

L'estime de soi

- ✓ Comment aider mon jeune à développer son estime de soi?
- ✓ Quelles sont les attitudes gagnantes ?
- ✓ Comment aider mon jeune à être confiant en ses capacités?
- ✓ Comment établir des règles qui favorisent le développement de l'estime de soi?

Comment aider mon jeune à développer son estime de soi?

- Valoriser davantage les efforts plutôt que les résultats.
- Formuler des attentes claires, des objectifs réalistes en fonction des défis de votre jeune.
- Garder le lien avec votre enfant. Pratiquer des activités positives et agréables avec lui.
- Intéressez-vous à ce qu'il fait, aux activités qu'il pratique avec ses amis, aux lieux qu'il fréquente avec eux, etc.
- Amener votre enfant à faire des choix. En étant de plus en plus autonome dans ses choix, votre enfant apprend à développer son pouvoir d'action et à apprivoiser une plus grande liberté.
- Amener votre jeune à nommer les émotions qu'il ressent (frustrations, colère, joie, etc.). Aidez-le à comprendre que ce sont des émotions normales et saines.
- Écrire à l'occasion un petit message positif à votre adolescent.
- Discuter avec votre jeune de ses projets de vie ou de carrière sans juger de ses choix même s'ils vous semblent farfelus.
- L'encourager à participer à des activités ou événements sociaux.
- Éviter de le comparer à son frère ou à sa sœur. Faire le reflet de ses succès et réussites.
- Demander à votre jeune ce qui a été facile ou difficile dans ses réalisations afin qu'il développe sa capacité à s'autoévaluer.

Quelles sont les attitudes gagnantes?

- Accepter et respecter votre jeune tel qu'il est avec ses forces et ses défis.
- Être convaincu que votre adolescent offre un potentiel qui est unique.
- Accepter le fait que votre jeune est différent de l'enfant idéalisé.
- Cultiver l'optimisme (vous êtes un modèle pour votre adolescent).
- Laisser votre jeune faire certaines choses à sa façon.
- Parler du comportement et non de la personne (« Ton comportement est irrespectueux » plutôt que « Tu es méchant »).
- Respecter ses sentiments, ses intérêts et son individualité en l'écoutant avec intérêt.



Comment aider mon jeune à être confiant en ses capacités?

- Lui confier des responsabilités.
- Féliciter l'effort plutôt que la réussite.
- L'encourager à affronter ses difficultés et à prendre des risques.
- L'accompagner dans ses choix en l'aidant à identifier les avantages et les inconvénients pour chacune des possibilités.
- L'encourager à avoir des projets.
- L'aider à identifier les étapes de réalisation de ses projets.
- L'aider à identifier les choses sur lesquelles il a du pouvoir (ex. : son choix d'amis) et celles qu'il ne peut changer (ex. : heure de rentrer à la maison).

Comment établir des règles qui favorisent le développement de l'estime de soi?

- Les règles doivent être **peu nombreuses**. Elles doivent se limiter aux choses ou valeurs importantes dans votre famille.
- Les règles doivent être **claires**. Votre jeune doit comprendre la règle pour la respecter.
- Les règles doivent être simples et **concrètes**.
- Les règles doivent être appliquées de façon **constante**. Elles ne doivent pas changer au fil de l'humeur du parent ou des situations de la vie courante.
- Les règles doivent être **cohérentes**. Il faut éviter de mettre en place des règles que les parents n'appliquent pas.
- Les règles doivent être **conséquentes**. La conséquence doit avoir lien direct avec le comportement (ex. : lui demander de ramasser son dégât) et doit permettre à votre jeune de corriger et comprendre ses erreurs. Elle est logique et lui permet d'apprendre de nouveaux comportements qu'il appliquera dans d'autres situations.