



## Se connaître et s'estimer

La plupart des élèves considèrent la 3<sup>e</sup> année du secondaire comme plus exigeante. Votre enfant aura besoin de votre soutien pour garder une **bonne estime de soi** qui lui permettra, entre autres, de mieux vivre sa vie scolaire puis professionnelle. Dans l'étude menée par le Centre d'étude des conditions de vie et des besoins de la population (ECOBES), intitulée *Estime de soi et image corporelle : comprendre pour mieux intervenir* (2008), il est dit que, pour les adolescents, « agir sur ces différentes composantes pourrait améliorer l'estime de soi globale<sup>4</sup> » :

1. La satisfaction de son apparence
2. L'estime de soi à l'école
3. Le sentiment de compétences interpersonnelles
4. La perception positive du soutien des amis



Les quelques exemples qui suivent montrent ce que vous pouvez faire, en tant que parent, pour valoriser ces différentes facettes chez votre enfant :

- . Développer son esprit critique à l'égard des images de corps parfaits véhiculées dans les médias ;
- . Favoriser les repas pris en famille ;
- . Lui faire vivre des succès ;
- . Souligner ses forces et ses compétences, et utiliser le renforcement positif (qui est plus efficace que la punition) ;
- . L'aider à développer son autonomie dans ses apprentissages scolaires ;
- . Se détacher de la performance à tout prix ;
- . Promouvoir l'écoute, l'entraide et le respect des autres ;
- . Favoriser sa participation à des activités parascolaires ou communautaires selon ses champs d'intérêt ;
- . Accroître son niveau de responsabilité personnelle et sociale ;
- . L'aider à développer ses habiletés d'affirmation de soi de façon adéquate ;
- . L'aider à développer son réseau social, en invitant des amis à la maison par exemple.

Même si les moments passés avec votre adolescent sont parfois difficiles, c'est dans l'écoute, l'observation, l'échange et le respect que vous réussirez à le soutenir dans sa connaissance de soi, comme lorsqu'il était plus jeune.

Si vous avez besoin de conseils pour améliorer la communication avec votre enfant ou si vous souhaitez obtenir plus d'information à ce sujet, visitez le site suivant : [www.jparle.com](http://www.jparle.com)

<sup>4</sup> M.-É. BLACKBURN., J. AUCLAIR, J. DION, L. LABERGE, S. VEILLETTE, M. GAUDREAU, R. LAPIERRE et M. PERRON, *Évolution de l'estime de soi et de l'insatisfaction de son image corporelle de 14 à 18 ans*. Enquête longitudinale auprès des élèves saguenéens et jeannois, Jonquière, ECOBES – Recherche et transfert, Cégep de Jonquière, 2008, 116 p.



« À cet âge, le jeune est habituellement en mesure d'identifier ses principaux intérêts et de spécifier ses aptitudes les plus marquées<sup>5</sup>. » Il doit également connaître les parcours scolaires possibles et les différents métiers et professions qui s'offrent à lui.

En ce qui concerne particulièrement la démarche d'orientation, les moyens concrets qui suivent sont à privilégier. (MESA, 2007)

### À la maison :

- . Confiez-lui des tâches et des responsabilités familiales;
- . Encouragez l'acquisition d'attitudes positives telles que la ponctualité et la persévérance;
- . Parlez-lui de ses études, de son avenir. Permettez-lui de verbaliser ses plans futurs;
- . Impliquez-vous dans son cheminement scolaire en lui proposant votre aide;
- . Faites des liens entre les compétences acquises à l'école et le marché du travail;
- . Soulignez ses réussites scolaires et ses améliorations afin de l'amener à développer son estime de soi;
- . Questionnez-le sur ses choix de cours à option. Faites le lien entre ses champs d'intérêt, ses aptitudes et le transfert possible dans un métier ou une profession.
- . Amenez-le à prendre conscience de ce qu'il apprend sur lui-même au cours d'une activité ou d'un événement;
- . Parlez-lui de vos projets. Il sera tenté de vous parler des siens.

Rappelez-lui également le métier qu'il voulait exercer lorsqu'il était plus jeune, ce à quoi il prenait plaisir (ex. : jouer avec des blocs ou dessiner).

### À l'école :

- . Offrez de parler de votre métier ou de votre profession à l'occasion d'une journée thématique;
- . Soyez accompagnateur lors d'une sortie axée sur l'orientation professionnelle.

