

Booster la confiance en soi de nos ados aujourd'hui et demain... ?



Aurélie Andriamialison

Psychologue FSP

Coaching de vie pour enfants et adolescents

l'écoline


Seeds of Joy
Kids Life Coaching

L'adolescence c'est un peu comme...

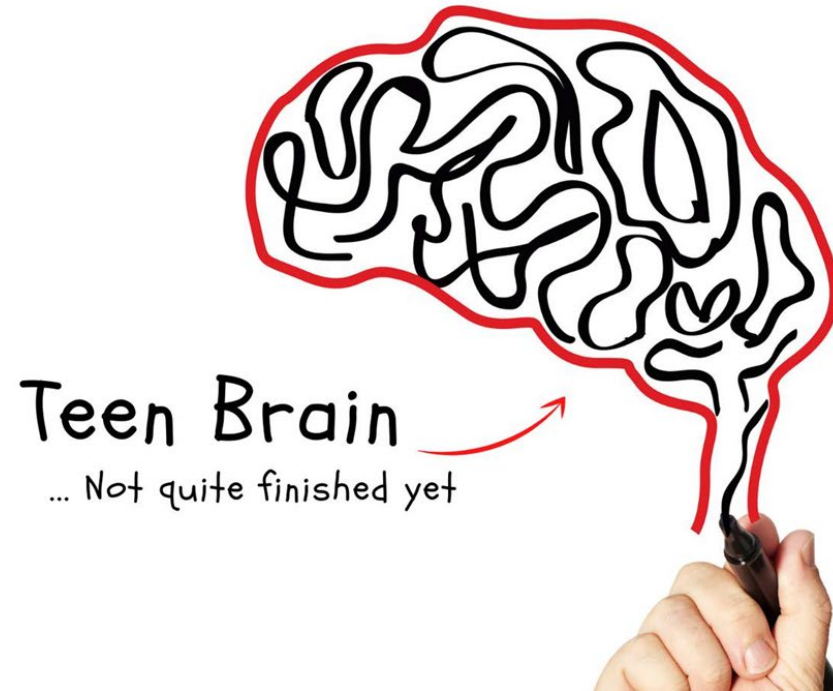
La mue du homard



AQUASHOW Audierne
Aquariums & spectacle d'oiseaux

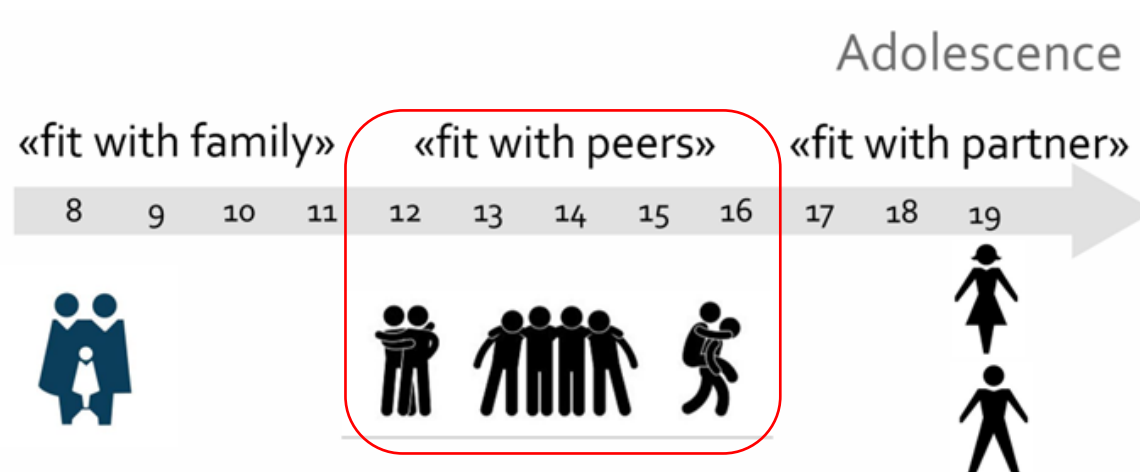
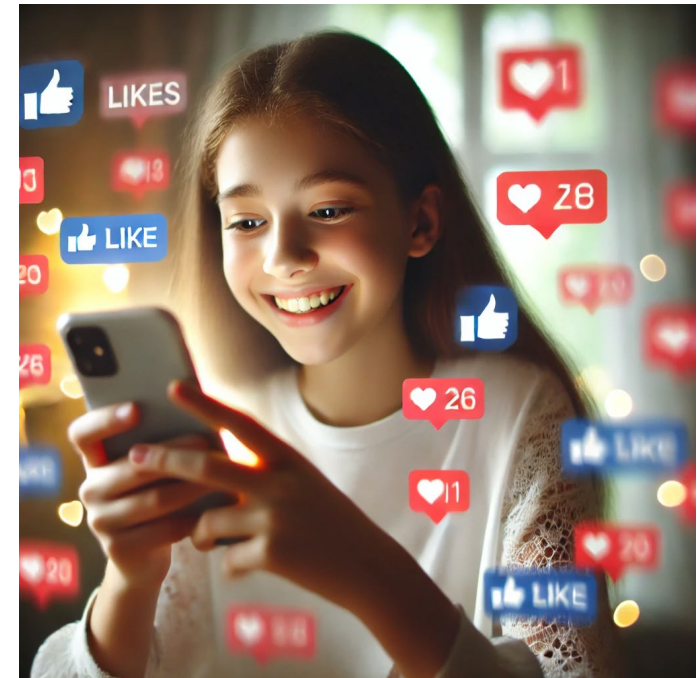
Vulnérabilités de l'adolescence

- Transformation physique
- Recherche d'identité
- Maturation du cerveau
- Activation émotionnelle
- Prise de risque
- Addictions
- Estime de soi fragile -> santé mentale



Ce qui compte pour la plupart des adolescents

- Le regard des autres
- L'apparence
- Etre accepté.e par ses pairs
- La validation sociale
- Les récompenses



La confiance en soi...

est associée à une relation d'attachement et elle se construit en intériorisant des expériences agréables au cours desquelles on a fait preuve de qualités, de talents et de capacités relationnelles.

