

LECTURE

L'acceptation de soi

NIVEAU

Intermédiaire (B1)

NUMÉRO

FR_B1_3122R

LANGUE

Français

Objectifs

- Je peux lire un texte sur l'acceptation de soi.
- Je peux discuter des astuces pour améliorer son estime de soi.



L'autoacceptation

Lisez et répondez à la question.

**Le plus important c'est de s'accepter.
Il ne faut pas essayer de rentrer dans
des cases, soyez-vous même !**

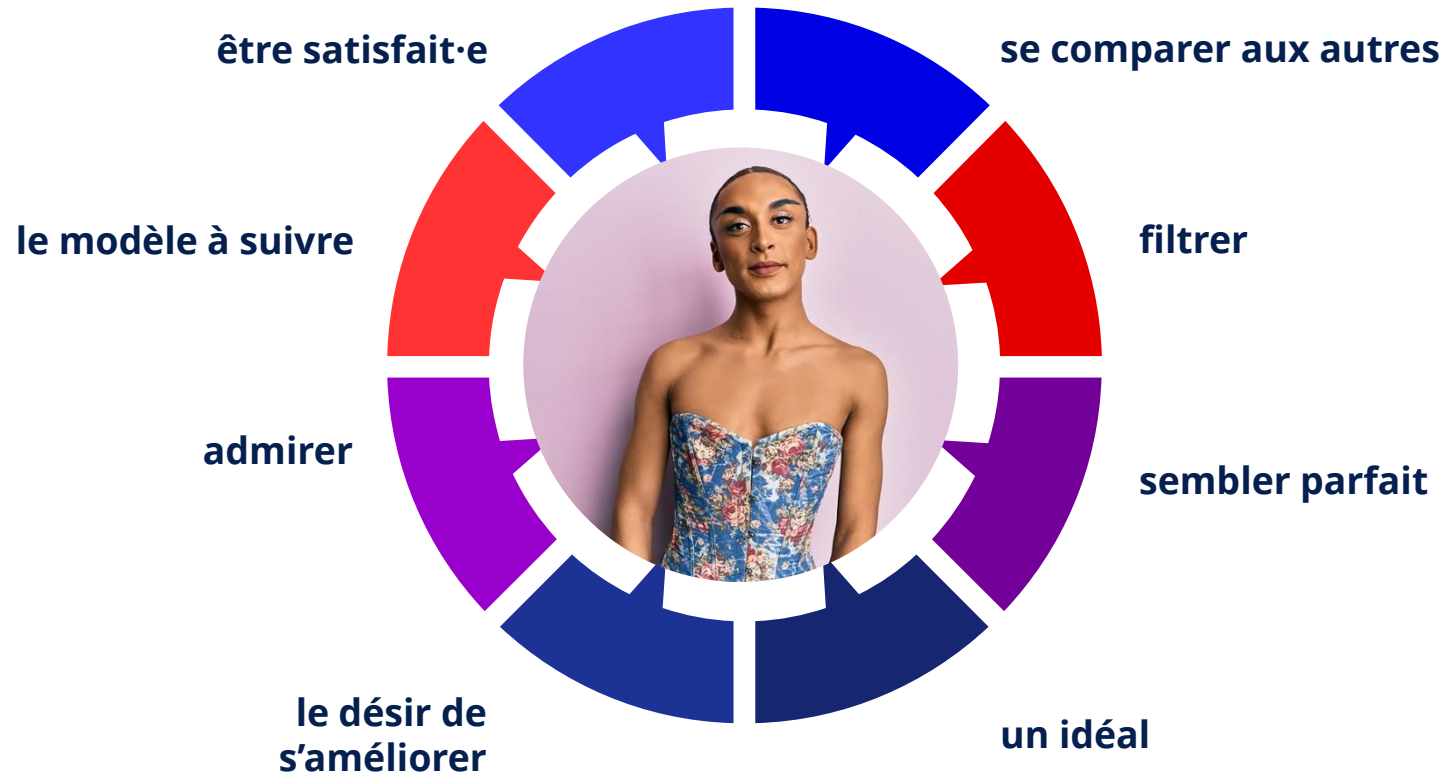
**Qu'est-ce que signifie pour vous l'acceptation
de soi ?**



Vocabulaire

Comprenez-vous tous ces mots ou expressions ?

Donnez-en une définition.

