

# RECOMMANDATIONS : POUR UN ENFANT PRÉSENTANT UNE FAIBLE ESTIME DE SOI

## Qu'est-ce que l'estime de soi ?

C'est la conscience de sa valeur personnelle (*avoir conscience de ce que l'on vaut*). L'estime de soi est basée sur les croyances, perceptions et opinions issues du regard des autres sur soi (*c'est l'importance pour soi du regard des autres*) et issues du regard sur soi-même (à partir de ses expériences).

L'estime de soi évolue en fonction du développement de l'enfant. Il opère dès son plus jeune âge et ce jusqu'à la fin de sa vie.

### Conseils généraux :

- Éviter que votre enfant généralise un échec à trop d'aspect de sa vie ou remettre en question sa manière de voir les choses (distorsions cognitives; dialogue pédagogique avec lui pour confronter ses pensées dysfonctionnelles).

- On doit questionner l'enfant pour qu'il puisse faire de l'introspection, qu'il puisse prendre conscience de son jugement et sur quoi il repose.

### Composants de l'estime de soi

#### L'estime de soi se compose :

1. Du sentiment de sécurité, 2. De l'identité ou image de soi, 3. L'appartenance à un groupe, 4. Les compétences scolaires et 5. Les compétences sociales.

## 1. Sentiment de sécurité (fondamentale en maternelle)

### Qu'est-ce que c'est ?

« J'ai confiance en moi et dans les autres »

C'est appréhendé ses possibilités et ses limites.

Objectifs prioritaires, pour les parents, en cas de sentiment d'insécurité de son enfant :

- L'enfant doit sentir qu'il a le contrôle ou que quelqu'un pourra le contenir
- Établir des limites réalistes

- Appliquer des règlements de façon cohérente, constante, concertée (pour qu'il puisse intérioriser)
- Développer le respect de soi
- Développer le sens de la responsabilité
- Construire la confiance en soi et la confiance réciproque

Ce que l'enseignant peut mettre en place en présence d'enfant à faible estime de soi ayant un sentiment d'insécurité :

- Respecter les droits de son élève et s'assurer que les droits de chacun sont respectés
- Faire sentir qu'ils sont importants
- Définir clairement les règles
- Projeter une image de guide et non de critique
- Trouver des façons de montrer à son élève que l'on a confiance en lui (occasions spéciales, expérimentation, atteindre ses limites).
- Éviter de disputer et ridiculiser devant ses camarades
- Renforcer positivement le respect des règles
- Développer son contrôle interne (processus : expliquer verbalement avec image; faire un modelage; exécution de la règle soi-même ou par un autre élève; imitation par l'élève (pratique), pratique guidée (avec rétroactions), pratique seul)
- Appliquer de façon adéquate les règles en classe (dans un esprit positif, expliquer le pourquoi des choses, les conséquences de l'absence des règles et non imposer comme une restriction; on doit lui donner le goût de suivre la règle).

## 2. Identité/Image de soi

### Qu'est-ce que c'est ?

« Je me connais bien » C'est prendre conscience de ses forces et ses faiblesses

Objectifs prioritaires, pour les parents, en cas de problème d'image de soi ou d'identité de son enfant :

- Fournir une rétroaction
- Reconnaître les forces de son enfant (mais sans exagération)
- Manifester de l'amour et de l'acceptation
- Aider son enfant à évaluer ses forces et ses limites

Ce que l'enseignant peut mettre en place en présence d'enfant à faible estime de soi concernant la construction d'une identité propre :

- Porter intérêt à l'élève en le faisant se sentir unique
- Avoir des contacts personnalisés
- Discussions sur des intérêts personnels
- Se montrer chaleureux et intéressé lorsqu'il parle
- Partager avec lui ses sentiments personnels (dans le but de créer une intimité)
- Remarquer et commenter les choses qui sont importantes pour les élèves
- Accueillir un enfant après une absence
- Lui donner des rétroactions positives concernant ses habiletés
- Renforcer les éléments positifs.

## 3. Appartenance au groupe

### Qu'est-ce que c'est ?

« Je fais ma place dans le groupe et je fais une place aux autres » C'est apporté sa contribution à un projet collectif, ses capacités à partager (appartenance au groupe).

