

Développer l'estime de soi chez les adolescents et les jeunes adultes

Par Rebecca Farnell, MC RCC

Introduction - La mise en scène

Bonjour, je m'appelle Rebecca. Je suis une conseillère clinique agréée dans la belle province de la Colombie-Britannique, au Canada. On m'a demandé de parler des moyens de développer l'estime de soi chez les adolescents et les jeunes adultes ayant un TSA ou une autre neurodiversité. C'est un sujet qui me passionne vraiment. Je voulais que l'information que je partage soit utile et pas seulement du langage. Professionnel, alors j'ai imaginé une conversation entre nous. Que voudrais-je partager ? Qu'est-ce qu'il est important que vous sachiez ? Le langage que j'ai utilisé est causal car je pense qu'il est important de comprendre ce que vous lisez et que ce soit pratique. J'espère que vous pouvez nous imaginer assis autour d'un café (ou de toute autre boisson que vous préférez) ou en train de faire une promenade ou de toute autre manière qui vous convienne le mieux, prenant et partageant ensemble.



Photo par [Ilyuza Mingazova](#) sur [Unsplash](#)

Vous êtes bien plus qu'un simple nom ou qu'un diagnostic. Vous êtes une personne. Vous avez peut-être entendu l'expression selon laquelle il n'y a personne d'autre au monde qui vous ressemble et c'est vrai. Vous avez vos propres intérêts ; vous avez des goûts et des dégoûts. Vous avez des compétences et des capacités spécifiques. Vous avez votre propre personnalité, votre sens de l'humour et votre façon d'être.

Devinez quoi ? C'est bien de s'aimer soi-même. Je sais que cela peut sembler ridicule, stupide, ou peut-être même impossible. Mais vous êtes important. Cependant, bien trop souvent, vous ne le croyez pas.



Lorsque nous parlons d'estime de soi et de confiance en soi, il est important de prendre le temps de se poser des questions importantes. Il est fort probable que vous ayez déjà entendu les mots "estime de soi" ou "confiance en soi". Mais que signifient-ils exactement ? Et surtout, quelle est la différence et pourquoi sont-ils si importants ?

Commençons par l'estime de soi. L'estime de soi fait référence à la façon dont vous vous sentez par rapport à vous-même. Le mot "estime" signifie penser favorablement ou hautement de quelque chose. L'idée de l'estime de soi est que vous avez une bonne opinion de vous-même si vous avez une "bonne" estime de vous-même, et une mauvaise opinion de vous-même si vous avez une "mauvaise" estime de vous-même. L'estime de soi est le sentiment général que vous avez de votre valeur, c'est-à-dire que vous vous appréciez.

La confiance en soi est la croyance en soi, en ses capacités et en ses pouvoirs. Vous pouvez être doué pour l'art, jouer d'un instrument, battre un certain niveau dans un jeu vidéo ou comprendre l'itinéraire du bus. C'est quelque chose que vous faites bien, vous avez confiance en vos capacités à faire certaines choses. Votre confiance en vous peut être élevée dans certains domaines et plus faible dans d'autres. C'est tout à fait naturel.

Lorsque votre confiance en soi augmente, votre estime de soi globale augmente également.



Alors pourquoi l'estime de soi est si importante ? C'est une excellente question, qui appelle probablement de nombreuses réponses différentes. Peut-être même vous êtes-vous déjà posé la question.

Plus on se sent bien dans sa peau, plus il est facile de s'engager avec soi-même et avec les autres. Cette boîte à outils explore quelques-unes des façons d'accroître l'estime de soi dans différents domaines de votre vie.

Il est important de se rappeler que la façon dont vous vous percevez affecte de nombreux domaines de votre vie :

- Vos relations - lorsque vous êtes plus confiant, vous pouvez vous engager plus facilement avec les autres, partager votre opinion et demander ce dont vous avez besoin.
- Votre santé physique - notre santé physique et notre estime de soi sont liées, lorsque nous prenons soin de nous physiquement, notre estime de soi globale est également plus grande.
- Votre santé émotionnelle - Vous êtes tellement plus que vos pensées ! Cependant, nos pensées affectent grandement notre bien-être général.

Nous examinerons ces domaines (et d'autres) plus en détail dans le kit d'outils.



Photo par [Hannah Xu](#) sur [Unsplash](#)

Comme pour beaucoup de choses dans la vie, de nombreux facteurs différents peuvent affecter votre estime de soi :

- L'âge - en général, plus on vieillit, plus la confiance en soi augmente, car on développe de nouvelles compétences et on apprend à mieux se connaître. Lorsque vous êtes plus jeune, les gens ont souvent moins confiance en eux car ils sont encore en train d'apprendre et de grandir.
- Handicap - avoir un handicap peut être un défi car de nombreux obstacles peuvent se dresser sur votre chemin. Cela peut avoir un impact négatif sur votre façon de penser et de vous sentir.
- Famille - Il ne fait aucun doute que votre famille façonne votre vie. Si votre famille vous soutient et se soucie de vous, cela contribue à votre estime de soi. Cependant, de nombreuses personnes n'ont pas de sécurité dans leur famille, et cela affecte négativement leur estime de soi.
- Capacités physiques - Regardons les choses en face. Vous ne pouvez pas tout faire. Certaines personnes sont athlétiques. D'autres sont créatives. Certaines sont douées avec les chiffres. D'autres ont une mémoire incroyable. En vous comparant trop souvent à d'autres personnes et à leurs capacités, vous risquez de ne pas reconnaître vos propres capacités.
- Maladie/difficulté - Certaines personnes souffrent d'une maladie qui limite leurs capacités. Cela peut affecter considérablement leur estime de soi.
- Les expériences de la vie - chaque personne vit des expériences différentes qui ont façonné sa vie de manière négative ou positive. Voici quelques exemples : le déménagement dans une nouvelle ville ou une nouvelle école, le divorce des parents, l'intimidation, les problèmes d'amitié et les conflits professionnels.

Approche holistique - Vous êtes constitué de plusieurs parties.

Vous êtes un être humain complexe. Composé de nombreuses parties. Toutes ces parties jouent un rôle dans la façon dont vous interagissez dans le monde et avec vous-même.

