

Outil d'accompagnement  
pour le personnel scolaire

# Composer avec les fluctuations de l'estime de soi

*Compétences du référent ÉKIP rattachées :  
gestion des émotions et du stress et  
connaissance de soi*

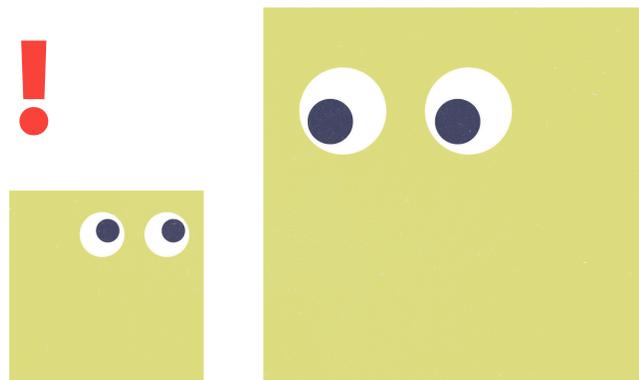
**Août 2024**

Avec la participation financière de :

Québec 

TEL·JEUNES

Les changements corporels, une préoccupation importante pour le regard des autres, la recherche identitaire, les fluctuations des émotions, l'inconnu des premières expériences : la période de l'adolescence peut être marquée par une plus faible estime de soi. Considérant qu'une bonne estime de soi est un facteur de protection important de la santé mentale, il est essentiel d'aider les jeunes à comprendre à normaliser les fluctuations dans leur perception d'eux et d'elles-mêmes et de les outiller à y faire face.



## Typiquement, un ou une ado peut...

- Se soucier de façon importante du regard des autres en raison de son grand besoin d'être accepté.e et apprécié.e.
- Dévaluer les aspects de sa personne qui le ou la font sentir différent.e des autres.
- Chercher à se changer pour répondre aux attentes sociales pour éviter le jugement des autres.
- Avoir des préoccupations importantes en lien avec les changements de son corps ou son apparence physique en générale.
- Chercher sa place et douter de lui ou d'elle dans les contextes nouveaux ou incertains.

## Avoir une bonne estime de soi, c'est...

- Savoir mieux rebondir des situations difficiles et des stressseurs qui ponctuent le quotidien.
- Avoir une vision réaliste de soi, incluant ses forces et ses limites.
- Avoir une aisance à affirmer ses besoins et assumer son identité dans les contextes où la pression des pairs est forte.
- Développer des relations authentiques et positives avec les autres.

Il s'agit donc d'une compétence essentielle à développer dans une perspective de promotion d'une santé mentale positive.

En 2023, 41% de nos interventions professionnelles auprès des 12-17 ans concernent la santé mentale. Les enjeux relatifs à l'estime de soi touchent principalement...

- **L'image corporelle et les préoccupations par rapport à l'apparence et au corps qui change.**
- **Le fait de vivre de l'intimidation ou de la cyberintimidation.**
- **L'isolement ou le sentiment de solitude.**
- **L'appréhension de ne pas réussir à se faire des ami.e.s ou de les perdre.**

## Voici quelques-unes de leurs questions fréquentes :



**Comment avoir plus confiance en moi?**



**Comment aider mon corps?**



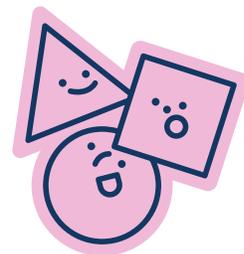
**Quoi faire pour moins me soucier du regard des autres?**



**Comment me sentir à la hauteur?**



**Comment aider un ou une ami.e qui n'a pas une bonne estime?**



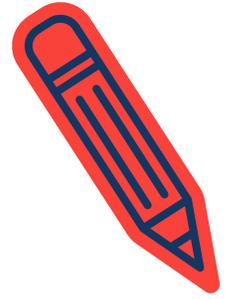


**Ce guide propose des activités qui accompagnent les élèves à...**

**Situer l'estime de soi comme une composante importante de la santé mentale.**

**Repérer les facteurs qui influencent l'estime de soi.**

**Identifier des moyens concrets de favoriser une estime de soi positive.**



## Notes pour l'animation :



### **Co-établir des règles de fonctionnement avec le groupe**

Ceci permet non seulement d'établir un cadre, mais aussi de laisser les élèves s'exprimer sur leurs besoins et attentes pour créer un espace favorable aux échanges et aux réflexions. Voir [les règles de fonctionnement proposées dans les ateliers de Tel-jeunes](#) à titre indicatif.



