui tu es !

Accepte-toi, vraiment !

Apprends à accepter tes qualités, mais aussi tes défauts. Personne n'est parfait.e. Toi non plus ! Et c'est bien correct ainsi. Sois doux.se avec toi-même !

Apprends à accepter les compliments!

Ce n'est pas toujours facile d'accepter les compliments à notre égard. On ne souhaite pas paraître hautain, mais plutôt humble. Malheureusement, en n'acceptant pas les compliments, on se retrouve à alimenter un discours négatif. Ce qui a un impact immédiat sur notre estime personnelle.

Apprenons simplement à dire merci lorsque nous recevons des compliments.



Place à

l'affirmation de soi

S'EXPRIMER SANS PEUR DU JUGEMENT



Être soi, sans filtre

Après avoir appris à cultiver son soi profond, il faut impérativement apprendre à s'affirmer.

L'affirmation de soi, c'est pouvoir exprimer nos émotions, nos pensées et nos opinions, tout en défendant nos droits et en respectant ceux des autres.
Toutefois, ce n'est pas une façon d'imposer ses désirs.

L'affirmation de soi, c'est un peu comme apprendre à danser avec soi-même. Quand on a le courage d'exprimer nos pensées, on se découvre des ailes insoupçonnées et on se donne enfin la chance de vivre pleinement notre unicité et notre individualité.

Être capable d'exprimer nos besoins, nos opinions, nos préférences et nos désirs facilite notre spontanéité. Cela nous aide non seulement à répondre à nos besoins, mais aussi à renforcer notre estime de soi et notre confiance.

Mais attention, je le répète, l'affirmation de soi n'est pas asseoir ses désirs pour écraser ceux des autres. C'est discuter pour arriver à un consensus ou tout simplement être capable de dire sans agressivité : "Non, je ne suis pas d'accord."



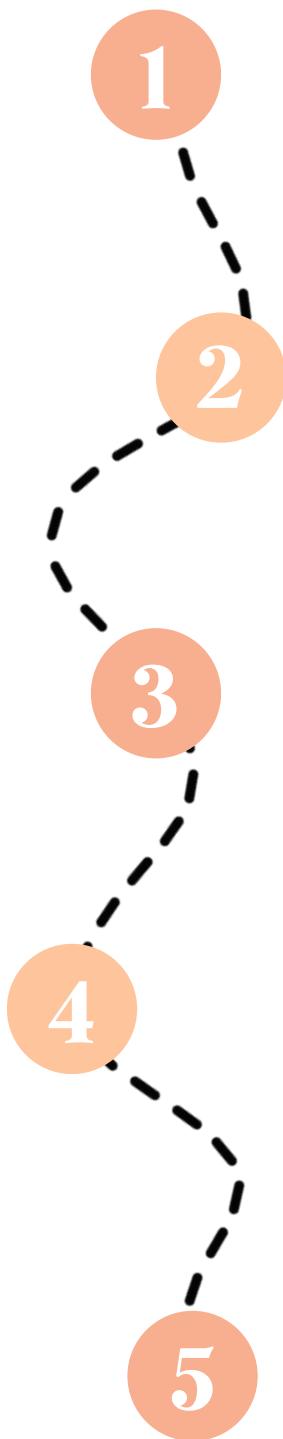
On arrive à s'affirmer quand on se connaît réellement et qu'on considère comme légitime notre propre personnalité.

Lorsque c'est le cas, on sait alors s'affirmer solidement sans craindre le jugement des autres. On se respecte un peu plus tout en respectant les autres dans leur propre unicité.

C'est aussi à ce moment qu'apparaît **l'expression de soi**. Une espèce de libération du regard des autres.

On laisse alors nos passions et nos goûts émerger. Notre personnalité propre n'est plus cachée. On n'essaie plus d'entrer dans des cases pour faire plaisir aux autres. Cela peut passer par le style vestimentaire, mais aussi par l'attitude générale. Pour ma part, c'est à ce moment que j'ai recommencé à me teindre les cheveux et que j'ai poussé la porte d'un salon de tatouage pour la première fois. C'était ma façon personnelle de m'exprimer et une façon de m'affirmer.

