

L'ESTIME DE SOI DES ADOS

GUIDE D'INFORMATIONS ET DE RÉFÉRENCES

**Par Elizabeth Beaucage-McSween, Émilie Dénommée et
Nycolas Boutin, personnes étudiantes au baccalauréat en
psychoéducation à l'Université de Sherbrooke**



Arrimage

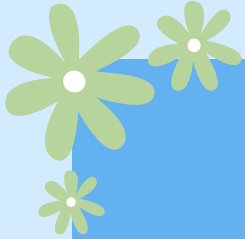
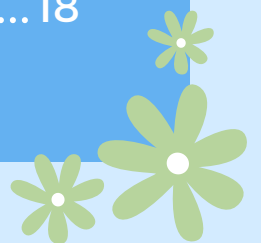


TABLE DES MATIÈRES

• À propos d'Arrimage	2
• Introduction	3
• C'est quoi ça, l'estime de soi?	4
• Et l'image corporelle dans tout ça?	6
• Estime de soi faible vs élevée	8
• Pourquoi s'y intéresser?	9
• Un petit quiz sur l'estime de soi	10
• Trucs pour améliorer son estime de soi	11
• Interventions et attitudes à adopter	13
• Ressources et outils	15
• Suggestions de livres	18

Références bibliographiques disponibles sur demande.





À PROPOS D'ARRIMAGE

MISSION

Promouvoir l'acceptation du corps et la diversité corporelle.

PERSONNES CIBLÉES

Les propriétaires d'un corps.

OBJECTIFS

- Développer un esprit critique quant aux normes sociales entourant l'image corporelle
- Encourager et soutenir la reprise du pouvoir d'agir dans un contexte individuel et collectif
- Valoriser l'acceptation de la diversité corporelle

VALEURS

- L'inclusion
- L'ouverture
- Le respect
- La bienveillance
- La créativité



Arrimage favorise
l'approche de groupe et
n'offre **aucun service de
rencontres individuelles.**

CHAMPS D'ACTION

- La représentation et l'acceptation de tous les corps
- La relation avec le corps, la nourriture et l'activité physique
- La représentation du corps dans l'espace public et médiatique

SERVICES

Activités
Conférences
Groupes
Kiosques

Outils de sensibilisation



Plusieurs services sont offerts en ligne

Consulte le site Web d'Arrimage pour en savoir plus

ARRIMAGE.CA

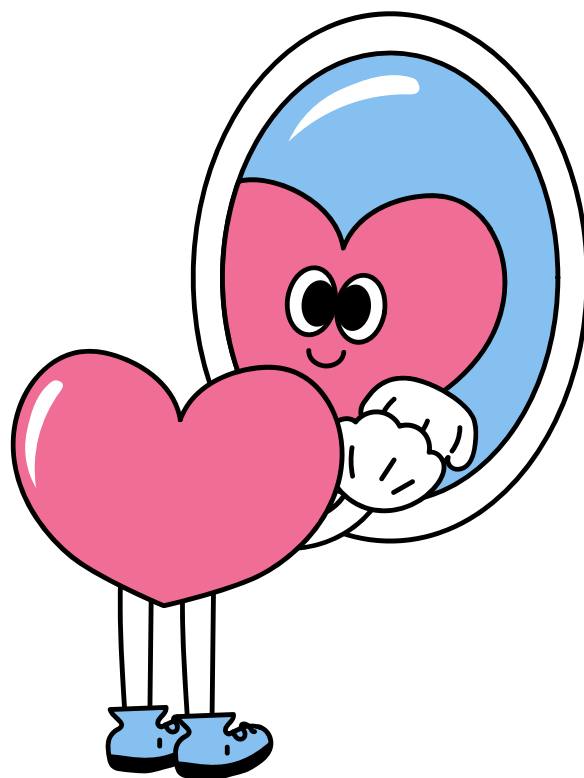


INTRODUCTION

Ce guide permet d'explorer plusieurs facettes d'une dimension importante de la vie : **l'estime de soi**. Le développement du soi est vécu de façon différente par les individus et est influencé par une multitude de facteurs.