De plus, des services d'information et d'orientation scolaire et professionnelle sont offerts. Pour en savoir plus :

- . Communiquez avec l'enseignant du cours *Projet personnel d'orientation* (PPO) ou le conseiller d'orientation de l'école de votre enfant;
- . Consultez le site Web de l'école ou celui de la commission scolaire.

### Dans la communauté :

- . Organisez une visite dans votre milieu de travail ou celui d'un proche;
- . Invitez votre enfant à s'impliquer de façon bénévole (ex. : auprès des personnes âgées, des gens plus démunis ou lors d'un événement culturel ou sportif). C'est une excellente façon d'apprendre à se connaître et de découvrir différents milieux.

« L'aspiration procure un sens à un projet d'avenir qui servira de motif pour l'action<sup>5</sup>. » Il sera donc plus facile pour un jeune de persévérer dans son cheminement scolaire s'il a un but à atteindre et ce, même si l'objectif change ou évolue dans le temps.

« J'aime beaucoup cuisiner avec ma mère, car elle m'apprend plein de choses. Je me sens très fier quand elle dit que le repas qu'elle vient de manger était excellent. »  
Samuel, 16 ans

<sup>5</sup> CENTRE INTERUNIVERSITAIRE DE RECHERCHE SUR LA SCIENCE ET LA TECHNOLOGIE (CIRST) ET UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À MONTRÉAL (UQAM).

L'influence des aspirations scolaires sur l'accès aux études postsecondaires, *Projet Transitions*, capsule 5, Note 5, 2010.

<sup>6</sup> [www.choixavenir.ca/parents/secondaire-3/developpement-identitaire-en-3e-secondaire](http://www.choixavenir.ca/parents/secondaire-3/developpement-identitaire-en-3e-secondaire)

## Portrait de votre jeune

Comme parent, vous êtes un observateur privilégié des forces, des champs d'intérêt et des rêves de votre enfant. Cet exercice vous propose de vérifier dans quelle mesure vous le connaissez. **Estimez d'abord votre degré de connaissance de votre enfant en encerclant un chiffre de 1 à 10 sur l'échelle qui suit et répondez ensuite aux questions.** (MESA, 2007)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1. Quelles sont les trois principales qualités de votre adolescent ?

\_\_\_\_\_

2. Quel est son plus grand défi (point à améliorer) ?

\_\_\_\_\_

3. Qu'est-ce qui le passionne ?

\_\_\_\_\_

4. Qui est le confident de votre enfant ?

\_\_\_\_\_

5. Quelle est sa plus grande réussite ?

\_\_\_\_\_

6. Dans quoi s'implique-t-il avec plaisir ?

\_\_\_\_\_

7. Quel est son plus grand rêve ?

\_\_\_\_\_

8. Quelles sont les deux matières scolaires qu'il aime le plus ?

\_\_\_\_\_

9. Qu'est-ce qui motive votre jeune à aller à l'école ?

Bons résultats scolaires  Amis  Sports  Activités parascolaires  Autres : \_\_\_\_\_

10. Quels métiers ou quelles professions l'intéressent le plus ?

\_\_\_\_\_

Invitez votre enfant à remplir le même questionnaire à la page suivante.  
Comparez ensuite vos réponses.  
Pourquoi ne pas en profiter pour revoir votre estimation de départ ?

# Mon autoportrait

Le processus de choix de carrière suppose une bonne connaissance de soi. Prendre le temps de mettre sur papier certaines de tes caractéristiques constitue un bon départ. **Tu es invité à répondre au questionnaire qui suit et à partager ensuite tes réponses avec tes parents.** (MESA, 2007)

1. Quelles sont tes trois principales qualités ?

2. Quel est ton plus grand défi (point à améliorer) ?

3. Qu'est-ce qui te passionne ?

4. Qui est ton confident ?

5. Quelle est ta plus grande réussite ?

6. Dans quoi t'impliques-tu avec plaisir ?

7. Quel est ton plus grand rêve ?

8. Quelles sont les deux matières scolaires que tu aimes le plus ?

9. Qu'est-ce qui te motive à aller à l'école ?

Bons résultats scolaires  Amis  Sports  Activités parascolaires  Autres : \_\_\_\_\_

10. Quels métiers ou quelles professions t'intéressent le plus ?

3<sup>e</sup> secondaire