

CONVERSATION

# Discutons de l'estime de soi

**NIVEAU**

Intermédiaire (B1)

**NUMÉRO**

FR\_B1\_3124S

**LANGUE**

Français

## Objectifs

- Je peux comprendre et utiliser le vocabulaire et les expressions liés à l'estime de soi.
- Je peux donner mon opinion sur divers thèmes liés à l'estime et la confiance en soi.



# Échauffement

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

**Échangez** avec vos camarades.

**Qu'est-ce que signifie pour  
vous la confiance en soi ?**



# Expressions

**Associez** pour former des expressions.

**1** améliorer

**2** se mettre

**3** prioriser

**4** tourner

**5** pratiquer

**a** des limites

**b** la page

**c** la pleine conscience

**d** nos besoins

**e** sa confiance en soi

# Et vous ?

Posez les questions à vos camarades.

**Qu'est-ce qui  
différencie une  
confiance en soi saine  
d'une plus malsaine ?**



**Pensez-vous qu'il est  
sain d'avoir une bonne  
estime de soi ?**



# Qualités et défauts

Lisez les questions et **posez-les** à vos camarades.

1

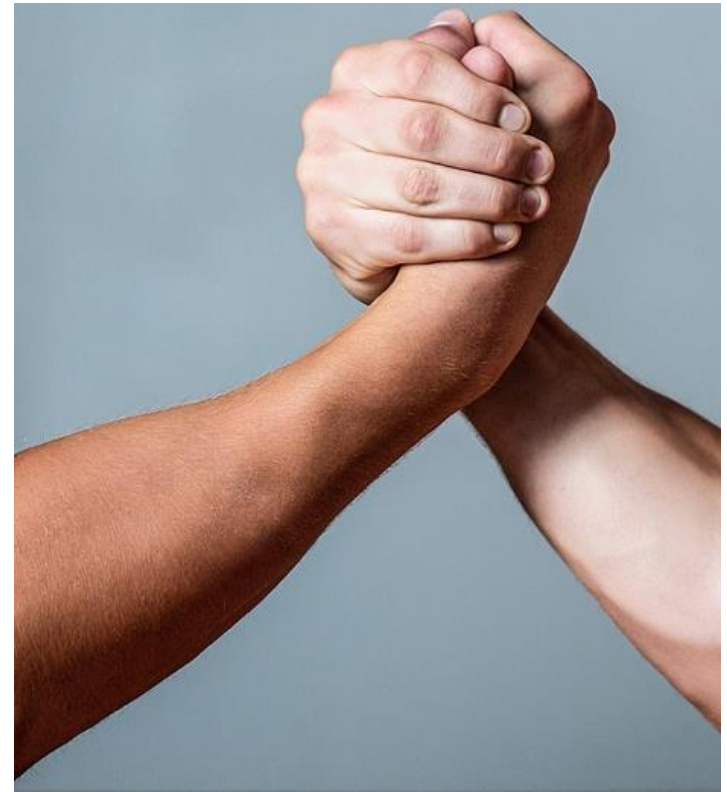
Quelles sont vos qualités ?

2

Quels sont vos défauts ?

3

Selon vous, quelle est la meilleure qualité et quel est le pire défaut ?



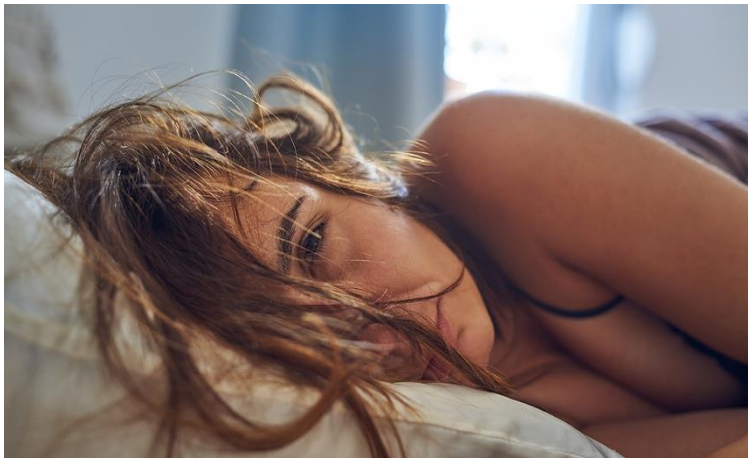




# Dans votre entourage

Échangez avec vos camarades.

**Connaissez-vous des personnes ayant une bonne estime d'elles-mêmes et comment les décririez-vous ?**



**Et comment décririez-vous les personnes que vous connaissez qui ont une faible estime d'elles-mêmes ?**



# En voie d'amélioration

Échangez avec vos camarades.

