



Éducation

L'ESTIME DE SOI, UN CADEAU POUR LA VIE

Avoir une bonne estime de soi est une chance. Cette capacité à s'aimer tel que l'on est influence en effet l'enfant dans tous les domaines de sa vie, que ce soit sur le plan familial, social, ou encore scolaire. Mais comment se forge cette estime, et comment les parents peuvent-ils aider leur enfant à la développer ?

Pauline Poudière, psychologue à Lyon, définit ainsi l'estime de soi : *“C'est la valeur que l'on s'accorde à soi-même. C'est se sentir légitime, dans son environnement, dans ses interactions, dans la société et dans son être même. C'est se sentir à sa place. Elle repose sur trois dimensions principales : la connaissance de soi, l'acceptation de soi et l'image positive que l'on porte sur soi-même (physiquement, intellectuellement, socialement...). C'est aimer ce que l'on est au travers de ces trois dimensions.”*

“Avoir une bonne estime de soi, ce n'est pas “se prendre pour un autre”. Au contraire, c'est se connaître de façon réaliste et c'est connaître ses forces et ses limites”, écrit Danielle Laporte et Lise Sévigny dans *L'Estime de soi des 6-12 ans*. L'estime de soi se distingue de la confiance en soi par son côté plus global. La confiance en soi, qui fait partie de l'estime de soi, est davantage reliée à l'action. C'est se sentir capable de faire quelque chose, d'agir.

L'estime de soi est un capital précieux

Un enfant qui en est doté a des bases solides pour faire face aux événements quotidiens. Cela lui procure un sentiment de sécurité. *“Elle donne une force intérieure à l'enfant, lui permet de s'aimer et de développer sa confiance en lui”,* souligne Pauline Poudière. *Il se sentira suffisamment en sécurité pour affronter la vie.”* À l'adolescence, les mutations que l'enfant rencontre auront moins de prise sur lui s'il peut s'appuyer sur une bonne estime de lui. Il sera moins vulnérable.

Une bonne estime de soi représente aussi la porte vers la liberté vis-à-vis d'autrui. Avoir une opinion favorable de soi donne la force d'exprimer ce que l'on ressent, de dire non, de refuser ce que l'on ne veut pas. Il ne s'agit en aucun cas de prendre le pouvoir sur l'autre, mais de s'affirmer sans craindre

Pour réussir
scolairement,
“il vaut mieux avoir une
image de soi positive
qu'un QI élevé”

JEANNE SIAUD-FACCHIN

de perdre son affection. S'affranchir du regard et du besoin d'approbation de l'autre aide l'enfant, et l'adolescent, à être moins influençable, ce qui peut éviter bien des ennuis !

Même la réussite scolaire est favorisée par l'estime de soi. Dans *Aider l'enfant en difficulté scolaire**, Jeanne Siaud-Facchin souligne qu'“une estime de soi solide est de meilleur pronostic pour la réussite scolaire que tout autre type de compétence, y compris l'intelligence. Il vaut mieux avoir une image de soi positive qu'un QI élevé”. Si l'enfant souffre d'un manque d'estime de soi, il risque d'être bloqué dans sa peur de ne pas y arriver ; son anxiété prendra le dessus, mobilisant une partie de son énergie, qu'il ne pourra pas mettre au service des apprentissages.

“L'estime de soi permet à l'enfant de se faire confiance, d'accepter d'être productif et d'effectuer des tâches pour lesquelles il sera jugé au travers de notes”, estime Pauline Poudière.

Comment se construit l'estime de soi ?

L'estime de soi n'est pas innée. Elle se tisse au fil du temps au travers des interactions de l'enfant avec l'extérieur. Même si la famille au sens large, les amis et l'école participent au développement de l'estime de soi chez l'enfant,

le rôle que jouent les parents est primordial. Petit à petit, les messages qu'ils envoient à leur enfant, leur comportement vis-à-vis de lui participent à la construction de son image. Il s'agit évidemment de l'aider à positiver, de l'encourager, de le valoriser... *“L'enfant a besoin de messages positifs, de récompenses face aux efforts fournis, d'appui offert en cas de difficulté, explique Pauline Poudière. “Tu vas y arriver”, “Tu as fait beaucoup d'efforts”, “Il y a du positif dans toute expérience”, “Ce que tu as fait est bien”... sont autant de retours valorisants qui permettent la construction de l'estime de soi chez l'enfant et qu'il conservera en lui à l'adolescence et à l'âge adulte. Ces mots gratifiants, ces attitudes de réconfort, de soutien, “narcissent” positivement l'enfant, sans pour autant le surestimer !”*

