

LA SITUATION

La société actuelle devient de plus en plus complexe. Les gens subissent des pressions de toutes parts et personne n'est à l'abri des problèmes. Pour affronter l'avenir, les adultes de demain devront être des personnes qui ont confiance en elles et qui croient en leurs possibilités. Or, ces adultes sont nos jeunes d'aujourd'hui. Seront-ils prêts ou s'enliseront-ils dans le découragement?

Pour les préparer, les parents et les éducateurs doivent inévitablement se pencher sur un aspect important de la personnalité de tout être humain, l'estime de soi. On entend de plus en plus ce terme, qui peut paraître compliqué. En termes simples, c'est l'opinion qu'un individu a de lui-même ou la façon dont il se voit ou se perçoit. Cette perception peut être positive ou négative comme en témoignent les affirmations suivantes: "Je suis belle, je suis bête, je suis intelligent, les autres ne m'aiment pas, j'ai du succès, je perds toujours, je n'ai pas d'amis, je suis rejeté, etc."

Conseil 1

Sachons comment se forme l'estime de soi.

L'estime de soi d'un enfant se forme à partir de la réaction des gens de son entourage face à ses agissements. Les autres deviennent une sorte de *miroir*, c'est-à-dire qu'ils lui envoient un message positif ou négatif de ce qu'il est et de ce qu'il fait. Pensons par exemple au jeune enfant qui fait un dessin. De manière spontanée et naturelle, il aime savoir ce que les autres en pensent. Il le montre donc à quelqu'un. Si la réaction est positive, il se dira: "Je suis bon en dessin." Par contre, si

elle est négative, il risque de se dire: "Je ne vauds rien en dessin."

Il est évident que ce sont les messages positifs qui alimentent l'estime de soi de l'enfant. Il prend ainsi confiance en lui-même, développe le goût du risque, aime affronter les défis et connaît ses limites. Quant aux messages négatifs, ils minent l'estime de soi de l'enfant. Celui-ci en vient à ne plus croire en ses possibilités, perd confiance et craint les échecs. L'insécurité s'installe et il doute de plus en plus de lui-même. À long terme, cela peut mener à des problèmes émotionnels sérieux.

Conseil 2

L'estime de soi commence très tôt à se former.

Au cours de ses cinq premières années, le monde de l'enfant se limite surtout à la famille, soit les parents, les frères et les soeurs. Il n'y a donc pas de doute que la *famille* est non seulement la première à alimenter l'estime de soi de l'enfant, mais également la première responsable. En effet, on pense que les bases de l'estime de soi se développent entre 0 et 5 ans, ce qui démontre bien l'importance capitale du rôle des parents.

L'estime de soi d'un enfant commence à se former avant même la *naissance*. Déjà, il ressent le monde dans lequel il naîtra. S'il a baigné dans un climat d'amour et d'affection, il se sentira bienvenu et accepté dans son nouveau monde. Dans un climat contraire, il se développera dans l'insécurité et l'anxiété. Ainsi, il risque de naître avec un sentiment de rejet.

Après la naissance, l'enfant a un besoin naturel d'amour. Il a besoin d'être caressé et d'être aimé, car il dépend entièrement de ses parents pour vivre. Notre façon de *réagir* face

à ses pleurs lui transmettra de nombreux messages. Il en est de même pour les rituels comme le boire, le coucher et le changement de couche. Ces expériences doivent être vécues dans une atmosphère détendue, de joie et d'amour pour faire sentir à l'enfant qu'on l'aime, qu'on l'accepte et qu'on l'estime.

En fait, toutes les marques d'affection qu'on donne aux bébés suscitent chez eux des sensations positives. L'absence de ces marques comme les gestes maladroits qu'on peut poser provoquent des sensations négatives.

