

Atelier L'estime de soi

Trucs et Astuces

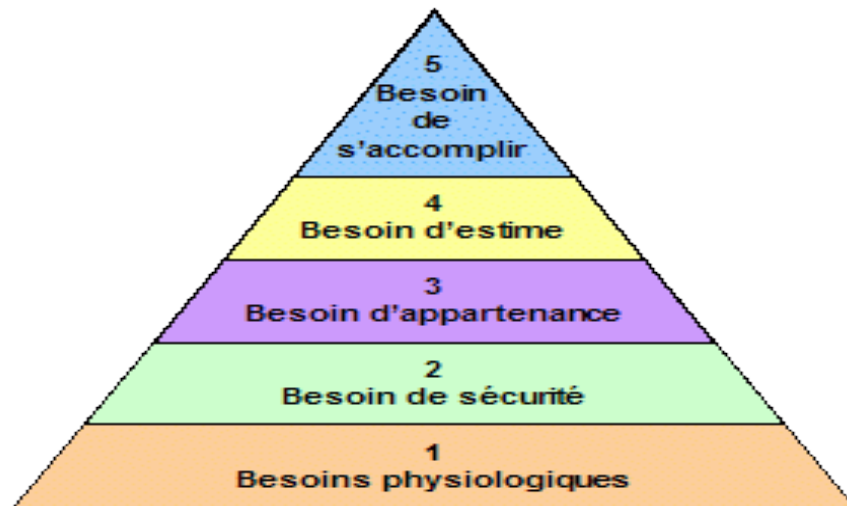
*Eliane Goffoy, coordonnatrice Panda de la MRC de L'Assomption,
Jacinthe Guay, parent*

L'estime de soi

C'est le jugement ou l'évaluation faite d'un individu en rapport à ses propres valeurs.

La construction de l'estime de soi

Une bonne estime de soi commence par un attachement sain de l'enfant à ses parents. Elle commence à se construire dès la naissance et se développe au fur et à mesure que l'enfant grandit. Elle est nourrie par l'amour inconditionnel des parents. Pour bâtir leur estime d'eux-mêmes, les enfants ont besoin de se sentir aimés et acceptés.

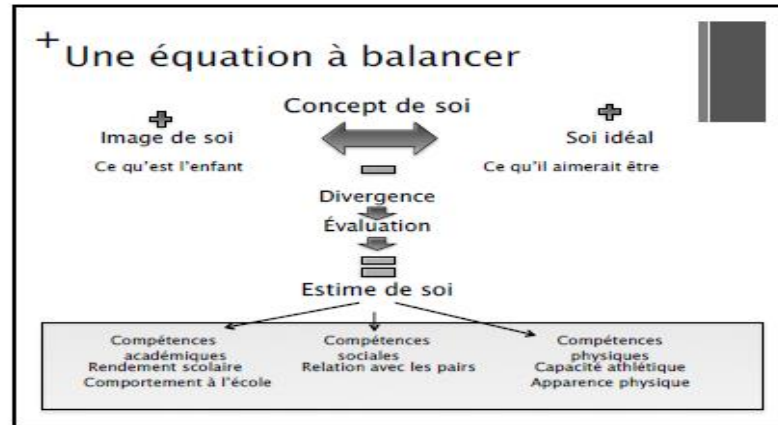


Pyramide de Maslow

Avant de développer l'estime de soi, il faut répondre aux besoins fondamentaux donc s'assurer que l'enfant ait tout ce dont il a besoin pour grandir dans un milieu sain et sécuritaire (nourriture, sommeil, environnement, encadrement, etc.). L'enfant doit aussi combler son besoin d'appartenance, entre autres via sa famille (sa place dans celle-ci). L'estime de soi aura une influence sur l'accomplissement personnel, le sentiment de compétence et la reconnaissance d'autrui. Par exemple, nous avons tous tendance à choisir des activités où nous avons un sentiment d'accomplissement au détriment de celles où nous performons moins bien.

Équation à balancer

L'estime de soi est une équation à balancer entre l'image de soi et le soi idéal. C'est une équation de « plus » et de « moins » qui consolide notre concept de soi et qui va amener à avoir une estime de soi et une confiance en ses capacités.



www.psycheduweb.fr

Ainsi, un enfant peut avoir de bonnes compétences académiques et comportementales, mais de moins bonnes au niveau sportif qui moduleront son estime de soi.

L'estime de soi peut varier dans le temps selon les expériences et le regard des autres. Par exemple, pour augmenter l'estime de soi, il vaut mieux être un « fort » dans une classe faible qu'un « faible » dans une classe forte.

Caractéristiques d'une forte estime de soi

Croyance ferme en ses propos et principes, toujours prêts à se défendre face à l'adversité et la confiance en soi;

Capacité à faire des choix qui semblent corrects sans culpabilité vis-à-vis des autres;

Capacité à aller de l'avant sans se soucier des événements passés ou à venir;

Capacité à résoudre pleinement un problème, sans hésitation ni difficulté, en pouvant demander l'avis des autres;

Se sentir ni inférieur, ni supérieur aux autres et accepter les différences propres aux autres;

Résistance à la manipulation, collaboration avec les autres;

Admission et acceptation des opinions et avis partagés, qu'ils soient positifs ou négatifs;

Capacité à apprécier pleinement toute une variété d'activités;

Sensibilité aux besoins des autres, respect général des lois sociales.

