

L'ESTIME DE SOI, L'ALLIÉE DE LA RÉSILIENCE

chez les hommes survivants de traumas interpersonnels en enfance

L'estime de soi c'est...

l'évaluation de soi et la perception de ce que les autres pensent de nous.

Lorsque positive, l'estime de soi est l'un des plus grands facteurs de résilience.



La résilience est la capacité à se mobiliser et s'adapter face aux changements et à l'adversité.

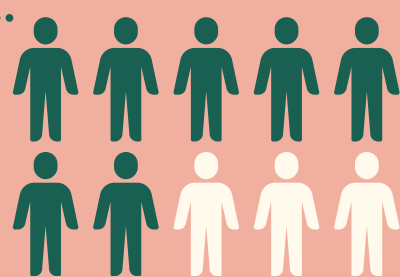
Cela étant dit...

Les traumas peuvent avoir un impact négatif sur l'estime de soi des hommes survivants...

Parmi les 379 participants à notre étude :

7/10

hommes rapportent une estime de soi négative ou très négative.



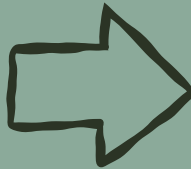
Pourquoi ?



Le trauma laisse des traces sur notre perception de soi et du monde



La personne porte des sentiments de culpabilité, honte, etc., liés au trauma



Ces expériences contribuent à diminuer l'estime de soi

Comment l'estime de soi affecte la santé mentale

Une estime de soi positive



Mieux être psychologique

Acceptation de soi et des autres

Tolérance

L'affirmation de soi

Une estime de soi négative



Anxiété, dépression

Culpabilité et honte

Blâme de soi

Difficulté à chercher de l'aide

4 façons d'améliorer son estime de soi lorsque l'on a un historique de traumas

Comprendre, gérer et exprimer ses émotions et ses besoins



S'affirmer et se valoriser



S'entourer de ses proches



Travailler sur les traumas vécus en thérapie

Pour citer cette infographie: Castillo Calazana, F., Willard Martel, N., Côté, J., Lebeau, R., Ledoux-Labelle, M.-J., Lapointe, C., et Godbout, N. (2023, décembre). *L'estime de soi, l'alliée de la résilience; chez les hommes survivants de traumas interpersonnels*. Unité de recherche et d'intervention sur le TRAuma et le Couple, Université du Québec à Montréal, Montréal, QC, Canada.

CNVaM

Collectif National sur la Victimation au Masculin
National Collective on Male Victimization

TRACE

Unité de recherche et d'intervention sur le TRAuma et le Couple