



## **Association PANDA de l'Estrie**

**Personnes Aptes à Négocier le Déficit d'Attention avec ou sans hyperactivité**

890 Raoul-Bruneau Sherbrooke (Québec) J1H 2X9

Téléphone : 819-565-7131 Télécopieur : 819-565-5220

Courriel : [info@pandaestrie.org](mailto:info@pandaestrie.org) Site web : [www.pandaestrie.org](http://www.pandaestrie.org)

# L'estime de soi



**Café-rencontre  
Association PANDA de l'Estrie  
Automne 2011**

Préparé et animé par :  
Mathilde Paré Désilets, intervenante

# L'estime de soi

On en parle beaucoup dans les journaux, les magazines, les livres de psychologie, etc.. On entend constamment des théories sur son importance et nous en avons chacun notre propre définition. Mais quand est-il réellement de l'estime de soi? Comment et quand se construit-elle? Évolue-t-elle de l'enfance à l'âge adulte? Qu'est-ce qui la fragilise ou au contraire, la solidifie?

Tout d'abord, pour mieux saisir le rôle capital d'une estime de soi solide, voici une petite mise en situation :

Vous désirez faire l'acquisition d'une nouvelle maison. Votre agent d'immeuble vous propose deux modèles complètement différents. Laquelle choisissez-vous?

Maison à vendre : 100 000 \$  
Fondation de béton et possibilité  
d'obtenir une subvention de 50 000 \$  
pour terminer les travaux.



Maison à vendre : 150 000 \$  
Construite sur sol argileux et sable  
mouvant. Revêtement du toit refait  
l'année dernière. Habitable dès  
maintenant.

Questions :

- Dans laquelle souhaiteriez-vous habiter?
- En cas de catastrophe, une fois les rénovations terminées, dans laquelle aimeriez-vous mieux vous réfugier?
- Laquelle de ces maisons voudriez-vous pour vos enfants?

L'estime de soi est la base sur laquelle on construit une image de soi. On peut la comparer aux fondations d'une maison. On aura beau peindre les murs, décorer les pièces, changer la fenestration, refaire la toiture, si les fondations ne sont pas assez solides, la maison risque à tout moment de s'effondrer.

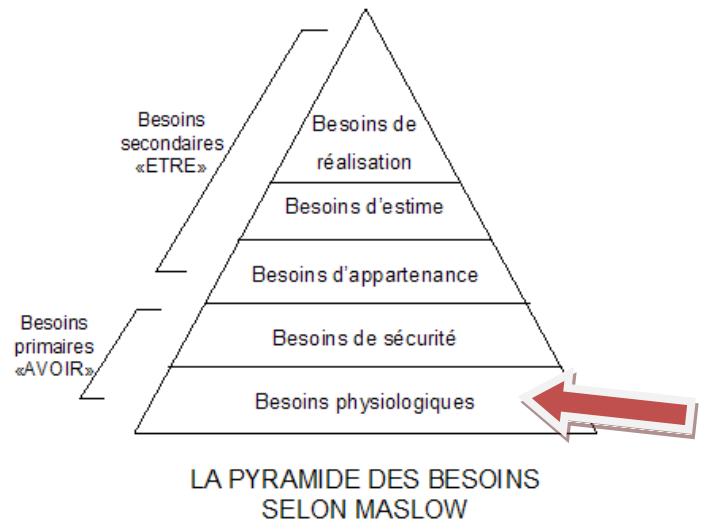
## Concept de l'estime de soi

Plusieurs études ont identifié la relation d'attachement comme la source de l'estime de soi. En effet, lorsque l'enfant voit dans les yeux des personnes significatives (parents, frères, sœurs...) qu'il est aimé pour lui-même et non pour ce qu'il fait, ces regards et démonstrations l'amènent à croire qu'il mérite d'être aimé. Il perçoit et construit alors sa valeur personnelle. C'est pour cette raison que le développement d'une estime de soi positive est un facteur de prévention et de protection reconnu et ayant un impact sur les difficultés d'apprentissage et d'adaptation, tant chez l'enfant que chez l'adulte. De plus, l'estime de soi semble être une variable majeure dans la prévention d'une bonne santé mentale chez les individus de tout âge.