S'affirmer; la route *du succès*



LES VALEURS

On possède tous.tes des valeurs personnelles qui guident ses actions et interactions. Ces principes fondamentaux aident à vivre en accord avec son système de croyances et à distinguer le bien du mal selon sa perspective. Les valeurs personnelles sont comme une petite boussole interne qui nous guide dans la vie.

LES BESOINS

On a tous besoin de manger, de dormir et de boire, mais être écouté, prendre du temps pour soi et recevoir de l'amour sont tout aussi essentiels pour notre bien-être. Ces petits plaisirs sont la cerise sur le gâteau de notre bonheur, alors prenons-en soin !

LES GOÛTS

Tu sais ce qu' on dit : chacun ses goûts et ses couleurs, tant que ça ne dérange personne. N'est-ce pas ? Prends les tatouages, par exemple. Certains les trouvent affreux, d'autres en sont complètement fous. Et tu sais quoi ? Les deux visions se tiennent ! C'est un peu comme préférer les chats aux chiens... ou l'inverse. On fait comme on veut, et c'est ça qui est beau, non ?

LES OPINIONS

Exprimer ses opinions en respectant celles des autres, c'est un vrai petit art. On passe sa vie à le peaufiner ! Et puis, un jour, on ose s'affirmer et on ne reste plus muet pour laisser l'autre gagner. C'est ça, un vrai dialogue respectueux et bienveillant. Avancer ensemble et apprendre à dire non. Quelle libération de se laisser le droit d'exister!

LE STYLE

Ton style ce n'est pas que ton style vestimentaire. C'est comment tu te connectes avec les autres, comment tu t'exprimes. C'est ta signature unique, même si elle emprunte à un alphabet familier.

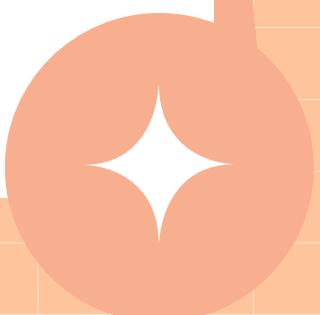
Décider de s'affirmer, ce
n'est pas être égoïste.

[...]

S'affirmer, c'est
comprendre que nous
avons autant de valeur
que les autres.

DRÔLEMENT COLORÉE

Extrait de l'article «Oser être soi, sans compromis»





L'importance du
respect de soi...

**APPRENDRE À SE RESPECTER, C'EST
ESSENTIEL**





Se respecter pour se faire respecter

Qu'est-ce que le respect?

D'après l'Office québécois de la langue française, le respect peut être défini comme suit :

*«Sentiment de considération ressenti à l'égard d'une personne en raison de sa position sociale, de son mérite ou de la **valeur humaine** qu'on lui reconnaît.»*

Oh! Nous revoilà donc avec une question de **valeur**. Allons voir pourquoi est-ce si important de respecter notre valeur pour se faire respecter.

Le respect de soi est fondamental... pour se faire respecter

Se respecter, c'est reconnaître et **valoriser notre propre identité**.

C'est considérer nos valeurs, nos besoins et nos limites.

C'est aussi éviter de se négliger tant physiquement que mentalement.

En se respectant soi-même, on amène notre entourage à nous respecter.

Mais ne soyez pas dupes, le respect de soi doit être cultivé toute une vie puisqu'il est fortement influencé par l'estime et l'affirmation de soi.

Je te dirais qu'établir mes limites et reconnaître mes besoins a été une étape cruciale dans mon développement personnel au cours des dernières années.

Pour renforcer ton respect de toi, voici ce que je te propose de travailler :

- Cesser de dire oui pour éviter les conflits et apprendre à dire non
- Énoncer clairement ce qui te dérange
- Prendre soin de toi en priorisant ton bien-être
- T'entourer de personnes qui te soutiennent et te respectent

En intégrant ces pratiques, tu renforceras non seulement le respect que tu as pour toi-même, mais tu inculqueras également à ton entourage la manière dont tu souhaites être traité.e.

Le respect, tant de soi-même que des autres, est un pilier indispensable pour construire des relations saines et équilibrées en vivant une vie épanouissante.

Est-ce que je me respecte aujourd’hui?

AUTO-BILAN

Je te propose ce petit auto-bilan à cocher. Fais-le sans pression, simplement pour apprendre à t’écouter un peu plus.