Vous pouvez avoir confiance en vous dans un domaine mais pas dans un autre. Ou bien vous pouvez manquer de confiance dans tous ces domaines. Il est important d'essayer de renforcer votre confiance dans tous ces domaines, car ils constituent des parties de votre identité.

Qui suis-je ? Vous avez plusieurs facettes :

1. Physiquement- Votre corps physique. Ce que le monde voit quand il vous regarde.
2. Mentalement - Votre esprit - Vos pensées. Comment vous pensez à vous-même et à différentes situations
3. Sur le plan émotionnel - Votre cœur - Vos sentiments. Comment vous interprétez les situations.
4. Socialement/Relationnellement- Vos relations- Comment vous interagissez avec le monde.

Physiquement : prendre soin de son corps



Photo par [Kira auf der Heide](#) sur [Unsplash](#)

Pour le meilleur ou pour le pire, votre corps est la première chose que les gens voient lorsqu'ils interagissent avec vous. Il est donc important de prendre soin de votre corps.

Importance de l'hygiène - comment je me présente au monde.

Même si vous n'en avez pas envie, il est très important de veiller à avoir une apparence et une odeur propres. Cela peut être très compliqué et demande souvent beaucoup d'efforts, mais il est important de trouver une routine d'hygiène qui fonctionne pour vous et qui comprend une douche ou un bain, ainsi que des dents propres.

Votre corps est le moyen par lequel vous vous déplacez dans le monde. Il est important d'en prendre soin. Comme nous l'avons déjà mentionné, chaque personne est unique, et chaque personne a donc des choses différentes qu'elle apprécie. En ce qui concerne votre corps, vous n'avez pas besoin d'aller à la salle de sport 5 fois par semaine, sauf si c'est quelque chose que vous aimez. Il est plus important de trouver un moyen de rester en bonne santé et de faire de l'exercice physique. Voici quelques idées :

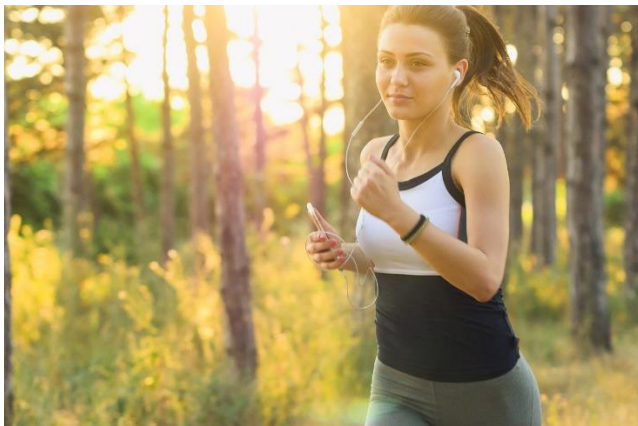
Rejoindre une équipe sportive

Essayez un cours de yoga

Aller nager

Essayez la Zumba

Allez courir



L'exercice a tellement de bienfaits incroyables pour la santé :

- elle aide à réduire le stress
- il vous aide à mieux dormir
- il rend votre cœur plus sain
- il stimule les capacités de votre cerveau

Pour améliorer votre estime et votre confiance en vous, il est important de garder votre corps fort et sain. Soyons honnêtes, il arrive que vous n'ayez pas envie de bouger et que vous trouviez de nombreuses excuses, mais il est important de respecter une routine. Trouvez un moment de la journée qui vous convient le mieux. Vous pouvez écouter de la musique ou un podcast pendant que vous faites de l'exercice ou demander à un ami ou à un membre de votre famille

d'être votre compagnon de responsabilité et lui demander de faire de pratiquer un sport avec vous.

En prenant soin de vous, vous vous montrez que vous êtes digne qu'on prenne soin de vous. Vous vous rappelez que vous êtes important et prendre soin de vous est une étape importante pour y parvenir.

Lorsqu'il s'agit de prendre soin de soi, on utilise souvent le terme "soins personnels". Pour certaines personnes, il peut s'agir de se faire chouchouter, de se faire faire les ongles, de porter de nouveaux vêtements ou de prendre un bain. Vous pouvez aussi savourer une délicieuse friandise ou regarder un film ou une émission de télévision que vous aimez. S'il est important de s'adonner à des activités que l'on aime, il est tout aussi important d'accomplir les tâches apparemment banales et ennuyeuses.

Cela pourrait ressembler à ça :

- Une bonne nuit de sommeil
- Prendre vos médicaments
- Se brosser les dents
- Prendre une douche
- Eau potable
- Faire votre lessive
- Laver la vaisselle
- Manger des aliments nutritifs

Prendre soin de soi, c'est prendre soin de soi, même quand c'est difficile. Lorsque vous prenez soin de vous, vous vous sentez mieux dans votre peau. Vous vous rappelez que vous méritez qu'on prenne soin de vous.

Il est important de noter que de nombreuses personnes autistes ou ayant une diversité neurologique, peuvent rencontrer des difficultés avec différents problèmes sensoriels. Nous vivons dans un monde plein de vues, d'odeurs et de sons. Cela peut parfois être accablant. Malheureusement, de nombreux endroits ne s'adaptent pas aux différences, et vous devrez donc souvent aider à vous mettre à l'aise.

Voici quelques idées :

- Porter des écouteurs dans des espaces bruyants
- Demander que les lumières soient tamisées ou porter des lunettes de soleil.
- Trouver des vêtements que vous vous sentez à l'aise de porter

Mesures à prendre pour essayer de comprendre et d'accroître la confiance en soi sur le plan physique



Photo par [Lindsay Henwood](#) sur [Unsplash](#)

N'oubliez pas que vous vous présentez au monde avec votre corps. Il est vraiment important de prendre le temps de prendre soin de son corps, quand on prend soin de son corps, on commence à se sentir mieux dans sa peau.

- Commencez LENTEMENT ! Lorsqu'il s'agit de faire de l'exercice ou de bouger votre corps, soyez réaliste. Si vous n'avez pas fait d'exercice depuis longtemps, vous ne réussirez pas à essayer de vous entraîner 5 jours par semaine. Commencez doucement. Prenez l'habitude.
- Réfléchissez à une nouvelle pratique de soins personnels et essayez-la pendant un mois. Si vous le pouvez, parlez-en à quelqu'un et demandez-lui de vous en faire part. Nous sommes meilleurs ensemble !
- Rappelez-vous... souvent ! Lorsque vous ajoutez quelque chose de nouveau à votre routine, cela prend du temps et vous risquez d'oublier. Écrivez une note et placez-la dans un endroit où vous la verrez. Ou utilisez votre téléphone et programmez un rappel pour vous-même.

