

# DÉCOUVRIR ET APPRÉCIER SA VALEUR

**Pour s'affirmer  
dans son bénévolat**

Cahier d'exercices

Préparé par  
Louise Gravel et Linda Mastrovito

Les  
**Rendez-vous**  
annuels

---

## EXERCICE 1

### RÉALISATIONS ET RÊVES

1. Une réalisation dont je suis fier(e) :

---

---

---

2. Un rêve que je souhaite réaliser :

---

---

---

## MA MAISON

Elle était jolie, cette maison que j'habitais depuis tant d'années. Son toit brun, ses deux grandes fenêtres à travers lesquelles on pouvait voir pratiquement tout ce qui se passait à l'intérieur, la caractérisaient. Mais je ne m'y sentais pas bien.

Bien sûr, dans mon enfance, je ne voyais pas bien son intérieur. Je ne me préoccupais pas de l'enjoliver ni d'apprécier ses beautés. Pendant longtemps, j'y étais presque insensible. J'y vivais par habitude.

Lorsque quelqu'un me faisait remarquer qu'une décoration était plus ou moins jolie, je n'y portais pas attention; ou plutôt, je ne voulais pas y porter attention. Alors, je la cachais ou bien je ne la regardais plus, mais tôt ou tard, cette décoration refaisait surface, par je ne sais quelle magie.

J'y vivais comme un automate. Lorsque quelqu'un me complimentait sur une pièce particulièrement agréable ou même de grand prix, je rougissais, disant que ce n'était rien, sinon une illusion. Puis, un jour, cette maison qui m'était auparavant si familière me devient tout à coup, je ne sais pour quelle raison, inhabitable.

Je la détestais. Je la fuyais. Je ne lui trouvais plus rien de beau. Elle me faisait mal et je lui faisais mal. Je la sentais comme hantée, habitée d'une maladie que je croyais incurable. J'avais beau fuir, cette maison me suivait. J'aurais voulu la démolir.

Je la voyais si laide que je pensais qu'elle n'avait plus le droit d'exister. Jusqu'au jour où sur mon chemin, j'ai croisé des spécialistes en décoration intérieure. Je les ai fait entrer dans ma maison que je trouvais si laide, et eux, ils l'ont trouvée si belle.

Ils m'ont fait ressortir les plus belles décorations que j'avais enfouies au plus profond du sous-sol. En plus de les avoir oubliées, lorsque je les ai redécouvertes, j'ai eu peine à croire qu'elles m'avaient déjà appartenu, ces petites choses qui rendent pourtant la vie si merveilleuse.

Puis je me suis mis(e) au travail. Avec l'aide de ces décorateurs hors pair, j'ai fini par sélectionner de belles trouvailles que je peux enfin accepter d'accrocher bien en vue; non pas pour les montrer aux autres dans le but de leur faire envie, mais bien plus pour les voir et les admirer moi-même. Quelle satisfaction de redécouvrir ces trésors que je croyais à jamais disparus!

Cette maison que je continue d'embellir n'a pas d'adresse et ne coûte pas un sou à chauffer, même en hiver. J'y habite seul(e), mais j'y ai beaucoup de visiteurs puisque maintenant je laisse les portes ouvertes. J'ai jeté définitivement le cadenas qui l'a fermée si longtemps.

*Anonyme*

## DÉFINITION DE L'ESTIME DE SOI

« L'estime de soi est l'évaluation positive de soi-même, fondée sur la conscience de sa propre valeur et de son importance inaliénable en tant qu'être humain.

Une personne qui s'estime se traite avec bienveillance et se sent digne d'être aimée et d'être heureuse.

L'estime de soi est également fondée sur le sentiment de sécurité que donne la certitude de pouvoir utiliser son libre arbitre, ses capacités et ses facultés d'apprentissage pour faire face de façon responsable et efficace aux événements et aux défis de la vie. »

Josiane de Saint-Paul

## EXERCICE 2

### 4 COMPOSANTES DE L'ESTIME DE SOI

**Nommez des attitudes qui favorisent :**

Le sentiment de sécurité et de confiance

---

---

---

Le sentiment d'identité positive

---

---

---

Le sentiment d'appartenance

---

---

---

Le sentiment de compétence

---

---

---

## EXERCICE 3

### CONNAISSANCE DE SOI

Nommez une qualité ou une force et une limite pour chacun des domaines suivants.

	Qualité ou force	Limite
Activités physiques et manuelles		
Productions intellectuelles		
Relations sociales		
Résolutions de problèmes quotidiens		
Activités de bénévolat		

## **EXERCICE 4**

### **CONNAISSANCE DE SOI**

Un responsable d'organisme veut vous recruter à titre de bénévole et demande à votre ami(e) de lui parler de vous.