- Est-ce que j’ai respecté mon énergie aujourd’hui, ou est-ce que je me suis poussé.e trop loin?
- Est-ce que je me suis excusée d’être moi, d’avoir besoin de temps, d’espace ou de silence?
- Ai-je accepté une remarque blessante sans rien dire, même si ça m’a piqué?
- Ai-je dit oui à quelque chose qui ne me convenait pas, juste pour éviter un malaise?
- Ai-je ignoré un besoin important (sommeil, repos, solitude, créativité)?
- Ai-je fait quelque chose juste pour moi, même un petit rien?



”

Le respect de
soi permet
d'en avoir pour
les autres.

José Garcia



Tu n'es pas brisé.e, tu dois juste
te reconnecter

**UNE CONCLUSION DOUCE, MAIS VRAIE
ET DES ACTIVITÉS A FAIRE SANS
PRESSION**



L'importance de se retrouver



Être soi-même, en fin de compte, cela englobe un ensemble de notions que nous avons explorées dans les pages précédentes.

Et l'estime, la confiance, l'amour, l'affirmation et le respect de soi jouent tous un rôle essentiel dans la construction de notre identité.

Être authentique, être soi, c'est veiller à chacun de ces éléments.

Attention : cela ne se fera pas du jour au lendemain. Avec une dose d'introspection, et une autre de patience au fil des jours, des semaines, des mois, tu verras ta personnalité émerger.

Travailler sur soi est une tâche de toute une vie, et si tu te donnes la chance de t'engager pleinement dans ce voyage, tu découvriras des aspects de toi-même que tu n'avais jamais imaginés.

Chaque petite victoire sur le chemin de la connaissance de soi est une pierre précieuse ajoutée à ton trésor intérieur. N'oublie pas de célébrer ces moments, aussi modestes soient-ils, car ils sont les témoins de ton évolution.

Et pour faire cela, je te propose différentes activités que tu peux faire pour te recentrer.

APPRENDRE À ETRE SOI



PRENDRE DU TEMPS

DE QUALITÉPOUR SOI
C'est la base. Cela te permettra de te recentrer et donc d'apprendre à te connaître. En te priorisant, tu reconnaîtras peu à peu ta propre valeur.



PRENDRE LE TEMPS DE SE FÉLICITER

Au début, tu trouveras cela difficile. Dans un monde où la critique est facile et l'humilité célébrée, nous avons perdu l'habitude nous donner nous-même une petite tape dans le dos. Au début, si tu trouves cela difficile, repère des affirmations positives qui te parlent et récite-les tout au long de la journée. Tu verras, tranquillement mais sûrement, tu verras ton estime gonfler.



PRENDS TON TEMPS

Être soi, c'est une aventure personnelle. Alors, inutile de te comparer. Vas-y à ton rythme et prends le temps dont tu as besoin.





MÉDITER

La méditation permettrait de travailler la respiration et les connexions aux émotions et aux sensations de corps. Quoi de mieux pour entamer ton voyage vers la découverte de toi-même ?



ÉCOUTER DE LA MUSIQUE

Personnellement, écouter de la musique fait partie de mes activités favorites. Les yeux fermés, dans mon monde, je me laisse porter par les mélodies que j' affectionne particulièrement. C'est un moment où je me retrouve dans une bulle douce, mais énergique à la fois.



ÉCRIRE SES PENSÉES

Avant d'écrire sur Drôlement Colorée, j'avais recommencé à écrire mes pensées. Parfois dans un carnet, parfois dans des applications dédiées. Cela m'a particulièrement aidé à me défaire de certaines émotions négatives qui me rongeaient de l'intérieur.



MARCHER

La marche est une activité toute désignée pour reconnecter tout en se mettant en forme. Observer la nature, les voitures qui passent... Un moment doux juste pour toi.

S'ENCOURAGER SOI-MÊME

Il ne s'agit pas d'une activité, mais d'une attitude face aux défis quotidiens. Certains nécessitent courage et persévérance, que l'on peut trouver en s'encourageant mutuellement. Dire "Je suis capable!" aide à avancer malgré les obstacles. Chaque petit pas et chaque effort sont des victoires.