Mentalement : prendre soin de son esprit.

Votre esprit est important. Vraiment important. Tout comme vous devez garder votre corps fort et sain. Vous devez garder votre esprit sain et fort. Votre esprit est le cerveau de l'opération... littéralement. L'apprentissage de tous les mécanismes internes du cerveau n'entre pas dans le cadre de cette boîte à outils. Cette section portera plutôt sur vos pensées et sur la façon de prendre soin de votre esprit.

Vous avez de nombreuses pensées qui traversent votre esprit, peut-être pensez-vous à quelque chose que vous avez fait il y a des années. Ou bien vous pensez à ce que vous allez manger pour le dîner.

Parfois, nous avons des pensées qui ne sont pas très utiles, voire carrément négatives. Vos pensées sont incroyablement puissantes MAIS, il est vital de se rappeler : **NE CROYEZ PAS TOUT CE QUE VOUS PENSEZ !**

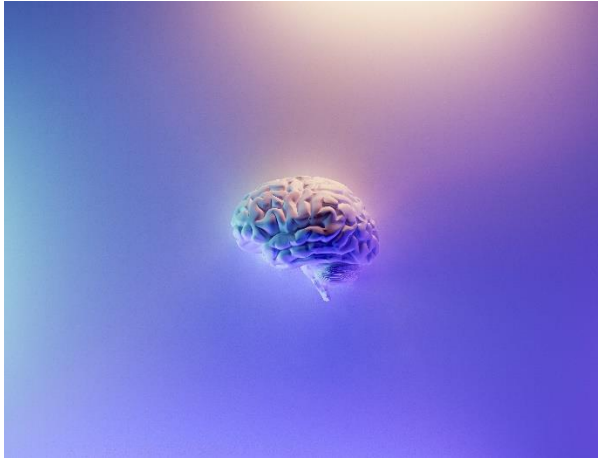


Photo par [Milad Fakurian](#) sur [Unsplash](#)

Ce n'est pas parce que vous le pensez que c'est vrai. Surtout lorsqu'il s'agit de se sentir bien dans sa peau, ne croyez pas tout ce que vous pensez. Vous n'êtes probablement PAS le meilleur juge de ce qui est vrai ou faux à votre sujet. Souvent, les pensées que vous avez de vous-même sont trop dures ou inexactes.

Il est très utile d'apprendre à comprendre ce qui se passe dans vos pensées.

Les distorsions cognitives et celles qui sont les plus courantes pour vous. Fondamentalement, les distorsions cognitives sont des pensées déformées, floues ou inexactes ; quelque chose que vous pourriez croire vrai, mais qui ne l'est pas en réalité. Ce sont des pensées irrationnelles qui peuvent souvent avoir un effet négatif sur vos émotions. (Voir la section suivante sur les émotions pour plus d'informations sur le lien entre nos pensées et nos émotions).



Photo par [Vinicius "amnx" Amano](#) sur [Unsplash](#)

Voici quelques exemples de *distorsions cognitives*. En lisant la liste, voyez vers quelles distorsions vous semblez graviter. Typiquement, il y en a certains vers lesquelles les gens ont tendance à aller plus que d'autres.

- Catastrophisme - Penser au pire des scénarios.
Exemple : Si je rate le bus, je serai en retard au travail et je serai renvoyé.
- La surgénéralisation - Faire des déclarations générales à partir d'un seul événement.
Exemple : J'étais gêné de parler à cette personne au magasin. Je suis TOUJOURS maladroite.
- Penser tout ou rien - Penser en termes absolus, comme "toujours", "jamais", "chaque".
Exemple : Je ne fais JAMAIS *rien de bien*.
- Tirer des conclusions précoces en "lisant dans les pensées" - Interpréter les pensées et les actions de quelqu'un d'autre sans disposer de TOUS les faits et informations.
Exemple : Cette personne me regarde, elle doit me détester.
- Tirer des conclusions précoces grâce à la voyance - s'attendre à ce que quelque chose se passe mal sans disposer de tous les faits ou informations.
Exemple : Je ne vais pas réussir mon test demain, même si j'ai étudié très dur.
- Le raisonnement émotionnel - l'hypothèse selon laquelle vos sentiments et vos pensées reflètent la réalité des choses.
Exemple : Je pense/ce sens comme un mauvais ami, donc je dois être un mauvais ami.

- Disqualifier le positif - voir uniquement le côté négatif d'une situation et ignorer le positif.
Exemple : J'ai eu 3 mauvaises questions. Je suis stupide. (Même si vous avez eu 17 bonnes questions).
- Les déclarations devraient - la croyance que les choses devraient être d'une certaine manière.
Exemple : Je DEVRAIS toujours être amical.

Une note complémentaire :

Souvent, les gens ASSUMENT beaucoup de choses. Ils pensent savoir ce qui va se passer sans avoir tous les faits, sans preuve. Vous pouvez penser que les choses se passeront d'une certaine manière ou qu'un certain événement se produira. C'est une erreur de supposer que ce que vous pensez est toujours vrai.

Avant de faire des suppositions sur quelqu'un d'autre, sur une situation ou même sur vous-même, assurez-vous de réunir toutes les informations nécessaires.

Les distorsions cognitives peuvent aussi être appelées *Stinkin' Thinkin'*, Tout comme la section précédente parlait de l'importance de ne pas puer et de garder son corps propre, nos pensées peuvent parfois être mauvaises aussi. Il est important de changer d *Stinkin' Thinkin'* en croyances florissantes.

Ce que vous pensez est important.
Les pensées que vous croyez ont du pouvoir.



Photo par [Elias Maurer](#) sur [Unsplash](#)

Nous avons tous des convictions sur nos propres capacités et notre potentiel. Ces croyances font partie de notre *état d'esprit*. Notre état d'esprit façonne notre vie quotidienne, en nous aidant à interpréter nos expériences, à examiner nos pensées et à contribuer à notre avenir.

