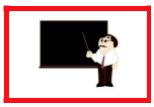


L'estime de soi c'est la valeur qu'un sujet accorde à sa propre personne, ses performances, ses aptitudes et ses mérites,...

L'estime de soi se construit à partir de 4 éléments différents :

1. La connaissance de soi (Comment je me perçois)

A l'adolescence, la volonté de s'identifier mais aussi de se différencier des autres est très forte. C'est une période où le jeune peut mieux nuancer son jugement et donc permettre de faire la part des choses entre ce qu'il est vraiment (le soi réel) et ce qu'il aimerait être (le soi idéal).

2. Le sentiment de confiance

- C'est se sentir en sécurité physiquement.
Comme tous, un jeune à besoin d'évoluer dans un environnement stable où il ne craint rien "physiquement".

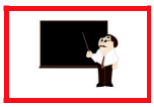
- C'est se sentir en sécurité psychologiquement.
Un adolescent doit pouvoir vivre avec des adultes à ses côtés qui vont lui garantir une cohérence dans leurs comportements, qui seront prévisibles au niveau de leurs réactions et en qui il peut avoir confiance en ce qui concerne leurs "promesses".

3. Le sentiment d'appartenance

Le besoin d'appartenir à un groupe (autre que le milieu familial) est essentiel.
C'est dans ces moments-là, que le jeune va pouvoir faire valoir son aptitude à travailler en groupe, à se centrer sur les autres, à être charitable, à être responsable mais aussi à se sentir utile, important et reconnu au sein d'un groupe.

4. Le sentiment de compétence

Pour développer ce sentiment de compétence ("je me sens compétent", "je suis capable", "je dois être fier de moi",...) il est nécessaire de vivre des expériences positives.
Vivre des réussites, implique plus d'engagement, de motivation mais aussi de persévérance face à d'éventuelles difficultés.



Rôle des adultes dans l'estime de soi chez les jeunes

> Être présent à ses côtés de façon chaleureuse.
> Établir des règles familiales et scolaires peu nombreuses mais claires.
> Faire vivre des conséquences logiques et naturelles suite au manquement à ces règles.
> Contrôler les facteurs de stress : préparer les changements à l'avance, minimiser le nombre de changements, aider à trouver des façons de se calmer lorsqu'il est stressé(e).
> Être un adulte en qui on peut avoir confiance.
> Souligner les forces.
> Souligner ses difficultés en ménageant sa fierté et en lui donnant des moyens pour s'améliorer.
> Utiliser un langage valorisant.
> Favoriser l'expression des émotions.
> Permettre une ouverture aux autres.
> Encourager à se faire des amis et à gérer lui-même les conflits.
> Susciter sa motivation.
> L'amener à comprendre que les résultats de ses entreprises sont des suites logiques de stratégies et de moyens employés.
> L'amener à accepter les erreurs.
> L'aider à planifier et à être persévérant dans la poursuite de ses objectifs.
> L'inciter à se corriger lui-même
> Essayer d'adopter des attitudes et des attentes positives pour tous même si certains sont plus méritants.
> Lorsque possible, trouver des manières pour le laisser avoir raison, avoir du succès ou faire à leur façon, mais sans compromettre le respect de vos normes ou de vos attentes.
> Fournir fréquemment des occasions de connaître le succès et de développer un sentiment de compétence.
> Éviter de réagir directement au comportement provocateur, confrontant ou de désobéissance passive qu'il manifeste.
> Trouver des manières pour féliciter sincèrement et lui donner une attention positive de façon régulière.
> Fournir de nombreuses occasions de participer, afin de lui donner des chances de réussir en donnant des indices, encouragements, rétroactions, corrections et secondes chances nécessaires.
> Encourager les apprentissages et les comportements positifs et se montrer vraiment intéressé(e) à son succès.

D'après les propos de Danielle Laporte (psychologue clinicienne)
Et Germain Duclos (psychoéducateur)