

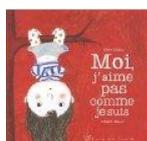
# Complexes, mauvaise image de soi

« Petit zizi », Thierry Lenain et Stéphane Poulin, Editions Les 400 coups, 2000, dès 3 ans.



Martin est en train d'enlever son maillot de bain dans la cabine de la piscine quand Adrien ouvre la porte en disant « regardez le petit zizi de Martin », déclenchant un éclat de rire général des garçons de la classe...

« Moi, j'aime pas comme je suis », Alma Brami, Editions Albin Michel, 2011, dès 3 ans



Sa maman la console et la valorise, mais elle voudrait être comme Sonia. Un jour elle apprend que Thomas la trouve jolie, il lui dit qu'elle a les plus beaux yeux du monde.

« Jinju, oh les amoureux ! », Lim Yeong-hee, Editions Flammarion, 2012, 3-6 ans



Depuis que Kevin s'est moqué de ses yeux bridés, Jinju a honte. Heureusement, Jérémie est là. Et si Jinju avait un amoureux ?

« Le bedon tout rond », Brigitte Marleau, Boomerang jeunesse, 2010, dès 4 ans



Hier en sortant de la cour d'école, des enfants un peu plus grands m'ont entourée et ont commencé à me pousser et à me dire des méchancetés. « Milène le gros bedon rond ! » « Tu es tellement grosse, tu n'as pas peur d'éclater ? ». Alors, je me suis mise à pleurer. Je suis plus petite que les autres et je suis plus grosse. C'est vrai que j'aime manger, mais mon cousin aussi, et lui, il est mince et tout petit. Zut !! C'est vraiment injuste.

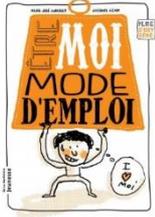
« Tu parles Charles ! », Vincent Cuvellier, Editions du Rouergue, 2004, dès 9 ans



Dans une classe, il y a toujours un type pas comme les autres. Dans celle de Benjamin, il s'appelle Charles. Il a une tête de vieux, des habits de vieux et quand il n'est pas là, on ne le remarque même pas. Le jour où Charles s'est cassé la jambe, ce n'est pas de chance pour Benjamin : la maîtresse le désigne pour aller lui porter les devoirs. Mais si Charles, derrière ses lunettes, était en fait un rigolo ?

Et peut-être même un vrai copain, avec qui Benjamin va pouvoir oublier que ses parents passent leur temps à se compliquer la vie...

**« Etre moi mode d'emploi », Marie-José Auderset, La Martinière Jeunesse, 2014, 12-15 ans**



Difficulté à prendre la parole en public, sentiment de ne pas être à la hauteur... Le manque de confiance en soi est très répandu chez les adolescents. Cette mauvaise estime de soi trouve très souvent ses racines dans l'environnement familial de l'enfant. Et des parents manquant de confiance en eux peuvent transmettre à leurs enfants un comportement craintif.

Mais le manque de confiance n'est pas une fatalité. Il existe des moyens concrets et pratiques pour apprendre à s'aimer davantage. En sachant reconnaître ses points forts et ses points faibles et en s'acceptant tel que l'on est, on peut retrouver une bonne estime de soi.