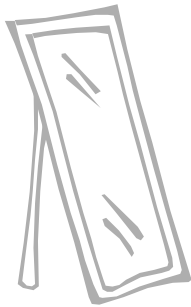
Danielle Laporte dans son livre, *Favoriser l'estime de soi des 0-6 ans*, nous précise que :

" Avoir une bonne estime de soi, ce n'est pas avoir la tête enflée ou se prendre pour quelqu'un d'autre. C'est plutôt se connaître suffisamment bien pour pouvoir utiliser ses forces personnelles tout en ayant une vue assez juste de ses limites. C'est pouvoir faire face aux difficultés de la vie en croyant fermement en soi, sans se faire d'illusion et sans cultiver le sentiment de devoir être le meilleur au monde."

Pour travailler sur l'estime de soi d'une personne, on doit s'assurer que les autres besoins primaires, soit les besoins physiologiques (**manger, dormir**), les besoins de **sécurité** (confiance aux autres) et les besoins secondaires d'appartenance (**relation d'attachement**) soient comblés. Les besoins d'estime, semblable à un effet domino, ne peuvent être regardés et travaillés seuls.



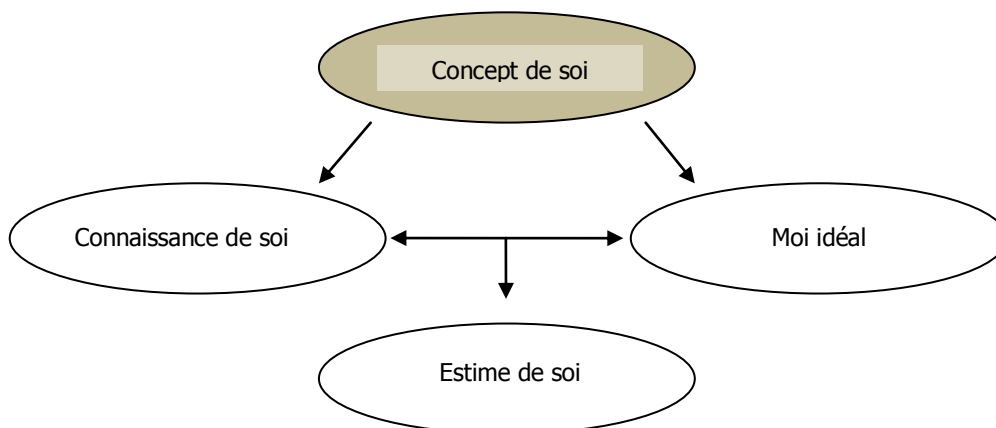
## Connais-toi toi-même.



Il semble que le processus de conscientisation soit primordial dans le développement d'une bonne estime et dans l'actualisation de celle-ci dans le temps. La conscientisation consiste à ce faire une représentation affective de soi-même à l'aide de nos qualités et habiletés. Certaines personnes possèdent des compétences et talents précieux, mais si elles n'en prennent pas conscience, précise M. Germain Duclos, elles peuvent néanmoins avoir une faible estime d'eux-mêmes. Pour bien connaître ses forces et qualités, nous devons nous les faire rappeler pour que celles-ci s'ancrent dans notre mémoire et ainsi nous aident à relever des défis et surmonter des difficultés.

Il faut aussi un équilibre entre ce que l'on **croit être**, ce que nous **voulons être** et ce que nous **sommes** vraiment. Pour mieux saisir ces propos forts faciles à dire, mais plus difficiles à exécuter, voici un tableau :

DUCLOS Germain, *L'estime de soi un passeport pour la vie*





"Il ne suffit pas qu'un enfant connaisse de petites réussites pour acquérir, comme par **magie**, une bonne estime de soi. Il faut plus pour se percevoir de façon positive et durable. C'est là que l'adulte entre en jeu, car il doit souligner les gestes positifs ou les succès de l'enfant, et faire en sorte qu'il en conserve le souvenir."