Le guide vise à t'informer au sujet des **facteurs d'influence** de l'estime de soi, des **manifestations** d'une estime de soi faible versus élevée et des **conséquences** de l'estime de soi sur la personne.

Il présente aussi quelques **pistes d'intervention**, des **moyens d'action** et des **ressources** pour soutenir le développement de l'estime personnelle.



C'EST QUOI ÇA, L'ESTIME DE SOI?

Il s'agit d'une opinion globale, positive ou négative, concernant sa valeur en tant que personne. Cette opinion influence l'acceptation, le respect et la satisfaction en rapport à soi-même. Elle comprend la perception du regard des autres sur soi et s'exprime par des émotions, des comportements et des pensées. L'estime de soi permet d'évaluer ses habiletés et ses limites personnelles.

Le niveau d'estime de soi varie selon un continuum et se modifie en fonction du temps et des expériences de vie.



L'ESTIME DE SOI EST INFLUENCÉE PAR PLUSIEURS DIMENSIONS

Intellectuelle
(capacité de considérer le point de vue des autres, mémoire, raisonnement)

Physique
(apparence, habiletés physiques, endurance)

Sociale
(capacité à se lier d'amitié, charisme, sympathie)

C'EST QUOI ÇA, L'ESTIME DE SOI?

LA THÉORIE DE ROSENBERG

Selon Morris Rosenberg, l'estime de soi peut être définie de deux façons : inconditionnelle ou conditionnelle. L'**estime inconditionnelle** est la valeur qu'on s'accorde, peu importe si on fait face à des échecs ou non. Au contraire, une **estime conditionnelle** sera évaluée à partir de standards que l'on s'impose. Ces standards peuvent être présents à l'école, dans les loisirs ou dans les tâches quotidiennes.

Estime inconditionnelle
La personne sait qu'elle a échoué son examen à cause du manque de sommeil, et non à cause du manque de compétences.

Une personne est bonne en mathématiques, mais échoue un examen puisqu'elle n'avait pas assez dormi la veille et n'avait pas une bonne concentration.

Estime conditionnelle
La personne se dit qu'elle n'est pas bonne en mathématiques et qu'elle échouera son année.

LA THÉORIE D'HARTER

Selon Susan Harter, l'estime de soi est un concept qui évolue selon l'âge, est influencé par le regard des autres et peut dépendre de plusieurs éléments.

Dynamique

Se modifie selon le regard des autres et les contextes de vie actuels

Développemental

S'observe de différentes façons selon l'âge

**ESTIME
DE SOI**

Multidimensionnel

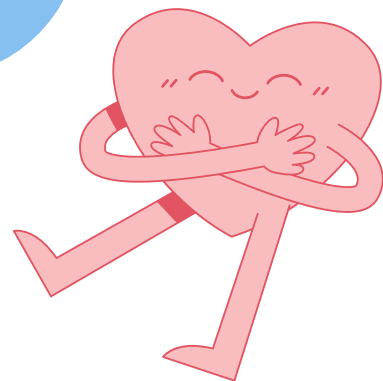
Repose sur différents éléments (ex. : la réussite scolaire, l'apparence physique, etc.)

ET L'IMAGE CORPORELLE DANS TOUT ÇA?

L'image corporelle, c'est la relation qu'une personne entretient avec son corps. Ça englobe des comportements, des perceptions, des pensées, des attitudes et des émotions à l'égard du corps. L'image corporelle est subjective, ce qui veut dire qu'elle peut être différente de l'image réelle de la personne, telle que perçue par son entourage.

Une personne ayant une image corporelle positive parvient à **accepter son corps** et à vouloir **en prendre soin avec bienveillance**, malgré ses aspects incompatibles avec l'idéal corporel véhiculé par la société. Elle **se concentre sur les capacités de son corps** et sur ses caractéristiques personnelles, plutôt que sur ses imperfections.

