

L'estime de soi



Texte recueilli dans le
cadre du cours

ALIYAHIA OUAHIBA
Maître en Éducation

Le billet de 20\$

Un conférencier bien connu commence son séminaire en tenant bien haut un billet de vingt dollars. Il demande aux gens :

- Qui aimerait avoir ce billet?

Les mains commencent à se lever alors il dit :

- Je vais donner ce billet de 20\$ à quelqu'un, mais avant, laissez-moi faire quelque chose avec.

Il chiffonne alors le billet avec force et il demande :

- Est-ce que vous voulez toujours de ce billet?

Les mains continuent à se lever.



- **Bon, d'accord, mais que se passera-t-il si je fais cela?**

Il jette le billet froissé par terre et saute à pieds joints dessus, l'écrasant autant que possible et le recouvrant de la poussière du plancher.

Ensuite il demande :

- **Qui veut encore de ce billet?**

Évidemment, les mains continuent de se lever!

Mes amis, vous venez d'apprendre une leçon...

Peu importe ce que je fais avec ce billet, vous le voulez toujours parce que sa valeur n'a pas changée, il vaut toujours 20\$.



- **Plusieurs fois dans votre vie, vous serez froissés, rejetés, souillés par les gens ou par les**
- **événements. Vous aurez l'impression que vous ne valez plus rien, mais en réalité votre valeur n'aura pas changé aux yeux des gens qui vous aiment !**



Qu'est-ce que l'estime de soi

L'estime de soi est la valeur qu'une personne s'accorde à elle même.

L'effet des mots

- L'enfant qui échoue quand on dit que la tâche est facile se dit qu'il échouera quand la tâche sera difficile.
- Si on dit que la tâche est facile, l'enfant qui a réussi ne ressent aucun mérite de l'avoir réussie tandis que l'élève qui a échoué, voit son estime de lui ébranlée.
- Ce qui peut être facile pour un peut être difficile pour l'autre.

L'effet des mots

- On utilise trop souvent l'effort sous forme de blâme: « Si tu mettais plus d'efforts, tu réussirais. » L'effort devrait plutôt être souligné lorsque ça va bien.
- On est fier de ce pour quoi on met de l'effort.
- L'effort est une condition à la réussite, il faut donc souligner le progrès de votre enfant aussi minime qu'il soit et ce à plusieurs reprises.

**Quels sont les facteurs
qui influencent ou
déterminent l'estime de
soi ?**

- L'environnement (ex.: les amis, la famille, les collègues, l'école)
- L'image corporelle (ex.: grandeur, grosseur, style vestimentaire, ...)
- Les expériences personnelles (ex.: relations familiales positives ou difficiles)
- Les attentes envers soi-même (minimiser les réussites ou encore mettre l'accent sur les erreurs)

Quels sont les « tueurs » d'estime ?

- Utiliser des mots qui blessent, ridiculiser ou humilier

Des mots blessants de façon répétée donnent à l'enfant une image négative de lui-même. Il peut finir par croire qu'il est nul et penser qu'il ne mérite pas d'être aimé.

- Comparer un enfant avec un autre

Par exemple, les autres enfants de ta classe le font, tu devrais être capable toi aussi ou encore ton frère était capable d'attacher ses chaussures à ton âge.

- Avoir des attentes irréalistes envers un enfant / Punir lorsque l'enfant ne réussit pas quelque chose

Quels sont
les « tueurs »
d'estime ?

Personne n'est parfait. Il ne faut donc pas s'attendre à ce que l'enfant réussisse constamment.

Germain Duclos, psychoéducateur et orthopédagogue qui est connu pour ses ouvrages sur le développement de l'enfant et l'estime de soi, a dit « Exiger des choses qui sont au-dessus de ses capacités, c'est mettre l'enfant en situation d'échec ».

Lorsque l'enfant vit plusieurs échecs, il finit par penser qu'il n'est pas bon.

De plus, lorsque nous avons des attentes irréalistes envers un enfant, il finit souvent par avoir lui aussi des attentes irréalistes envers lui même, ce qui le place souvent devant l'échec.

Comment se construit l'estime de soi ?

- L'estime de soi de votre enfant se bâtit d'abord et avant tout dans la relation d'attachement qu'il a avec vous.