*Germain Duclos, L'estime de soi un passeport pour la vie*

## L'estime de soi de l'enfance à l'âge adulte

Avant l'âge de **7 ou 8 ans**, on ne peut parler d'une véritable estime de soi. L'enfant aura plutôt un concept, une image de lui-même reflétée par son entourage et son passé immédiat (puisqu'il vit au moment présent).

Jusqu'à l'âge de **3 ans**, l'enfant modèle ses comportements en fonction du regard approuvateur ou non de son entourage. Ses réussites comme ses échecs provoquent des réactions chez l'adulte et c'est ce qui l'incite à modifier ses comportements. Une image de soi positive incitera l'enfant à oser l'expérimentation pour ainsi acquérir un peu d'autonomie.

Vers **3 ou 4 ans**, l'enfant s'intéresse de plus en plus au monde extérieur et se préoccupe davantage de son acceptation au sein d'un groupe. On peut alors observer l'exploration de nouvelles aptitudes pour plaire et s'adapter aux autres.

"L'enfant acquiert ses premières perceptions de lui-même vers l'âge d'un an et demi. Ainsi, lorsqu'un tout petit se regarde dans un miroir et palpe les différentes parties de son visage au lieu d'essayer de toucher son image sur le miroir, il prend conscience de son existence en tant que personne. Dès lors, cet enfant commence à accumuler des connaissances sur lui-même qui auront une incidence sur sa personnalité, ses comportements et, bien sûr, sa motivation à l'école. [...] En général, l'enfant de 3 à 6 ans se perçoit très positivement, c'est-à-dire qu'il se croit capable de tout réussir et de triompher de tout."

*(DARVEAU et VIAU, La motivation des enfants - Le rôle des parents)*

L'âge de **5 à 7 ans** correspond aux premières tentatives d'autovalorisation auprès du monde extérieur. L'enfant utilise alors beaucoup les comparaisons pour se « mousser » auprès de ses pairs.

Bien que l'estime de soi dépende encore du regard des adultes, l'enfant de **8 ans** accède à une représentation globale de sa personne. Il peut décrire ses caractéristiques physiques et intellectuelles, ses talents et ses compétences. Toutefois, le reflet positif ou négatif de son entourage influence grandement sa façon d'aimer, d'entrer en relation, sa motivation à faire des apprentissages, comme sa capacité à socialiser, à prendre sa place et à s'intégrer dans un groupe.

N'oublions pas que l'estime de soi passe par la mémoire. Il est donc plus que souhaitable, qu'à cet âge, les parents prennent l'habitude de répéter et souligner à l'enfant ses bons gestes et attitudes adoptés pour que ceux-ci restent dans sa mémoire et ainsi le motivent à maintenir une image de lui juste et positive.

## Un enfant qui a un TDA/H a-t-il le même parcours?

Cet enfant est conscient, tous les jours, qu'il n'arrive pas à composer avec les exigences de la classe aussi bien que ses pairs. Il ne comprend pas, il ne suit pas et il s'ennuie. Dans beaucoup de cas, il aura été mal compris par ses enseignants et il aura été étiqueté. Souvent, il aura compris qu'on le croit de mauvaise volonté. Cet enfant a donc besoin d'une aide particulière. Il a besoin de

sentir que nos exigences à son égard sont élevées, mais que nous avons une compréhension de ses besoins. Il bénéficiera d'un rapport de complicité avec ses parents et son enseignant ainsi que l'assurance que nous ne le laisserons pas tomber.





# L'adolescence

L'adolescence est identifiée comme une **étape cruciale** dans le développement de l'estime de soi. Elle représente une période charnière, où émerge un conflit intérieur entre la conception de soi et son moi idéal. Le jeune, à cet âge, prend conscience peu à peu de l'écart de ce qu'il connaît de lui et ce qu'il voudrait être et devenir. La pression sociale et parentale joue, à ce moment précis, une influence capitale sur le bon déroulement de cette expérience parfois houleuse et difficile.



