



## **moi, toi, nous, les interactions qui nous soutiennent des ressources à la base de la coopération**

Mercredi 23 septembre 2009 – Hôtel Astra, Vevey

---

**Atelier 3 – Christiane Treyer, infirmière de santé publique et de santé communautaire, formatrice d'adultes dans le champ des relations sociales et professionnelles, Sion**

### **Eduquer à l'estime de soi**

---

#### **Estime de soi – définitions (cf. bibliographie)**

- L'estime de soi, c'est l'évaluation globale de la valeur de soi en tant que personne. Il s'agit de l'évaluation qu'un individu a de sa propre valeur, c'est-à-dire son degré de satisfaction de lui-même.

- Pour W. James (1892), il s'agit d'un rapport entre les succès et les échecs avec ce qu'il dénomme « ambitions », à savoir les aspirations que nous aurions à réussir. Un individu aurait une haute estime de lui-même, dans la mesure où ses succès seraient égaux ou même supérieurs à ses aspirations. À l'inverse, si les aspirations dépassent les réussites effectives alors son estime de soi serait faible.

- Les recherches de Rosenberg (1979) et les études sur les déterminants de l'estime de soi (Harter 1986, 1993) révèlent qu'à partir de l'âge de 8 ans, l'estime de soi est directement influencée par la manière dont les enfants et adolescent-e-s perçoivent leurs compétences dans des domaines où la réussite est considérée comme importante.

- Chez les jeunes enfants, l'approbation parentale a plus d'importance que celle des pairs. Comme prédicateur de l'estime de soi. À l'adolescence, l'approbation parentale reste importante.

- L'école et les systèmes scolaires ont une influence sur la construction de l'estime de soi, au travers du processus d'apprentissage et du développement de compétences.

#### **EDUQUER A L'ESTIME DE SOI**

Peut-on éduquer à l'estime de soi ? Le travail d'éducateur, de formateur, d'enseignant-e-s et d'être ACTIVATEUR-RICE, REVELATEUR-RICE.

« L'enfant dispose des ressources nécessaires pour s'estimer lui-même. Notre démarche consiste à les laisser émerger. » J. Dekoninck.

« L'estime de soi » fait partie des besoins fondamentaux de l'être humain (cf. Pyramide de Maslow) et est en lien avec le « besoin d'appartenance » (Amour et affection, être avec ceux qu'on aime, être des compagnons) et le « besoin d'estime de la part des autres ».

L'estime de soi se construit d'abord dans la famille, puis à l'école, puis dans et avec les différents événements de vie. Ce n'est pas quelque chose d'acquis définitivement. Elle peut être secouée lors d'une perte, d'un conflit non géré, ou d'une action délictuelle d'un proche (vol, acte violent, etc.). Il faut donc remettre sur le métier et demander de l'aide.

Lorsque l'enfant échoue dans ses apprentissages, notamment ceux de base (lecture, écriture, calculs), la mauvaise estime qu'il/elle a de lui/elle-même va faire qu'il/elle s'éloigne de l'école par un absentéisme, ou par la recherche d'exclusion.

## **EDUQUER A L'ESTIME DE SOI C'EST :**

- 1) s'estimer soi-même
- 2) reconnaître et respecter les besoins de l'enfant
- 3) travailler en partenariat avec les familles
- 4) aider l'enfant à gérer ses conflits
- 5) donner des signes de reconnaissances

### **1. S'estimer soi-même**

Le niveau d'estime de soi et d'affirmation de soi de l'adulte (parents, enseignant-e-s, éducateurs) est en lien direct avec la construction de l'estime de soi, des enfants, élèves, apprenti-e-s, étudiant-e-es.

#### **- Donner un sens à sa vie**

Se donner un idéal et des valeurs

#### **- Prendre soin de soi**

S'écouter et se donner des réponses (désirs, valeurs, besoins, choix, émotions, conflits intérieurs, envies)

#### **- Demander de l'aide**

Apprendre à demander pour soi et recevoir

### **2. Reconnaître et respecter les besoins de l'enfant**

- **Être protégé-e** : des dangers physiques et psychologiques et développer ses capacités à mettre en place des protections

- **Être valorisé-e** : Chaque enfant est unique. Il/Elle a ses talents et apprend à les développer

- **Être stimulé-e** : Physique et sensorielle

- **Être structuré-e** : L'enfant a besoin d'un cadre sécurisant, de règles. Ceci développe sa sécurité, sa capacité d'accepter les frustrations, son sens de l'appartenance.

