

Programme Adolescents et Jeunes adultes



LETTRE AUX PARENTS

L'ESTIME DE SOI DE VOTRE ADOLESCENT

Chers parents,

À l'adolescence plusieurs changements importants surviennent et influencent le développement de l'estime de soi. Votre jeune est confronté à de nouvelles expériences de vie. Il doit accroître son autonomie, répondre à des exigences scolaires et être en relation avec de nouveaux ami(e)s. Pour un adolescent vivre avec une déficience au niveau de la communication peut rendre difficile le développement de l'estime de soi.

L'estime de soi repose sur trois aspects : *l'amour* de soi, la *vision* de soi et la *confiance* en soi. Elle n'est pas présente à la naissance mais s'acquiert avec les expériences que fera votre jeune au cours de sa vie. C'est la valeur qu'une personne peut s'accorder à elle-même : **Suis-je capable? Suis-je valable? Suis-je important?**

Comme parents vous occupez une place privilégiée pour accompagner votre jeune et le supporter dans le développement de son estime de soi. C'est à travers votre regard qu'il apprendra à s'aimer et à se respecter malgré ses limites et ses difficultés. Votre relation avec lui permettra d'améliorer sa connaissance de soi en identifiant ses forces et ses faiblesses. Votre support et vos encouragements contribueront à augmenter son sentiment de confiance en soi et sa capacité d'adaptation à la vie.

Voici quelques idées pour favoriser le développement de l'estime de soi de votre adolescent :

- Passez du temps en tête-à-tête avec votre jeune et écoutez-le, il se sentira considéré.
- Acceptez que votre jeune ait des sentiments et des idées différentes des vôtres, cela l'aidera à développer du respect pour lui-même et les autres.
- N'hésitez pas à lui offrir votre aide, c'est important qu'il puisse compter sur vous.
- Parlez-lui de vous, comment vous étiez à son âge, de quelles façons vous avez construit vos succès, traversé des difficultés et fait des erreurs. Il apprendra ainsi qu'il est possible de faire face à des problèmes et de réussir.
- Soulignez ses "bons coups" et encouragez-le à poursuivre.
- Faites-lui remarquer ses talents qui le distinguent des autres.
- Encouragez ses efforts pour devenir responsable de ses besoins de communication, cela augmentera sa confiance en soi et son sentiment de compétence.

Si votre adolescent a une bonne estime de lui-même il sera davantage capable de s'adapter à différentes situations et il pourra affronter des obstacles.

Céline Mailhot
Travailleuse sociale

Si vous avez des questionnements ou si vous souhaitez bénéficier de nos services, nous vous invitons à vous adresser à votre intervenant ou à la coordonnatrice de notre programme :

Madame Judith Guimont : 514 284-2214 poste 3427

Courriel : jguimont@raymond-dewar.gouv.qc.ca

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
du Centre-Sud-
de-l'Île-de-Montréal

Québec 

Institut Raymond-Dewar
Programme Adolescents / Jeunes Adultes et Bégaiement

Références :
www.jeunesensanté.ca
www.jeunepourjeunes.com