**L'affirmation de soi** est très présente durant l'adolescence. Elle passe par la dissociation du modèle parentale et la recherche impérative d'appartenance à un groupe pour ainsi définir sa propre identité. Voici une phrase toute simple qui en dit beaucoup sur la relation de l'adolescent avec ces parents : " Je te reconnais grâce à l'espace qui nous sépare. " *DUCLOS Germain, L'estime de soi un passeport pour la vie*

## Et si l'estime de soi, les apprentissages et la motivation étaient intimement reliés?

L'école est un milieu d'apprentissage, un lieu de vie et d'expérimentations. Il est primordial que l'enfant ou l'adolescent se sente en confiance et développe un sentiment d'appartenance à ce lieu, où il passe une bonne partie de son temps. N'oublions pas de les aider et de les accompagner dans ce monde où il est facile de se comparer avec des résultats, des privilèges et des notes au bulletin. L'élève doit,

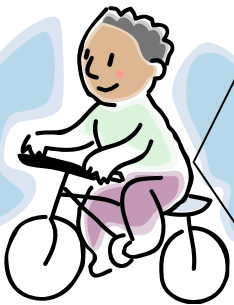
en étant encadré, apprendre à différencier efforts et résultats, échecs et erreurs, limites et difficultés.

Lors d'une conférence du congrès de L'AQETA, Roch Chouinard nous posait ces questions :

- ✓ Pourquoi mettre une note en chiffre sur des exercices qui ne comptent pas?
- ✓ Les corrections sont toujours en négatives plutôt qu'en positives! Pourquoi ne pas utiliser un crayon rouge et un crayon vert en même temps?
- ✓ Il serait bien de mettre une note en mots et non en chiffres. Exemple : Bravo pour les majuscules! Fais attention à l'accord des pluriels. Bel effort!
- ✓ Offrir à l'élève de pouvoir se reprendre n'importe quand.
- ✓ Ne pas oublier que l'école est faite pour les élèves, non pas pour les professeurs.
- ✓ La relation maître-élève, c'est aussi gagnant pour les professeurs! En effet, des études sur l'épuisement des professeurs démontrent une réduction considérable des « *burn-out* » si la relation maître-élève est solide et bâtit sur un lien de confiance.
- ✓ Il est important et démontré que l'élève au primaire/secondaire ayant des difficultés scolaires doit développer, avec ne serait-ce qu'un seul professeur par année, une relation de confiance et de reconnaissance de ses efforts plutôt qu'une relation de compétence.

La relation maître-élève : *Facteur de protection lors du passage au secondaire*, Roch Chouinard, conférence sur invitation - 35e congrès annuel de l'AQETA, Montréal 24-25-26 mars 2010

Il est intéressant de voir le lien et l'influence de l'estime de soi sur la **motivation**, l'engagement et la **persévérance** dans l'activité, et le **sentiment d'efficacité et de fierté**.



Logiquement, un enfant qui **s'estime capable de faire du vélo** et qui reçoit des encouragements dans ce sens, **aura la motivation d'y embarquer** et d'essayer de rouler. Ce qui l'encourage à s'engager dans cet apprentissage et de **persévérer** jusqu'à enlever les fameuses roues à l'arrière devenues superflues. De plus, le sentiment de **fierté** acquis par cette expérience pourra lui servir par la suite à essayer d'autres sports. Ce qui l'aidera à se construire une estime de lui-même positive.



# L'adulte devenu un parent modèle!



Beaucoup de gens, malheureusement, confondent **estime de soi et narcissisme**. Il est important de bien faire la différence entre les deux. Quelqu'un qui reconnaît sa **juste valeur**, sans se dévaloriser ou se survaloriser, est quelqu'un qui a une juste estime de lui-même. Accepter que l'on soit "bon", compétent dans certains domaines et être capable de le partager aux autres témoigne d'une bonne connaissance de soi et ne fait pas de nous des "vantards". Tout est une question d'équilibre!