RÉPÉTER DES AFFIRMATIONS POSITIVES

Comme mentionné à la page 17 et un peu comme le précédent point, se réciter des affirmations positives, c'est bon pour le moral et l'estime de soi. D'ailleurs, je t'invite à relever **le défi 30 jours** que je te propose à la page suivante.

Le défi 30 jours

Chaque jour, sélectionne une affirmation que tu te répéteras tout au long de la journée.

POUR RESTER
MOTIVÉ.E, COLORIE
CHAQUE JOUR OÙ
TU RELÈVES LE
DÉFI.

JOUR

1

JOUR

2

JOUR

3

JOUR

4

JOUR

5

JOUR

6

JOUR

7

JOUR

8

JOUR

9

JOUR

10

JOUR

11

JOUR

12

JOUR

13

JOUR

14

JOUR

15

JOUR

16

JOUR

17

JOUR

18

JOUR

19

JOUR

20

JOUR

21

JOUR

22

JOUR

23

JOUR

24

JOUR

25

JOUR

26

JOUR

27

JOUR

28

JOUR

29



EXEMPLES D'AFFIRMATIONS POSITIVES À LA PAGE SUIVANTE.

Affirmations positives

Je choisis d'être heureux.se.

Je suis digne d'amour.

Je me donne de l'espace pour grandir et apprendre.

Je me pardonne mes erreurs passées.

Je me donne la permission de faire ce qui est bon pour moi.

Je peux être tout ce que je veux.

J'aime mon corps et je me sens bien dans ma peau.

Je suis fort.e, confiant.e et intrépide.

J'écoute mon intuition et je fais confiance à mon guide intérieur.

Je suis au bon endroit au bon moment, je fais la bonne chose.

Je m'aime inconditionnellement.

Je suis reconnaissant.e pour tout ce que j'ai et pour les personnes autour de moi.

Je m'accorde les soins et l'attention que je mérite.

Je peux surmonter tous les défis auxquels je suis confronté.e.

Je rayonne d'énergie positive.

Je vois tout avec une attitude bienveillante.

Je mérite de réussir.

Je mérite une vie riche.

Je suis puissant.e et je contrôle ma réalité.

Je suis inspiré.e de manière créative par le monde qui m'entoure.

Je crois en mes compétences et mes talents.

J'ai le droit d'être moi-même.

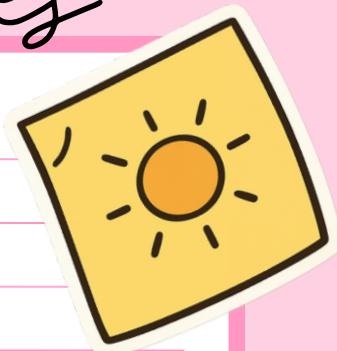
J'ai le droit d'être en sécurité.

Je fais de mon mieux chaque jour.

Je mérite le respect.

Je suis parfaitement imparfait.e et c'est ce qui me permet d'apprendre.

Je suis à la hauteur.



À la découverte de soi

POUR AMORCER UNE RÉFLEXION

1

Qu'as-tu appris te concernant dernièrement?

2

Que comptes-tu faire JUSTE pour toi prochainement?

3

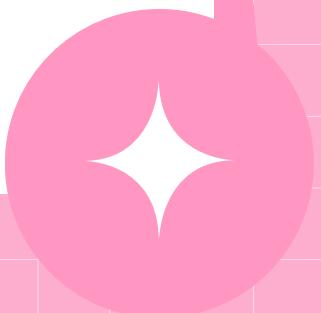
**Quelle affirmation aimerais-tu te répéter
en premier et pour quelle raison ?**



Alors, commence par apprendre à t'aimer réellement, pleinement. Avec tes qualités et tes défauts. Identifie tes valeurs. Accepte le fait que la perfection n'existe pas, pas même chez ces autres que tu admirés en secret.

DRÔLEMENT COLORÉE

Extrait de l'article «Lettre à mon « moi » adolescente: ce que j'aurais aimé entendre»



Mot de la fin

Déjà la fin de mon petit e-book! J'espère sincèrement que cette lecture t'a apporté autant de plaisir que j'en ai eu à l'écrire.

Avant de te quitter, je tiens à te le dire encore une fois : je ne suis ni psychologue ni experte, juste une femme qui a touché le fond avant de remonter.

