

Estime de soi et image corporelle sur ciao.ch

ciao.ch, site d'information et de prévention pour les 11 à 20 ans, s'adresse aux jeunes à un âge de transformations internes comme externes et au cours desquelles l'estime de soi a une grande importance. Elle leur permet de dépasser les moments de déstabilisation dus à cette période de transition. **L'estime de soi valeur changeante et évolutive** se développe à partir des expériences et relations avec les autres. Elle peut augmenter ou diminuer selon le regard que l'on porte sur soi-même, selon les actions et leurs résultats. Elle influence la vie dans les pensées, les actions, les sentiments, les comportements. Avoir confiance en soi donne le sentiment d'être capable de réussir et renforce l'estime de soi.

L'enquête HBSC (2014) démontre d'ailleurs un lien entre le degré de soutien social perçu et le bien-être psychoaffectif sur la consommation de substances psychoactives à l'adolescence. Il en est de même avec l'image corporelle. Il est donc important de valoriser les compétences et capacités de jugement des jeunes.

A l'adolescence, le regard des autres est un des éléments important de l'estime de soi. Se sentir apprécié-e, se sentir compétent-e, se sentir admiré-e nourrit l'estime de soi. Or les compliments et les critiques n'agissent pas avec la même intensité. Une critique va rapidement diminuer l'estime de soi alors qu'un compliment va faiblement l'augmenter.

Le regard des jeunes sur leur propre corps compte également beaucoup durant cette période. Certain.es se voient trop gros.ses, d'autres pas assez, certains trop petit.es, trop grand.es, poilu-es ou pas assez...

Sur ciao.ch les jeunes expriment leurs difficultés à accepter leur image.

Pourtant je me trouve grosse... **Je suis complexée par mes cuisses** J'aimerais bien avoir des formes Que faire pour accepter mon corps ? **Je n'aime pas mon corps** **Je me trouve grosse, moche...** J'ai tout le temps peur du regard des autres

CIAO s'engage

- À mettre à disposition des jeunes des informations et conseils pour développer, renforcer leur estime de soi et apprendre à s'accepter pour eux-mêmes.
- À répondre aux questions des jeunes anonymement sous 48h, avec des spécialistes
- À retrouver les jeunes sur un tchat/live Facebook régulier en direct avec des professionnel-les de la santé.

CIAO offre

Aux jeunes la possibilité de s'autoévaluer avec les tests, quiz et thermomètre de l'estime de soi et trouver des astuces à utiliser concrètement au quotidien pour renforcer leur estime de soi.

- *Est-ce que j'ai confiance en moi ?*
- *Est-ce que je me sens aimé-e ?*
- *Comment suis-je à l'aise avec les autres ?*
- *Est-ce que j'exprime mes opinions ?*
- *J'apprends à me connaître*
- *Le thermomètre* comme un coach de l'estime de soi, permet de visualiser les changements de sa propre estime
- Un jeu pour apprendre à connaître ses émotions, ses besoins, ses opinions, ses intérêts et ses valeurs, se construit au fur et à mesure de ses choix.
- *La petite voix saboteuse* : Comment la démasquer pour garder une bonne image de soi ?


CHERCHE DES INFOS
POSE TES QUESTIONS
PARTICIPE AUX VIDÉOS EN LIVE
ÉCHANGE SUR LE FORUM



ciao.ch - site d'info, d'aide et d'échanges pour les jeunes



Contact : info@ciao.ch

Intéressé-e par les nouveautés du domaine, les sujets qui font l'actualité, les actions politiques engagées ?
Inscrivez-vous à notre newsletter via ciao.ch/newsletter.