

SEMBEQ

Démarche de Formation du Caractère (DFC)

Identification de la démarche
de formation du caractère

Développer l'estime de soi

Début du DFC _____

Fin du DFC _____

OBJECTIFS RECHERCHÉS

1. Être capable de définir et de situer ce qu'est l'estime de soi.
2. Identifier la racine de mes difficultés et les mensonges qui y sont associés.
3. Démontrer, par mes raisonnements et par mes actions, que je sais reconnaître l'ancien paradigme face à l'estime de soi, et que maintenant je sais en ressortir adéquatement.
4. Identifier les principes bibliques traitant de l'estime de soi, permettant ainsi une réflexion sur la vision de soi-même ainsi qu'un comportement plus adéquat.
5. En prenant l'œuvre de Christ et la compréhension d'écrivains bibliques, démontrer l'importance de la croix dans le développement de son estime propre.

I. LORS DE RENCONTRES PLANIFIÉES, OU PENDANT LE TRAVAIL SUR LE TERRAIN, PRÉVOIR UN TEMPS DE DISCUSSION ENTRE LE COACH ET LE PROTÉGÉ

Ces questions sont à titre indicatif, afin de favoriser la discussion coach / protégé.

1. RECHERCHE DE SAGESSE DU PROTÉGÉ AUPRÈS DU COACH

- a) Avez-vous lutté avec ce problème d'estime de soi?
- b) Connaissez-vous des gens qui ont lutté avec cet aspect et qui ont été victorieux?
- c) Comment ont-ils trouvé une saine estime d'eux-mêmes?
- d) Pour une personne désirant servir dans l'Église et qui est aux prises avec ce problème, quelles conséquences prévoyez-vous?
- e) Par où commencer pour surmonter ce problème?
- f) Quelles sont les ressources disponibles?
- g) Toute autre question que le protégé désire poser à son coach.

2. QUESTIONS DU COACH À L'ENDROIT DU PROTÉGÉ

- a) D'où vient ce problème dans ta vie?
- b) Parle-moi de ta relation avec tes parents.
- c) Comment ce problème se manifeste-t-il le plus souvent?
- d) Quelles conséquences spirituelles, personnelles et relationnelles expérimentes-tu?
- e) Quelle est l'opinion de ton entourage face à ton estime de toi?
- f) Toute autre question que le coach désire poser à son protégé.

II. EXPÉRIENCE GUIDÉE D'APPRENTISSAGES

1. Recherche biblique: accomplis une étude sur le roi Saül quant à son image de soi, sa perception des autres et de Dieu, en contraste avec l'image que David avait de lui-même, des autres et de Dieu.
2. Identifie :
 - a. Ce qu'est l'estime de soi,
 - b. Les causes profondes qui ont contribué à une estime de soi négative,
 - c. Les conséquences vécues dans ta vie quotidienne,
 - d. Les obstacles et/ou les craintes relatives au progrès dans cette démarche.
3. Écris un journal personnel : prends note des situations qui mettent en évidence ta pauvre estime de toi et des occasions où tu as vécu des victoires personnelles.
4. Rencontre une ou plusieurs personnes qui ont traversé des difficultés dans ce domaine et qui ont vécu des victoires.
5. Développe un plan d'action personnel permettant de réagir adéquatement dans des situations où ton estime de soi sera mise à l'épreuve.
6. Partage les résultats de tes recherches, de tes rencontres et de tes lectures avec ton épouse.
7. Lors de rencontres avec ton coach, reviens sur les questions suivantes:
 - a. Comment Dieu t'a-t-il parlé lors de ton étude biblique?
 - b. Comment Dieu t'a-t-il parlé en lisant ce ou ces livres?
 - c. Que retires-tu de tes rencontres?
 - d. Quel enseignement Dieu t'a-t-il montré que tu ignorais face à l'estime de soi?
 - e. Quelle est la plus précieuse de tes découvertes?
 - f. Quel est le secteur de ta vie où tes défis sont les plus importants?
 - g. As-tu expérimenté des victoires? Décris tes sentiments?
 - h. Quelle est l'opinion de ton épouse face à tes progrès? Est-ce qu'elle en voit?

III. INDICATEURS DE L'ATTEINTE DES OBJECTIFS DE CE DFC

1. La qualité et le sérieux de la démarche.
2. Avoir été redevable envers son coach et son épouse.
3. La recherche biblique, les lectures et les entrevues ont été accomplies et ont produit une meilleure analyse personnelle, une meilleure prise de conscience et une croissance personnelle notable.
4. À travers ces démarches, avoir découvert des pistes de réflexion qui conduisent à des victoires.
5. La mise en pratique du plan d'action a produit une croissance notable.

IV. LECTURES SUGGÉRÉES

Le coach et/ou le protégé identifieront les chapitres pertinents à lire pour ce DFC.

1. Lire le livre d'Alexandre McGraf sur l'estime de soi.
2. Neil Anderson : Surmonter une mauvaise image de soi.

À la fin de ce DFC, faire parvenir les documents suivants au registrariat de SEMBEQ:

- a) **Le document présentant le sommaire du DFC**
- b) **Le rapport du protégé**
- c) **Le rapport du coach**
- d) **Le rapport de toute autre personne qui s'est impliquée dans ce DFC, s'il y a lieu.**