



LE DÉVELOPPEMENT D'UNE SAINTE ESTIME DE SOI

POUR AIDER UN ENFANT

à développer une bonne estime de soi
dès le plus jeune âge,

ON PEUT :

EN PRÉSENCE DE VOTRE ADO,
il est conseillé de :

- Utiliser un langage approprié envers vous-même pour ensuite mieux l'enseigner à votre ado;

- Penser à transformer vos compliments en questions;

Par exemple, au lieu de dire : *Bravo, tu as eu une super belle note dans ton examen!*

On pourrait dire :

Es-tu satisfait(e) du résultat de ton examen ?

Quels sont tes bons coups selon toi ?

Qu'est-ce que tu pourrais améliorer ?

- Observer le contexte dans lequel votre jeune a une faible estime de soi pour remettre les choses en perspective et lui donner les réelles informations.



- Souligner ses habiletés et forces;
- Stimuler son autonomie; (ex : lui laisser choisir ses vêtements)
- Offrir une routine et un cadre de vie sécurisant, avec des règles claires.

MAIS AUSSI :



- Mettre l'accent sur les efforts plutôt que sur les résultats;
- Encourager vos ados à vivre des expériences qui les sortent de leur zone de confort, pour stimuler leur connaissance de soi et affronter leurs peurs;
- S'amuser à écrire en famille vos qualités, vos forces et vos particularités.