« Lorsqu'un enfant se sent aimé de façon inconditionnelle malgré ses comportements, ses capacités ou ses performances, il comprend qu'il a une valeur comme personne. Il peut ainsi espérer être aimé par d'autres et établir une relation de confiance avec eux » explique Germain Duclos, psychoéducateur, orthopédagogue et auteur de nombreux ouvrages sur le développement de l'enfant.

Comment se construit l'estime de soi ?

- **Votre enfant se sent comme il pense que vous le voyez.**
- **S'il sent que vous l'acceptez tel qu'il ait dans sa différence, que vous l'encouragez lors des efforts, que vous l'aimez avec ses forces et faiblesses, votre enfant a de fortes chances d'avoir confiance en lui et se sentir compétent. À l'inverse, si votre enfant pense que vous le trouvez « poche », incompetent, etc., son estime sera faible. Il pourrait aussi y avoir apparition de comportements à risque (intimidateur ou victime, anxiété, délinquance, etc.)**
- **Pour un très jeune bébé, l'estime se construit d'abord dans les soins qu'il reçoit de ses parents ainsi que l'affection que ses parents lui donnent (le laver, le bercer, le chatouiller, etc.). (Germain Duclos)**

L'estime de soi au fil des jours

- **L'estime de soi d'un enfant se bâtit au quotidien. Il existe plusieurs petits gestes simples qui, venant de votre part, peuvent contribuer à ce que votre enfant prenne conscience de sa valeur et qu'il ait un**

regard positif de lui-même.

- **Lorsqu'un enfant a une bonne estime de lui, il fait de meilleurs choix et s'affirme davantage.**

- **Malheureusement, nous avons tendance à accorder plus d'attention à ce qui ne va pas qu'à ce qui va bien. Pourtant, chaque jour, votre enfant fait beaucoup plus de bien que de mal.**

Votre enfant a besoin d'encouragements et de commentaires positifs chaque jour.

Peu importe son âge, les réactions positives et les encouragements venant de ceux qui lui sont chers ont un impact sur la perception qu'il a de lui-même.

Je vous encourage donc de dire ou de faire au moins 3 choses positives et constructives avec votre enfant par jour.

30 façons de renforcer l'estime de soi de mon enfant (1)

- 1. Dire à votre enfant que vous l'aimez aide votre enfant à avoir confiance en lui et augmente son sentiment de sécurité. N'oubliez pas que son estime de lui se développe au contact des personnes significatives pour lui.**
- 2. Encourager votre enfant à essayer quelque chose de nouveau. Lorsque votre enfant se sent soutenu cela lui permet de prendre confiance en ses capacités et de développer son sentiment de fierté.**
- 3. Permettre à votre enfant de faire des choix. Lorsque votre enfant fait un choix, cela lui donne l'impression de maîtriser la situation. Il se sent donc plus compétent. De plus, cela lui permet d'exprimer ses goûts. Il faut cependant faire attention aux types de choix que vous lui permettez.**

30 façons de renforcer l'estime de soi de mon enfant (2)

4. Avoir un moment d'échange sur les moments heureux de la journée. Pendant le souper par exemple, ayez un moment en famille où tous racontent un moment de bonheur dans sa journée. Cela lui permettra de prendre plus conscience de ses réussites et des petites joies du quotidien.

5. Coucher votre enfant en lui disant à quel point il est important pour vous. Le moment du dodo est un moment de séparation entre l'enfant et le parent. Certains enfants y ressentent de l'anxiété. En lui nommant qu'il est important pour vous, vous le rassurez sur vos sentiments et vous le sécurisez même dans son sommeil.

6. Lancer de petits défis à votre enfant. En donnant des défis réalisables à votre enfant, vous lui donnez envie de se surpasser. Ceci aidera votre enfant à développer l'assurance nécessaire pour relever d'autres défis qui se trouveront sur son chemin.

30 façons de renforcer l'estime de soi de mon enfant (3)

7. Laissez votre enfant explorer son environnement de façon sécuritaire. Lorsque votre enfant explore son environnement, il développe sa confiance en lui et ses capacités. Une surveillance à distance est bien entendue nécessaire. Par exemple, vous asseoir au parc pendant que votre enfant court après un papillon.

8. Impliquer votre enfant dans les tâches quotidiennes. Lorsque votre enfant participe aux tâches ménagères avec vous que ce soit de plier du linge, laver la vaisselle, peu importe, il apprend à découvrir ses capacités. Il se sent fier de réussir, mais aussi de vous rendre service.