Que voulez-vous que l'ami(e) dise de vous?

## EXERCICE 5

### COMPÉTENCES GÉNÉRIQUES

Plusieurs compétences génériques présentées dans les outils *Nos compétences fortes* (Bélisle, 1995) sont utiles en situation de bénévolat, de concertation et de partenariat. Je vous propose d'identifier parmi ces compétences une de vos forces personnelles et une compétence que vous aimeriez consolider.

#### 1. Sens de l'organisation :

- J'utilise mon temps de la façon la plus efficace possible.
- J'ai de l'ordre dans mes affaires.
- Je décide si une tâche est plus importante qu'une autre.
- J'ai une vue d'ensemble du travail que j'ai à faire.

#### 2. Facilité à entrer en relation avec les gens :

- Je suis agréable avec les personnes que je côtoie. \*
- J'établis rapidement de bonnes relations avec les gens.
- Je sens comment va quelqu'un, sans qu'il ait à me le dire.
- J'écoute les gens et je comprends leurs besoins.

#### 3. Persévérance :

- Je me donne du courage devant des obstacles.
- Je continue et termine quelque chose même si c'est difficile.
- Je fais des efforts supplémentaires pour réussir à atteindre un but.
- J'admets des erreurs et recommence un travail si c'est nécessaire.

#### 4. Sens des responsabilités :

- J'agis en acceptant les conséquences de mes actes.
- Je prends et respecte des mesures liées à la sécurité, à l'environnement et à la santé.
- Je fais ce que j'ai dit que j'allais faire.
- Je refuse de m'engager à faire quelque chose si je n'ai pas le temps de le faire.

## **5. Débrouillardise :**

- Je trouve des solutions pratiques à toutes sortes de problèmes.
- Je fais du bricolage à partir de ressources existantes. <sup>2</sup> \*
- Je trouve par moi-même des moyens pour faire des nouvelles choses.
- Je découvre dans l'action des nouvelles façons de faire les choses. \*

## **6. Confiance en moi :**

- J'accepte des défis même s'ils sont difficiles.
- Je prends le risque de faire critiquer mon travail.
- Je donne mon opinion, même si la personne à qui je m'adresse n'est pas d'accord avec moi.
- Je reconnais la valeur de mon travail et montre sans gêne le résultat obtenu.

## **7. Facilité à tirer leçon de l'expérience :**

- Je saisis toutes sortes d'occasions qui me permettent d'apprendre quelque chose.
- Je tire des leçons de mes expériences de vie et les utilise dans des situations nouvelles.
- Je vois le bon côté d'une expérience difficile quand elle est terminée.
- Je montre à d'autres ce que j'ai appris dans différentes expériences.

## **8. Facilité d'adaptation :**

- Je change mes plans quand il y a un imprévu.
- Je suis à l'aise avec des personnes qui ont des façons de travailler et de vivre différentes des miennes. \*
- Je m'habitue rapidement à de nouvelles façons de travailler et de vivre. \*
- J'accepte facilement d'essayer des façons différentes de faire des activités. \*

## 9. Esprit d'équipe - Dans une situation de groupe :

- Je fais ma part de travail.
- J'aide les autres à faire leur travail.
- J'accepte et je tiens compte des conseils ou des commentaires qui touchent mon travail bénévole. \*
- Je travaille en fonction du but commun du groupe. \*

---

Note : le leadership peut être compris comme une compétence lorsqu'il repose véritablement sur la personnalité et les savoirs d'actions et non sur un pouvoir lié à l'argent, l'autorité hiérarchique, la violence physique, verbale ou symbolique, etc. Le leadership combine plusieurs compétences. Ces compétences varient selon la culture des groupes qui choisissent leur leader.

1. Rachel Bélisle, 1998/04/04

## EXERCICE 6

### CONNAÎTRE MES COMPÉTENCES ET MES SOURCES DE SATISFACTION

<b>Mes critères personnels de compétence et de satisfaction</b>	<b>Évaluation de l'atteinte de ces critères dans mon bénévolat actuel</b>
Qu'est-ce que j'apprécie que les gens me disent? Qu'est-ce qui me fait sentir compétent(e)? Les sources de satisfaction et de plaisir dans mon bénévolat.	Est-ce que je les vis? Ex : Remerciement d'un bénéficiaire, marques d'affection, sourire, ...

Est-ce que j'atteins les critères qui me font sentir compétent(e) ou satisfait(e)?

Si non, est-ce que mes critères personnels sont trop élevés?