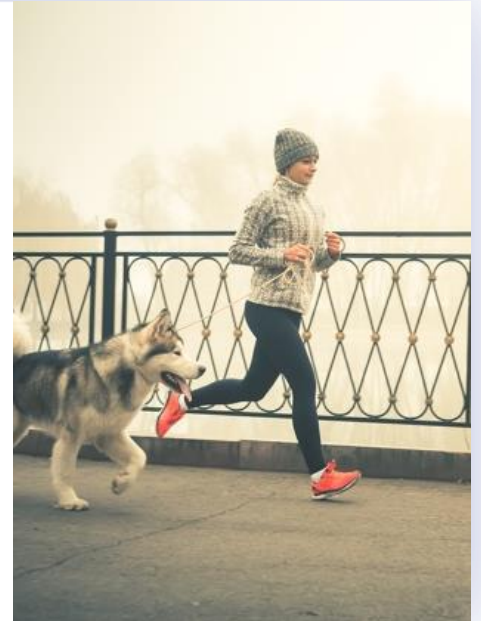


Êtes-vous satisfait·e ?

Lisez la première partie du texte.

Êtes-vous satisfait de vous et de votre vie ? Pas si facile de répondre à cette question, n'est-ce pas ? Vous auriez peut-être tendance à répondre oui, mais en y repensant, il y a des choses qui ne vous plaisent pas tant.

Vous aimeriez peut-être être plus **impliqué** dans votre apprentissage du français, un peu plus **patient** lorsque vous faites la queue au supermarché. Peut-être manger plus **sain**, faire du sport, être moins sur les réseaux sociaux ?



Donnez une définition des mots en gras.

L'influence des réseaux sociaux

Lisez la deuxième partie du texte.

Les réseaux sociaux ont plein de points positifs mais ils peuvent également avoir des points très négatifs. Ils nous rendent souvent très critiques envers nous-mêmes. On se compare avec des gens que l'on ne connaît pas. Sur les réseaux, leur vie semble parfaite. Il faut cependant garder en tête qu'on ne voit qu'une partie **filtrée** de leur vie. Les gens ne partagent en général que leurs **succès** et moments heureux. Malheureusement, nous avons trop souvent tendance à l'oublier et ces gens qui **semblent parfaits** sont non seulement des modèles, mais deviennent des idéaux. On les admire et on aimerait devenir comme eux. Ces idéaux nous rendent **malheureux** et **insatisfaits**, car un idéal est par définition **inatteignable** !



Quel est le côté négatif des réseaux sociaux ?

Qu'est-ce que les gens partagent sur les réseaux ?

Définissez ce qu'est un idéal.



Les choses à faire...

Complétez les phrases avec le bon mot.

- 1 Tu aimerais être plus _____ dans ton apprentissage de l'allemand.
- 2 Vous aimeriez être un peu plus _____ lorsque vous faites la queue à la poste.
- 3 Vous aimeriez manger plus _____ .
- 4 Pour votre santé _____ plus !
- 5 Il serait bien de _____ moins de temps sur les réseaux sociaux.

sain
impliqué
passer
patient
bougez



Le problème des réseaux sociaux

En **classe entière** ou en **breakout rooms** :

Dites en quoi les réseaux sociaux peuvent être problématiques.

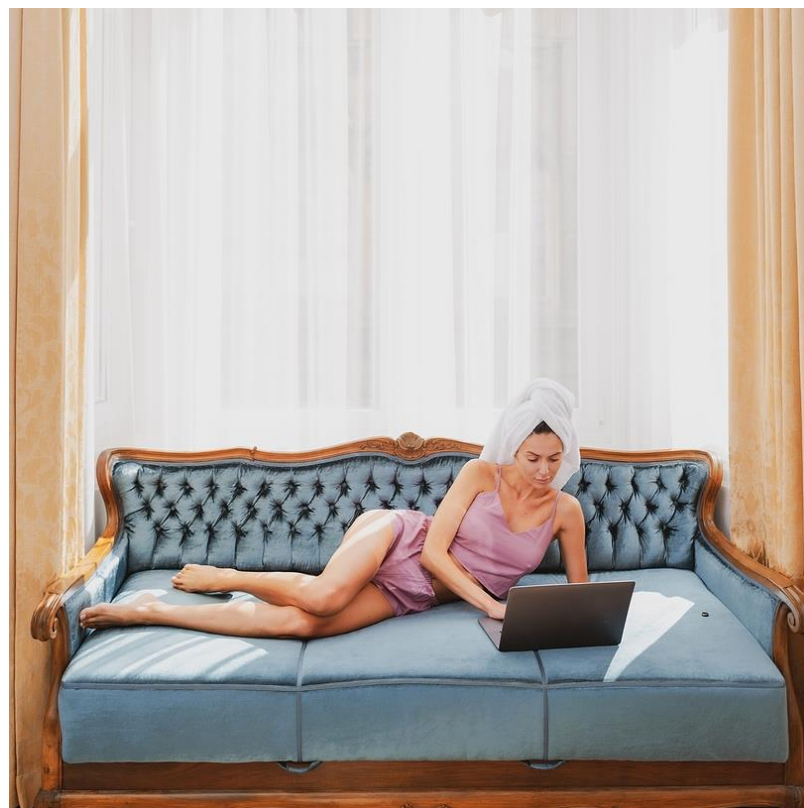
Aidez-vous des étiquettes.