### **Favoriser les discussions de façon ouverte et bienveillante**

Certains sujets peuvent susciter des inconforts ou des désaccords dans le groupe. Dans tel cas, plutôt que de chercher à convaincre qu'un certain point de vue est plus valable qu'un autre, encourager les élèves à s'exprimer de façon respectueuse en dépersonnalisant leurs propos, et les amener à développer une réflexion critique en relevant des nuances ou en apportant des pistes de réflexion.



### **Faire preuve de non-jugement et d'empathie**

Cette posture répond aux grands besoins des jeunes de se sentir entendus, pris au sérieux et rassurés. Encourager ces mêmes attitudes au sein du groupe cultive un climat favorable aux échanges respectueux.



### **Rappeler le soutien disponible après la rencontre.**

Voici un exemple à personnaliser : « Si à la suite de l'atelier tu as des questions ou des doutes, je te rappelle que tu peux aller voir (personne-ressource de l'école) ou consulter le site de Tel-jeunes ».



## Quelques règles de fonctionnement utiles :

**1****Respect :**

Respecter les tours de parole, les consignes ou encore la diversité d'opinions dans le cadre des échanges.

**2****Participation :**

Prendre parole si on est à l'aise de le faire, mais aussi écouter de façon active les idées des autres.

**3****Empathie :**

Se mettre à la place de ses collègues qui ont le courage de partager leurs idées et faire preuve de bienveillance.

**3****Ouverture :**

Faire prendre de non-jugement et d'intérêt envers la thématique comme les idées partagées par le reste de la classe.



## La mise en situation de Lou

<u>Durée</u>	<u>Matériel requis</u>
Environ 60 minutes	Capsule <u>Pis toi, tu définirais comment l'estime de soi?</u> Fiche de contenu Fiche de réflexion personnelle

### ÉTAPE 1

Animer la discussion de groupe en vous inspirant des questions et des pistes de réponses 1 à 3 proposées (section 1.1).

### ÉTAPE 2

Faire visionner la capsule témoignage Pis toi, tu définirais comment l'estime de soi? mettant en scène des adolescent.e.s. Poursuivre ensuite l'animation de la discussion de groupe avec les questions 4 à 9.

### ÉTAPE 3

Faire compléter la fiche de réflexion personnelle.

### ÉTAPE 4

Conclure avec les messages clés (section 1.2).

## Section 1.1 – Pistes d'animation

**1) Quels mots clés vous viennent en tête quand on parle d'estime de soi? Que pourrait-on observer chez une personne qui a une bonne estime d'elle-même par exemple?**

*Note à la personne animatrice : noter les mots-clés au tableau.*

**Compléter les réponses avec les éléments de contenu suivants :**

L'estime de soi, c'est l'opinion qu'on se fait de nous-mêmes ou la valeur qu'on s'accorde. Une personne qui se perçoit généralement de façon positive a une bonne estime d'elle-même. À l'inverse, si une personne qui se perçoit plutôt négativement a probablement une plus faible estime.

### Signes qui peuvent indiquer une bonne estime de soi

- Pouvoir nommer des aspects de soi que l'on aime.
  - Reconnaître ses forces, ses qualités et ses réussites.
  - Prendre sa place.
  - Oser faire de nouvelles expériences (exemple : essayer une nouvelle activité) sans être trop freiné.e par la peur de l'échec ou le regard des autres.
  - Avoir confiance en soi, s'assumer.
  - Se sentir valorisé.e ou apprécié.e des autres.
  - Croire en ses capacités à relever des défis et à connaître des réussites.
  - Accepter ses différences, même s'il peut être difficile de ne pas se comparer aux autres.
  - Bien se connaître, savoir qui l'on est et ce que l'on veut.
  - Savoir prendre des décisions et les assumer.
  - Être à l'aise d'aller vers les autres.
- L'estime de soi fluctue et c'est normal! Il y a des bonnes et de moins bonnes journées sans qu'on arrive toujours à identifier pourquoi.

