



INFOLETTRE

COMMUNAUTÉS SOLIDAIRES

ACTIVITÉS EN FÉVRIER

Le pouvoir du bel âge

Il reste quelques places pour notre atelier dédié à la santé mentale des aînés. Si vous désirez partager en petit groupe (15 maximum) votre expérience personnelle sur des sujets qui vous préoccupent (perte de l'autonomie, maladie, mort, isolement social, etc.) et acquérir des outils pour mieux gérer votre santé mentale, cet atelier est pour vous!

- Pour qui: les personnes des 60 ans et +
- Quand: les mardis du 6 février au 2 avril de 13h-15h30
- Où: 95, rue Savio
- Inscription: appeler au (418)666-2200, poste 3 (Marie-Hélène)
- Coût: 10\$ pour la totalité des ateliers.

 418 666-2200

 communautessolidaires@outlook.fr

 95, rue Savio, G1E 1G5

Cafés rencontres

Activités ludiques et discussions

- Pour qui: les personnes de 60 ans et +
- Quand: les mercredis 7 et 21 février
- Où: 95, rue Savio
- Coût: 2\$ par café rencontre
- Inscription: appeler au (418)666-2200

Voeux de Saint-valentin !

Nous souhaitons prendre un moment pour adresser nos vœux les plus sincères à tous: que vous soyez seuls ou en couple, isolés ou entourés, nous vous envoyons une vague d'amour et la conviction que vous êtes des personnes de grande valeur. Toute l'équipe de Communautés Solidaires vous souhaite une joyeuse Saint-Valentin!

TABLE DES MATIÈRES

Activités.....1

Amour de soi.....2-4

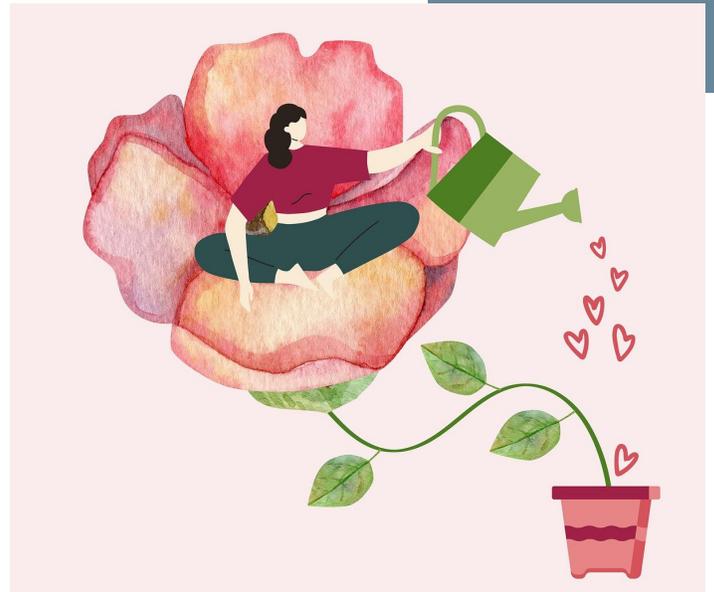
AMOUR... DE SOI

En ce mois de février, beaucoup d'accent est mis sur l'amour romantique, l'amour avec un grand "A", mais qu'en est-il de l'amour de soi?

On entend souvent dire qu'il est crucial de s'aimer soi-même avant d'aimer les autres, mais qu'est-ce que cela signifie? D'où provient l'amour de soi? Et peut-on s'aimer trop? Voici quelques éléments de réponse pour éclairer ces questions.

Distinction entre amour, estime et confiance

Débutons par définir ce qu'est l'amour de soi et en quoi il se distingue des concepts d'estime de soi et de confiance en soi, qui sont interreliés, mais distincts. L'amour de soi peut être défini par les sentiments que nous entretenons à notre égard et la façon dont nous prenons soin de nous. Il peut-être confondu avec l'estime de soi et la confiance en soi. L'estime de soi étant liée à notre évaluation face à notre valeur personnelle (reconnaître nos forces et nos faiblesses). La confiance en soi, quant à elle est la croyance que nous avons quant à notre capacité de réaliser des projets, des actions.