Accepter que son corps soit différent.
Accepter que son corps soit **imparfait**.
Traiter son corps avec **bienveillance**.
S'accepter et **s'aimer au-delà de l'apparence physique**.



ET L'IMAGE CORPORELLE DANS TOUT ÇA?



COMMENT DÉVELOPPER UNE IMAGE CORPORELLE PLUS POSITIVE?

- Diminuer son temps quotidien d'utilisation des médias sociaux
- Adopter une alimentation et un rythme de vie équilibrés
- Participer à des activités ou des sports pour le plaisir et non la performance
- Valoriser la diversité corporelle plutôt que les modèles « parfaits »
- Se complimenter et complimenter son entourage sur d'autres aspects que l'apparence



ESTIME DE SOI FAIBLE VS ÉLEVÉE

ESTIME DE SOI TROP ÉLEVÉE

L'individu tend à :

- Se sentir supérieur aux autres
- Être indulgent envers sa propre personne
- Critiquer les autres
- Être arrogant

Mise en situation fictive

Une personne pense être meilleure que ses collègues de classe en théâtre. Elle leur dit souvent qu'elle est la seule personne compétente et critique les idées des autres élèves régulièrement.



ESTIME DE SOI SAIN

L'individu tend à :

- Avoir une vision équilibrée et réaliste de lui-même
- Reconnaître et accepter ses capacités, ses forces, ses défauts et ses faiblesses
- Entretenir des attentes réalistes envers lui-même et envers les autres

ESTIME DE SOI FAIBLE

L'individu tend à :

- Se sentir inférieur aux autres
- Accepter difficilement les compliments et les critiques
- Se concentrer sur ses faiblesses plutôt que sur ses forces
- Craindre l'échec

Mise en situation fictive

Une personne se croit moins intelligente que ses collègues de classe. Lorsque l'enseignant en arts plastiques la complimente sur ses œuvres, elle répond qu'elle n'est pas si douée que ça et pointe du doigt tous les défauts de ses créations.

POURQUOI S'Y INTÉRESSER?

LES EFFETS POSITIFS D'UNE BONNE ESTIME DE SOI



Contribue au maintien de relations positives avec les autres

Diminue les risques de développer des difficultés d'adaptation liées à l'anxiété, à la dépression ou aux dépendances

Favorise l'acceptation de soi

Favorise la réussite scolaire

Améliore la capacité d'une personne à faire face au stress

LES EFFETS NÉGATIFS D'UNE FAIBLE ESTIME DE SOI

Représente un facteur de risque au développement de troubles tels que la dépression et les troubles alimentaires

Augmente les risques d'entretenir des relations négatives avec les autres

Rend la personne dépendante de l'approbation des autres

Amène la personne à se dénigrer et se critiquer régulièrement

Nuit à la prise de décisions





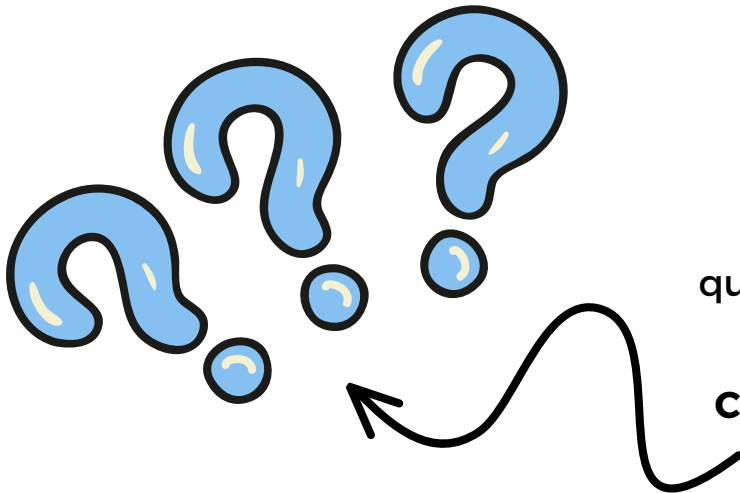
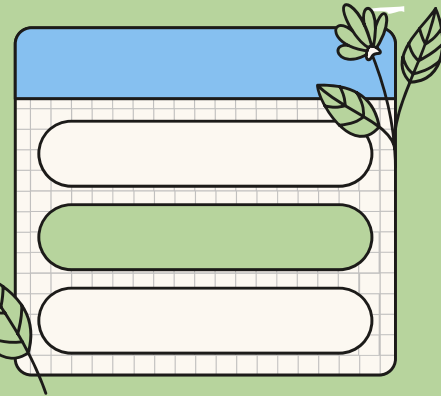
UN PETIT QUIZ SUR L'ESTIME DE SOI