Permettre aux enfants de développer leur autonomie les aide également à développer une opinion favorable d'eux-mêmes. Ce qui peut se faire facilement au travers d'actions quotidiennes : couper sa viande, faire son lit, aller acheter le pain, aller tout seul à l'école, etc. À adapter en fonction de l'âge, bien sûr. Il ne s'agit ni de lui laisser trop de responsabilités, sinon il ira droit à l'échec, ni de le surprotéger. On pourra parfois être amené à freiner celui qui a de grandes velléités d'émancipation et à soutenir ceux qui ont peur de ne pas y arriver. *“En ce cas, on ne force pas l'enfant, prévient la psychologue. On peut l'entraîner à “affronter” la situation, l'accompagner, le rassurer, l'amener à voir qu'il peut faire tout seul.”* *“Mon fils avait peur de s'adresser aux adultes, explique Marina, mère de Noé, 10 ans. Il craignait de déranger, de se faire rabrouer... Plus je le forçais, plus il se braquait. J'ai décidé de changer de technique, et on a choisi d'y aller progressivement. Quand il a voulu réserver un livre à la bibliothèque, on est allés voir le bibliothécaire tous les*



deux, et c'est moi qui ai parlé. La fois suivante, j'ai parlé au début et Noé a fini la demande. Au bout de quelques fois, il s'est senti suffisamment en confiance et rassuré pour y aller tout seul. Et il était très fier. C'est un vrai succès, car maintenant il est moins en retrait vis-à-vis des adultes, il se sent accepté."

Le manque d'estime de soi

A contrario, les attitudes négatives et paroles blessantes affectent le développement de l'estime de soi chez l'enfant. Pauline Poudière met en garde contre ce qui pourrait faire obstacle ou même détériorer l'estime de soi chez l'enfant, des paroles du type "Tu es inutile", "Tu n'es pas bon", "Tu n'y arriveras pas". Ce

L'estime de soi n'est pas innée, le rôle que jouent les parents est primordial

genre de comportement peut à long terme laisser des séquelles irréversibles sur ces adultes en devenir, rendant difficile l'acceptation de soi, que ce soit dans les domaines de la vie privée ou sociale. Par exemple, en cas de mauvaise note, mieux vaut ne pas être dans le jugement de valeur – "Tu n'as rien fait !", "Tu n'es pas capable..." On préférera la

revalorisation et la compréhension de ce qui s'est passé, en partant du principe que les erreurs sont inévitables et qu'elles permettent de progresser. Attention aussi aux petites phrases à la fois positives et négatives, du style : "C'est bien, mais tu aurais pu faire mieux." Elles briment l'enfant, qui perd tout le bénéfice du compliment, et n'aura plus envie, à la longue, de donner le meilleur de lui-même. "Lorsque ma fille est entrée en seconde, elle s'est mise à avoir de mauvaises notes, explique Valérie, mère de Louise, 16 ans. Je m'énervais très vite, et je l'accusais de ne pas avoir suffisamment travaillé. Mais les conflits n'arrangeaient rien du tout, au contraire. Un jour ma fille m'a expliqué que je lui mettais tellement la pression qu'elle perdait ses moyens. Je n'en suis pas revenue, moi qui croyais qu'elle s'en fichait ! Du coup, j'ai commencé à essayer de comprendre le pourquoi de ses mauvaises notes. On s'est rendu compte qu'elle ne maîtrisait pas certaines méthodologies. On l'a aidée, on a décidé de l'encourager, et ses notes ont commencé à grimper, et son moral avec !"

Lorsqu'un enfant n'est pas convaincu de sa propre valeur, on ressent chez lui un véritable manque d'investissement. Il reste en retrait, n'ose pas faire les choses, par peur de rater, ou du regard des autres. "Il peut éprouver une réelle difficulté dans la prise de décision, mais aussi dans la prise de parole, prévient Pauline Poudière. Il a tendance à se dévaloriser : "Je ne vais pas y arriver... je ne peux pas... je ne suis pas assez fort... je suis nul." On remarque une véritable teinte négative dans son discours." C'est rattrapable si on parvient à revaloriser l'enfant sur ce qu'il est, sur ce qu'il fait, et sur ses choix. Il convient de l'accompagner à se faire confiance et à prendre des initiatives. Au-delà du discours, les activités extrascolaires peuvent beaucoup apporter. Cela permet à l'enfant de s'exprimer, de réussir, d'être valorisé dans d'autres domaines que le scolaire. "Le sport, le théâtre, la danse ou encore le dessin permettent à l'enfant de s'épanouir, de s'exprimer corporellement au travers d'actes dont il est le responsable, estime la psychologue. Cependant, si on ne parvient pas à restaurer son image de lui, si l'enfant se met totalement en retrait, semble triste, voire dépressif, il faudra ne pas hésiter à consulter pour l'aider à surmonter son mal-être."

/// CÉLINE RAPINAT

* Pour aller plus loin :

- Danielle Laporte et Lise Sévigny, *L'Estime de soi des 6-12 ans*, éd. Hôpital Sainte Justine, 2002
- Jeanne Siaud-Facchin, *Aider l'enfant en difficulté scolaire*, éd. Odile Jacob, 2006

