

Paxton, S. T., McLean, S. A., Few, A. M. et Durkins, S. J. (2015). *J'ai confiance avec Dove : Ressources pour un programme en cinq séances*. Londres, Angleterre : Dove projet pour l'estime de soi. Récupéré de : <http://selfesteem.dove.ca/fr/Articles/Written/Dove-Confident-Me-five-session-resources.aspx>



Ce programme de sensibilisation a pour but de promouvoir et de favoriser une confiance corporelle ou une image de soi positive chez les jeunes de 11 à 14 ans, particulièrement les filles. Il vise à leur apprendre à respecter leur propre identité ainsi qu'à accepter la diversité telle qu'ils la côtoient. Ce programme comporte cinq séances d'environ 45 minutes.

Schab, L. M. (2011). *J'ai confiance en moi et en ma personnalité*. Ville Mont-Royal, Qc: Éditions La Boîte à Livres.

Ce guide, s'inspirant de l'approche cognitivo-comportementale, a pour but d'aider le jeune à acquérir une meilleure estime de soi. Il vise à ce que celui-ci se sente bien dans sa peau et soit mieux outillé pour faire face aux défis rencontrés. Au fil de sa lecture, le jeune apprendra des stratégies pour l'aider à faire face aux difficultés de manière plus autonome. Le guide se divise en six chapitres principaux :

- La sécurité;
- L'autonomie;
- L'amour;
- Le plaisir;
- La fierté;
- L'espoir



## Les Concours du CQJDC

Caroline Couture, Ilda Natalia Garcia et Danielle Leclerc



### Concours *Je suis capable, j'ai réussi!* Édition 2015-2016

Le prix *Je suis capable, j'ai réussi!* veut reconnaître les efforts des élèves présentant des difficultés d'ordre comportemental de type intériorisé (sous-réactif) ou de type extériorisé (surréactif) qui fréquentent des écoles primaires et secondaires. Le CQJDC veut ainsi les encourager et les récompenser pour leur persévérance et leur implication dans un processus de changement. Cette année encore, dix élèves ont été récompensés dans le cadre de ce concours.



Alexandra Desbiens,  
Cité étudiante de Roberval



Christopher Brosseau, École Prévost, posé  
avec les achats qu'il a fait avec son prix

Les récipiendaires, qui ont reçu chacun un prix d'une valeur de 200 \$, sont :

- Christopher Brosseau, 1<sup>re</sup> année primaire, École Prévost, Saint-Jérôme.
- Sarah Chatelois, 2<sup>e</sup> secondaire, École Gabrielle-Roy, Chateauguay.
- Alexandra Desbiens, formation axée sur l'emploi, Cité étudiante de Roberval, Roberval.
- Maximus Green, 2<sup>e</sup> secondaire, École secondaire Saint-Henri, Montréal.
- Steven Jimenez Guerrero, 3<sup>e</sup> cycle du primaire, École Oraliste de Québec pour enfants malentendants ou sourds.
- William Laroche Nevill, 3<sup>e</sup> cycle du primaire, École Oraliste de Québec pour enfants malentendants ou sourds.
- Stéphanie Meunier, 4<sup>e</sup> secondaire, école Cité des jeunes, Vaudreuil-Dorion.
- Thomas Parnaso, 4<sup>e</sup> année primaire, École Paul-Bruchési, Montréal.
- Gabriel Nicolas Petel, 4<sup>e</sup> année primaire, École Notre-Dame-de-Grâce, Rouyn-Noranda.
- Rémi Simard, 2<sup>e</sup> secondaire, École secondaire du Mont-Bruno, Saint-Bruno-de-Montarville.

**Félicitations à tous ces jeunes et à tous les candidats à ce concours!**