Des premiers pas jusqu'à l'âge de quatre ans, les enfants veulent s'affirmer et explorer. Au cours de cette période, ils devront aussi passer par l'entraînement à la propreté. Si jeunes, ils ne font pas la distinction entre le bien et le mal et c'est plutôt par nos réactions qu'ils comprennent ce qui est acceptable ou non pour nous. Notre façon de réagir, (sévèrement, calmement, de façon rassurante, etc.) de leur parler ou de les reprendre aura un impact important sur la façon dont ils se perçoivent. S'ils ressentent trop de leurs actions comme étant négatives, à long terme, on risque d'occasionner des stress énormes sur eux pouvant mener à des conséquences et séquelles émotionnelles permanentes.

Conseil 3

D'autres personnes ont aussi un impact sur l'estime de soi d'un enfant.

L'enfant dont les parents ont su alimenter l'estime de soi jouit généralement d'un bon départ à la garderie ou à l'école.

En fait, il a hâte de fréquenter son nouveau milieu pour affronter les défis. Maintenant, et ce pour plusieurs années, d'autres personnes s'ajouteront aux membres de la famille et elles auront toutes un impact sur lui. Ce sont les gardiennes, les enseignant(e)s et les amis. Quotidiennement, ils lui enverront des messages ou des réflexions face à ses actions, à son comportement et à sa manière d'apprendre ou de penser.

Les enseignant(e)s auront une influence très significative sur les enfants puisque l'école est un milieu de succès ou d'échecs. Or, les réussites donnent confiance, augmentent le goût du risque et rehaussent l'estime de soi tandis que les échecs font douter, rendent inquiet et minent les qualités de la personne. Généralement, à la fin du primaire, l'enfant a développé une certaine perception de l'école et de lui-même: soit, il se sentira bon à l'école et confiant en lui-même; soit, il se sentira médiocre face aux apprentissages scolaires et il se dira qu'il ne vaut rien.

À l'école comme à la garderie, l'enfant connaîtra de nombreuses expériences de socialisation. Or, les amis qui se retrouvent avec lui, lui enverront de nombreuses réflexions, positives et négatives. Il pourra devenir un enfant ayant beaucoup d'amis et on vantera ses succès. Il excellera souvent dans des activités comme les sports, la danse ou la musique. Son talent sera remarqué et il recevra de nombreux messages positifs.

À l'opposé, l'enfant pourra ne pas avoir d'amis, et rejeté des autres. Il sera victime de taquineries et il se fera ridiculiser. On l'isolera et il se sentira constamment différent des autres. Les nombreuses réflexions négatives qu'il aura

reçues l'amèneront inévitablement à penser qu'il ne vaut rien.

Il s'agit là d'exemples extrêmes, mais ils sont nécessaires pour mieux comprendre le concept d'estime de soi. Il est évident que la plupart des enfants se situent quelque part *entre* les deux. Cependant, quand on tend vers le pôle négatif, il y a lieu de s'inquiéter. Redresser une mauvaise estime de soi est une tâche très complexe et requiert beaucoup de temps. Il est beaucoup plus simple de prévenir.



- * l'estime de soi commence à se développer avant la naissance
- * les cinq premières années de vie sont déterminantes
- * maintenons une attitude positive envers nos enfants
- * les agissements négatifs envers les enfants nuisent à l'estime de soi
- * une bonne estime de soi prédispose au succès plus tard

DROIT DE REPRODUCTION

La permission de reproduire intégralement ce dépliant est accordée à:

**Conseil scolaire de
district catholique du Centre-Sud**

Projet du comité de
participation de parents

Tél : (416) 397-6564

Internet : www.csdccs.edu.on.ca

Expiration: Janvier 2013

Pour tout commentaire, communiquez avec la direction d'école
responsable de la distribution du dépliant.

Pour toute suggestion, communiquez avec l'éditeur par téléphone
au 613-761-2392,

© Tous droits réservés. Le Petit Conseiller - 1999-2008
Droit de reproduction interdit par quelque procédé que ce soit sans une
autorisation écrite de l'éditeur. une autorisation écrite de l'éditeur.

LE PETIT CONSEILLER

Quelle importance
doit-on accorder à
l'estime de soi
d'un enfant?

(Partie 1)



N° 13