être trop dur·e
avec soi-
même

se comparer
aux autres

des vies qui
semblent
parfaites

filtrer



Avant d'entrer dans la
breakout room, prenez
une **photo** de l'exercice.



Qu'en pensez-vous ?

Quelle est la différence entre un idéal et un modèle ?

Avez-vous des idéaux ou des modèles ?





L'acceptation de soi

Lisez le texte. **Choisissez** une question et **répondez-y**.

Que peut-on faire pour se sentir mieux ? L'expression magique est l'acceptation de soi. Le mot acceptation vient du latin accipere et veut dire *accepter*.

L'**acceptation de soi** veut dire **s'accepter** complètement – comme on est. C'est plus simple à dire qu'à faire. En effet, cette acceptation dépend également de son **estime** et de sa connaissance **de soi**. Il faut d'abord savoir qui on est avant de s'accepter.

Quelques questions pour apprendre à se connaître soi-même :

- Quelles sont mes **qualités**, quels sont mes **défauts** ?
- Quels sont mes **centres d'intérêt** et mes **talents** ?
- Qu'est-ce que j'aime bien faire ? Quelles **valeurs** sont importantes pour moi ?
- Est-ce que je **m'entends bien avec les gens** ? Quels **effets** j'ai sur les gens ?

Lorsque vous répondez à ces questions vous apprenez à mieux vous connaître. Vous savez maintenant qu'il y a des choses chez vous que vous aimez et d'autres moins. C'est pareil pour tout le monde et c'est tout à fait normal ! Vous pouvez apprendre à **vous accepter** comme vous êtes maintenant.



L'acceptation de soi et la réflexion sur soi

Que signifie
l'acceptation de soi ?

Quel est le lien entre
acceptation de soi et
réflexion sur soi ?



Les valeurs

Quelles valeurs sont importantes pour vous et pourquoi ?
Quelles valeurs sont moins importantes ?

honnêteté et
loyauté

respect et
tolérance

famille et
amis

ordre et
discipline

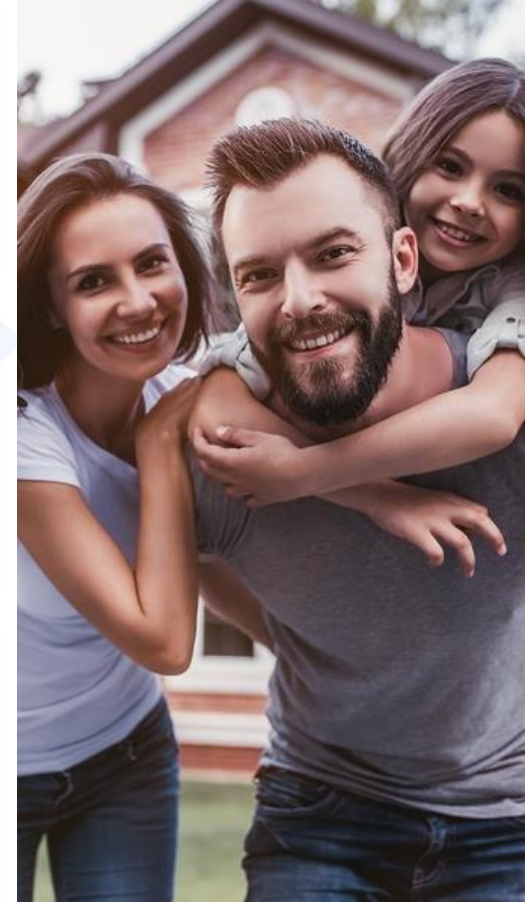
harmonie et
cordialité

pleine
conscience

humour et
créativité

patience et
sérénité

efficacité et
succès



Mes qualités (et mes défauts)

**Qu'est-ce que vous aimez bien chez vous ?
Quelles sont vos qualités ?**



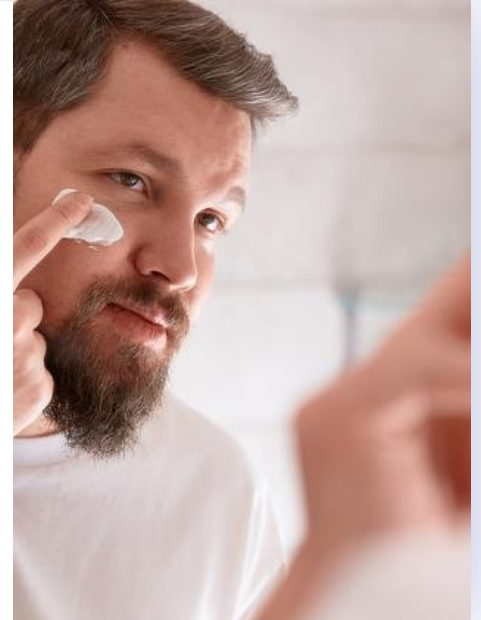
Aimeriez-vous parler de vos défauts aussi ? C'est optionnel bien sûr !