Un moyen fantastique de cultiver les croyances prometteuses est d'avoir une mentalité de croissance plutôt qu'une mentalité fixe.

Carol Dweck (Dweck, 2007) a identifié deux types de mentalités différentes.

1. Un état d'esprit fixe est la croyance que votre intelligence et vos capacités ne peuvent être modifiées de manière significative. Ainsi, lorsque des erreurs se produisent, elles sont perçues comme un échec et non comme une chance de GRANDIR et d'APPRENDRE. Une mentalité fixe ressemble à quelqu'un qui, les bras croisés, dit "Non. Non. Je ne vais pas essayer ça".

2. Un état d'esprit de croissance se produit lorsque vous croyez que votre intelligence et vos capacités *peuvent être*

Améliorées avec des efforts et les bonnes stratégies.

Avoir un état d'esprit de croissance, c'est relever des défis, embrasser l'apprentissage et considérer l'échec non pas comme une fin en soi, mais comme une occasion d'apprendre et de grandir.

Voilà le piège : Bien que l'état d'esprit de croissance puisse sembler effrayant et plein de risques et d'inconnues, il est fortement lié à un plus grand bonheur et à une plus grande réussite dans la vie. L'esprit de croissance est un mantra qui dit "C'est difficile. Et je peux faire des choses difficiles".

Mesures à prendre pour essayer de comprendre et d'accroître la confiance en soi sur le plan mental

1. Lisez la liste des *distorsions cognitives* (également connues sous le nom de *Stinkin' Thinkin'*)

- Choisissez 3 distorsions cognitives que vous avez remarquées et que vous pensez parfois.
- Pensez à des exemples dans votre propre vie.
- Pour chaque déformation, essayez de trouver une façon plus positive de penser à cette pensée.

Le recadrage est un moyen puissant d'envisager une situation d'une manière différente et plus positive. Consultez la liste des distorsions cognitives et entraînez-vous à recadrer et à transformer certains des exemples en une pensée plus positive.

2. Prenez un journal et écrivez des pensées fortes et puissantes pour vous aider à vous souvenir de ce qui est vrai. Voici quelques exemples :

Je peux faire des choses difficiles.
Ne croyez pas tout ce que vous pensez.
Je suis forte.
Je suis capable.
Je suis capable.
C'est normal de commettre des erreurs.
Je peux réessayer.



Sur le plan émotionnel : prendre soin de son cœur

Vous êtes composé de nombreuses parties différentes. Votre corps est la façon dont vous vous présentez au monde. Votre esprit est rempli de pensées et d'idées. À vrai dire, vos sentiments sont également logés dans votre cerveau, mais ils sont souvent étroitement liés à votre cœur. Ce que vous ressentez intérieurement se reflète dans votre estime de soi.

Alors, qu'est-ce qu'un sentiment ? Les sentiments sont un état ou une réaction émotionnelle. Ils permettent d'interpréter une situation et vous donnent des indices sur la façon dont vous interprétez une situation.

Souvent, les sentiments impliquent également une réponse physique. Pensez à ce qui se passe dans votre corps lorsque vous vous sentez anxieux. Votre cœur se met peut-être à battre rapidement, votre visage à rougir, votre estomac à se déranger et vous pouvez même avoir besoin d'aller aux toilettes. Nos sentiments se manifestent physiquement pour vous aider à comprendre ce dont vous avez besoin.

Beaucoup de gens classent les sentiments en deux catégories : les BONS sentiments et les MAUVAIS sentiments. Il est important de ne pas les catégoriser de cette façon. Maintenant, il y a certainement des sentiments qui sont *plus agréables* et d'autres qui sont *moins agréables*. Cependant, TOUS les sentiments sont importants. La plupart des gens apprécient les sentiments d'excitation, de bonheur, d'amour et de satisfaction plutôt que la tristesse, la peur, la colère ou la nervosité. Et pourtant, les *sentiments sont faits pour être ressentis*. Vous devez les ressentir. Il est important de ressentir vos sentiments afin de savoir ce dont vous avez besoin et comment vous pouvez vous aider.

Savourez les sentiments agréables. Le pur plaisir de la joie. La chaleur et le flou de l'amour. Les picotements de l'excitation et de l'anticipation. Le soupir de contentement. Savourez la crainte, l'émerveillement, la stupéfaction, le bonheur et la pure félicité. Reconnaissez un travail bien fait et dites que c'est bon. Soyez fier lorsque vous recevez un compliment. Bien trop souvent, les gens rejettent les sentiments agréables en pensant qu'ils ne sont pas dignes de tels sentiments. C'est un mensonge. TOUS les sentiments sont faits pour être ressentis. Allez-y, permettez-vous de ressentir les "bonnes choses" aussi.

Les sentiments sont des indicateurs.



Photo par [Sigmund](#) sur [Unsplash](#)

Comme un contrôle du voyant du moteur d'une voiture, ou un grognement d'estomac, vos sentiments peuvent être considérés comme un signe que vous devez vérifier ce qui se passe et chercher des solutions.

Voici quelques exemples :

Si vous vous sentez triste, vous avez peut-être besoin de réconfort. À quoi cela ressemblerait-il pour toi ?

Si vous vous sentez seul, vous avez peut-être besoin de contacts sociaux. Qu'est-ce que cela pourrait être pour vous ?

Si vous avez peur, vous avez peut-être besoin d'une certaine assurance en matière de sécurité. Comment pouvez-vous l'obtenir ?

Si tu te sens nerveux, tu as peut-être besoin de calme. Où allez-vous trouver ça ?

Une petite note sur la colère. La colère peut parfois être un sentiment très compliqué. Mais la colère est aussi très importante. Comme indiqué précédemment, les sentiments sont des indicateurs, donc lorsque vous vous sentez en colère, il est important de reconnaître ce sentiment. Vous avez le droit d'être en colère. De nombreuses circonstances justifient un sentiment de colère. Cela dit, lorsque vous êtes en colère, vous êtes responsable de vos actes et de vos paroles.



