

Quoi faire pour avoir plus confiance en moi?



À garder en tête! Derrière cette question, les préoccupations des jeunes peuvent être :

- Je n'ai pas confiance en moi et je trouve ça difficile. Qu'est-ce qui peut m'aider?
- Pourquoi les autres personnes ont confiance en elles et pas moi?
- Est-ce que c'est normal que je n'aie pas confiance en moi? Pourquoi je n'ai pas confiance en moi?

Normaliser le fait que ça peut parfois être un défi d'avoir une bonne estime de soi : Avoir une bonne estime de soi, s'accepter comme on est, ce n'est pas toujours facile! Et ça peut être le travail d'une vie :) C'est vrai toute la vie, mais surtout à l'adolescence. Notre estime et confiance en soi, ça peut être tout un défi, parce que c'est une période de changements intenses où on développe notre identité: en se comparant beaucoup aux autres, en voulant plaire, en ayant envie d'être comme les autres, être apprécié.e, que les autres nous aiment... c'est pour ça que ça peut paraître vraiment difficile et dur pour notre estime! Quand notre estime de nous est faible, on a souvent une tendance à se percevoir négativement, à se trouver moins bon.ne que les autres, à se comparer beaucoup, à se critiquer. Des fois, ça arrive qu'on vit des moments pas facile, des échecs, un rejet... Et ça, c'est dur pour l'estime.

Parler de l'importance de prendre soin de notre estime de soi : D'abord, rappelle-toi toujours que tu as de la valeur. L'estime de soi, il faut en prendre soin. Ça se travaille et ça évolue au fil du temps. À travers des petits gestes qu'on fait au quotidien et nos pensées qui peuvent nous aider à avoir de plus en plus de confiance en nous.

Parler de trucs qui aident à avoir une meilleure estime en soi : Concrètement, des petits trucs qui peuvent aider :

- Te connais-tu bien? C'est quoi tes qualités, tes valeurs et tes forces?
- C'est quoi tes défis et tes défauts? Tout le monde en a, les reconnaître et se donner le droit d'en avoir, ça aide à s'accepter comme on est. En misant sur nos forces et en acceptant de ne pas être parfait tout le temps, notre estime se bâtit petit à petit...
- Qu'est-ce qui te rend unique? Te distingue des autres? Te rend spécial.e?
- Est-ce que tu te compares beaucoup aux autres? Penses-tu que ça nuit à ton estime? Des fois, on a vraiment envie de plus ressembler aux autres. Sauf qu'on ne pourra jamais arriver à être une autre personne. Comment peux-tu t'inspirer des forces des autres pour développer ta propre identité et personnalité?
- De quoi tu es fier.ère? C'est quoi tes réussites? Tes talents? Quelque chose que tu as accompli? Ça fait du bien de se le rappeler.
- Dans quelles activités tu es bon.ne? Faire des activités qu'on aime et où on se sent bon.ne, c'est un bon moyen de « booster » notre estime!
- Est-ce que tes objectifs sont réalistes et est-ce que tu écoutes tes limites?
- Dis-toi que tout le monde fait des erreurs. C'est normal! Et que les erreurs sont faites pour apprendre, ce ne sont pas des échecs. Les erreurs elles sont là pour nous faire « grandir » et faire mieux.
- Qui sont les personnes autour de toi que tu aimes, qui sont importantes, qui t'acceptent comme tu es et qui te font sentir bien? Se sentir entouré.e, se concentrer sur ces relations et personnes qui comptent le plus, ça fait du bien. Les personnes qui t'entourent peuvent aussi te donner du courage quand tu doutes de toi. Penses-tu à leur demander du soutien? Dans les temps plus difficiles, rappelle-toi que ta famille, tes ami.e.s et Tel-Jeunes sont là.