Travailler sur soi et évoluer

Lisez la dernière partie du texte.

Vous pouvez toujours **travailler sur vous** et **évoluer** si vous le souhaitez. Réfléchissez à des **stratégies** pour effectuer ces changements. Fixez-vous des **objectifs réalistes** et laissez-vous du temps. Pour que des changements de comportement et d'habitude durent, il faut du temps, cela n'arrive pas du jour au lendemain. Il est également tout à fait normal de retomber parfois dans ses **mauvaises habitudes** ou de **perdre sa motivation**.

Cela fait partie de l'expérience ! L'important est de ne pas **culpabiliser**. Parlez-vous comme vous parleriez à votre meilleur ami. Soyez **compréhensif**, soyez **patient**. Soyez **bienveillant** avec vous-même.



Qu'est-il important de faire lorsque l'on travaille sur soi-même ?



Travailler sur soi

Associez pour former des phrases.

1 C'est important de se...

2 Des changements qui durent...

3 Il est possible que l'on retombe...

4 Parfois on peut perdre...

5 Il est important de ne pas...

a culpabiliser

b dans de vieilles habitudes.

c fixer des objectifs réalistes.

d sa motivation.

e prennent du temps.



brader



Brader signifie vendre à n'importe quel prix.
On utilise ce mot pour la vente en braderie par exemple.



Qu'en pensez-vous ?

Lisez la phrase et **répondez** aux questions.

“

Il est important de connaître sa valeur et de ne pas se brader !



Quel est son rapport avec l'acceptation de soi ?

Êtes-vous d'accord ?

Pourquoi ? Pourquoi pas ?



Qu'en pensez-vous ?

Lisez les étiquettes. Qu'est-ce qui vous rend heureux ?

Justifiez votre opinion.

beaucoup
d'argent

de bons amis

une bonne
ambiance de
travail

beaucoup de
temps libre





Fin de la leçon

Expression

Avoir le cœur sur la main

Sens : être généreux·euse, prêt·e à aider les autres

Exemple : *Mon père est un homme formidable, il a le cœur sur la main.*



Pratique additionnelle



Quelques citations

Lisez ces citations.

Choisissez-en une et **dites** si vous êtes d'accord.

1



Qui mieux que vous sait vos besoins ? Apprendre à se connaître est le premier des soins.

Jean de La Fontaine

2



Quand on rentre en soi-même, on s'aperçoit qu'on possède exactement ce que l'on désirait.

Simon Weil

3



Se connaître est le début de toute sagesse.

Aristote

4



Pour obtenir une vérité quelconque sur moi, il faut que je passe par l'autre.

Jean-Paul Sartre



Passions et talents

Posez la question à vos camarades.

**Quels sont vos
passions et
talents ?**

**Est-ce que vous prenez souvent
du temps pour eux ?**





Corrigés

P. 7 : 1. impliqué ; 2. patient ; 3. sain ; 4. bougez ; 5. passer

P. 15 : 1. c ; 2. e ; 3. b ; 4. d ; 5. a



Résumé

Comprendre le vocabulaire de l'acceptation de soi

- *l'estime de soi ; la connaissance de soi*
- *connaître ses valeurs, ses centres d'intérêt*
- *être bienveillant-e, compréhensif-ive envers soi-même*

Parler de l'influence des réseaux sociaux

- *Sur les réseaux, on **se compare** avec des gens que l'on ne connaît pas.*
- *Ces gens qui **semblent parfaits** sont non seulement des **modèles**, mais deviennent des **idéaux**.*
- *Ces idéaux nous rendent **malheureux** et **insatisfaits**, car un idéal est par définition **inatteignable**.*



Vocabulaire

satisfait, satisfaite

le modèle

suivre

admirer

s'améliorer

l'idéal

filtrer

sembler

se comparer

inatteignable

insatisfait, insatisfaite

l'acceptation de soi

s'accepter

l'estime de soi

le centre d'intérêt

la valeur

réaliste

bienveillant, bienveillante

compréhensif, compréhensive

culpabiliser