30 façons de renforcer l'estime de soi de mon enfant (4)

9. Offrir à votre enfant l'occasion d'interagir avec d'autres enfants et de développer des liens significatifs. Lorsque votre enfant se sent apprécié par ses pairs, cela renforce son estime de lui. Donc, en invitant des amis à la maison après le cours de piscine ou encore après l'école, vous permettez à votre enfant de socialiser, mais aussi de développer son estime.

10. Afficher ses oeuvres d'arts. Lorsque vous décrivez ce que vous voyez (formes, maisons, fleurs, etc.), votre enfant sait que vous vous intéressez à ce qu'il a fait. Cela le rend fier et l'incite à continuer. Aussi, lorsque vous affichez ses dessins et bricolages, il se sent important pour vous.

Par exemple, vous pouvez choisir un coin dans la maison que vous pouvez appeler « Mur de la fierté » et y afficher des photos, des dessins, des bons coups en inscrivant le nom de votre enfant et son âge.

30 façons de renforcer l'estime de soi de mon enfant (6)

11. Dédramatiser une situation qui le rend triste. Il est important de prendre les sentiments de votre enfant au sérieux comme celui de la tristesse, il ne faut pas le diminuer. Toutefois, en tant que parent, votre rôle est de faire prendre conscience à votre enfant que le sentiment de peine qu'il vit est passagé et de l'aider à trouver des moyens pour bien gérer ses émotions. Lorsque vous parlez avec lui de ce qu'il ressent, votre enfant apprend à reconnaître ses émotions et à les exprimer aux autres.

12. Souligner les succès de votre enfant. Lorsque vous félicitez votre enfant pour ses réussites (se peigner, couper sa viande, etc.), il se sent compétent et cela l'incite à répéter l'expérience de nouveau. N'oubliez pas que les efforts font aussi partie des réussites de votre enfant.

30 façons de renforcer l'estime de soi de mon enfant (7)

13. Faites savoir à votre enfant que vous êtes heureux d'être son parent. Pour votre enfant, de savoir qu'il vous comble de bonheur, cela le rassure sur l'amour que vous lui portez ainsi que sur la place qu'il occupe dans votre vie.

14. Encourager les gestes d'entraide. Lorsque vous apprenez à votre enfant que l'entraide est un geste réciproque, cela stimule son envie de prendre soin des autres et de s'intéresser à eux. Il apprend non seulement à se faire confiance, mais aussi à faire confiance aux autres.

30 façons de renforcer l'estime de soi de mon enfant (8)

15. Soutenir votre enfant lorsqu'il vit une difficulté. Lorsque vous soutenez votre enfant dans une situation difficile et que vous l'aidez à trouver lui même une solution (sans faire les choses à sa place), il développe son sentiment de compétence et a une meilleure confiance en lui. Par exemple, si votre enfant fait un casse-tête et qu'il a de la difficulté, posez lui des questions afin de le guider.

16. Reconnaître que votre enfant est unique. Lorsque vous reconnaissez et soulignez les aptitudes particulières (dessin, chant, se faire des amis, etc.) de votre enfant en lui nommant, cela lui permet d'en prendre conscience également. Comme il se sentira fier, il sera porté à développer davantage ces habiletés.

30 façons de renforcer l'estime de soi de mon enfant (9)

17. Valoriser les initiatives de votre enfant. Lorsque, par exemple, votre enfant décide de s'habiller seul et que vous valorisez les efforts qu'il a faits pour y arriver, même si les vêtements sont mal agencés, il prend confiance en sa capacité de faire les choses seul et il se sent bon.

18. Regarder avec votre enfant des photos et des souvenirs de lui. Lorsque vous regardez des photos de lui quand il était plus petit, que vous lui racontez son histoire, il prend conscience qu'il est important pour vous depuis longtemps et cela lui donne de la valeur ce qui renforce son estime de lui.

30 façons de renforcer l'estime de soi de mon enfant (10)

19. Aider votre enfant à reconnaître ses forces. Lorsque votre enfant se sent découragé ou encore se compare à un autre ami, prenez le temps de discuter avec lui des activités dans lesquelles il se trouve bon. Cela lui permettra de reconnaître ses propres forces. On ne peut pas être bon dans tout!

20. Encourager votre enfant à s'exprimer. Lorsque vous aidez votre enfant à exprimer ce qu'il ressent, il se sent bien et cela lui permet d'améliorer ses relations avec les autres. Il apprend à avoir confiance lorsqu'il parle aux autres de ce qu'il ressent.