En résumé, nous pourrions dire, de façon imparfaite, que l'amour de soi relève des sentiments, l'estime de soi davantage des pensées et la confiance en soi, de l'univers des actions.

D'où provient l'amour de soi

L'amour de soi se construit au fil de notre vie, mais il se forge principalement durant notre enfance. Comment nos figures principales d'attachement ont-elles pris soin de nous? Avons-nous grandi dans un milieu où nos besoins devaient être réprimés? Allait-on au devant de nos besoins, sans nous laisser le temps de ressentir et choisir ce que nous voulions? Est-ce qu'on répondait toujours oui à tous nos désirs?

Toutes ces façons de répondre à nos besoins auront un impact sur la construction de notre identité, de notre estime et de notre amour de soi. Heureusement, cette situation n'est pas irrémédiable. Nous pouvons toujours poursuivre un travail de construction et ajouter des briques au temple de notre amour propre.

Comment augmenter notre amour de soi

Comme notre amour de soi est intimement lié à la façon dont nous prenons soin de nous; répondre de manière saine aux besoins cachés derrière nos émotions constitue une manière efficace de renforcer, peu à peu, notre amour de soi. Par exemple, si nous éprouvons de la tristesse, car nous sommes seuls un vendredi soir. Nous pouvons, "manger nos émotions" en mangeant beaucoup trop de malbouffe. Ce comportement, nous permet, sur le coup, de ne pas ressentir la tristesse que nous vivons. Par contre, à plus long terme, il amplifie notre malaise, car nous pouvons ressentir de la culpabilité face au fait d'avoir mangé un trop grande quantité de nourriture de manière inconsciente. Nous nous disons que nous avons mal agi; nous nous en voulons. Ces pensées vont alors renforcer le sentiment que nous sommes inadéquats que nous "méritons" d'être seuls.

Si au contraire, nous choisissons de prendre soin de nous et de notre tristesse de manière adéquate, nous pourrions faire une activité, par nous même, pour nous changer les idées. Par exemple, aller au cinéma, aller au musée, prendre notre repas préféré aux chandelles avec une belle musique, prendre un bain, recevoir un massage, etc. Nous pourrions aussi briser la solitude en joignant un groupe qui partage nos intérêts (jeux de société, danse, activités physiques, sorties culturelles). De plus en plus de groupe de ce genre se forment et annoncent leurs activités sur les réseaux sociaux tels que facebook. Il y a également plusieurs possibilités de joindre de tels groupes en s'inscrivant dans les centres de loisirs ou encore en participants aux activités offertes par les organismes communautaires de notre quartier.

Peut-on trop s'aimer?

Si l'amour de soi concerne les sentiments que nous entretenons à notre égard et la façon dont nous prenons soin de nous, il est impossible de trop s'aimer. Par contre, il ne faut pas confondre amour de soi et narcissisme, qui pousse l'individu à se valoriser en diminuant les autres et qui utilise autrui pour satisfaire ses propres besoins.

La façon de répondre à nos besoins doit être faite de manière saine et respectueuse. Nous devons accepter que les autres peuvent acquiescer ou refuser nos demandes, sans chercher à les influencer.

Pour aller plus loin sur le chemin de l'amour de soi

Si vous désirez aller plus loin sur le chemin de l'amour de soi, voici deux lectures intéressantes:

[Amour de soi \(2020\).](#)

Colette Portelance

Un livre qui définit ce qu'est l'amour de soi, mais aussi comment le renforcer avec des moyens et des exercices et des moyens concrets.

[Estime de soi, confiance en soi et amour de soi](#)

[Les 3 piliers du succès \(2023\).](#)

Patrick Ras

Ce livre propose de faire un bilan en lien avec ces 3 sphères et ensuite propose des façons de les rééquilibrer.