Photo par [SIMON LEE](#) sur [Unsplash](#)

Pensez à un iceberg, vous pouvez voir la partie au-dessus de l'eau, mais il y a tellement de choses sous l'eau. On peut dire la même chose de la colère. Une situation se produit et vous réagissez avec colère. Il peut y avoir des cris, des poings serrés, un visage rouge et des yeux bridés, ce sont tous des indices visuels. MAIS, ce qui se passe en dessous, c'est peut-être la peur, la gêne, la déception, la perte et/ou la solitude. Souvent, il semble *plus facile* d'être en colère que de s'asseoir avec des sentiments plus inconfortables et vulnérables. Cependant, si vous prenez le temps d'essayer de comprendre ce qui se cache derrière la colère, vous découvrirez peut-être des indices sur ce qui se passe réellement et vous trouverez des moyens de trouver ce dont vous avez besoin.



Soyons francs, il n'est pas agréable ni même amusant de s'asseoir avec des sentiments inconfortables. Eh bien trop souvent, au lieu de ressentir ces sentiments, les gens ont tendance à les engourdir.

Cela pourrait ressembler à ça :

- Manger trop
- Boire trop

- Drogues légales ou illégales
- Regarder en boucle des émissions à la télévision ou sur des services de streaming
- Heures passées à jouer à des jeux vidéo
- Défilement aveugle des médias sociaux

Il convient de noter que la plupart des choses (à l'exception des activités illégales) sont acceptables avec MODÉRATION et dans des limites claires. Cependant, lorsque vous vous surprenez à essayer d'endormir vos sentiments au lieu de les ressentir, cela peut être un signe inquiétant. Il est peut-être important de vous poser quelques questions : Quel sentiment est-ce que j'essaie d'ignorer ? Quels sont les sentiments que je ne veux pas ressentir ?

Note complémentaire sur l'automutilation.

Un type d'engourdissement peut inclure l'automutilation. Il peut s'agir de se couper ou de s'arracher la peau, de se frapper la tête ou de se faire volontairement mal. Lorsque les choses semblent trop lourdes, l'automutilation est souvent perçue comme une libération. Bien qu'il puisse y avoir une sensation de libération à court terme, l'automutilation n'est pas une solution à long terme. Il est essentiel de trouver de meilleurs moyens, plus sains, de faire face à la situation.

Il est important de noter qu'il existe des moyens utiles et non utiles de faire face à vos sentiments.

S'adapter par des moyens non utiles peut être nuisible et potentiellement destructeur. Il existe également des moyens utiles de faire face à des sentiments difficiles.

Tout comme votre santé physique est importante, votre santé mentale l'est aussi. Essayer de comprendre et de parler de vos sentiments est un élément essentiel de votre santé mentale. Il existe des moyens de favoriser une santé mentale positive, dont certains peuvent être les suivants :

- Se connecter aux autres
- Rester positif
- Faire de l'exercice physique
- Aider les autres
- Dormir suffisamment
- Développer les capacités d'adaptation
- Prendre l'air
- Bouger son corps
- Alimenter son corps avec des aliments nutritifs
- Essayer quelque chose de créatif
- Parler à un ami
- Tendre la main à un membre de la famille
- Obtenir une aide professionnelle si vous en avez besoin

Cependant, il peut arriver que votre santé mentale se dégrade et que vous ayez besoin d'aide.



Photo par [Muhammad Daudy](#) sur [Unsplash](#)

Quels sont les signes d'alerte qui indiquent que vous avez peut-être besoin de parler de ce que vous ressentez ?

Voici une liste de quelques possibilités :

- Manger ou dormir trop ou trop peu
- S'éloigner des gens et des activités habituelles
- Avoir peu ou pas d'énergie
- Sentiment d'engourdissement ou impression que rien ne compte
- Avoir des douleurs inexplicables
- Sentiment d'impuissance ou de désespoir
- Fumer, boire ou consommer des drogues plus que d'habitude
- Vous vous sentez plus confus, plus distrait, plus nerveux, plus en colère, plus inquiet ou plus effrayé.
- Crier ou se battre avec la famille et les amis
- Des sautes d'humeur importantes qui causent des problèmes dans les relations amoureuses.
- Avoir des pensées et des souvenirs persistants que vous ne pouvez pas chasser de votre tête.
- Entendre des voix ou croire des choses qui ne sont pas vraies.
- Penser à se faire du mal ou à faire du mal aux autres
- Difficulté à accomplir des tâches comme prendre soin de soi ou se rendre au travail ou à l'école.

Une remarque sur le suicide...

Il peut arriver un moment où vos sentiments sont trop forts, où la vie vous semble insupportable et sans espoir. C'est parfois à ce moment-là que le suicide (se tuer) peut sembler être la seule option. CE N'EST PAS VRAI. Oui, il arrive que la douleur, tant physique qu'émotionnelle, soit trop forte et que mettre fin à ses jours semble être la seule solution. En cet instant, sachez que VOUS ÊTES IMPORTANT. Les sentiments passent. Les circonstances changent. Il y a toujours de l'espoir. Toujours.

Si vous avez des pensées/intentions de suicide. Veuillez-vous adresser à une ligne d'aide, à un ami ou à un membre de la famille en qui vous avez confiance ou à un conseiller.

En ligne : <https://www.crisisservicescanada.ca/en/>

Appelez : 1.833.456.4566

Texte : 45645

REMARQUE : VOUS POUVEZ APPELER LE 911 POUR OBTENIR UNE AIDE IMMÉDIATE OU VOUS RENDRE AUX URGENCES DE VOTRE HÔPITAL LOCAL.