**TU AIMERAIS
ÉVALUER TON NIVEAU
D'ESTIME DE SOI ACTUEL?**

L'Échelle d'estime de soi
de Rosenberg peut te
donner une idée!

CLIQUE ICI POUR Y ACCÉDER!

Important : aucun test
ne remplace l'avis
d'une personne
professionnelle!

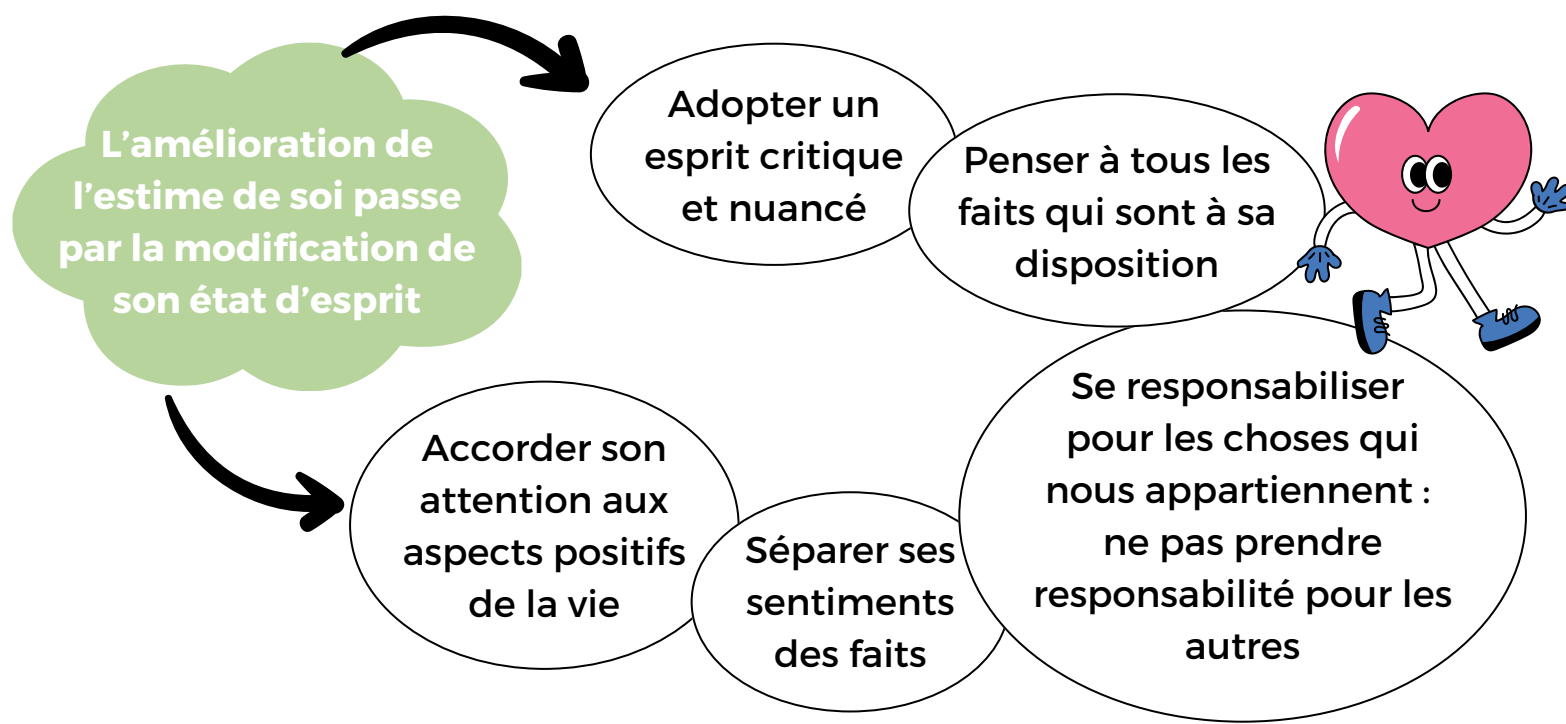


TU AIMES LES TESTS EN LIGNE?

L'organisme Santé mental Québec a
répertorié une série de tests et de
questionnaires en ligne pour te permettre
d'en apprendre plus sur toi.

CLIQUE ICI POUR CONSULTER LA LISTE!

TRUCS POUR AMÉLIORER SON ESTIME DE SOI



ASTUCE POUR ÉVITER LA COMPARAISON SOCIALE NÉGATIVE

Rédige une liste des choses pour lesquelles tu vis de la reconnaissance : l'herbe n'est pas plus verte chez tes voisins.

Limite ton temps d'écran : les médias sociaux ont tendance à favoriser la comparaison négative.

Entoure-toi de gens que tu aimes, qui favorisent ton bien-être : comment te sens-tu en présence de tes amis et amies?

Compare-toi à toi-même et accepte-toi comme tu es.

TRUCS POUR AMÉLIORER SON ESTIME DE SOI



Utiliser des affirmations positives :

dresser une liste de ses qualités, forces, valeurs et accomplissements afin d'habituer son cerveau à observer davantage les aspects positifs. S'y référer tous les jours et y ajouter des éléments régulièrement.

Prendre des risques calculés : c'est en expérimentant, en commettant des « erreurs » et en accomplissant des réussites que l'on développe nos habiletés.

Participer à des activités organisées (ex. sport, art, bénévolat).

Se pardonner : tout le monde peut se tromper.