- **Être informé-e** : Le langage est nécessaire pour communiquer avec les autres. C'est la permission de penser, d'accepter la réalité et de développer un esprit critique.

- **Être communicatif-ive** : L'expression libre de 4 sentiments : Peur – Joie – Tristesse – Colère

### **3. Travailler en partenariat avec les familles**

Pour un enfant, sa famille c'est lui. L'enfant doit sentir une reconnaissance inconditionnelle. Créer un partenariat à 4 niveaux et des zones d'intercompréhension :

- savoir ce que vous attendez des parents et ce qu'ils attendent de vous
- connaître certaines valeurs, normes, règles et habitudes des familles
- informer, il y a des situations conflictuelles qui peuvent être éducatives
- sécuriser pour dédramatiser bien des situations

### **4. Aider l'enfant à gérer ses conflits**

Où est le problème ? Éduquer à l'estime de soi c'est se donner la permission et donner la permission aux enfants de gérer leurs conflits dans une attitude « ++ » = j'ai des points forts et des limites, l'autre aussi.

### **5. Donner des signes de reconnaissance**

C'est une unité d'attention envers une personne. Les signes de reconnaissance positifs conditionnels sont centrés sur ce que fait la personne.

# Bibliographie

- ANDRE Christophe, LELORD François  
" L'ESTIME DE SOI, S'aimer pour mieux vivre avec les autres"  
2000, Edition Odile Jacob, Paris
- BOISVERT Jean Marie, BÉAUDRY Madeleine  
"S'AFFIRMER ET COMMUNIQUER"  
1979 | Editions de l'homme, Montreal
- BRANDEN Nathaniel  
"L'ESTIME DE SOI, UNE FORCE POSITIVE"  
2003, Ed. Science et Nature, Montréal
- CADY Eileen, PLATTS David  
"CHOISIR D'AIMER, l'aimer soi-même, aimer les autres"  
1996 | Ed. Jouvence, Grand-Lancy, Suisse
- CORNETTE DE SAINT CYR Xavier  
"DECOUVRIR VOS TALENTS POUR LES DEVELOPPER"  
2006 | Ed. Jouvence, Genève
- LEBON Violette  
"L'ESSENTIEL DE L'ESTIME DE SOI"  
2006 | Ed. Quebecor, Outremont, Québec
- MORBOUQUETTE Jean  
"DE L'ESTIME DE SOI A L'ESTIME DU SOI"  
2000, Ed. Novalis Bayard
- SANDRIN BERTHON Brigitte  
"APPRENDRE LA SANTE A L'ECOLE Chap.5 Le développement des compétences  
1997 | Ed. ESF, Paris psycho-sociales"
- PETITE COLLECTION JOUVENCE
- CALATAYUD Chantal  
"S'AIMER TEL QU'IL L'ON EST" 2004, Jouvence  
"ACCEPTER L'AUTRE TEL QU'IL EST" 2004, Jouvence
- MULLER Marie-France  
"CROIRE EN SOI" 1997 | Jouvence  
NUNGE Olivier, MORTERA Simone  
"GERER SES EMOTIONS" 1998, Jouvence
- PETITCOLLIN Christal  
"S'AFFIRMER, OSER DIRE NON" 2003, Jouvence  
PRADERVAND Pierre  
"APPRENDRE A S'AIMER" 2006 | Jouvence
- POLETTI Rosette, DOBBS Barbara  
"L'ESTIME DE SOI un bien essentiel" 1998, Jouvence

Septembre 2009

collection  
**ESTIME DE SOI**



**(1) POUR FAVORISER L'ESTIME DE SOI DES TOUT-PETITS**

GUIDE PRATIQUE À L'INTENTION DES PARENTS D'ENFANTS DE 0 À 6 ANS

Danielle LAPORTE, *psychologue clinicienne*

Ce guide permet aux parents de suivre les progrès que le tout-petit accomplit dans le développement d'une identité positive.