Objectifs prioritaires, pour les parents, en cas de problème d'appartenance au groupe de son enfant :

- Créer un environnement approprié
- Explorer les responsabilités quand on est membre d'un groupe
- Promouvoir l'acceptation et l'intégration des autres dans le groupe.

Ce que l'enseignant peut mettre en place en présence d'enfant à faible estime de soi concernant un problème d'appartenance au groupe :

- Être apte à identifier les forces de l'élève dans le projet collectif et aux yeux des autres
- Éviter la dévalorisation dans l'application des règles
- Lui permettre de montrer ses forces et habiletés dans une dynamique de groupe
- Fournir des occasions de partages et d'échanges
- Aider les élèves à développer des habiletés sociales

- Planifier des activités ou des tâches de travail d'équipe, de collaboration/coopération (esprit d'équipe)
- Montrer que l'on est fier de lui
- Donner aux élèves qui ont fourni des efforts (pas seulement la réussite), l'occasion de recevoir la reconnaissance des autres
- Dissuader les élèves de ridiculiser, dévaloriser les autres

#### 4. Compétences scolaires

##### Qu'est-ce que c'est ?

« Je fais des efforts et j'atteints mes objectifs » Poursuivre des buts, se projeter dans une réussite. Capacité de se réaliser.

Objectifs prioritaires, pour les parents, en cas de problème de compétences scolaires dans le cas de la construction de l'estime de soi de son enfant :

- Aider son enfant à se donner des buts réalistes et accessibles.

Ce que l'enseignant peut mettre en place en présence d'enfant à faible estime de soi concernant ses compétences scolaires :

- Montrer à son élève la confiance que l'on place dans sa capacité à réussir
- Prendre le temps de parler avec lui de ses rêves et ambitions
- Fournir des défis surmontables
- Donner à ses élèves des occasions pour identifier leurs propres ambitions
- Être capable de supporter les élèves qui ont un intérêt plus faible à réussir
- Varier et ajuster ses attentes selon les capacités de son élève
- Essayer d'être moins directif à mesure qu'il prend des initiatives
- Éviter de placer l'élève dans des situations de compétitions dans lesquels il est incapable de réussir
- Encourager à essayer de nouvelles tâches et habiletés
- Fournir support additionnel lorsqu'il prend plus de risques.



#### 5. Compétences sociales

##### Qu'est-ce que c'est ?

Trouver des solutions à des situations sociales, gestion du stress, sensibilité à la relation, gestion mentale (définition du problème, solutions, avantages et inconvénients); détermination (se fixer des buts et solutions réalistes), capacité d'adaptation (ouverture et flexibilité), capacité à s'adapter en faisant de la résolution de problème interpersonnel.

Objectifs prioritaires, pour les parents, en cas de problème de compétences sociales dans le cas d'un problème d'estime de soi de son enfant :

- Aider son enfant à faire des choix et à prendre des décisions
- Fournir encouragement et soutien
- Aider son enfant à s'auto évaluer
- Témoigner de la reconnaissance et donner les récompenses (parfois de petits cadeaux mais surtout des moments privilégiés)

Ce que l'enseignant peut mettre en place en présence d'enfant à faible estime de soi concernant ses compétences sociales :

- Fournir des occasions pour faire leurs propres choix et prendre leurs décisions
- Aider à évaluer la valeur des différentes options concernant leurs objectifs
- Encourager et supporter en supervisant leur progrès
- Planifier des expériences qui vont permettre d'élargir la connaissance quant à l'utilisation des différentes ressources disponibles
- Fournir une rétroaction objective plutôt que des jugements personnels
- Aider à évaluer leur développement et leurs progrès
- Fournir des occasions pour que leurs réussites soient reconnues
- Encourager et reconnaître les progrès pendant qu'ils travaillent pour la réalisation de leurs objectifs
- Donner des moyens pour faire savoir à leurs parents qu'ils ont atteints leur but

# L'estime de soi

en accompagnement scolaire..



Plaquette d'information proposée et accompagnée par :

**Amandine Peyrebrune**  
**Psychologue**  
*de l'enfance, de l'adolescence  
 et de la famille*

*Spécialiste de la prise en charge du haut  
 potentiel intellectuel et créatif*

24 impasse des marées 33470 Gujan-Mestras -  
 05.56.03.14.87