Éviter la comparaison : s'évaluer de manière indépendante, ne pas dépendre de l'opinion des autres et ne pas faire compétition avec les autres pour prouver que l'on a de la valeur.





INTERVENTIONS ET ATTITUDES À ADOPTER

ATTITUDES À ADOPTER PAR LES PERSONNES INTERVENANTES

- Valoriser le processus de changement et les stratégies utilisées par l'individu plutôt que les résultats
- Amener l'individu à remettre les choses en perspective
- Accompagner l'individu dans l'exercice de son jugement critique en clarifiant ses perceptions face à son environnement

ATTITUDES À ADOPTER PAR L'ENTOURAGE

“
Rappeler à la personne sa
valeur et combien elle
compte pour ses proches
”

“
Inviter la personne à
participer et contribuer à
des activités et projets
”

“
Encourager la personne
à essayer quelque chose
de nouveau
”

“
Offrir des rétroactions
positives (ex. complimenter
ses accomplissements,
nommer ses forces, etc.)
”

“
Être à l'écoute de la
personne : lui montrer
que ce qu'elle dit est
important
”



INTERVENTIONS ET ATTITUDES À ADOPTER



TROIS TYPES D'INTERVENTIONS RECONNUES EFFICACES



1

Thérapies cognitivo-comportementales

Permet de modifier les perceptions erronées et les biais d'interprétation

2

Groupes de soutien

Série de rencontres pendant lesquelles les personnes participantes discutent de leurs expériences et difficultés

3

Art-thérapie

Utilisation de processus créatifs comme moyen d'expression des émotions et des pensées

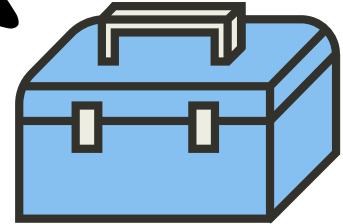
RESSOURCES ET OUTILS

FONDATION JEUNES EN TÊTE

Une foule de fiches et d'outils liés à l'estime de soi développés pour les jeunes, leurs parents et le personnel enseignant.



