

## **Estime de soi et chambre d'écho**

Dans leur étude, les chercheurs ont mis à l'épreuve trois hypothèses pour expliquer le lien avec la dépression. La première considérait l'effet de la réduction des activités physiques due au temps passé devant l'écran, mais les résultats n'appuyaient pas cette hypothèse. Les données indiquaient davantage un lien avec la deuxième hypothèse : la diminution de l'estime de soi. « Ce qui est particulier dans le cas de la télévision et des réseaux sociaux, c'est que les jeunes partagent et regardent du contenu qui implique d'autres jeunes qui sont dans des situations plus favorables que la leur. Plus ils passent de temps devant ces deux types de plateformes, plus leur estime de soi diminue. Ça pourrait expliquer la relation entre ces deux types de plateformes et les symptômes de dépression », avance la professeure.

Lire l'article au complet :

<https://www.lapresse.ca/actualites/sante/201907/16/01-5234046-les-reseaux-sociaux-et-la-television-seraient-lies-a-la-depression-chez-les-adolescents.php>

## **Estime de soi et capacité à s'engager**

Une des premières fonctions, et la plus facilement observable, de l'estime de soi, concerne la capacité à s'engager efficacement dans l'action. La notion de « confiance en soi », que l'on peut l'assimiler à une composante partielle de l'estime de soi, désigne ainsi le sentiment subjectif, chez un sujet donné, d'être ou non capable de réussir ce qu'il entreprend. La plupart des études soulignent que les sujets à basse estime de soi s'engagent avec beaucoup de prudence et de réticences dans l'action ; ils renoncent plus vite en cas de difficultés ; ils souffrent plus souvent de procrastination, cette tendance à hésiter et à repousser à plus tard toute prise de décision. Comme l'écrivait Jules Renard dans son Journal : « une fois que ma décision est prise, j'hésite longuement... ». À l'inverse, les sujets à haute estime de soi prennent plus rapidement la décision d'agir, et persévèrent davantage face à des obstacles.

Pour le texte au complet:

<https://www.cairn.info/revue-recherche-en-soins-infirmiers-2005-3-page-26.html>

## Estime de soi et solitude

Le secret des personnes qui se font des amis partout.

Comment font ces personnes qui, débarquant n'importe où, font aussitôt connaissance avec tout le monde, et savent se faire apprécier en toutes circonstances ?

Le secret, c'est l'empathie, autrement dit la capacité à comprendre que les autres peuvent être en difficulté, souffrir, y compris quand ça ne se voit pas et quand nous-mêmes ne serions pas du tout gênés à leur place.

Identifier la chose qui embête la personne, et lui apporter exactement ce dont elle a besoin, permet de déverrouiller les cœurs, de détendre les visages, de faire naître des sourires sur les lèvres.

À force d'agir ainsi, tout naturellement, on tombe sur des personnes qui sont contentes de nous avoir trouvés sur leur chemin, et qui souhaiteront à leur tour se montrer prévenantes, intéressées par notre cas, et avec qui il sera possible de développer une amitié réciproque.

Pour le texte au complet:

<https://www.santenatureinnovation.com/medicament-contre-solitude/#sources>