

CONFIANCE EN SOI



Avoir confiance en soi est une question importante pour tout le monde, pour les adultes aussi. L'adolescence peut être une période spécialement difficile pour la confiance en soi. Ton cerveau et ton corps changent. Ta façon de voir les choses et tes liens avec les personnes autour de toi peuvent aussi changer.

Ces changements peuvent être plus ou moins faciles. C'est pourquoi il est important de prendre soin de toi et de faire des choses qui t'apportent de la joie quand tu vis des moments difficiles.

« J'AVAIS PAS CONFIANCE EN
MOI PENDANT MON ADOLESCENCE
MAIS ÇA M'A PAS EMPÊCHÉE
DE FAIRE PLEIN D'EXPÉRIENCES
ET DE RENCONTRER MES
MEILLEURES AMI·ES. »

COMMENT FAIRE POUR S'AIMER ?

Parfois tu as peut-être l'impression qu'une petite voix intérieure s'acharne à te rabaisser en te disant des choses blessantes (par exemple : «Tu es trop bizarre»). Ce sont parfois des choses que tu as déjà entendues dans ta famille ou dans ton entourage. Dans ce cas, il est important de ne pas lui laisser trop de place !

Conseil :

Imagine qu'il y a une autre voix qui est toujours là pour te défendre et qui t'aime, quoi qu'il se passe. Tu peux imaginer qu'elle est comme une personne, une héroïne. Quand tu réussis quelque chose, célèbre-toi et profite de ta victoire. Quand tu rates quelque chose, tu peux essayer de comprendre pourquoi.

LES APPARENCES

L'adolescence est une période pendant laquelle le corps change : certaines parties de ton corps ont fini de grandir, d'autres pas, les hormones peuvent provoquer de l'acné, les appareils dentaires peuvent cacher en partie le sourire, etc. Si cela te concerne, sache que la plupart des choses vont certainement changer même si ce n'est pas toujours facile d'être patiente. Peut-être que tu perçois de façon négative certains aspects de ton apparence physique. C'est ce qu'on appelle des complexes.

Si tu as des complexes, n'oublie pas que les autres ne les perçoivent pas forcément. Souvent on se voit comme en face d'un miroir déformant. Là encore, le miroir déformant, c'est comme la voix dans ta tête, ce n'est pas la réalité.

Conseil :

Tu peux profiter du fait que ton corps change pour essayer plein de styles de vêtements pour voir ce qui te plait le plus. Si tu n'as pas d'argent pour acheter des vêtements, tu peux en emprunter à des ami-es, aller dans les magasins de seconde main ou les marchés aux puces.



SE COMPARER AUX AUTRES

Beaucoup d'entre nous se comparent aux autres. Ça peut permettre de nous donner envie de nous améliorer. Ça peut cependant aussi être frustrant.

Certaines comparaisons ne peuvent être que décevantes. Si tu compares par exemple ta vitesse à la course avec des personnes qui font de la course en club, tu risques de te trouver nulle alors que tu cours très bien. Alors que si tu compares ton niveau de course d'aujourd'hui avec celui que tu avais l'année dernière, tu vas voir combien tu es plus rapide maintenant.

Tu peux te servir des autres comme point de repère mais ne laisse pas ces comparaisons te décourager. Tu peux apprendre à voir les qualités et les points forts que tu as. Certains inconvénients peuvent être des avantages dans certaines situations : par exemple, si tu es plus grande que la moyenne, tu peux mieux voir la scène pendant les concerts.

Conseil :

Tu peux faire une liste de tes points forts et voir les points positifs de tes points faibles.



MES POINTS FORTS :

MES POINTS MOINS FORTS :

LEURS AVANTAGES CACHÉS :

CHANGEMENTS DANS TA TÊTE

TES ÉMOTIONS

Ton corps grandit, ton cerveau aussi. D'anciennes connexions se défont et de nouvelles connexions se font. Ton corps produit des hormones qui peuvent provoquer des sautes d'humeur ou le passage très rapide d'une émotion extrême à une autre. D'une seconde à l'autre, tu peux passer du rire aux larmes sans qu'il y ait forcément une raison. Il se peut que tu te sentes très amoureuse d'une personne mais que tes sentiments changent brusquement. Ces changements soudains d'émotion ne sont pas toujours faciles à vivre. Pour la plupart des gens, cette situation ne dure pas éternellement. Identifier et gérer ses émotions, ce n'est pas évident, ça s'apprend tout au long de la vie.