Suite

- Elle varie selon les situations et les contextes (exemple : avoir une bonne estime de soi par rapport à ses performances sportives, mais plus faible par rapport à ses performances scolaires). Cela dépend aussi de l'importance de ces contextes dans la valeur qu'on s'accorde. Par exemple :
  - Max trouve qu'il a vraiment mal joué en éduc aujourd'hui. Son équipe a perdu parce qu'il a raté son dernier but.
  - Dans le cas où les performances sportives de Max ne comptent pas vraiment pour lui puisqu'il ne se sent généralement pas très bon dans ce domaine, on peut s'imaginer que, même si cette moins bonne performance est décevante, elle n'affecte pas trop son estime de lui-même.
  - En revanche, si Max se considère comme un grand sportif et qu'il aspire entrer en sport études concentration hockey l'an prochain, sa mauvaise performance pourrait affecter beaucoup son estime personnelle : il commence à douter de lui et de ses capacités à accéder au programme, se rabaisse et se compare aux personnes de sa classe.
- C'est universel : tout le monde connaît des périodes où l'estime de soi est affectée (même si ça ne paraît pas toujours!), particulièrement à l'adolescence.

### Signes qui peuvent indiquer une plus faible estime de soi

- Tendance à se critiquer beaucoup.
- Se dévaloriser.
- Se comparer et se sentir moindre que les autres.
- Se répéter en boucle des pensées négatives à propos de soi (exemple : je ne suis pas bon.ne, je ne suis pas beau/belle, personne ne m'aime, etc.).
- Douter de soi (exemple : devant un nouveau défi, se dire qu'on ne réussira jamais).
- Amplifier ses échecs (exemple : se dire qu'on échoue tout ce qu'on entreprend parce qu'on a moins bien performé dans un examen).
- Abandonner par peur d'échouer à nouveau.
- Être défaitiste.
- Être sensible à la critique (exemple : avoir tendance à se dire à la moindre remarque qu'on est une mauvaise personne, que personne ne nous aime, etc.).

Le défi, c'est que ces pensées négatives sur soi affectent encore plus l'estime, comme une spirale négative infinie.

## **2) À votre avis, une personne qui réussit bien et qui a tout pour plaire a-t-elle nécessairement une bonne estime d'elle-même? Pourquoi?**

*Note à la personne animatrice : recueillir quelques réponses, puis compléter avec les éléments de contenu suivants :*

### **Pas nécessairement!**

- L'estime de soi, ce n'est pas notre valeur réelle, mais plutôt l'évaluation qu'on en fait (est-ce que je me vois ma juste valeur ou non). Ainsi, même en ayant sur papier toutes les raisons du monde pour s'estimer, une personne peut tout de même avoir une perception négative d'elle-même.
- Malheureusement, on a souvent du mal à être objectif lorsqu'il est question de s'autoévaluer. On a plutôt tendance à se regarder à travers des lunettes déformantes qui grossissent les portions qu'on aime moins de soi, au point parfois d'éclipser nos forces, qualités et succès. Par exemple, même si on réussit bien dans la majorité de ce qu'on entreprend, ce sont probablement les quelques moments où on performe moins bien qui retiendront notre attention.

## **3) À votre avis, une personne qui a une bonne estime d'elle-même aime-t-elle tout de sa personne?**

### **Probablement pas!**

- Avoir une estime de soi positive, c'est plutôt avoir une vision réaliste de soi-même, ce qui implique de connaître et d'accepter aussi ses limites et ses points à travailler.
- Avoir parfois des doutes sur soi, se remettre en question, se comparer aux autres et se juger, c'est humain. Une personne qui a une estime positive arrivera toutefois à se détacher plus facilement de ces réactions normales pour se rappeler sa valeur.

**-----Faire visionner la capsule**

**4) Elly raconte que son estime d'elle-même a beaucoup évolué lors de la période du secondaire. À votre avis, qu'est-ce qui peut faire varier l'estime de soi dans le temps?**

Exemples de réponses possibles :

- Apprendre progressivement à mieux se connaître et s'accepter. Exemple : cerner sa personnalité, trouver le style qui nous convient, identifier ce qu'on aime, etc.
- Avoir des réussites.
- S'entourer de personnes qui nous ressemblent et nous acceptent comme on est.
- Moins se soucier du regard des autres.
- Etc.

