



Angélique Stulmuller

PSYCHOPRATICIENNE & SOPHROLOGUE

Enfants · Adolescents · Adultes

FICHE CONSEIL · ADOLESCENTS

Le manque de confiance en soi

*Comment je peux **aider** l'ado ?*

Chez certains adolescents, le manque de confiance en soi peut se manifester par la peur de se tromper, le sentiment de ne pas être à la hauteur, la difficulté à s'affirmer ou à oser prendre sa place.

Derrière cela, il y a souvent un besoin d'écoute, de repères et de valorisation.

Comment je peux **aider** ?



Accueillir et mettre des mots sur ce qu'il ressent



L'aider à mieux comprendre ses pensées, ses émotions et ses besoins



Lui apprendre des outils d'apaisement : respiration, relaxation, visualisation



Renforcer son estime de soi, sa confiance et sa sécurité intérieure



Vous accompagner avec des repères simples pour l'aider à s'affirmer davantage

*Un accompagnement **doux et adapté** peut aider l'adolescent à retrouver confiance en lui et plus de sérénité.*

Fiche rédigée par **Angélique Stulmuller**, psychopraticienne et sophrologue à Gargenville · mise à jour le 6 octobre 2026

Ces repères ne remplacent ni l'avis d'un médecin ni un traitement : en cas d'inquiétude, parlez-en à votre médecin traitant ou au pédiatre. En cas de détresse : 3114 (prévention du suicide), 15 ou 112 en urgence.