Photo par [Austin Kehmeier](#) sur [Unsplash](#)

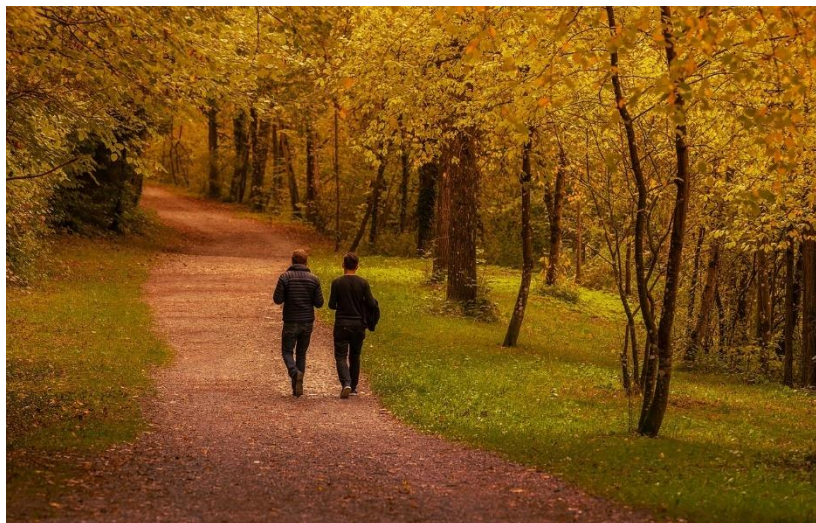
S'il vous plaît. S'il vous plaît. S'il vous plaît, rappelez-vous que c'est bien de demander de l'aide. Il est bon de demander du soutien. Souvent, obtenir de l'aide pour trier et comprendre vos sentiments signifie parler à un thérapeute. Regardons les choses en face, aller voir un conseiller peut sembler très intimidant, mais cela peut être très utile et important pour votre bien-être.

Lorsque vous cherchez un conseiller, il est impératif de trouver la bonne personne. En matière de conseil, il n'existe PAS de modèle unique. Nous vous encourageons à essayer différents conseillers jusqu'à ce que vous trouviez quelqu'un avec qui vous vous sentez bien.

Une analogie qui pourrait être utilisée est la crème glacée. Beaucoup de gens aiment les glaces. Mais ils n'aiment pas tous les différents parfums. Chaque personne a sa saveur préférée. De même, lorsque vous cherchez un conseiller, vous devez trouver votre "saveur".

Le conseil est un investissement en efforts, en temps et en argent. Il peut coûter de l'argent, bien que l'on puisse trouver des ressources subventionnées. Le conseil peut être très important et changer la vie. Il crée un lieu où l'on peut parler de choses difficiles dans un espace sûr avec une personne de confiance.

Il peut sembler décourageant de ne pas savoir par où commencer pour chercher un conseiller. Un bon point de départ pourrait être www.psychologytoday.com. Ce site vous permet de rechercher des conseillers dans votre région et vous pouvez demander des précisions sur leurs domaines de spécialité et d'expertise. Vous pouvez également rechercher les ressources de votre communauté sur le site Web d'AIDE Canada (www.aidecanada.ca).



Mesures à prendre pour essayer de comprendre et d'accroître la confiance en soi sur le plan émotionnel

- 1) Vous devez prendre soin de votre santé mentale. Elle est essentielle à votre santé globale et a un impact direct sur votre confiance en vous. Vous devez parler de vos sentiments. Trouvez un ami ou une personne de confiance avec qui partager. Demandez à une personne de confiance d'être votre mentor. Trouvez une "cheerleader", une personne qui vous soutienne vraiment. Vous n'êtes pas fait pour vivre seul.
2. Si nécessaire, entamez le processus de recherche d'un conseiller. Le conseil peut être difficile ou inconfortable. Mais cela en vaut la peine.
3. N'oubliez pas que, quel que soit le diagnostic ou la neurodiversité, **tout le monde rencontre des difficultés à différents moments de sa vie**. Vous n'êtes pas seul. C'est normal de ne pas

aller bien. Et il y a de l'espoir que les choses puissent s'améliorer. Trouvez quelque chose qui vous apporte des lueurs de joie et de bonheur pour vous aider lorsque les sentiments difficiles vous semblent trop forts.

Socialement/Relationnellement- prendre soin de soi avec les autres

Que l'on veuille le croire ou non, nous sommes faits pour être connectés et appartenir à quelque chose.

Nous avons besoin de personnes dans notre vie pour nous soutenir et nous encourager. Pourtant, ce sont les personnes qui peuvent causer une douleur, une souffrance et une frustration profondes.

Ce sont les amis proches et la famille qui fournissent certaines de vos pensées et sentiments fondamentaux concernant vos capacités et vos croyances sur vous-même.

a. Famille



Photo par [Rajiv Perera](#) sur [Unsplash](#)

Tout le monde a une famille ou d'autres personnes dans sa vie. Certaines personnes vivent avec leur famille. D'autres vivent seuls ou avec d'autres. Il n'y a aucun doute sur le rôle que la famille peut jouer dans le développement et la croissance d'un enfant. Il n'y a pas deux familles qui se ressemblent. Chaque famille a sa propre façon d'être avec les autres. Certaines de ces façons peuvent être utiles, d'autres peuvent être frustrantes, et certaines peuvent même être blessantes.

Il est important d'essayer de comprendre votre dynamique familiale et la façon dont elle affecte votre estime de soi. Souvent, les gens ont tendance à jouer un rôle dans leur famille d'origine. Ce rôle vous a peut-être servi lorsque vous étiez plus jeune, mais en vieillissant, il ne vous aide plus.

Il est important de se rappeler que, comme vous, les membres de votre famille changent aussi. Peut-être ne vous entendiez-vous pas bien avec vos frères et sœurs lorsque vous étiez plus jeunes, mais en vieillissant, vous pourriez trouver un terrain d'entente et des liens.

En vieillissant, vous remarquerez peut-être que votre famille vous traite de la même manière que lorsque vous étiez plus jeune. Cela peut être ennuyeux et frustrant pour vous. Il se peut aussi que votre famille évoque des histoires embarrassantes à votre sujet que vous préféreriez qu'elle ne raconte pas. Mais devinez quoi ? Tu as le droit d'utiliser ta voix et de demander à ta famille d'arrêter. C'est normal de le faire. Une partie de l'amélioration de votre estime de soi consiste à utiliser votre voix pour dire aux autres comment vous voulez être traité. Beaucoup de gens sont plutôt anxieux à l'idée de dire comment ils veulent être traités et c'est compréhensible. Cela demande beaucoup de courage. Vous pourriez peut-être en parler davantage avec votre conseiller ou un ami de confiance.

b. Amis



Photo par [Andrew Moca](#) sur [Unsplash](#)

On dit que les amis sont la famille que l'on peut choisir. Si nous ne pouvons pas choisir notre famille d'origine, nous pouvons choisir ceux que nous appelons nos amis. Les amis peuvent jouer un rôle déterminant dans votre estime de soi. Ils peuvent vous adresser des mots d'amour et d'encouragement. Ils peuvent vous rappeler vos nombreuses qualités et les choses uniques qui vous rendent unique.