**5) Basé sur les témoignages de la capsule et vos propres idées, quels sont les facteurs qui peuvent affecter l'estime de soi d'une personne?**

Exemples de réponses tirées de la capsule :

- Pour Andreh, c'est de voir que sa progression au gym était moins impressionnante que celle de ses amis qui commençaient tout juste à s'entraîner. Il se compare aux autres et se sent moins bon.
- Elly raconte qu'elle se sentait anormale en raison de son apparence physique au secondaire. Elle a été victime de moqueries qui la faisaient douter d'elle-même.



Suite

**Compléter la réponse avec les éléments de contenu suivants :**

Ce qui peut affecter l'estime de soi :

- Les changements physiques (exemple : le corps qui change rapidement et qui nous plaît moins).
- La nouveauté (exemple : faire un nouveau sport pour une première fois et ne pas être aussi habile qu'on l'est dans les autres activités qu'on pratique).
- Le rejet (exemple : avouer ses sentiments et que ce ne soit pas réciproque).
- Les attentes élevées envers soi (exemple : s'exiger la perfection dans tout).
- Les échecs (exemple : couler un examen).
- La comparaison (exemple : se trouver moins doué que les autres en sport).
- Le regard des autres (exemple : sentir du jugement des autres face à notre apparence physique).
- Ne pas avoir de sentiment d'appartenance, ne pas se sentir à sa place (exemple : se sentir comme l'extraterrestre de son groupe d'ami.e.s).
- Les nouveaux rôles qu'on doit jouer (exemple : avoir une première job et trouver ces nouvelles responsabilités stressantes).
- Les situations inacceptables comme la violence, l'intimidation ou la cyberintimidation.



Suite

**6) Dans la capsule, les ados discutent de l'influence des réseaux sociaux sur l'estime de soi. Quels seraient les indices que les réseaux sociaux jouent un rôle positif sur notre estime? À l'inverse, quels seraient les signes à surveiller?**

Éléments de réponses possibles :

### Signes d'un rôle positif sur l'estime de soi

- Se comparer et se valider, normaliser ses expériences.
- Se reconnaître dans des modèles inspirants, particulièrement pour les personnes qui n'en comptent pas autour d'elles.
- Recevoir de la rétroaction positive des autres.
- Avoir un sentiment de communauté, créer des connexions validantes avec d'autres personnes qui partagent des intérêts, valeurs, préférences.
- Se sentir en cohérence entre son identité en ligne et hors ligne.
- Etc.

### Signes d'un rôle négatif sur l'estime de soi

- Se comparer et douter de soi.
- Ressentir de la pression à se conformer aux idéaux de performance, de beauté et de popularité qu'on y voit.
- Vivre de la cyberintimidation, ne pas se sentir en sécurité en ligne.
- Avoir besoin de la validation des autres en ligne (likes par exemple) pour s'accorder de la valeur et se déprécier quand elle est insuffisante.
- Etc.

**7) Quel rôle positif peuvent jouer les proches sur l'estime de soi d'une personne?**

Exemples de réponses tirées de la capsule :

- Elly se tourne vers ses proches qui savent lui rappeler de jeter un regard plus réaliste sur elle-même en période de doutes, par exemple en lui soulignant ses forces.
- Atlas nomme l'importance de s'entourer de personnes qui lui font du bien et qui peuvent la tirer vers le haut.

## 8) À votre avis, pourquoi l'estime de soi est-elle si importante quand on parle de santé mentale et de bien-être?

### Exemples de réponses possibles :

- Quand on se sent bien dans sa peau, on affronte plus facilement les défis.
- Pour vivre moins d'émotions difficiles comme la tristesse ou la déprime qui affectent la santé mentale.
- Pour se faire plus facilement des ami.e.s qui sont importants pour avoir une bonne santé mentale.
- Pour moins être affecté.e par le regard des autres et les choses négatives qu'on peut nous dire ou nous faire.
- Etc.