Caractéristiques d'une faible estime de soi

Autocritique importante, créant un état habituel d'insatisfaction de soi;

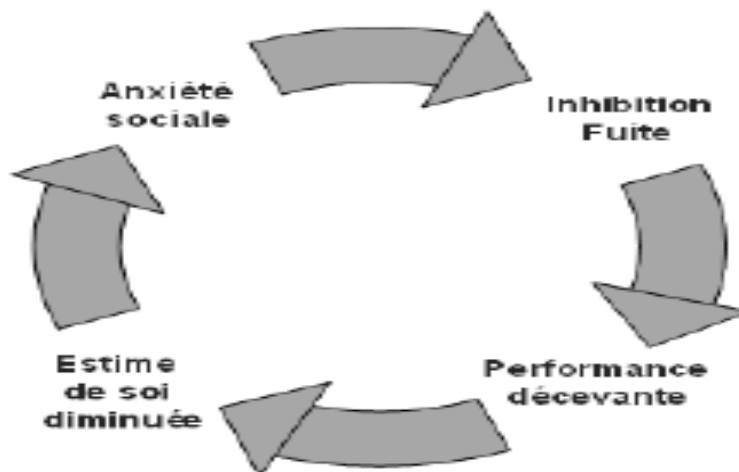
Hypersensibilité aux critiques. Un individu ayant une estime de soi basse se sent facilement attaqué et éprouve de façon permanente des ressentiments face aux critiques;

Indécision chronique, souvent suite à une peur exagérée de faire une erreur;

Perfectionnisme, qui conduit à vouloir faire quelque chose parfaitement ou sans erreur (il se trouve inquiet), au risque notamment de causer une frustration;
Culpabilité qui mène à des ruminations des erreurs faites dans le passé;
Irritabilité ou constamment sur la défensive même sans raison apparente;
Pessimisme, point de vue négatif généralisé;
Envie.

Ne pas avoir peur de l'erreur

Face à l'erreur, notre estime de soi peut être diminuée ce qui peut entraîner une anxiété sociale qui favorise la fuite ou l'inhibition. La performance sera lors décevante, ce qui contribuera à diminuer l'estime de soi. Il vaut mieux voir l'erreur comme un défi à relever que comme une fin en soi.



timidite.info

La confiance en soi

La confiance en soi augmente l'estime de soi, car elle favorise la mise en action plutôt que la fuite ou l'inhibition. Même si la performance n'est pas à la hauteur, il y aura des éléments de valorisation

www.prendreconfiance.com



Le défi du parent pour valoriser l'estime de soi de son enfant

Chaque jour, faire au moins un commentaire positif à l'enfant;

Identifier trois choses que l'enfant a faites et qui ont été appréciées. Lui nommer avant son coucher afin qu'il s'endorme en ayant une image positive de lui;

Nommer des qualités simples (tu es beau, tu es gentil) et complexes (tu es persévérant, tu as fait du beau travail, tu es serviable, tu m'aides beaucoup, etc.) et dire pourquoi elles sont importantes;

Dire merci à l'enfant;

Sourire à l'enfant;

Féliciter les bons comportements;

Avoir un code secret (ex. : se gratter le lobe d'oreille) pour communiquer à l'enfant ses comportements inacceptables afin de ne pas les nommer en public. Cela sera facile à comprendre pour l'enfant et moins dévalorisant.

Attitudes parentales à favoriser

Être présent de manière chaleureuse auprès de l'enfant. Porter une attention soutenue à ce que l'enfant dit;

Souligner et valoriser les succès importants. Pas seulement ceux que le parent considère importants, inclure ceux pour lesquels l'enfant a mis des efforts pour réussir;

Offrir à l'enfant un encadrement de vie stable dans le temps et l'espace;

Développer des routines et s'y tenir (cohérence, pas de mauvaises surprises pour l'enfant);

Donner des conséquences logiques et naturelles aux manquements (ex. : l'enfant échappe son verre d'eau, il ramasse le dégât);

Donner à l'enfant des responsabilités selon son âge (ranger son linge, ses jouets, débarrasser la table, etc.);

Se mettre physiquement au niveau de l'enfant (se baisser) pour se parler les yeux dans les yeux;

Si, malgré ses efforts, l'enfant ne répond pas à nos attentes, ne pas exprimer sa déception;

Prévoir un « mur des célébrités » (porte du réfrigérateur, babillard ou autre) où seront affichés les travaux réussis, les dessins appréciés, les améliorations qui pourront servir d'exemples positifs (ex. : moins de fautes qu'à l'habitude dans une matière où l'enfant éprouve des difficultés).

Important à retenir...

Les enfants sont des enfants, ils sont là pour apprendre;

Les enfants ont besoin d'avoir le droit à l'erreur;

Partager avec eux les erreurs que nous pouvons faire

Rigoler, dédramatiser la situation est généralement une attitude gagnante.

Références

COMMENT DÉVELOPPER L'ESTIME DE SOI DE NOS ENFANTS, SÉVIGNY, Lise et LAPORTE, Danielle

FAVORISER L'ESTIME DE SOI DES 0-6 ANS, LAPORTE Danielle

L'ESTIME DE SOI DES 6-12 ANS, Laporte, Danielle et SÉVIGNY, Lise

www.lavenuejusticealternative.com

Vous pouvez consulter la capsule *trucs et astuces* : *L'estime de soi* sur le site Internet suivant :

[http://www.lavenuejusticealternative.com/par ricochet.php](http://www.lavenuejusticealternative.com/par_ricochet.php)