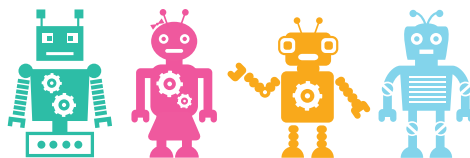


# Le P'tit Vernolitein



N°  
3

LE MAGAZINE DES ENFANTS DE LA VILLE / AVRIL 2021 / [WWW.MAIRIE-VERNOUILLET.FR](http://WWW.MAIRIE-VERNOUILLET.FR)

## L'estime de soi : pour bien grandir, aime-toi !

### L'estime de soi, qu'est-ce que c'est ?

L'estime de soi, c'est avant tout savoir qui on est : quel est mon caractère, quels sont mes goûts, en quoi je crois, quelles sont les valeurs qui me tiennent à cœur... Ensuite, il faut savoir aimer et respecter qui l'on est, notre identité.

L'estime de soi est différente de la confiance en soi, qui se réfère plus à ce que je fais : quelles sont mes compétences, mes capacités ?

Par exemple, on peut ne pas savoir faire de la pâtisserie et ne pas avoir confiance en soi dans ce domaine, mais cela ne remet pas en cause qui on est, et surtout, cela ne veut pas dire qu'on « EST » « nul ».



Les élèves de CM2 des écoles Annie-Fratellini, Marsinval et Clos-des-Vignes ont participé aux ateliers Flyaway mis en place par la Ville sur la gestion des conflits et l'estime de soi.

Pendant 6 heures, les élèves ont pu réfléchir et réaliser des exercices pratiques, accompagnés par les formatrices Flyaway, parmi lesquelles Bérangère Mainguy, Vernoliteine, psychopédagogue et consultante en réflexes archaïques.

Tous se sont montrés très attentifs et concernés par les sujets abordés : l'empathie, le respect des émotions d'autrui, l'écoute sans jugement.



# L'estime de soi : pour bien grandir, aime-toi !

Bérangère Mainguy a accepté de partager avec vous ses conseils et ses connaissances pour faire progresser votre estime de soi.

Avant toute chose, lorsqu'on veut atteindre un objectif ou réussir quelque chose, il est très important de se fixer des petits objectifs intermédiaires.

**Exemple :** je veux atteindre le sommet d'une montagne très haute. Tellement haute que je ne peux pas la gravir en une seule fois ! D'abord, je vais me préparer, puis je vais commencer l'ascension, me reposer, dormir dans un refuge, puis continuer.



C'est exactement la même chose pour les objectifs du quotidien : apprendre à cuisiner, progresser en mathématiques, ou devenir champion de karaté ! L'important est de décomposer ses objectifs et d'avancer, petit à petit, en se félicitant de chaque étape réussie !

Cela permet d'être satisfait de toutes ses progressions, et de rester motivé pour continuer même si la montagne semble haute !

## Les réflexes archaïques, c'est quoi ?

Il s'agit de programmes de pilotage automatique mis en place par notre cerveau dès notre naissance, et même bien avant, quand nous sommes encore dans le ventre de notre maman. Grâce à eux, nous pouvons vivre et nous développer sur le plan psychomoteur. Ils nous permettent par exemple de respirer sans avoir à y réfléchir, de mettre nos mains en avant lorsque nous trébuchons...

Ils sont présents chez les humains mais aussi chez les animaux !

Certains réflexes sont essentiels à notre survie (comme la respiration), mais d'autres peuvent nous empêcher d'atteindre nos objectifs.

Par exemple, lorsqu'on a peur, comme l'autruche, on a envie de se faire tout petit, de se cacher.



La bonne nouvelle, c'est qu'on peut s'entraîner et reprendre le contrôle, par des exercices simples, et ainsi développer notre estime de soi.

**Exemple :** lorsqu'une situation te fait peur ou te stresse, tu peux tapoter ton sternum avec le plat de ta main à un rythme régulier. Ce geste permettra de stimuler le thymus qui se cache derrière ton sternum et qui t'aide à renforcer tes défenses immunitaires.

De plus, ce geste te rappellera de manière inconsciente les battements du cœur que tu entendais dans le ventre de ta maman, et te rassurera.

Si tu ressens tout le temps le besoin de bouger, et que cela t'empêche de t'endormir le soir, voici un exercice qui peut t'aider à maîtriser cela.

Imagine que tu es une bouteille d'eau gazeuse ou de soda. Pour éviter de te sentir agité, tu secoues la bouteille pour en retirer le gaz. Secoue ton corps, tes bras, tes jambes, ta tête dans tous les sens pendant 1 à 2 minutes. Puis allonge toi sur le dos. Demande à un adulte de vérifier que tout le gaz s'est bien échappé de la bouteille en secouant doucement tes membres un à un. Si besoin, secoue ton corps de nouveau.

Une fois que tout le gaz est parti, tu peux respirer tranquillement : tu as réussi à maîtriser l'agitation que tu ressentais !

## Des exercices simples et rapides pour apprendre à s'aimer soi-même

> Tous les soirs, pendant le dîner ou avant de te coucher, liste avec tes proches les moments que tu as préférés pendant la journée, les choses qui t'ont rendu fier de toi.

> Ose faire des compliments aux gens qui t'entourent ! Cela leur fait du bien, à toi aussi, et cela les incitera à te dire des choses gentilles en retour !



### Bérangère Mainguy

Psychopédagogue et consultante en réflexes archaïques. Elle accompagne enfants et adultes qui souhaitent aller vers leur chemin de la réussite. Sa spécialité ? Les profils atypiques, le haut potentiel, l'hypersensibilité, l'adoption, les troubles des apprentissages, la méthodologie, la reconversion, la gestion du stress, le burn-out.

Elle intervient également auprès des collectivités et des entreprises pour activer les potentiels et développer les talents des managers et des collaborateurs. Elle intervient comme conférencière, conseil et formatrice. A partir d'un objectif à atteindre qui fait sens pour son client, elle apporte des solutions pragmatiques pour se mettre en route sur le chemin de la réussite.

Installée depuis quelques mois à Vernouillet, elle vous propose de la rencontrer dans son cabinet situé au 32, rue Jean-Jaurès à Vernouillet.

Pour prendre rendez-vous :

> 06 86 07 81 09

> [www.zybra.fr](http://www.zybra.fr)

onglet « prendre rendez-vous »