Pourtant, trouver et garder des amis peut s'avérer très difficile. En vieillissant, il peut être plus difficile de se faire des amis et de les garder.

Il peut être utile de rechercher des amitiés dans les endroits où vous vous trouvez déjà, par exemple :

- École
- Équipe sportive
- Groupe confessionnel/communauté
- Groupe d'intérêt partagé
- Communauté en ligne
- Travail

Il peut être important de trouver des amis qui partagent les mêmes intérêts que vous. Cela peut aider à créer des liens et à renforcer la conversation. Regardons les choses en face : rencontrer

et parler aux gens au début peut être très gênant et c'est normal. Cependant, comme pour beaucoup de choses, plus vous le faites souvent, plus cela devient facile. Il peut être utile de réfléchir à quelques sujets ou questions à aborder lorsque vous commencez à faire connaissance avec quelqu'un.

N'oubliez pas, ne monopolisez pas la conversation ! Lorsque vous commencez à construire une amitié et que vous espérez la construire, soyez conscient de la quantité de paroles que vous prononcez. Pensez au tennis, les deux joueurs se passent la balle dans les deux sens. On peut dire la même chose d'une conversation. Lorsque quelqu'un vous pose une question, vous pouvez répondre, puis lui renvoyer la balle de conversation avec une autre question.

S'il est important de parler de soi lorsque l'on entretient des relations amicales, il est tout aussi important de réfléchir à ce que l'on partage avec ses amis. Il peut y avoir un risque de partage excessif et un ami peut se sentir mal à l'aise. Il est important de s'informer lorsque vous parlez à d'autres personnes. Vérifiez qu'ils sont à l'aise. La meilleure façon de le faire est de leur demander, tout simplement. Une partie importante de l'amitié est l'honnêteté. Si vous ne pouvez pas être honnête avec vos amis ou si vos amis ne peuvent pas être honnêtes avec vous, il peut être difficile de maintenir l'amitié.

Les amitiés jouant un rôle crucial dans l'estime de soi, il est important de s'interroger sur ce que vous ressentez en présence d'un ami. Voici quelques questions auxquelles vous pouvez réfléchir :

- Cet ami m'encourage-t-il ?
- Est-ce que j'aime passer du temps avec cet ami ?
- Cet ami renforce-t-il ma confiance en moi ?
- Cet ami me fait-il me sentir bien dans ma peau ?
- Cet ami fait-il baisser l'estime de soi ?

Si un ami n'est pas aimable avec vous et que vous n'appréciez pas le temps que vous passez ensemble, vous pouvez cesser d'être ami avec cette personne. Il existe un dicton selon lequel la vérité fait parfois mal. Une vérité dure peut inclure ce qui suit :

Certaines personnes ne vont pas vous aimer.

Vous ne serez pas en mesure de vous connecter avec tout le monde.

Certaines amitiés se terminent, et c'est normal.

c. Relations



Photo par [Khadeeja Yasser](#) sur [Unsplash](#)

Une boîte à outils entière pourrait être créée pour aider à naviguer dans les complexités des relations. Les défis que l'on rencontre dans les amitiés sont souvent les mêmes que ceux que l'on rencontre dans les relations. Une grande partie de l'estime de soi et de la confiance en soi se trouve dans les interactions avec les autres.

Nous sommes faits pour la connexion et l'appartenance. Souvent, cette réalité se traduit par le désir d'une relation. On peut ressentir le besoin d'avoir sa propre "personne spéciale". Il faut savoir qu'une relation ne vous complète ni ne vous définit. Vous êtes complet sans quelqu'un d'autre. Oui, il est vrai qu'une relation peut apporter une valeur ajoutée considérable à votre vie, mais elle n'est pas indispensable à une vie bien remplie.

Pour ceux qui n'ont jamais eu de rendez-vous, vous pourriez penser que votre absence de relation est en quelque sorte le reflet de ce que vous êtes en tant que personne. C'est faux. Le monde essaie souvent de dire aux autres qu'une personne n'a de valeur que si elle est en couple. Mais la vérité est la suivante : Votre valeur personnelle n'est pas liée à votre statut relationnel.

Certaines personnes ont pu sortir avec leur partenaire puis rompre avec lui. La fin d'une relation peut provoquer une douleur et une souffrance profondes. Souvent, les gens se sentent déçus et se demandent ce qu'ils auraient pu faire différemment dans cette relation. Parfois, il y a des réponses, d'autres fois, il y a des questions qui persistent.

Lorsque vous ressentez le rejet d'une rupture, il est important d'être gentil avec vous-même. Essayez de vous entourer de personnes qui vous aiment et prennent soin de vous. Il est essentiel de vous rappeler les qualités que vous savez être vraies chez vous et surtout de ne pas croire tout ce que vous pensez, surtout lorsque vous vous sentez déprimé à cause d'une rupture.

De nos jours, les rencontres en ligne sont un moyen très courant pour les gens de se rencontrer. Il y a de multiples sites et d'options. Certaines personnes réussissent à naviguer sur les sites de rencontres en ligne, d'autres trouvent cela très difficile et frustrant. Il est important de vérifier si vous vous sentez à l'aise. Il peut être utile d'explorer certains sites avec un membre de la famille ou un ami de confiance pour avoir un point de vue différent.

Les jeux en ligne sont un autre moyen pour les gens de se connecter. Bien que différentes plateformes permettent aux gens de se rencontrer et de jouer ensemble, il est très important de comprendre la sécurité sur Internet.

1. Ne donnez jamais vos informations personnelles à d'autres personnes, par exemple, votre adresse, vos informations bancaires, etc.
2. Ne supposez pas que les gens vous disent la vérité.
3. Malheureusement, les gens peuvent se faire passer pour qui ils veulent en ligne et, ce faisant, tromper et manipuler les autres. Soyez prudent !