### **Compléter la réponse avec les éléments de contenu suivants :**

- L'estime de soi, c'est un peu la fondation de l'identité. Plus cette base est solide, plus une personne peut faire face facilement aux échecs, au jugement des autres, aux changements incontrôlables qu'elle vit, aux défis qui se présentent à elle, etc. Ces perturbations peuvent évidemment l'affecter, mais elle s'y adapte plus facilement.
- À l'inverse, quand cette fondation est plus fragile, le bien-être et la santé mentale d'une personne sont ébranlés par la moindre perturbation. Elle vacille en fonction de ces événements extérieurs.
- Avoir une bonne estime te permet :
  - Te tourner vers de meilleurs moyens de prendre soin de toi.
  - Te relever plus facilement des défis, mieux t'adapter.
- Exemple : Max avoue ses sentiments à son crush qui lui annonce qu'ils ne sont malheureusement pas réciproques.
  - Estime de soi positive : Max est déçu et triste. Un rejet, ça fait toujours mal. Il prend le temps de vivre ses émotions et en parle avec ses ami.e.s proches qui sauront l'écouter sans le juger. Éventuellement, il arrive à se dire que ça ne devait pas être la bonne personne pour lui et qu'il rencontrera éventuellement celle qui pourra l'aimer à sa juste valeur.

- Estime de soi plus fragile : Max est anéanti. Cela lui avait tout pris pour oser avouer ses sentiments et il se sent détruit. Il se dit que c'est sans doute qu'il est une mauvaise personne et énumère tout ce qui lui manque à son avis pour plaire aux autres. Il est convaincu que personne ne voudra jamais de lui et se sent très seul. Il n'ose pas en parler, car il trouve cela trop gênant.

### **9) Quels sont les conseils des ados interviewés pour cultiver une meilleure estime personnelle? Aimeriez-vous en partager d'autres au reste du groupe?**

Exemples de réponses tirées de la capsule :

- Émile invite à accepter ses différences.
- Noah conseille de ne pas se soucier de l'opinion des autres. Ce qui l'aide, c'est regarder autour de lui et de constater que personne ne répond réellement aux attentes irréalistes véhiculées par la société comme les normes de beauté, par exemple.
- Atlas recadre ses pensées négatives. Par exemple, après une mauvaise note, iel se rassure malgré la voix dans sa tête qui lui répète que sa vie est finie ou qu'iel n'aura pas la carrière de ses rêves.
- Noah conseille de miser sur ce qu'on est plutôt que ce qu'on n'est pas. De cette façon, on fait plus de place à ses forces et ses qualités plutôt que ses lacunes.
- Elly se force à nommer différentes choses qu'elle aime d'elle-même. Cet exercice l'a amené à réaliser qu'elle s'estimait davantage que ce qu'elle croyait.
- Andreh se répète des pensées positives, par exemple qu'il a confiance en lui et qu'il a du potentiel.
- Atlas se donne le droit à l'imperfection et se rappelle qu'iel n'a pas besoin de l'être pour être aimé.e.
- Benjamin se répète qu'il ne peut pas contrôler l'opinion des autres et qu'il est donc inutile d'y accorder autant d'importance.



Suite

Compléter la réponse avec les éléments de contenu suivants :