**Qu'est-ce qui renforce  
notre confiance en soi ?**



**Comment peut-on  
améliorer sa confiance  
en soi ?**



# Ce qui peut diminuer la confiance en soi

Échangez avec vos camarades.

**Quels facteurs peuvent diminuer notre confiance en soi ?**



**Comment peut-on les éviter ?**



# Les facteurs qui nous influencent

**Classez** les facteurs qui, selon vous, contribuent à une meilleure ou à une moins bonne estime de soi. **Expliquez** comment ils nous influencent.

1

le sport

2

la beauté

3

une alimentation  
saine

4

le  
perfectionnisme

5

le repos

6

la publicité

7

les réseaux  
sociaux

8

la méditation

9

prendre soin de  
soi

10

la  
psychothérapie

**Bonne estime de soi**

**Mauvaise estime de soi**



# Les facteurs externes

**Échangez** avec vos camarades.

**Comment notre confiance en soi est-elle influencée par des facteurs externes que nous ne pouvons pas contrôler (environnement, situation familiale, éducation...) ?**

**Comment peut-on les gérer ?**



# Le son /ɛ̃/

La **voyelle** est aigüe.

Les **lèvres** sont tirées vers l'arrière.

1

**in**fluence

2

mascul**in**

3

s**ain**

4

pe**int**



# Le son /ã/

La **voyelle** est grave.

La **bouche** est très ouverte.

1

grande

2

élégant

3

énormément

4

reflétant



# Le son /õ/

Les muscles sont très tendus.

La **bouche est entrouverte.**

Les **lèvres sont très arrondies.**

1

can**on**

2

ment**on**

3

positi**on**

4

p**on**t





# Pratiquons

**Prononcez** les phrases suivantes.

- 1 Tu travailles demain matin ? Oui, demain et lundi matin.
- 2 Vous avez appelé le maçon ? Non, il faut qu'on l'appelle.
- 3 Francine est sergent pompier dans le service départemental d'incendie et de secours. Elle est un exemple pour tous.
- 4 Justin est informaticien pour le centre de recherche européen. Chaque semaine, il part travailler en train.
- 5 Les adolescents sont facilement influencés.



# Un peu trop confiance en soi ?

Débattez avec vos camarades.

**Pensez-vous qu'il est possible d'avoir une trop haute estime de soi ?**

**Comment trouvez l'équilibre ?**





**avoir la grosse tête**



Avoir un peu trop confiance en soi, être  
prétentieux·euse



## Pour conclure

**Comment une bonne estime de soi peut-elle influencer positivement notre vie ?**



**Comment pouvons-nous consacrer du temps à l'amour de soi dans notre routine quotidienne ?**



# Fin de la leçon

Expression

***Être bien dans ses baskets***

**Sens :** être confiant·e, à l'aise

**Exemple :** *Clara a l'air d'être bien dans ses baskets.*





# Pratique additionnelle



# Estime de soi et réseaux sociaux

Posez la question à vos camarades.

**Comment les réseaux sociaux influencent-ils notre estime de soi ?**



**Pensez-vous qu'ils puissent avoir un effet positif sur notre confiance en soi ?**



# ***Esprit sain dans un corps sain***

**Posez** la question à vos camarades.

**Comment est-ce que le sport et l'alimentation influencent la manière dont on se sent ?**



**Peut-on avoir une bonne estime de soi en ne faisant aucun sport et en ne mangeant pas sainement ?**





# Les nasales

Connaissez-vous d'autres mots avec les sons /ɛ̃/, /ɑ̃/ ou /ɔ̃/ ?

**Faites** une liste.



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# La méditation

**Posez** la question à vos camarades.

**Pratiquez-vous la méditation ?**

**Quels bénéfices notez-vous ?**





# Corrigés

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





# Résumé

## Connaître des expressions pour parler de l'estime de soi

- *se mettre des limites*
- *pratiquer la pleine conscience*
- *prioriser ses nécessités*
- *améliorer sa confiance en soi*

## Parler des facteurs influençant l'estime de soi

- **positivement** : le repos ; la méditation ; une alimentation saine ; prendre soin de soi
- **négativement** : la publicité ; les réseaux sociaux ; le perfectionnisme

## Différencier les voyelles nasales

- **le son /ɛ̃/** : **influence** ; **sain** ; **peint**
- **le son /ɑ̃/** : **grande** ; **énormément**
- **le son /ɔ̃/** : **canon**



# Vocabulaire

se mettre des limites

pratiquer la pleine conscience

prioriser ses nécessités

améliorer sa confiance en soi

sain, saine

malsain, malsaine

l'estime de soi

le perfectionnisme

prendre soin de soi



## Notes

