

L'estime de soi

Cette vignette vise à faire découvrir aux parents en quoi leur contribution au développement de l'estime de soi de leur enfant est riche et importante. Elle explique ce qu'est l'estime de soi et comment favoriser son meilleur développement.

Avant de commencer, arrêtez-vous un instant pour réfléchir...

- Comment réagissiez-vous devant les difficultés lorsque vous étiez enfant ? qu'aimiez-vous que vos parents fassent pour vous encourager ? vous rappelez-vous de bons commentaires que vos parents ou votre entourage vous ont adressés ?

1. Définition et caractéristiques de l'estime de soi :

L'estime de soi est l'image que l'enfant se fait de lui à partir de informations qu'il reçoit de son environnement (parents, famille proche, famille élargie, de son milieu, de ses expériences personnelles).

" L'évaluation " que l'enfant se fait de lui-même a un lien direct avec l'évaluation que son milieu lui donne comme feed-back. La qualité de la relation que l'enfant a développée avec la personne qui lui donne le feed-back est équivalente au poids qu'aura la remarque envers l'enfant.

Ce n'est pas une phrase ou un événement isolé qui aura le plus d'impact sur l'estime de soi mais l'ensemble des expériences vécues ou soulignées. L'estime de soi est un processus continu et cumulatif, positif ou négatif, qui peut dépendre de différents temps forts ou cycles de la vie. L'estime de soi se bâtit et se transforme tout au long de notre vie.

2. Favoriser un sentiment de sécurité et de confiance :

Le sentiment de sécurité est un préalable à l'estime de soi (comprendre les limites, connaître les attentes et se sentir confortable et en sécurité).

Sentiment de sécurité physique : éliminer ou mettre hors de portée les éléments qui comportent des dangers. Respecter certaines mesures élémentaires de sécurité à la maison, dans l'auto, etc. Enseigner à l'enfant à faire face au danger, à la maladie, etc.

Sentiment de sécurité psychologique : Régularité des soins, présence stable et sécurisante, etc.

Règles de conduites sécurisantes : être claires, être concrètes, être constantes, être cohérentes, être conséquentes.

Le sentiment de confiance découle directement du sentiment de sécurité que l'enfant aura vécu et est le noyau sur lequel on bâtit l'estime de soi. Attention cependant à faire la différence entre la protection et la surprotection.

3. Favoriser la connaissance de soi :

Au début de sa vie, l'enfant vit en symbiose, en fusion avec le parent. La façon qu'il a de prendre une distance et qu'on lui laisse prendre cette distance déterminera l'image que l'enfant se fera de lui-même et la connaissance qu'il aura de lui-même. Il se reconnaît grâce à l'espace qui nous sépare. Il se reconnaît par ses différences par rapport aux autres. Il a besoin de faire ses propres expériences et de développer ses propres goûts et intérêts.

Il importe donc d'accepter son enfant dans son identité et de le lui refléter. L'enfant gagne aussi à ce que son parent ait des attentes réalistes selon son âge et ses capacités et ne poursuive pas l'idéal d'un enfant rêvé (en mettant alors trop de pression sur l'enfant sans lui permettre d'exploiter ses ressources selon son niveau de développement). L'enfant a besoin d'être valorisé par des messages sentis.

4. Favoriser un sentiment d'appartenance :

Le sentiment d'appartenance est un pré-requis de coopération et de socialisation à travailler chez les enfants. Ce n'est pas inné.

L'enfant gagne donc à ce que le parent l'aide à entrer en contact avec d'autres jeunes de son âge afin qu'il puisse développer un sentiment d'appartenance à un groupe selon le sexe, l'âge, les intérêts, etc.

L'enfant a besoin d'être guidé afin d'apprendre comment entrer en contact avec les autres (séduction, isolement, intrusion, etc.). C'est à travers les expériences qu'il vivra qu'il apprendra comment interagir de même qu'avec l'ouverture des parents à refléter certaines attitudes et à discuter des préoccupations apportées par le jeune.

L'enfant apprendra ainsi à s'affirmer et devra être encouragé à le faire par ses parents qui peuvent fournir des modèles positifs ou susciter le partage d'émotions vécues face à différentes situations. L'enfant apprend à se respecter, à respecter les autres et à se faire respecter.

L'enfant doit développer sa conscience des autres, de leurs besoins, de leurs sentiments, apprendre à se contrôler dans ses paroles et dans ses gestes, apprendre à résoudre des conflits et à faire partie d'un groupe. Il aura besoin du support de sa famille et de son entourage ainsi que de modèles positifs.

5. Favoriser un sentiment de compétence :

Finalement, afin de développer le sentiment de compétence, les parents gagnent à donner des objectifs réalistes, concrets et observables. Les enfants réalisent donc qu'ils sont capables d'atteindre les buts fixés et reçoivent des renforcements positifs essentiels au développement de leur confiance en eux.

Le développement de l'autonomie et des responsabilités est également très important afin que l'enfant sache qu'on le croit digne de confiance. L'enfant gagne ainsi à ce que des responsabilités grandissantes lui soient attribuées selon son évolution.

À travers ses apprentissages, l'enfant gagne aussi à obtenir le support de ses parents pour trouver des stratégies pour réussir à mieux apprendre. Le parent sert alors de guide et doit mettre l'erreur au service de l'apprentissage. Il faut se souvenir que le stress peut être un facteur dynamisant, il peut stimuler la performance...mais il peut aussi devenir détresse.

Références :

[L'estime de soi, un passeport pour la vie \(2e éd.\)](#) - *Germain Duclos*

[L'estime de soi des adolescents](#) - *Germain Duclos, Danielle Laporte et Jacques Ross*

[L'estime de soi des 6-12 ans](#) - *Danielle Laporte et Lise Sévigny*

[Favoriser l'estime de soi des 0-6 ans](#) - *Danielle Laporte*