ISBN 2-921858-30-4 • 1997 • 128 pages

**(2) COMMENT DÉVELOPPER L'ESTIME DE SOI DE NOS ENFANTS**

GUIDE PRATIQUE À L'INTENTION DES PARENTS D'ENFANTS DE 6 À 12 ANS

Danielle LAPORTE, *psychologue clinicienne*

Lise SÉVIGNY, *infirmière et andragogue*

La période de 6 à 12 ans constitue une étape cruciale dans le développement de l'estime de soi. L'image de soi physique et émotive s'enrichit de l'image de soi intellectuelle.

ISBN 2-921858-33-9 • 1998 • 120 pages  
(2<sup>e</sup> édition revue et augmentée)

**(3) L'ESTIME DE SOI DE NOS ADOLESCENTS**

GUIDE PRATIQUE À L'INTENTION DES PARENTS

Germain DUCLOS, *psychoéducateur et orthopédagogue*

Danielle LAPORTE, *psychologue clinicienne*

Jacques ROSS, *psychoéducateur et andragogue*

Nos adolescents sont en quête de leur identité et ils ont besoin, sur ce chemin qui est parfois très ardu, d'une bonne estime de soi. Comment faire vivre un sentiment de confiance aux jeunes, comment les aider à se connaître, comment leur apprendre à coopérer et, enfin, comment les guider dans la découverte de stratégies qui mènent au succès?

ISBN 2-921215-90-X • 1995 • 178 pages

Ed. "Hopital Ste Justine"  
Université de Montréal  
Distribution en Suisse  
Servardi SA

**(4) QUAND LES TOUT-PETITS APPRENNENT À S'ESTIMER...**

GUIDE THÉORIQUE ET RECUEIL D'ACTIVITÉS POUR FAVORISER L'ESTIME DE SOI DES ENFANTS DE 3 À 6 ANS

Germain DUCLOS, *psychoéducateur et orthopédagogue*

Denise BERTRAND, *éducatrice*

Cet ouvrage s'adresse particulièrement aux éducatrices et éducateurs qui œuvrent en petite enfance. Il sera également fort utile à tous ceux et celles que la question de l'estime de soi intéresse.

ISBN 2-921858-29-0 • 1997 • 120 pages

**(5) PROGRAMME ESTIME DE SOI ET COMPÉTENCE SOCIALE CHEZ LES 8 À 12 ANS**

Louise-Anne BEAUREGARD, *psychoéducatrice*

Richard BOUFFARD, *intervenant*

Germain DUCLOS, *psychoéducateur et orthopédagogue*

Comprend un guide de l'animateur et un cahier d'activités REPRODUCTIBLE en un seul volume. Par le biais de bandes dessinées et de diverses activités, ce programme a pour objectif d'aider l'enfant à développer une meilleure estime de soi, à reconnaître son unicité, à développer ses habiletés sociales, à intégrer le processus de résolution de conflits et à découvrir son réseau d'aide.

ISBN 2-921858-87-8 • 2000 • 192 pages

**(6) CONSTRUIRE L'ESTIME DE SOI AU PRIMAIRE**

sous la direction de Solange LUNEAU

L'ensemble comprend six volumes REPRODUCTIBLES et tient compte des quatre composantes de l'estime de soi: le sentiment de confiance, la connaissance de soi, le sentiment d'appartenance et le sentiment de compétence (scolaire et sociale).

• Premier cycle

- Vol. 1: YOURI - De la sécurité à la confiance  
ISBN 2-922770-62-1 • 2003 • 122 pages

- Vol. 2: PRISTI - De la connaissance de soi à l'identité  
ISBN 2-922770-63-X • 2003 • 108 pages

• Deuxième cycle

- Vol. 1: LICO - Vivre un sentiment d'appartenance  
ISBN 2-922770-66-4 • 2003 • 120 pages

- Vol. 2: DÉGOURDIE ET COMPAGNIE  
Vivre un sentiment de compétence scolaire  
ISBN 2-922770-67-2 • 2003 • 128 pages

• Troisième cycle

- Vol. 1: QUESTI  
Vivre un sentiment de compétence sociale  
ISBN 2-922770-77-X • 2004 • 120 pages

- Vol. 2: VALÉRIANE - L'affirmation de soi  
ISBN 2-922770-78-8 • 2004 • 120 pages