6H



9H



12H



16H



17H



Conseil : quand tu ne te sens pas bien

- Si tu peux, parles-en avec quelqu'un·e de ta famille ou avec un·e ami·e. Si c'est possible, fais quelque chose qui te plait avec cette personne : voir un film, faire une balade, etc.
- Essaie de ressentir les différentes parties de ton corps : est-ce que tu sens qu'un endroit est crispé ou sens-tu un poids ? Si c'est le cas, essaie d'envoyer l'air que tu inspires à cet endroit, de le retenir et puis d'expirer. Tu peux répéter cet exercice plusieurs fois.
- Tu peux faire la liste ou dessiner toutes les parties de ton corps qui te plaisent ou qui te permettent de faire quelque chose que tu aimes : par exemple tes yeux qui te permettent de lire les gentils messages que tu reçois, tes bras qui portent tout ce que tu veux, tes pieds qui te permettent d'aller où tu en as envie.
- Même chose pour tes qualités : qu'est-ce que tu aimes chez toi ? Ton calme, ta rapidité, ton humour, ta mémoire, tes idées, tes dessins, tes capacités sportives, d'autres choses ? Prends le temps de te faire des compliments.
- Tu peux aussi faire des choses qui te donnent du plaisir et qui font que tu te sens bien : écouter de la musique, danser, discuter avec une personne que tu aimes, jouer aux jeux vidéo, regarder des vidéos que tu trouves drôles, lire ou relire un livre.
- Pense à une personne que tu aimes (un·e chanteur·se, un·e sportif·ve ou tout simplement une personne de ta famille) et qui te fait te sentir bien et forte. Concentre-toi sur ce que tu aimes chez cette personne : son courage, ses chansons, son style, etc.
- À la fin d'une journée difficile, tu peux faire la liste de tout ce qui s'est quand même bien passé : le fait qu'il y ait eu du soleil, que tu aies pu mettre tes chaussures préférées, que tu aies pu discuter avec quelqu'un·e que tu aimes bien, etc.



EN PARLER ÇA PEUT AIDER

Parfois on se sent vraiment mal et seul-e. On peut faire des choses pour aller mieux mais ça ne suffit pas toujours. Si c'est ton cas, tu as peut-être besoin d'aide. Ça peut arriver à tout le monde et c'est totalement ok. Il y a des professionnel·les qui peuvent t'amener du réconfort et t'aider. Certaines associations LGBTIQ+ (cf. page 81) ont une permanence avec des adultes à qui tu peux parler ou des groupes jeunes pour échanger.



Professionnel·les du
147
(whatsapp, appel, mail)



Professionnel·les
de ciao.ch



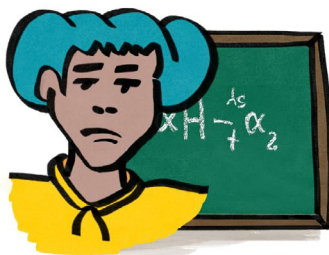
Forum entre jeunes
de ciao.ch

LA NOTION DU TEMPS

La notion du temps n'est pas la même aux différents âges de la vie. Pendant l'enfance ou l'adolescence, on a souvent l'impression que le temps est plus long, surtout quand on vit des choses désagréables. On a plus de mal à relativiser. C'est parce que le cerveau n'est pas construit de la même façon que celui des adultes.



1H AVEC SARA
= 5 MINUTES



1H À L'ÉCOLE
= 5 HEURES

LE FUTUR

Peut-être que tu as hâte d'être adulte et de pouvoir décider plus de choses. Il se peut qu'au contraire, le futur te paraisse lointain et ne te rassure pas. Même si tu vis une période ou des moments pas faciles, l'adolescence est un moment de la vie qui ne dure que quelques années alors que la vie d'adulte dure beaucoup plus longtemps.

TES IDÉES

En passant de l'enfance à l'adolescence, tu te poses certainement des questions que tu ne t'es jamais posées. Tu comprends plus de choses et tu réalises peut-être que les adultes ne sont pas toujours aussi chouettes qu'elles et ils en avaient l'air. Tu es en train de développer un esprit critique c'est-à-dire une façon personnelle de voir les choses. Cet esprit critique est très important dans la vie. Il ne faut cependant pas oublier de toujours respecter les personnes au moment d'exprimer ton avis. En retour, les personnes doivent te respecter en tant que personne, quelles que soient tes opinions.