Des vérités dures : De nombreuses relations se terminent
Vous ne pouvez pas forcer les gens à vous aimer
La confiance doit être gagnée, et cela prend du temps.

d. Travail



Photo par [LYCS Architecture](#) sur [Unsplash](#)

Une grande partie de nos relations au cours de nos années de travail est centrée sur l'emploi et, en particulier, sur notre lieu de travail. Il y a tellement d'éléments à naviguer dans le contexte du travail et, encore une fois, on pourrait créer toute une boîte à outils pour cela. En fait, une telle boîte à outils existe sur [aidecanada.ca](#).

Il est important de noter que le fait de ne pas avoir d'emploi peut grandement affecter l'estime de soi. Cependant, il existe des ressources et des services qui visent à aider les personnes autistes et ayant une déficience intellectuelle à trouver un emploi. Si le fait de passer

directement à l'emploi vous semble insurmontable, vous pouvez peut-être procéder par étapes :

- Recherche d'une opportunité de bénévolat
- Participation à un programme d'acquisition de compétences préalables à l'emploi.
- Trouver des aides à l'emploi par l'intermédiaire des agences gouvernementales de travail

Une part importante de l'emploi réside dans vos relations avec les autres, notamment :

- Votre patron
- Vos collègues de travail
- Public/Clients (dans certaines circonstances)

Votre patron est votre patron. Ce n'est pas un ami. Certains patrons peuvent se transformer en amis, mais pas tous. Il peut être difficile de gérer les relations de travail. Il est important de se rappeler que vous devez être clair sur votre niveau de confort. Soyez honnête sur ce que vous êtes à l'aise de dire à votre patron et sur ce que vous n'êtes pas à l'aise de partager.

Une note sur la divulgation : La divulgation de votre diagnostic d'autisme (ou autre) est un choix personnel. Il est fortement recommandé de discuter avec des membres de la famille ou des amis proches en qui vous avez confiance des avantages et des inconvénients de la divulgation.

Vos collègues sont des personnes avec lesquelles vous travaillez. Vous pouvez être amical avec eux au travail, mais cela ne fait pas d'eux vos amis. Parfois, les collègues peuvent devenir des amis en dehors du travail.

De nombreux emplois comportent des parties en relation avec le public et/ou les clients. N'oubliez pas que les clients ne sont pas vos amis. Vous devez rester professionnel dans vos interactions avec eux.

Parfois, il n'existe pas de directives claires concernant les choses à faire et à ne pas faire en matière de relations de travail. C'est délicat. Il peut être utile de faire appel à un conseiller professionnel. Ce dernier peut vous aider à relever certains défis liés au travail. Il peut défendre vos intérêts et demander des aménagements qui pourraient être utiles au travail, notamment en réduisant votre semaine de travail, vos heures de travail et en prévoyant plus de pauses.

Des vérités dures: Vous n'êtes peut-être pas ami avec vos collègues en dehors du travail.

Vous pouvez ne pas aimer vos collègues, mais vous devez quand même être respectueux envers eux.

Une partie du travail consiste à recevoir un retour d'information sur ses performances professionnelles. Il est souvent difficile d'entendre les commentaires négatifs, mais il est important d'écouter lorsqu'ils sont donnés. Les commentaires négatifs au travail ne sont pas une réflexion sur votre personne, mais une indication sur un aspect de votre travail qui peut être amélioré.

Étapes pour comprendre et accroître la confiance en soi sur le plan social/relatif

1. De nombreuses amitiés naissent d'un partage d'intérêts et de valeurs. Lorsque vous faites des choses que vous aimez, cherchez d'autres personnes qui font la même chose. Ceci pourrait être un exemple d'une amitié possible.
2. Continuer à travailler sur les qualités qui sont importantes pour maintenir des interactions sociales positives qui peuvent inclure :
 - bienveillance
 - compassion
 - une conversation agréable
 - humour
3. Dressez une liste de certaines des qualités que vous appréciez chez vous. Si vous vous sentez coincé, demandez à un membre de votre famille ou à un ami. Rappelez-vous ces qualités lorsque vous traversez une période difficile.

Conclusion

Vous êtes une personne unique et complexe, composée de nombreux éléments qui influent sur la façon dont vous vous percevez. L'objectif de cette boîte à outils était de fournir des outils pratiques pour vous aider à améliorer votre estime de soi. En parcourant les sections, nous espérons que vous avez trouvé des conseils utiles. Dans les domaines où vous avez un potentiel de croissance, nous espérons que vous serez en mesure de vous responsabiliser et de prendre les mesures nécessaires pour apporter des changements positifs. Cela peut être difficile et vous sembler parfois accablant. Il se peut même que vous ayez parfois envie d'abandonner. L'espoir est que vous puissiez creuser en profondeur et vous rappeler votre grande valeur et avoir des cheerleaders qui vous soutiennent.

Que les étapes des différentes sections de la boîte à outils vous donnent des moyens concrets d'aller de l'avant - peut-être de changer les choses et de trouver des moyens de défendre vos intérêts, en posant des questions telles que "de quoi avez-vous besoin ?".

En prenant des mesures pour prendre soin de vous, vous augmenterez votre estime de soi et vous vous sentirez mieux dans votre peau. C'est comme un cercle, plus vous prenez soin de vous en reconnaissant les différentes parties de vous-même et ce dont vous avez besoin, mieux vous vous sentirez, et plus vous vous sentirez bien, plus votre estime de soi augmentera.

Ressources - Quelques sites web pour en savoir plus

AIDE Canada

<https://aidecanada.ca/>

Trouver un conseiller - Psychology Today

<https://www.psychologytoday.com/ca>

Santé mentale

<https://www.anxietycanada.com/>

<https://www.canada.ca/en/public-health/topics/mental-health-wellness.html>

L'esprit de croissance

<https://fs.blog/carol-dweck-mindset/>

Livre- Mindset : La nouvelle psychologie du succès, 2007

Les défenseurs des droits des personnes autistes

<https://voicesofautism.pacificautismfamily.com/>

Dernières réflexions

Ce kit d'outils a commencé par une introduction et l'espoir d'avoir une conversation détendue sur l'estime de soi. Si nous prenions un café ensemble, nos boissons seraient déjà froides ou, avec un peu de chance, toutes terminées. C'est le moment où je vous rappelle toutes les choses qui font que vous êtes VOUS. Et je vous demande de vous en souvenir :

Vous êtes important.

Vous comptez

Le monde a besoin de vous !

