

## Voici Danielle.



Danielle a 17 ans et habite dans l'est de l'Ontario. Elle est en dernière année du secondaire et se prépare à aller étudier la sociologie à l'université. Danielle est anxieuse lorsqu'elle parle au téléphone et dans les situations où elle doit parler à des personnes qu'elle ne connaît pas très bien. Danielle se sent intimidée quand elle se trouve dans une situation où elle sait qu'elle devrait s'affirmer, mais elle ne le fait pas afin d'éviter les conflits avec ses pairs. Cela cause souvent à Danielle de l'insécurité, et elle devient alors déprimée.

Lorsqu'elle a commencé à suivre le programme Retrouver son entrain, Danielle était passive, nerveuse et accablée à l'idée de commencer ses études universitaires à l'automne.

Avec l'aide de son accompagnatrice, Danielle apprend à s'affirmer à l'école et à exprimer ce qu'elle pense d'une manière claire, honnête et directe, ce qui lui permet d'être plus confiante dans ses relations à l'école. Cela contribue à améliorer son humeur et son estime de soi et à renforcer sa confiance en vue de ses prochaines études universitaires.

Elle apprend à :

- Faire face à des situations et à des conversations qui la mettaient auparavant mal à l'aise en décomposant ses peurs et en les abordant lentement pour les surmonter.
- Remarquer ses schémas de pensée inutiles qui affectent ses relations avec ses pairs. Par exemple, quand elle a des pensées extrêmes que les autres ne veulent pas d'elle, Danielle réagit en prenant quand même contact avec ses amies, afin de réfuter ces pensées extrêmes et de changer le résultat. En conséquence, elle déclare avoir un sentiment d'estime de soi plus sain.
- S'affirmer dans les projets de groupe à l'école. Elle dit que normalement, elle ferait tout le travail dans le projet de groupe, puis éprouverait du ressentiment envers les autres membres du groupe. Mais après avoir parlé avec son accompagnatrice et lu les cahiers, elle se défend et chaque membre du groupe contribue équitablement. Cela a amélioré sa confiance en soi.