---

---

## EXERCICE 7

### LES BESOINS ET LEUR DEGRÉ DE SATISFACTION

<b>MES BESOINS PHYSIOLOGIQUES</b>	<b>Degré d'importance pour moi</b>						<b>Degré de satisfaction</b>					
	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
M'oxygéner (quantité/qualité)												
Me nourrir (quantité/qualité)												
Me reposer (quantité/qualité)												
Faire de l'exercice (selon ma forme physique)												
Habiter un logement confortable												

<b>MES BESOINS INTELLECTUELS</b>	<b>Degré d'importance pour moi</b>						<b>Degré de satisfaction</b>					
	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
Apprendre (quantité/qualité)												
Utiliser ma mémoire												
Utiliser ma créativité												

<b>MES BESOINS ÉMOTIFS</b>	<b>Degré d'importance pour moi</b>						<b>Degré de satisfaction</b>					
	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
Me sentir libre d'exprimer mes émotions												
Donner de l'affection												
Recevoir de l'affection												
Être sensible aux émotions des autres												
Être heureux												

<b>MES BESOINS SOCIAUX</b>	<b>Degré d'importance pour moi</b>						<b>Degré de satisfaction</b>					
	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
Faire partie d'un groupe												
Me sentir compétent dans mes rôles professionnels/ bénévolat												
Me sentir habile pour interagir avec les autres												
Avoir une bonne réputation												
Me sentir apprécié par les autres												
Me sentir compétent pour communiquer												
Avoir un revenu suffisant												

<b>MES BESOINS SPIRITUELS</b>	<b>Degré d'importance pour moi</b>						<b>Degré de satisfaction</b>					
	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
Trouver un sens à ma vie												
Utiliser mon potentiel (mes talents)												
Avoir le sentiment de me développer, de grandir dans le sens de ma nature												
Croire en certaines valeurs												
Travailler à la réalisation de certaines aspirations élevées												

CHALIFOUR, Jacques, *Enseigner la relation d'aide*, Gaëtan Morin éditeur.

## EXERCICE 8

### LE DÉVOUEMENT EXCESSIF

- Dépasser la mesure en assumant les problèmes des autres.
- Se sentir responsable de ce qui arrive et se sentir obligé de le corriger.
- S'identifier aux sentiments des autres et les ressentir comme si c'étaient les siens.
- Ressentir un besoin constant de s'occuper des autres.
- Négliger ses propres besoins pour s'occuper de ceux des autres.
- Prendre la vie trop sérieusement et avoir de la difficulté à jouer et à s'amuser.
- Être porté à résoudre les problèmes des autres à leur place.
- Avoir beaucoup de sentiments douloureux issus de son passé et qui n'ont pas été résolus.
- Se sentir indigne de l'amour des autres.
- Manquer toujours de temps pour soi-même.
- Se critiquer ou se déprécier souvent.
- Avoir peur d'être abandonné par ceux qu'on aime.
- Avoir toujours l'impression de vivre une crise.
- Se sentir mal dans sa peau si on ne fait pas quelque chose pour quelqu'un.
- Ne pas savoir quoi faire quand on n'est pas en train de s'occuper de quelqu'un d'autre.
- Avoir toujours l'impression qu'on en a pas fait assez.
- Consacrer sa vie à aider les autres.
- Être stimulé par le fait de s'attaquer aux problèmes des autres.
- Ressentir souvent le besoin de maîtriser la situation.
- Consacrer plus de temps au soin des autres qu'à la fréquentation de ses amis ou à la pratique de passe-temps ou de loisirs.
- Avoir de la difficulté à relaxer si on ne s'occupe pas des autres.
- Ressentir parfois une fatigue excessive ou un manque total de compassion.
- Éprouver de la difficulté à se fixer des balises en disant non à quelqu'un qui confie ses problèmes.
- Vivre parfois des problèmes physiques ou de santé à cause du stress, du travail excessif ou de l'épuisement professionnel.
- Rechercher l'approbation des autres et l'affirmation de soi-même par ses efforts pour plaire.

Source d'inspiration : ROBINSON, Bryan, *Les gens qui en font trop*, Les éditions logiques, 1992.

## EXERCICE 9

### DRAINEURS ET CARBURANTS D'ÉNERGIE

#### 1. Quels sont mes draineurs d'énergie?

- Dans mes activités de bénévolat :

---

---

---

- Dans ma vie personnelle :

---

---

---

#### 2. Quels sont mes carburants d'énergie?

(ce qui m'apporte de l'énergie au quotidien).

- Dans mes activités de bénévolat :

---

---

---

- Dans ma vie personnelle :

---

---

---