UNE RESSOURCE
À EXPLORER!



JEUNESSE, J'ÉCOUTE

Besoin d'aide maintenant?
TEXTE OU COMPOSE LE

1 800 668-6868

24 heures sur 24, 7 jours sur 7

TEL-JEUNES

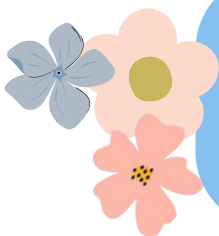
Tu souhaites parler à quelqu'un?
TEXTE OU COMPOSE LE

1 800 263-2266

8 h à minuit, 7 jours sur 7



LA TROUSSE POUR LA CONFIANCE DE DOVE



Un guide rempli d'activités et de ressources pour renforcer l'estime de soi chez les jeunes.

CLIQUE ICI POUR LE CONSULTER!

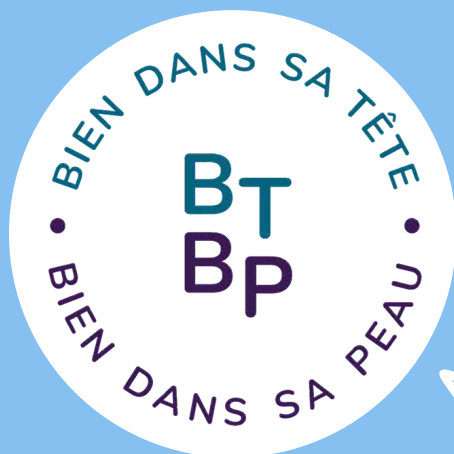


RESSOURCES ET OUTILS

AIRE OUVERTE

Aire ouverte offre des services gratuits et confidentiels de santé et de bien-être aux jeunes de 12 à 25 ans et leur entourage.

**CLIQUE ICI POUR VISITER
LEUR SITE WEB!**



Bien dans sa tête, bien dans sa peau (BTBP) est un programme de l'organisme ÉquiLibre composé d'ateliers clés en main et de nombreux outils gratuits mis à la disposition du personnel enseignant pour favoriser le développement d'une image corporelle positive chez les jeunes.

UNE RESSOURCE À DÉCOUVRIR!

ANEB

L'organisme ANEB a produit un webinaire gratuit pour accompagner les jeunes dans le développement d'une image corporelle et une estime de soi positives.

**CLIQUE ICI POUR
LE VISIONNER**



RESSOURCES ET OUTILS



On parle de... une websérie humoristique et éducative sur la santé mentale mettant en vedette Mathieu Dufour.

À VOIR ICI!

Tel-Jeunes donne quelques pistes pour prendre soin de son estime de soi.

PAR ICI POUR LES CONSEILS



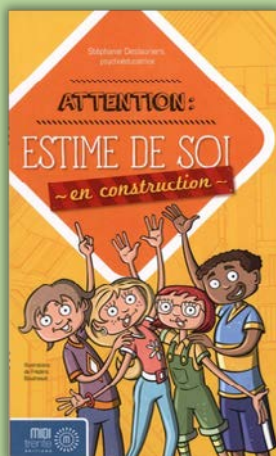
Pis toi,
tu définirais comment
l'estime de soi?

Tel-jeunes

C'est quoi au juste l'estime de soi?
On fait comment pour la développer?

LES RÉPONSES ICI!

