



The Mind Hub

By



Sujet : Réseaux sociaux et estime de soi

Les réseaux sociaux sont une part centrale de la vie de nombreux enfants et jeunes. Cela peut offrir connexion, créativité, humour et un sentiment d'appartenance. En même temps, cela peut influencer la façon dont les jeunes se perçoivent de manière puissante.

La newsletter de ce mois-ci se concentre sur la relation entre les réseaux sociaux et l'estime de soi, ainsi que sur la façon dont les expériences en ligne façonnent la conscience de soi, l'image corporelle, l'identité et la valeur de soi. Notre objectif n'est pas de décourager l'utilisation de la technologie, mais d'aider les familles à guider les enfants vers une vie numérique saine, équilibrée et confiante.

Qu'est-ce que l'estime de soi ?

L'estime de soi fait référence à la façon dont une personne se voit et se valorise. Il inclut les croyances sur ses capacités, l'estime de soi, la confiance en soi dans les milieux sociaux et académiques, l'image corporelle et l'identité.

Une estime de soi saine ne signifie pas penser qu'on est parfait, mais croire que l'on est digne et capable, même si on fait des erreurs.

Qu'est-ce que les réseaux sociaux ?

Les réseaux sociaux comprennent des applications et des plateformes permettant aux utilisateurs de créer et de partager du contenu ou d'interagir avec d'autres personnes en ligne. Cela inclut le haring de photos et de vidéos, les messages et discussions de groupe, le livestreaming, le contenu d'influenceurs, les commentaires et les publications « j'aime ».

Pour la jeunesse d'aujourd'hui, les réseaux sociaux sont souvent étroitement liés aux amitiés, au développement de l'identité et au statut social.

Comment les réseaux sociaux influencent l'estime de soi

Effets positifs:

- Trouver des communautés partageant des intérêts communs
- Exprimer sa créativité
- Recevoir encouragement et soutien
- Restez en contact avec vos amis
- Explorer l'identité

Défis possibles:

- Comparaison de l'apparence, de la popularité ou de la qualité de vie
- Exposition avec des images retouchées ou filtrées
- Cherchez une confirmation via des « likes » et des commentaires
- Peur de passer à côté (FOMO)
- Critique ou exclusion en ligne

Les jeunes cerveaux sont particulièrement sensibles aux retours de leurs pairs. Lorsque l'estime de soi est liée à la reconnaissance en ligne, la confiance en soi peut fluctuer rapidement.

Signes avant-coureurs indiquant que les réseaux sociaux affectent l'estime de soi

- Comparaison accrue avec des collègues ou des influenceurs
- Commentaires négatifs courants sur l'apparence
- Supprimez les publications s'ils n'ont pas assez de « likes »
- Sautes d'humeur après avoir fait défiler

- Vérification compulsive des notifications
- Retrait des activités personnelles
- Peur accrue des photos ou des publications

Lorsque les réseaux sociaux commencent à influencer la façon dont votre enfant perçoit sa valeur, il est important d'intervenir avec du soutien et de ne pas juger.

Conseils et astuces

1. Normaliser les conversations sur les réseaux sociaux
 2. Enseignement de la littératie médiatique
 3. Déplacer l'attention de la validation externe vers les valeurs internes
 4. Adoptez un comportement sain
 5. Encourager la construction d'une identité dans le domaine hors ligne
 6. Posez des limites saines
-

❖ FAQs

1. *Q. Les réseaux sociaux sont-ils toujours mauvais pour l'estime de soi ?*
 - A. Non. Les réseaux sociaux peuvent renforcer l'estime de soi lorsqu'ils sont utilisés pour la connexion, la créativité et les interactions positives. Les problèmes surviennent lorsque la comparaison, la recherche de validation ou les retours négatifs dominent l'expérience.
2. *Q. Quel âge convient aux réseaux sociaux ?*
 - A. De nombreuses plateformes exigent que les utilisateurs aient au moins 13 ans. La préparation dépend de la maturité, du contrôle des impulsions et de la capacité à interagir avec les pairs, pas seulement de l'âge.
3. *Q. Mon enfant se compare constamment à des influenceurs. Que devrais-je faire ?*

- A. Discutez doucement de la manière dont les images sont sélectionnées, filtrées et souvent irréalistes. Encouragez la pensée critique au lieu de rejeter leurs préoccupations. Aidez-les à diversifier leur suivi et à inclure des modèles positifs, rendus et réalistes.
4. *Q. Dois-je surveiller les réseaux sociaux de mon enfant ?*
- A. Pour les plus jeunes enfants et les jeunes adolescents, une surveillance active est appropriée. À mesure que les enfants grandissent, vous devriez passer à la surveillance collaborative ; des bilans réguliers et des conversations partagées au lieu d'une surveillance secrète.
5. *Q. Et si mon enfant associait son humeur à des « likes » et des abonnés ?*
- A. Aidez-les à voir comment la validation extérieure affecte les émotions. Insistez sur le fait que les chiffres ne mesurent pas la valeur. Encouragez la publication pour l'expressivité, pas pour l'approbation.
6. *Q. Quand devrais-je chercher de l'aide professionnelle ?*
- A. Envisagez un soutien externe si vous remarquez une tristesse persistante, de graves problèmes d'image corporelle, des troubles alimentaires, un retrait social ou de l'anxiété liée aux publications ou à l'apparence. Un soutien précoce peut faire une différence significative.
-

Dernières réflexions

Les réseaux sociaux sont là pour rester. Au lieu d'en avoir peur, nous pouvons guider les enfants pour qu'ils l'utilisent avec réflexion et confiance.

Le facteur le plus important pour protéger l'estime de soi est une relation forte et soutenante avec un adulte digne de confiance. Lorsque les enfants se sentent valorisés à la maison, ils sont moins définis par les comparaisons en ligne.

Gardez les conversations ouvertes. Restez curieux. Montrez de la confiance. Et rappelez souvent à votre enfant : sa valeur ne se mesure pas aux likes, commentaires, filtres ou abonnés.

Si vous avez des inquiétudes concernant le niveau de stress de votre enfant ou si vous avez besoin de plus de ressources, n'hésitez pas à contacter le psychologue scolaire.

- The Mind Hub, by Marina Stavrou

