

Semaine nationale de la santé mentale du 7 au 13 mai 2001

Le coffre à outils du bonheur

3. L'ESTIME DE SOI

Mathieu, Karine et Sébastien suivent en silence le cours d'anglais de Monsieur Ellis. Mathieu est un peu déprimé parce qu'il n'a marqué aucun panier pendant la partie de basket-ball, à l'heure du dîner. Karine en a marqué deux et même Sébastien, qui n'est pas très bon, en a fait un. Monsieur Ellis annonce qu'il va maintenant remettre aux élèves les examens d'anglais de mardi. Mathieu est anxieux parce qu'il n'est pas certain de son résultat. Karine va prendre son examen, puis revient à sa place avec un grand sourire. « J'ai un B+ ! », dit-elle fièrement. Sébastien revient avec un sourire encore plus grand. « Quelle est ta note ? », demande Mathieu. « J'ai eu un A », répondit Sébastien. Puis Monsieur Ellis appelle Mathieu, et ce dernier se rend devant la classe chercher son examen. « Mathieu, dit Monsieur Ellis, je sais que si tu travailles un peu plus fort, tu auras un meilleur résultat la prochaine fois. » La tête basse, Mathieu revient lentement à sa place. « Et alors ? », demande Karine. « Je n'ai eu que C-. Je n'arrive à rien faire de bien. Je suis mauvais en anglais, je suis mauvais au basket-ball. Je ne sais rien faire. »

QUESTIONS :



- 1- Que ressent Mathieu ?
- 2- Que peut-il faire pour se sentir mieux ?
- 3- T'es-tu déjà senti comme Mathieu ?
- 4- Qu'as-tu fait pour te sentir mieux ?
- 5- Dans une situation semblable, comment peux-tu aider un ami ou comment tes amis peuvent-ils t'aider ? (ex. : en me montrant les choses que je fais bien)

