

L'estime de soi

Adolescent

L'estime de soi est la **valeur** qu'on se donne dans les différentes **sphères de la vie**.

Chaque personne se fait une **opinion** d'elle-même sur le plan **physique, intellectuel et social**.

Bonne opinion dans la majorité des sphères = **bonne estime de soi**

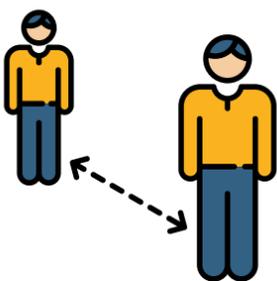
L'adolescent a besoin de trouver sa place dans:

- 1 Sa famille
- 2 Son groupe d'amis
- 3 Son milieu scolaire

L'adolescent a besoin de:

Modèles pour se projeter dans l'avenir
Apprendre à résoudre ses problèmes
Vivre du succès

L'adolescence est une période essentielle pour l'estime de soi, où les jeunes doivent trouver leur identité.



Cela implique de :

- Se distancer de leurs parents
- D'explorer des relations intimes.



Les **transformations physiques** rendent les adolescents **vulnérables** et ils ont besoin de la reconnaissance des adultes pour **renforcer leur sentiment de valeur et de fierté**.

Derrière le je-m'en-foutisme, l'adolescent dissimule une profonde sensibilité ainsi qu'une grande vulnérabilité aux attitudes et aux réactions des adultes.

L'adolescence est un moment où le système de perception est en changement continu. Il est crucial de lui montrer votre soutien et fiabilité.

Les besoins de l'adolescent incluent :

1. La confiance des parents.
2. La participation à l'établissement des règles.
3. L'apprentissage de la gestion du stress.

Role du parent

Il est essentiel que les parents reconnaissent et respectent leur adolescent, tenant compte de ses forces et défis.

Les adolescents ont des besoins spécifiques, notamment :

1. Être aimés, appréciés, écoutés et compris.
2. Se séparer, s'affirmer et devenir autonomes.
3. Être reconnus et respectés pour qui ils sont.
4. Avoir des attentes réalistes de la part de leurs parents.



Pour plus de trucs et astuces sur le soutien aux personnes vivant avec un TDAH, n'hésitez pas à nous contacter!

418-294-4410 |



| www.synapse-360.com |

Surces: Love organisation. (1993). La faible estime de soi. Love organisation. Love (Québec) - La faible estime de soi (loveorganization.ca).

DUCLOS, Germain, LAPORTE, Danielle et ROSS, Jacques. (1995). L'estime de soi de nos adolescents. Hôpital Sainte-Justine.