



**HABITAT JEUNESSE
MASCOUCHE Inc.**

ÉDITION RÉSERVÉE AUX ADOS

Estime et confiance en soi





L'ESTIME DE SOI

L'estime de soi est la perception de soi-même, de l'opinion qu'on a de soi. C'est la valeur de ce qu'on vaut et la capacité de reconnaître autant ses forces que ses limites personnelles.

Les 3 composantes de l'estime de soi:

- La façon que **je me vois**: notre perception de soi
- La façon que **je me parle**: je suis bon ou je suis niais(e)
- La façon que **je me sens**: les sentiments face à moi-même et sur mes actions (positifs ou négatifs).

Un discours intérieur négatif, dévalorisant (par exemple, si je me répète souvent que je ne suis bon(ne) à rien, si je ne vois que mes défauts) se traduit par **une faible estime de soi**. En revanche, un discours intérieur positif, réaliste, et valorisant (par exemple, je sais que je suis une personne aimable, sensible et empathique) se traduit par **une bonne estime de soi**.

• Pour développer une bonne estime de soi:

- **Connaître tes qualités, tes habiletés et tes forces;**
- **Nommer les particularités qui te rendent unique;**
- **Faire des efforts sur le processus au lieu de cibler le résultat**
- **Vivre de nouvelles expériences pour stimuler tes connaissances et affronter tes peurs**
- **Développer ton autonomie en prenant des responsabilités (à la maison, à l'école, avec les amis)**
- **Cibler des objectifs réaliste et investir les efforts nécessaires pour y arriver.**

TON ESTIME DE TOI EST FAIBLE LORSQUE :

- Tu te sens indigne et incapable d'assumer la responsabilité de tes actions;
- Tu te sens coupable alors que tu n'as rien fait de mal
- Tu te sens incapable de faire des bons choix
- tu as peur de parler de tes sentiments et tes émotions
- Tu as la crainte d'être critiqué(e) lorsque tu prends une décision
- Tu recherches une validation auprès de tes proches
- Tu est agressif(ve) ou sur la défensive lorsqu'on te fais des reproches
- tu as peur d'avoir l'air ridicule ou de l'échec.

Tu as une bonne estime de toi lorsque tu t'encourages, lorsque tu te félicites quand tu réussis, lorsque tu parles de toi positivement et lorsque tes échecs te permettent d'apprendre !

LA CONFIANCE EN SOI

La confiance en soi est la croyance en soi, en ses compétences, son potentiel et ses capacités. Elle nous permet d'aller de l'avant, d'oser faire des choses nouvelles, de relever des défis et de savoir que les échecs nous permettent de faire des apprentissages.

Pourquoi ai-je un manque de confiance en moi ?

Elle peut venir de ton éducation, d'un traumatisme, de la peur de ne pas réussir, de recevoir des critiques qui briseraient l'image de la perfection... etc.

VOICI LES SIGNES D'UN MANQUE DE CONFIANCE EN TOI:

- Vivre avec le sentiment d'infériorité
- Se culpabiliser sur tout et rien
- Avoir peur de la critique et du jugement des autres
- Avoir le sentiment d'être incompris(e) et mal aimé(e)
- Douter sur tes capacités et ton potentiel
- Être incapable de t'affirmer, de défendre ton point de vue et de dire non
- Vouloir être parfait(e) ou de reporter pour que ce soit le moment idéal
- Difficultés de passer à l'action
- Craindre de ne pas réussir et perte de tes moyens lors des examens ou compétitions
- S'isoler pour ne pas rencontrer des personnes.



Voici des moyens pour améliorer ta confiance en toi, jour après jour

- Je suis bien dans mes vêtements et j'aime l'image que je donne (cheveux, maquillage...)
- Je marche le dos droit, les épaules droites et je souris en marchant car je me fais confiance
- Je fais de mon mieux en tout temps
- Je suis plus fort(e) que je ne le pense car j'ai beaucoup de potentiel en moi que je ne connais pas encore
- J'ai le droit de faire des erreurs car je veux essayer, me tromper, apprendre et m'améliorer.
- Je suis unique et je ne me compare pas aux autres
- J'ai des talents naturels et des passions
- Je me donne des petits challenges, des petits défis que je peux faire à tous les jours
- Je me récompense lorsque je rencontre le succès de mes actions
- Je suis capable de m'affirmer, de nommer mes préoccupations et de dire non quand je ne veux pas
- Je me respecte et je me fais respecter en famille, en amitié et en amour
- Je suis capable d'aider les autres quand c'est difficile pour eux...