Les parents demeurent les **principaux modèles** de l'enfant et de l'adolescent. Il a été démontré que plus le parent a une bonne estime de lui-même, plus il reflète et souligne les réussites des membres de sa famille, et ce de façon quotidienne.

Plusieurs adultes se mettent une pression monumentale pour être le meilleur parent ou le parent parfait. Les plus belles qualités d'un parent sont : l'affirmation, la confirmation et l'acceptation respectueuse du caractère unique de son enfant.



Les parents, en tant qu'individu, peuvent eux aussi, à cause des commentaires désobligeants ou par des situations vécues, se dévaloriser jusqu'à ressentir un sentiment d'impuissance. De plus, les parents d'enfant ayant un TDA/H semblent plus souvent pointés du doigt et tenus responsables des comportements perturbateurs comme l'impulsivité et l'hyperactivité. Ils subissent plus souvent des critiques et remarques concernant leur enfant. " La majorité des parents savent guider leurs petits dans leurs apprentissages préscolaires. Mais certains se sentent moins compétents ou moins habiles à soutenir leurs enfants dans leur cheminement scolaire (...) ce ne sont plus les parents qui leur enseignent (...). Ils ne comprennent pas les programmes et, surtout, les méthodes d'enseignement. Ces parents se sentent alors impuissants à aider leurs enfants. "

Germain Duclos, *L'estime de soi un passeport pour la vie*

*"Être parent n'est pas un métier. Il ne suffit pas de se former ou de s'informer pour acquérir des compétences de parents. L'engagement vis-à-vis de l'enfant est trop vif pour ne pas éveiller toutes ses résonances inconscientes ainsi que l'enfant qu'on a été soi-même. Être parent c'est marcher à l'intuition, c'est donc être capable de se faire confiance et en même temps se remettre en cause."*

LIAUDET J.C., *Dolto expliquée aux parents.*

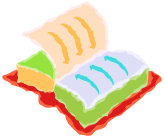
L'estime de soi se fabrique à l'aide de plusieurs composantes, variables et expériences. Elle **fluctue selon l'âge**, la période de notre vie et la **conscientisation de soi-même**. Elle est grandement influencée par les **relations d'attachement** envers les personnes significatives que l'on croise dans notre vie. Quoi qu'il en soit, elle est notre **squelette psychique**, elle nous donne accès, lorsqu'elle est bien construite, à un équilibre mental, à une panoplie d'outils, bref elle est notre refuge en cas de catastrophe.

Alors laquelle des maisons choisissez-vous?



## Petits trucs pour nos tout-petits!

- ✓ Essayez de maximiser les phrases constructives comme : " Bravos Julien, je vois que tu es concentré depuis 5 bonnes minutes" au lieu des phrases destructives comme : " Julien, arrête de toujours perdre ton temps et concentre-toi."
- ✓ Demandez des objectifs réalisables à l'enfant. Pour qu'il ressente du succès, l'enfant doit avoir la certitude d'être capable de les atteindre.
- ✓ Miroir, miroir dis-moi que je suis bon! Les parents sont le miroir pour leurs enfants. Reflétez leurs réussites souvent.
- ✓ Et pourquoi pas un petit calepin de bons coups dans lequel, avant le dodo, vous n'inscrivez que les bons coups de la journée!



## Trucs pour les ados!

Accepter que l'adolescence soit une **période de grands changements** qui varie dans le temps, qui influence les humeurs et même le goût vestimentaire, peut faciliter la compréhension des moments plus houleux. Il est donc normal que l'adolescent, dû au vécu d'une panoplie d'expériences rapprochées positives ou négatives, présente une attitude qui traduit une bonne estime de lui-même et ensuite un discours dévalorisant, et ce dans la même journée!