### Stratégies pour naviguer les fluctuations d'estime de soi

- Avoir un regard positif sur soi pour briser le cercle vicieux des pensées négatives. Même si tu as du mal à le croire sur le coup, fais le test de te répéter des choses positives. L'autocompassion, c'est se traiter avec gentillesse, compréhension et bienveillance comme on le ferait avec un ami.e qui traverse une période difficile. Pour t'aider, tu peux repenser à...
  - Des bons mots que les autres ont eus pour toi dernièrement.
  - Tes dernières réussites, aux dernières fois où tu t'es senti.e fier.ère de toi.
  - Tes talents ou les activités dans lesquelles tu te trouves bon ou bonne (peu importe ce que les autres en pensent!).
- Évalue tes attentes envers toi-même : sont-elles réalistes? Te demander l'impossible, c'est te mettre à risque de te décevoir en n'arrivant pas à répondre à tes exigences trop élevées. Rectifie le tir avec des plus petites attentes qui te permettront de cumuler plusieurs succès. C'est aussi bien plus motivant!
- Te donner le droit à l'erreur. Tout le monde en fait et c'est normal : les erreurs sont là pour nous aider à apprendre. D'ailleurs, on est souvent son juge le plus sévère. Les voir comme des moyens de mieux te connaître et de grandir plutôt que comme des échecs peut t'aider à faire preuve de plus d'autocompassion.
- Valorise tes efforts, même si le résultat n'est pas celui que tu attendais. Exemple : si tu as mis un nombre incalculable d'heures à t'entraîner et que tu ne réussis finalement pas à faire l'équipe que tu souhaitais, vis d'abord ta déception (tu as tous les droits de l'être), mais essaie d'être reconnaissant de tout le chemin parcouru, car personne ne peut te les enlever.
- Varier tes sources de valorisation. Les échecs nous affectent moins quand on s'estime sur plusieurs plans, car on d'autres réussites et fiertés sur lesquelles s'appuyer. Accepter les journées plus difficiles et te demander ce que tu peux faire pour prendre soin de toi.
- Relativiser. Rappelle-toi que ce qui te semble énorme l'est probablement parce que tu es la personne impliquée dans la situation. Exemple : si tu tombes devant tout le monde dans un corridor de l'école et que quelques personnes se moquent de toi, tu te repasses sans doute le film dans ta tête encore et encore alors que les autres n'y repensent très certainement pas.
- Limiter la comparaison aux autres si elle a tendance à t'affecter.
- Faire quelque chose qui te fait du bien.
- T'entourer de personnes qui t'acceptent comme tu es et te font sentir bien.
- En parler avec des personnes de confiance.

## Section 1.2 – Messages clés



- **Le regard qu'on jette sur soi n'est pas toujours objectif! Il arrive fréquemment qu'on survalorise nos points faibles ou nos erreurs au point de surplomber ce qu'on trouve appréciable de soi.**
- **Divers facteurs influencent l'estime de soi, y compris les échecs, le rejet, la comparaison avec les autres, et la pression de performance. Reconnaître ces influences peut t'aider à mieux identifier tes déclencheurs et les moyens utiles pour prendre soin de toi dans ces moments.**
- **Les fluctuations de l'estime de soi sont tout à fait normales. Te construire une estime positive en apprenant progressivement à mieux te connaître, à te soucier (un peu) moins du regard des autres, à te donner le droit à l'erreur et à te faire confiance t'aidera à affronter plus facilement les défis du quotidien.**
- **De multiples stratégies existent pour t'aider à limiter l'impact de la spirale négative qui se joue dans ta tête quand ton estime est plus fragile, comme centrer ton attention sur tes succès, ce que tu aimes de toi, tes qualités et tes forces, etc.**



## La minute d'introspection

*T'inquiètes pas, tu n'auras pas à partager tes réponses. Ça reste entre toi et toi.*

**1. Identifie au moins une chose que tu retiens de l'activité d'aujourd'hui.**

**2. Identifie une situation où tu as ressenti de la fierté dernièrement. Décris ce qui te rendait fier.ère de toi.**

### 3. Identifie au moins 3 choses que tu apprécies de toi.

1

2

3

### 4. Quand tu réfléchis à ce que tu apprécies de toi, décris...

**Ce que tu te dis dans ta tête**

*Exemple : je suis une bonne amie, je peux tout réussir, etc.*

**Ce que tu ressens**

*Exemple : fierté, joie, confiance, etc.*

**5. Décris une situation qui peut affecter ton estime personnelle.**

*Exemple : Quand mes ami.e.s se font des plans sans moi.*

**6. Quels sont tes signes que ton estime est plus fragile à ce moment-là?**

## 7. Dans ce moment, décris...

**Ce que tu te dis dans ta tête**

*Exemple : je ne suis pas bon.*

**Ce que tu ressens**

*Exemple : tristesse, déception, embarras, etc.*

**8. Si tu entendais un.e de tes ami.e.s se dire ce que tu as inscrit à la question précédente, qu'aurais-tu envie de lui répondre pour le ou la rassurer?**

**9. Comment peux-tu appliquer ton conseil/réconfort de la question précédente dans ta propre vie?**

**10. Lance-toi un défi! Identifie une stratégie apprise aujourd'hui à essayer pour prendre soin de toi dans un moment où ton estime sera plus fragile.**