- ✓ L'ado doit sentir que ses parents lui font confiance.
- ✓ L'ado peut faire confiance à ses parents (fiabilité).

La confiance grandit quand les parents...?

La confiance grandit quand les parents...

- Valorisent les forces, qualités et «bons coups» de l'ado
- L'incluent dans l'élaboration des règles
- Lui donnent des petites responsabilités (projet familial)
- Lui font confiance
- Lui demandent son avis
- Privilégient la négociation
- Acceptent qu'il prenne de la distance
- Écoutent sans jugement
- Encouragent
- Acceptent les erreurs et louent les progrès
- Ont des attentes réalistes
- Modélisent la confiance

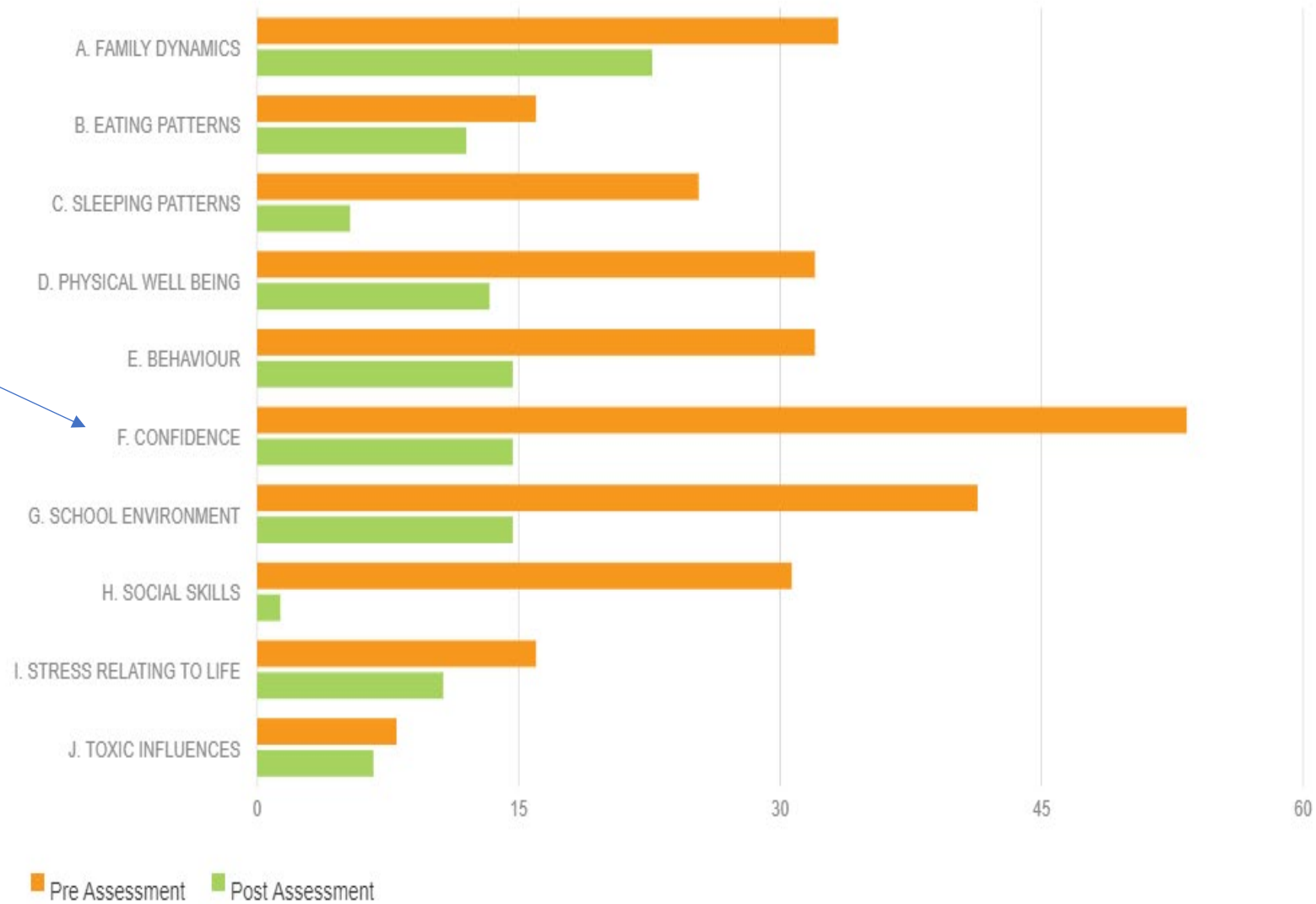


Le coaching peut aider votre ado à:

- Être plus responsable et autonome
- Vivre des expériences variées
- Faire des choix tout en prenant conscience des conséquences
- Accepter ses erreurs et à les voir comme des occasions d'évoluer
- Reconnaître ses émotions et besoins et apprendre à les exprimer
- S'affirmer, être conscient de sa communication non-verbale
- Gérer son stress
- Voir ses vulnérabilités comme des défis à relever

Pre & Post Assessment

Résultats avant et après le programme de coaching (plus les valeurs sont hautes, plus il y a de risques).






Aurélie Andriamialison

Kids Life Coaching

Seeds of Joy

 077 452 58 95

 info@seedsofjoy.ch

 @seedsofjoy_kidslifestudio

 www.seedsofjoy.ch

Les Ateliers de la Côte
1163 Etoy

