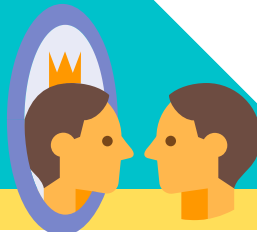


L'ESTIME DE SOI À L'ADOLESCENCE

UN OUTIL POUR LA VIE



L'estime de soi est la valeur qu'on s'attribue dans les différentes sphères de la vie. Une personne peut avoir une bonne opinion d'elle-même par exemple au travail, mais une faible estime de soi comme parent. Chaque personne se forge une opinion de lui sur le plan physique, sur le plan intellectuel et sur le plan social. Alors, une personne qui a une bonne image d'elle-même dans la majorité de ces domaines aura une bonne estime de soi générale et l'inverse est également vrai.



L'adolescence est une période cruciale en ce qui concerne l'estime de soi. C'est à ce moment de la vie que chaque individu doit absolument trouver son identité. Pour y arriver, l'adolescent doit prendre le risque de se séparer de ses parents et explorer l'intimité avec ses amis et avec des personnes du sexe opposé.

Les transformations physiques qui surviennent à l'adolescence brouillent l'image que le jeune a de lui-même. Tous ses changements placent les adolescents dans une position de grande vulnérabilité. Ils ont besoin que les adultes reconnaissent leur valeur et les aident à consolider leur sentiment de fierté.

FAIRE VIVRE UN SENTIMENT DE CONFIANCE

Derrière le je-m'en-foutisme, l'adolescent dissimule une profonde sensibilité ainsi qu'une grande vulnérabilité aux attitudes et aux réactions des adultes. À l'adolescence, l'enfant ne peut se fier ni à ses perceptions, ni à ses perceptions passées, ni à ses anciennes idées. Il ne peut non plus s'en tenir à l'image qu'il avait de lui-même puisqu'il est en processus de changement continu. Si l'adolescent reste sans repères, il perd confiance en lui et dans les autres. Il est donc important de l'aider à se rassurer en lui montrant qu'il peut compter sur vous et que vous demeurez fiable.

1. L'adolescent a besoin que ses parents lui fassent confiance
2. L'adolescent a besoin de participer à l'élaboration des règles qui le concernent
3. L'adolescent a besoin d'apprendre à gérer son stress

L'AIDER À SE CONNAÎTRE



Il importe que les parents reconnaissent et respectent leur adolescent comme il est, avec ses forces et ses défis. De plus, les adultes doivent reconnaître que leur adolescent a des besoins spécifiques comme se séparer d'eux ou s'affirmer pour devenir autonome.

1. L'adolescent a besoin d'être aimé, apprécié, écouté et compris
2. L'adolescent a besoin de se séparer, de s'affirmer et de devenir autonome
3. L'adolescent a besoin d'être reconnu et respecté pour ce qu'il est
4. L'adolescent a besoin que ses parents aient des attentes réalistes

L'adolescence est le moment le plus important de la vie pour apprendre à vivre en groupe. Il s'agit d'une période cruciale durant laquelle l'individu recherche activement la présence des autres. Le jeune doit apprendre à participer et ensuite à coopérer. Cet apprentissage rehausse l'estime qu'il a de lui-même et lui permet de trouver sa place qui lui revient dans la société.

1. L'adolescent a besoin de trouver sa place dans sa famille
2. L'adolescent a besoin de trouver sa place dans son groupe d'amis
3. L'adolescent a besoin de trouver sa place dans son milieu scolaire

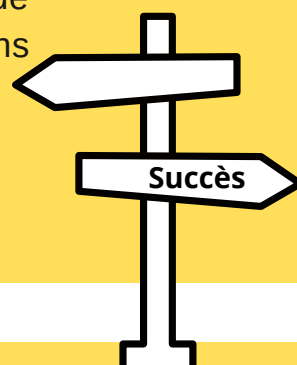
LUI APPRENDRE À PARTICIPER ET COOPÉRER



LE GUIDER DANS LA DÉCOUVERTE DU SUCCÈS

Les adolescents croient que leur volonté et leur talent ne sont pour rien des résultats qu'ils obtiennent, mais que ceux-ci sont dus soit à la chance ou à la malchance. Pour arriver à vivre du succès, l'adolescent doit avoir le droit de commettre des erreurs et il doit pouvoir les considérer comme des occasions d'essayer de nouvelles stratégies qui lui permettront de réussir sa vie.

1. L'adolescent a besoin de modèles pour se projeter dans l'avenir
2. L'adolescent a besoin d'apprendre à résoudre ses problèmes
3. L'adolescent a besoin de vivre du succès



Sources:

1. Love organisation. (1993). La faible estime de soi. Love organisation. Love (Québec) - La faible estime de soi (loveorganization.ca)
2. DUCLOS, Germain, LAPORTE, Danielle et ROSS, Jacques. (1995). L'estime de soi de nos adolescents. Hôpital Sainte-Justine.