30 façons de renforcer l'estime de soi de mon enfant (11)

21. Valoriser les efforts de votre enfant. Lorsque vous prenez le temps de dire à votre enfant que vous avez remarqué les efforts qu'il a faits, il prend conscience de ses progrès et de ses capacités.

22. Encourager sa créativité. Lorsque vous permettez à votre enfant d'inventer un jeu, de faire un bricolage avec du matériel de recyclage, d'inventer une potion magique ou autre, vous lui permettez de développer sa créativité ainsi que son identité.

23. Jouer avec votre enfant. Prenez le temps de jouer avec votre enfant en étant complètement disponible pour lui, aucune autre préoccupation. Il se sent important pour vous et cela renforce le lien d'attachement.

30 façons de renforcer l'estime de soi de mon enfant (12)

24. Encourager votre enfant à terminer ce qu'il a commencé. Lorsque votre enfant termine quelque chose que ce soit un bricolage, une recette avec vous peu importe, il se sent fier. Cela lui permet également de vivre de belles réussites et lui apprend à persévérer.

25. Nommer les qualités de votre enfant. C'est au travers du regard des personnes les plus importantes pour lui que votre enfant prend conscience de sa valeur personnelle. Donc lorsque vous lui soulignez ses qualités, il prend confiance en lui, mais aussi il apprend à mieux se connaître.

30 façons de renforcer l'estime de soi de mon enfant (13)

26. Avoir une attitude chaleureuse avec son enfant. Lorsque vous démontrez à votre enfant qu'il est important pour vous, que vous en prenez soin, cela augmente son sentiment de sécurité ainsi que son lien d'attachement avec vous (passer la main dans les cheveux, une main sur l'épaule lorsqu'il vous parle, etc.).

27. Dire à votre enfant que vous êtes fier de lui. Exprimez votre fierté à votre enfant chaque fois qu'il démontre la capacité de bien faire quelque chose. Il se sent fier et prend alors confiance de ses forces et de ce qu'il est capable d'accomplir (Avant de se coucher ou à la table, nommer chacun une chose qui vous a rendu fier et heureux dans la journée).

30 façons de renforcer l'estime de soi de mon enfant (14)

28. Regarder ou lire un livre avec votre enfant. Lorsque vous accordez toute votre attention à votre enfant, il se sent important pour vous et cela lui donne de la valeur.

29. Respecter son rythme d'apprentissage. Laissez votre enfant essayer des choses à son rythme, sans les réussir du premier coup (manger, s'habiller, etc.). Il sera alors porté à réessayer pour être encore meilleur.

30. Écouter votre enfant avec attention lorsqu'il vous raconte quelque chose. Regardez-le dans les yeux, approchez-vous de lui, écoutez-le, reformulez pour être certain d'avoir bien compris. Cela lui donne l'impression d'être important pour vous et l'incite à vous parler davantage.

À retenir...

- L'enfant bâtit son estime de lui en fonction du regard que les personnes importantes portent sur lui.
- S'il entend « bravo je suis fier de toi », il se sentira grand. S'il entend « est-ce que tu es stupide ? Tu ne comprends rien » il se sentira très petit.
- Une bonne estime de soi = affirmation de soi
- Affirmation de soi = facteur de protection

À CHAQUE JOUR

- Dire à votre enfant que vous l'aimez.
- L'encourager à essayer quelque chose de nouveau.
- Lui permettre de faire des choix.
- Faire parler votre enfant de ce qui le rend fier et heureux.
- Le border en lui disant à quel point il est important pour vous.
- Lancer à votre enfant de petits défis à sa mesure.
- Le laisser explorer son environnement de façon sécuritaire
- Souligner les succès de votre enfant.
- Lui dire combien vous êtes heureux d'être son parent.
- Encourager les gestes d'entraide.
- Soutenir votre enfant lorsqu'il vit une difficulté.
- Reconnaître que votre enfant est unique.
- Valoriser les initiatives de votre enfant.
- Regarder avec votre enfant des photos et des souvenirs de lui.
- Aider votre enfant à reconnaître ses forces.