SUGGESTIONS DE LIVRES



ATTENTION : ESTIME DE SOI EN CONSTRUCTION

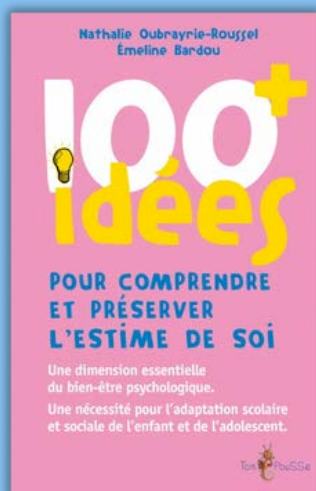
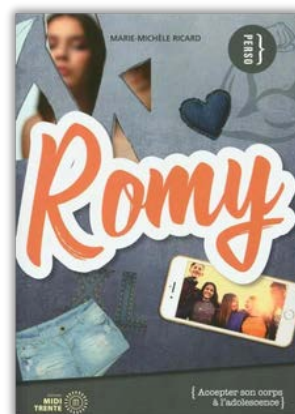
Par Stéphanie Deslauriers, psychoéducatrice

Ce livre propose de suivre quatre ados ayant une histoire de vie différente, mais qui doivent tous faire face à des défis liés à l'estime de soi. Plusieurs questionnaires et grilles d'observation sont proposés pour outiller les personnes adolescentes face aux défis de la vie quotidienne et les aider à se sentir mieux dans leur peau.

ROMY : ACCEPTER SON CORPS À L'ADOLESCENCE

Par Marie-Michèle Ricard, psychoéducatrice

Ce livre a pour objectif de favoriser le développement d'une saine image corporelle. Rédigé à la manière d'un journal personnel, il aborde plusieurs thèmes essentiels de manière concrète et inspirante. Entre autres sujets : l'insatisfaction corporelle, le discours envers soi, l'idéal culturel de beauté, la théorie du poids génétique, la pleine conscience corporelle, les distorsions cognitives, l'influence des réseaux sociaux et plusieurs autres.

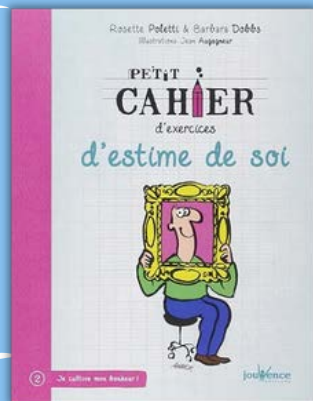


100 IDÉES POUR COMPRENDRE ET PRÉSERVER L'ESTIME DE SOI

Par Nathalie Oubrayrie-Roussel et Émeline Bardou

Ce livre propose des pistes de réflexion à propos du rôle et de l'importance de l'estime de soi au cours de l'adolescence. Il énumère des éléments favorables à la valorisation de soi comme le soutien affectif, la qualité des relations interpersonnelles et la communication positive.

SUGGESTIONS DE LIVRES



PETIT CAHIER D'EXERCICES D'ESTIME DE SOI

Par Rosette Poletti

Ce cahier propose plusieurs exercices ludiques, coloriages, citations et autres pensées positives. Il permet d'identifier les mécanismes qui entraînent une estime de soi négative et propose des stratégies afin de s'en libérer.

L'ESTIME DE SOI DE NOS ADOLESCENTS

Par Germain Duclos, Danielle Laporte et Jacques Ross

Ce livre propose plusieurs questionnaires et exercices pour permettre aux personnes adolescentes et leurs parents de développer une bonne connaissance de soi et une meilleure communication. Les parents peuvent ainsi mieux accompagner leur enfant et l'encourager à vivre des expériences positives et du succès.



L'ESTIME DE SOI CHEZ L'ENFANT ET L'ADOLESCENT : GUIDE PRATIQUE POUR AIDER NOS ENFANTS À GRANDIR EN CONFIANCE

Par Nathalie Vancraeynest

Ce livre vise à conseiller les parents de personnes adolescentes pour les soutenir dans le développement d'une estime de soi positive durant des événements de vie particuliers (p. ex. séparation des parents, faire face à de l'intimidation à l'école, etc.).



**Ce guide a été élaboré par Elizabeth Beaucage-McSween,
Émilie Dénommée et Nycolas Boutin,
personnes étudiantes au baccalauréat en psychoéducation
de l'Université de Sherbrooke**

ARRIMAGE.CA

