Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Image et estime de soi : Que dire aux ados?



Une bonne estime de soi est un important facteur de santé mentale et physique. Elle détermine comment nous percevons notre propre personne, nos aptitudes, notre apparence, nos croyances, nos comportements, nos sentiments et, très important, notre valeur. Lorsque nous avons une faible estime de nous-mêmes, nous accordons peu de valeur à nos talents et à nos forces, et nous nous concentrons sur ce que nous considérons comme nos défauts et nos faiblesses, ce qui nous empêche d'exploiter notre plein potentiel. Toutefois, une trop grande estime de soi peut être tout aussi destructrice, car elle engendre des attitudes et des gestes égoïstes, un manque d'empathie ainsi que de la colère et de l'intimidation devant les contrariétés. Une saine estime de soi consiste à avoir une image de soi *équilibrée.* Autrement dit, avoir une bonne opinion de soi-même et de ses aptitudes, tout en étant conscient de ses défauts.

Adolescents et estime de soi

L'adolescence est une période qui engendre d'énormes changements physiques et mentaux. L'un de changements les plus importants, et que l'on ne voit pas, survient dans les lobes frontaux du cerveau, qui constituent le siège de la prise de décisions, de l'empathie, du jugement, de la perspicacité et du contrôle des impulsions. Cette partie du cerveau n'est pas complètement développée avant le milieu de la vingtaine. Conséquemment, il est important d'avoir une saine estime de soi pendant l'adolescence, car elle aide à relever des défis, à agir de manière autonome, à être fier de ses réalisations et à gérer des émotions intenses, ce qui n'est pas toujours facile dans le monde numérique d'aujourd'hui.

Rôle des médias sociaux

Avoir des amis sur qui l'on peut compter pour obtenir du soutien est crucial pour réaliser sa valeur personnelle; les médias sociaux permettent aux personnes les plus timides de communiquer n'importe où et n'importe quand avec des gens des quatre coins du monde. Nous sommes tous fiers de voir nos publications mériter des « J'aime », des commentaires positifs ou des réponses favorables. Par contre, les médias sociaux peuvent aussi avoir un effet négatif sur l'image que nous avons de nous-mêmes. Le défilement constant de publications relatant les succès professionnels, les vacances, les soirées ou les activités familiales d'autrui peut nous donner l'impression de ne pas être à la hauteur, nous faire sentir seuls ou nous rendre inquiets.

Les jeunes sont également de plus en plus exposés à l'humiliation en ligne et à la cyberintimidation. L'intimidation par médias sociaux interposés touche notamment, mais pas exclusivement, les jeunes d'âge scolaire et peut avoir des effets dévastateurs tant sur la santé physique que psychologique. Selon de récentes statistiques américaines, plus de la moitié des adolescents ont déjà été intimidés sur Internet et un adolescent sur trois a déjà reçu des menaces en ligne. Moins de 50 % d'entre eux n'en parlent pas à leurs parents lorsqu'ils subissent de la cyberintimidation. Une saine estime de soi aide les jeunes à mettre les choses en perspective et à se concentrer sur ce qui est important dans leur vie.

Aider les adolescents à avoir une saine estime d'eux-mêmes

La construction de l'estime de soi commence à un jeune âge. Si les enfants ont de bonnes relations avec leurs parents, leurs frères et sœurs, leurs amis et les autres membres de la collectivité, et qu'ils se sentent

en général appréciés, ils auront plus de chances d'entrer dans l'adolescence avec l'assurance nécessaire pour faire de bons choix et venir à bout des revers.

Voici quelques suggestions qui aideront votre enfant à renforcer son estime de soi :

- **Définissez des normes de comportements.** Ne permettez pas à votre enfant ni à quiconque faisant partie de sa vie de critiquer une personne d'une manière qui vise à l'humilier ou à la ridiculiser. Certaines personnes ne réalisent peut-être pas qu'elles agissent ainsi, et allèguent qu'elles ne font que taquiner la personne ou plaisanter, mais rire de quelqu'un peut gravement endommager son estime de soi.

- **Incitez votre adolescent à ne pas se comparer aux autres.** Rappelez-lui que même si la vie d'autres personnes peut sembler plus belle que la sienne, en réalité, elle n'est pas non plus sans problèmes. Ces personnes omettent simplement de le dire.

- **Encouragez-le à être optimiste.** Les psychologues constatent que des suggestions négatives telles que « Je ne vaux vraiment rien » ou « Je déteste mon apparence » sont souvent source de dépression et d'anxiété. Incitez votre enfant à avoir un dialogue intérieur positif. Par exemple, « J'ai fait mon possible et je suis fier de moi » ou « Je suis petite et fabuleuse! ».
- **Favorisez la résolution de problèmes.** Vous pouvez aider votre adolescent à améliorer sa capacité à surmonter les obstacles et à prendre de sages décisions. Lorsqu'il fait face à un problème, posez-lui des questions pour découvrir ce qu'il ressent à propos d'une situation et ce qu'il aimerait changer. Explorez ensuite les remèdes possibles et suggérez-lui des solutions de rechange.
- **Impliquez votre enfant dans les décisions familiales.** Un adolescent adore être traité en adulte. En lui montrant que son opinion compte pour vous, vous l'aiderez à renforcer son estime de soi.

- **Encouragez-le à cultiver ses passions.** On est tous doués dans un domaine ou un autre. Pour les adolescents, il peut s'agir d'un sport, d'un instrument de musique ou d'une matière scolaire. Même des intérêts semblant frivoles aux adultes peuvent offrir aux adolescents des occasions de s'épanouir.
- **Incitez-le à faire du bénévolat.** De nombreux adolescents trouvent valorisant de contribuer à changer les choses dans la collectivité.

Finalement, faites savoir à votre adolescent que tout le monde a besoin d'aide de temps à autre. S'il ne veut pas parler de ce qu'il ressent avec vous, encouragez-le à s'entretenir avec un conseiller de son école ou de votre programme d'aide aux employés et à la famille.

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.