J'ai pensé que mon expérience pouvait s'avérer utile, question de changer le négatif en positif !

Aussi, sache que ce livre n'est pas un manuel à suivre au pied de la lettre, mais plutôt une réflexion personnelle qui, je l'espère, t'inspirera à une introspection plus profonde.

D'ailleurs, tu l'auras probablement remarqué : ce document ressemble à une extension de mon blogue, comme si j'avais rassemblé plusieurs articles en un seul.

Parce qu'à mon sens, il n'existe pas d'aventure plus importante que celle qui nous amène à notre soi profond.



Lucie

VIENS PAPOTER AVEC MOI SUR MES RÉSEAUX



Références

PARCE JE NE SAIS PAS TOUT

1

Altenloh, E. (n.d.). Comprendre le Respect de Soi: guide complet pour une vie épanouie – Psyris. Lien visité le 5 avril 2025. <https://www.psyris.be/comprendre-le-respect-de-soi-guide-complet-pour-une-vie-epanouie/>

2

Carrefour Jeunesse Emploi de Drummond & Forum Jeunesse Centre-du-Québec. (n.d.). Valeurs et intérêts professionnels. https://cssmv.gouv.qc.ca/wp-content/uploads/2011/04/Mes_valeurs.pdf

3

Centre for Clinical Intervention. (n.d.). L'affirmation de soi. In Psychotherapy•Research•Training. https://www.uottawa.ca/campus-life/sites/g/files/bhrskd281/files/2021-08/laffirmation_de_soi_fr.revised.pdf

4

Chaloult, L. (2018). Les comportements affirmatifs. Éditeur Jea. <https://www.santemonterege.qc.ca/sites/default/files/2022/06/h1.pdf>

5

Chaloult, L., Jean Audet, Célyne Brosseau, Normande Couture, Jean Goulet, Normand Gravel, Micheline Hardel, Thanh-Lan Ngo, Charles D. Reid, & Élizabeth Wentser-Loporé. (2014). L'AFFIRMATION DE SOI. <https://tccmontreal.com/wp-content/uploads/2015/01/laffirmation-de-soi.pdf>

6

Dix-Onze. (2021, September 30). Améliorer l'estime de soi - CAP santé mentale. CAP Santé Mentale. Lien visité le 5 avril 2025. <https://www.capsantementale.ca/contenu/ameliorer-l'estime-de-soi/>

7

Pépin, J. (2022, November 25). Les 7 clés d'une estime de soi à toute épreuve - La Vie Chiropratique - Cliniques chiropratiques à Québec. La Vie Chiropratique - Cliniques Chiropratiques À Québec. Lien visité le 5 avril 2025. <https://laviechiropratique.com/les-7-cles-d'une-estime-de-soi-a-toute-epreuve/>

Références

PARCE JE NE SAIS PAS TOUT

8

respect. (2003). GDT. Lien visité le 6 avril 2025.
<https://vitrinelinguistique.oqlf.gouv.qc.ca/fiche-gdt/fiche/8361469/respect>

9

Sarrasin, N. (2021, April 30). Se respecter soi-même pour se faire respecter des autres. Trouble Obsessionnel-compulsif (TOC) Et Psychologie – NicolasSarrasin.com. Lien visité le 6 avril 2025.
<https://www.nicolassarrasin.com/se-respecter-et-se-faire-respecter>

10

Thibault, M. & PE-SPO. (n.d.). L'estime de soi. In Service De Psychologie Et D'orientation De L'Université De Sherbrooke.
https://www.usherbrooke.ca/etudiants/fileadmin/sites/etudiants/documents/Psychologie/Brochure_estime_de_soi2021_final.pdf

11

Vanessa. (2023, July 30). connaissance-de-soi-comment-identifier-les-valeurs-qui-me-motivent. Lien visité le 6 avril 2025.
<https://vanessaremignon.com/connaissance-de-soi-comment-identifier-ses-valeurs-personnelles/>

12

Vassano. (2021, January 19). Respect de soi – Vassano. Lien visité le 5 avril 2025. <https://www.vassano.com/nos-fondements/respect-de-soi/#:~:text=Le%20respect%20de%20soi%20consiste,mieux%C3%A0%20ses%20propres%20besoins>.



@DROLEMENTCOLOREE

DROLEMENTCOLOREE.BLOG