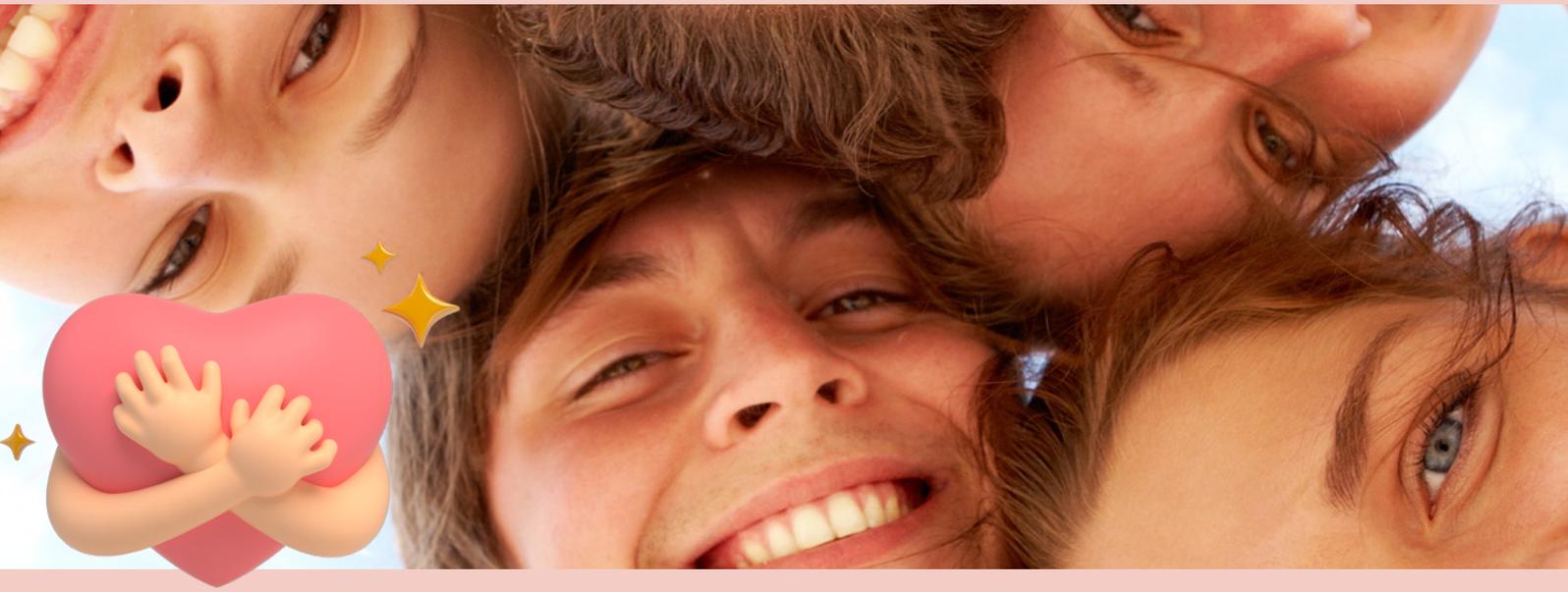
Pour améliorer ta confiance en toi, tu peux décider de ne plus tout contrôler, pratiquer le lâcher-prise, identifier tes qualités et tes forces, te pardonner tes erreurs, privilégier les pensées positives et prendre soin de toi.

Ne te compare plus aux autres, entoure-toi de personnes positives et prends soin de ton corps avec l'activité physique.

Et oui, profite du moment présent; tu peux rire, chanter et danser!

Ressources d'aide:

- Tel-Jeunes (ligne 24/7, par téléphone 1 800 263-2266 ou par texto 514 600-1002)
- Info Social (ligne 24/7. 8-1-1 option 2)



Boîtes à outils:

- cdn.fondationjeunesentete.org/wp-content/uploads/2021/04/05153822/FICHE-PEDAGO_ComprendreSesForces_FR.pdf?_ga=2.251572294.1576510888.1689258002-418583769.1689258002
- bayard-jeunesse.com/infos/pour-bien-grandir/ados-mode-d-emploi-pour-avoir-confiance-en-soi/
- virinieeducatricelarochelle.com/2021/08/06/13-outils-sur-lestime-de-soi-confiance-en-soi-a-telecharger/
- adosante.org/Sante_mentale/23.shtml
- DUCLOS, LAPORTE, et ROSS (2002) L'estime de soi des adolescents, Éditions de l'Hôpital Sainte-Justine, La collection de l'Hôpital Sainte-Justine pour les parents, 96 pages

Remerciements à nos précieux partenaires

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
de Lanaudière

Québec



Centre
de services scolaire
des Affluents

Québec



LE RÉSEAU
D'ÉCLAIREURS



- François Bonnardel, député de Granby
- Lionel Carmant, député de Taillon
- Pascale Déry, députée de Repentigny
- Bernard Drainville, député de Lévis
- Pierre Fitzgibbon, député de Terrebonne
- Lucie Lecours, députée de Les Plaines
- François Legault, député de L'Assomption
- Caroline Proulx, députée de Berthier
- Pascale Déry, députée de Repentigny
- **Merci spécial à Mathieu Lemay, député de Masson**

Sources et inspirations:

- psychologue.net/confiance-en-soi#Qu'estce%20Que%20La%20Confiance%20en%20Soi%20?
- enmodeado.ca/estime-de-soi/
- mapsyenlignechezmoi.fr/symptomes-du-manque-de-confiance-en-soi/