**Entretenez une relation significative** en démontrant votre intérêt pour ses occupations, ses goûts et ses talents. Évitez que le seul contact entre vous et votre adolescent soit de type utilitaire. Par exemple, n'être utile qu'à faire son lavage ou qu'à le convoiturer dans la ville. Ou encore, qu'il n'entende votre voix que lorsque vous avez une tâche à lui demander ou que le souper est prêt!

Accompagnez-le dans la **connaissance de lui-même**. Aidez-le à définir des objectifs personnels en évitant de lui dicter qui être, ou quoi faire. Plus les objectifs partent de lui, plus ceux-ci auront un impact sur sa motivation et donc sa persévérance.

# Trucs pour les parents!

Exercice : Complétez les phrases en utilisant les mots suivants :

vous    bravo    toi-même    estime    droit

Entretenez votre \_\_\_\_\_ de vous-même!!!

Occupez-vous de \_\_\_\_\_!

Rappelez-vous cette phrase : Connais-toi \_\_\_\_\_!

Donnez-vous le \_\_\_\_\_ de vous dire \_\_\_\_\_!



Quelques questions à se poser ou à poser nos enfants :

- ✓ Qui suis-je?
- ✓ En quoi suis-je différent et semblable aux autres membres de ma famille?
- ✓ Qu'est-ce que j'aime ou que je n'aime pas?
- ✓ Quelles sont mes talents, mes qualités?

# Annexe



## **Livres pour enfants 0-6 ans :**

- DOLTO-TOLITH Catherine, *Tout seul*, Paris, Gallimard, 2000, 10 pages (2 ans +)
- DUFRESNE Didier et HENNIG Agathe., *Ophélie est étourdie*, Paris : Mango-jeunesse, 2004, 20 pages (3 ans +)
- KRISCHANITZ Raoul, *Personne ne m'aime*, Zurich : NordSud, 1999, 26 pages (6 ans +).

## **Livres pour enfants 6-12 ans :**



- BEN KEMOUN Hubert et HIE Vanessa. *Nulle!*, Paris, Casterman, 2002, 58 pages (8 ans +)
- MONNIER Miriam, *Moi, c'est moi!* Zurich : NordSud, 2001, 25 pages (6 ans +)
- PRUD'HOMME Karmen, *Bonne année, Grand Nez*, Montréal, Hurtubise, 1998, 112 pages (9 ans+)

## **Livres pour adolescents :**

- DELAGRAVE Michel, *Ados : mode d'emplois*, Montréal, Hôpital CHU Sainte-Justine, 2005, 175 pages.
- DUCLOS Germain, LAPORTE Danielle, ROSS Jacques, *L'estime de soi des adolescents*, Montréal, Hôpital CHU Sainte-Justine, 1995, 96 pages.

## **Livres pour la famille :**

- DUCLOS Germain, *L'estime de soi, un passeport pour la vie*, Montréal, Hôpital CHU Sainte-Justine, 2010, 248 pages.
- LAPORTE Danielle, *Favoriser l'estime de soi des 0-6 ans*, Montréal, Hôpital CHU Sainte-Justine, 2002, 102 pages.
- Danielle Laporte, SÉVIGNY Lise, *L'estime de soi des 6-12 ans*, Montréal, Hôpital CHU Sainte-Justine, 2002, 110 pages.

## **Site internet :**

- <http://www.esteem-de-soi.com/>



# Bibliographie

- DUCLOS Germain, *L'estime de soi, un passeport pour la vie*, Montréal, Hôpital CHU Sainte-Justine, 2010, 248 pages.
- LAPORTE Danielle, *Favoriser l'estime de soi des 0-6 ans*, Montréal, Hôpital CHU Sainte-Justine, 2002, 102 pages.
- DARVEAU Paul, VIAU Rolland, *La motivation des enfants - Le rôle des parents*, St-Laurent, Renouveau Pédagogique, 1997, 120 pages
- LIAUDET J.C., *Dolto expliquée aux parents*, Paris, J'ai lu, 2000, 213 pages