À CHAQUE JOUR

- Impliquer votre enfant dans les tâches quotidiennes.
- Offrir l'occasion à votre enfant d'interagir avec d'autres enfants et de développer des liens
- D'amitié.
- Afficher ses dessins et ses bricolages.
- Dédramatiser une situation qui le rend triste.
- L'encourager à exprimer ses sentiments.
- Valoriser les efforts de votre enfant.
- Encourager sa créativité.
- Jouer avec votre enfant.
- L'encourager à terminer ce qu'il entreprend.
- Nommer les qualités de votre enfant.
- Avoir une attitude chaleureuse avec lui.
- Dire à votre enfant que vous êtes fier de lui.
- Regarder ou lire avec votre enfant un livre qu'il aime.
- Respecter son rythme d'apprentissage.
- Écouter votre enfant avec attention lorsqu'il vous raconte quelque chose.



Texte recueilli dans le
cadre du cours

98 façons de dire « très bien » (1)

- Tu y es.
- Tu es sur la bonne voie à présent!
- Ça, tu le fais très bien. C'est beaucoup mieux!
- Je suis ravi(e) de te voir travailler ainsi.
- Tu fais un bon travail.
- C'est le plus beau travail que tu aies jamais fait!
- Je savais que tu y arriverais.
- Tu as trouvé la solution.
- Ça y est! Tu l'as.
- Fameux!
- Ne lâche pas, tu t'améliores.
- À te regarder faire, cela semble facile.
- C'est exactement comme cela qu'il faut faire.
- Tu t'améliores de jour en jour.

ALIYAHIA OUAHIBA
Maître en Éducation

98 façons de dire « très bien » (2)



- Tu agis de plus en plus comme un grand!
- Ça avance bien.
- Sensationnel!
- C'est la bonne façon de le faire.
- C'est mieux.
- C'est ton meilleur.
- Parfait!
- Tu travailles vraiment très vite!
- Extraordinaire!
- C'est beaucoup mieux!
- Tu y es presque.
- Exceptionnel!
- Tu l'as bien réussi.
- Fantastique!
- Tu fais vraiment du progrès.



98 façons de dire « très bien » (3)

- Ne lâche pas!
- Je n'ai jamais vu quelqu'un faire mieux.
- J'aime ça.
- Je suis fière de toi.
- Je crois que tu y es à présent.
- Tu as vite trouvé la solution.
- C'est vraiment bien.
- Tu as raison.
- Ingénieux!
- C'est merveilleux!
- Bravo!
- Tu as compris!
- Tu as fait un travail excellent!
- Félicitations! Tu l'as!
- Tu me donnes envie de chanter!
- Bon travail!

98 façons de dire « très bien » (4)



- Je suis fière de ton travail aujourd'hui.
- Tu travailles vraiment fort aujourd'hui.
- Tu es sur le point de réussir.
- C'est ça!
- Félicitations!
- C'est toute une amélioration!
- Tu as réussi beaucoup mieux aujourd'hui!
- Je suis très contente de t'avoir comme élève/fille/fils, etc.
- Tu apprends vite.
- Tant mieux pour toi!
- Je n'aurais pas pu faire mieux.



98 façons de dire « très bien » (5)

- C'est vraiment agréable d'enseigner un(e) élève comme toi.
- Une fois encore et tu l'auras.
- Tu l'as eu cette fois!
- C'est ça! Vas-y!
- Magnifique!
- Tu as tout compris.
- Continue à bien travailler.
- Rien ne peut t'arrêter maintenant!
- Excellent!
- Ça, c'est ton meilleur.
- Bien!
- Épatant!
- C'est mieux que jamais!
- J'apprécie ton travail ardu.
- Ça, c'est du travail bien fait!

98 façons de dire « très bien » (6)

- Tu as dû t'exercer!
- Tu réussis admirablement.
- C'est exactement ça!
- Tu as bonne mémoire.
- Tu as beaucoup travaillé aujourd'hui!
- Ça a bien été aujourd'hui.
- Tu travailles bien.
- Tu apprends beaucoup.
- Tu t'es surpassé aujourd'hui
- C'est beau!
- Bien fait!



98 façons de dire « très bien » (7)

- Tiens! Regarde comme ça va bien!
- Formidable!
- Tu es un ange.
- Exact.
- C'est bon!
- Superbe!
- Continue!
- Tu comprends bien!
- Fabuleux!
- Bien pensé!
- Merveilleux!
- Tu fais de ton mieux!
- Bon travail.
- Tu n'as pas oublié.
- Ça me rend heureux(se).



MERCI
DE VOULOIR
DÉCONSTRUIRE
POUR
RECONSTRUIRE
POUR LE BIEN ÊTRE
DE L'ENFANT



L'estime de soi

