

## Communication N° 25 - 2010 au Conseil communal

Séance du 10 novembre 2010

Lausanne Région - Information sur le site Internet  
[www.estimesdesoi.ch](http://www.estimesdesoi.ch)



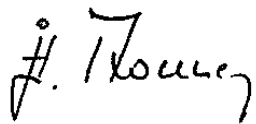
Monsieur le Président,  
Mesdames et Messieurs les Conseillères et Conseillers,

Nous avons l'avantage de vous remettre en annexe la lettre d'information N° 35 de Lausanne Région relative au site web [www.estimesdesoi.ch](http://www.estimesdesoi.ch).

AU NOM DE LA MUNICIPALITE

Le syndic

La secrétaire



J.-F. Thonney

C. Martin

Annexe : ment.

Pully, le 10 novembre 2010

## [www.esteem-de-soi.ch](http://www.esteem-de-soi.ch) Un projet de prévention de Lausanne Région

Renforcer l'estime de soi des adolescents, c'est prévenir les conduites à risque!

Un programme pour apprendre à se connaître et à s'aimer [www.esteem-de-soi.ch](http://www.esteem-de-soi.ch)

A l'adolescence les jeunes apprennent à se connaître et à développer leur propre identité. C'est une période extrêmement intense émotionnellement, intéressante mais déstabilisante. Une période pendant laquelle l'humeur peut changer d'une minute à l'autre. C'est aussi un âge plein de doutes et d'interrogations.

Durant cette phase importante de la vie, une bonne estime de soi peut aider le jeune à mieux supporter les difficultés qu'il rencontre, à gérer les échecs et à prendre des décisions constructives pour son avenir. A cet âge l'estime de soi est très fluctuante et c'est bien normal. Parfois les jeunes portent un jugement très sévère sur eux-mêmes et il est important de leur proposer des outils pour apprendre à adoucir ce regard et à s'apprécier tels qu'ils sont.

Apprendre à se connaître, à reconnaître ses forces et ses faiblesses, à s'accepter permet de prévenir la consommation à risque de substances psychoactives (alcool, tabac, drogues illégales). Plus un jeune aura acquis un sentiment de confiance en soi, moins il aura besoin d'adopter des comportements potentiellement dangereux pour sa santé mentale et physique.

En étant conscient de sa propre valeur, il ne se sentira pas obligé de fumer pour être apprécié de ses amis, de boire pour montrer qu'il est cool, ou de se détendre en fumant du cannabis.

Offrir au jeune la possibilité de développer la connaissance de lui-même et d'améliorer sa propre

estime est l'un des moyens de prévenir des conduites à risque, tel que l'abus d'alcool, la consommation de drogues illégales, les relations sexuelles non protégées ou la violence.

Lausanne Région, par sa commission Toxicomanie, a financé et mandaté Addiction Info Suisse pour développer le module «Estime-de-soi.ch». Ce chapitre, qui est domicilié sur le site [www.ciao.ch](http://www.ciao.ch), vise à aider, à travers différentes activités, les adolescents à mieux se connaître et à améliorer le regard qu'ils se portent. Le module propose des tests interactifs, des informations, des conseils, des exercices et des témoignages.

Afin d'atteindre les jeunes sur «leur» terrain, une grande attention a été portée à l'attractivité ainsi qu'à l'interactivité. Les internautes peuvent s'impliquer, se questionner de manière totalement anonyme.

Les tests leur donnent des résultats relatifs, par exemple, à leur amour pour eux-mêmes, à leur attitude face à l'échec, à leur confiance en eux.

Les exercices concrets, invitent les jeunes à se mettre en situation afin de renforcer leur «estime de soi» et ainsi à prévenir les comportements à risque.

Les internautes trouveront également des témoignages de jeunes et d'adultes ayant pour but de leur montrer que tout le monde passe par des passages difficiles et qu'il existe de nombreux moyens de les dépasser.

«Et aussi j'ai voulu prouver à tous ceux qui me rabaissaient qu'ils avaient tort. Et j'ai enfin trouvé mon apprentissage. J'ai prouvé à ma famille que j'en étais capable. Et maintenant j'ai confiance en moi et je n'écoute pas ce que les gens pourraient me dire qui me ferait me sentir mal.» Extrait d'un témoignage d'une jeune fille de 16 ans

Une telle démarche sur soi-même peut parfois mettre la jeune femme ou le jeune homme en situation de fragilité. Afin qu'elle ou il ne reste pas seul-e avec des interrogations difficiles le site lui offre la possibilité de poser des questions à un professionnel de manière totalement anonyme.

Un outil pour s'auto-évaluer dans le temps : « le thermomètre de l'estime de soi »

A ce programme interactif, s'ajoute encore une application : «le thermomètre de l'estime de soi». Le

jeune pourra évaluer l'estime qu'il a de lui-même au moment où il vient sur le site et ceci au maximum une fois par jour. En fonction de l'évolution de ses propres appréciations, il recevra des messages de coaching. Ainsi par exemple le jeune qui se noterait un jour à +8 et le lendemain à -2 sera interpellé sur les événements qui ont provoqué une telle baisse d'amour de soi. Selon les variations de la courbe d'estime de soi, il sera incité à prendre contact avec un professionnel afin de parler de sa situation.

Pour plus d'informations:

Marion Forel, Addiction Info Suisse,  
mforel@addiction-info.ch, 021 321 29 76

trop timide trop grosse  
pas assez courageux  
**estime de soi**  
pas assez comme ci trop bête  
trop comme ça

Envie d'apprendre à  
**mieux te connaître**  
et à avoir  
**plus confiance en toi ?**

[www.esteem-de-soi.ch](http://www.esteem-de-soi.ch)

