

## LA SITUATION

Dans la première partie, nous avons mis distinctement en relief les principales personnes qui agissent sur l'estime de soi d'un enfant. Il y avait évidemment les parents qui, sans contredit, ont le rôle le plus marquant. Ensuite, viennent les frères, les soeurs, les enseignant(e)s, les gardiennes et les amis.

Imaginons maintenant la situation en rassemblant ces personnes pour faire le portrait d'une enfant qu'on appelle Martine. Depuis plusieurs années, Martine reçoit surtout des messages négatifs de ses amis; de ses parents, elle reçoit plus de positifs que de négatifs et ceux de l'école se partagent entre les deux. A partir de ces données, on pourrait avancer que l'estime de soi de Martine est entre les deux pôles. Pour chaque enfant, il existe un portrait qui lui est propre. Connaissons-nous celui de *nos* enfants?

### Conseil 4

**Comprenons le jeu d'équilibre entre une bonne et mauvaise estime de soi.**

Tout au long de son enfance, un enfant subit d'innombrables réflexions positives et négatives. Parmi tous les événements vécus, un seul ne peut pas être responsable de l'estime de soi. On ne pourrait prétendre non plus qu'une seule personne en est garante. Ainsi, ce qui contribue à une bonne ou mauvaise estime de soi, c'est l'*ensemble* des messages reçus de la part des différentes personnes de son entourage. Pour mieux comprendre ce phénomène, utilisons une balance imaginaire.

Chaque événement de la vie d'un enfant lui renvoie des messages positifs ou négatifs. Les premiers s'accumulent sur un plateau de la balance et les seconds sur l'autre. Évidemment, trop de l'un ou de l'autre créerait un déséquilibre. Les réflexions négatives contribueraient à une pauvre image de soi-même tandis que les positives mèneraient à une fausse et mauvaise image de soi.

Or, il n'y a pas que le nombre de réflexions qui importe. En fait, plusieurs autres facteurs jouent dans cet équilibre. Entre autres, il y a le *poids* de l'événement, certains étant plus marquants que d'autres, qu'ils soient positifs ou négatifs. On y retrouve également des facteurs de la *personnalité* qui sont issus de l'hérédité, certains enfants étant plus sensibles que d'autres face à certains messages.

### Conseil 5

**Donnons des messages justes et aidons les enfants à les interpréter.**

Compte tenu de ce jeu de balance, on serait tenté de penser qu'en limitant les mauvaises réflexions et en donnant un maximum de messages positifs qu'un enfant acquerrait automatiquement une bonne estime de soi. Or, la situation est plus complexe.

Il est évident qu'un enfant doit recevoir *régulièrement* une dose minimale de messages positifs face à ces faits et gestes. Cependant, pour chaque enfant, cette dose varie. Il faut donc en arriver à bien *connaître* son enfant. Ces messages doivent aussi être authentiques et mérités, car il est plus important d'acquérir une image réelle, juste et réaliste de soi-même que de vivre avec une fausse image. Ce rôle de parents exige de se remettre toujours en question face à nos enfants afin de juger de ce

qui est adéquat et approprié pour chacun d'eux.

La situation se complique davantage avec les réflexions négatives qu'on ne saurait éliminer. Étonnamment, cela n'est pas non plus souhaitable. Il faut plutôt apprendre aux enfants à les percevoir *correctement*. Par exemple, un commentaire négatif sur un travail scolaire doit être perçu comme une occasion d'apprentissage. La réprimande d'un parent peut être la conséquence logique d'un acte. Un commentaire négatif provenant d'un ami peut être une simple blague alors qu'on l'a pris sérieusement.

Ces quelques exemples montrent qu'il faut traduire les messages aux enfants, surtout quand ils sont jeunes. Pour les plus âgés, on doit leur apprendre à juger objectivement de ces réflexions et à ne pas se laisser abattre.

### Conseil 6

**Reconnaissons les avantages d'une bonne estime de soi.**

L'estime de soi est un bon baromètre du *succès* présent et à venir d'un enfant. Une bonne estime alimente la confiance en soi et favorise le succès. L'enfant ne craint pas les nouvelles connaissances et il se sent toujours prêt à affronter les nouveaux défis. Il développe des ambitions et croit davantage en l'avenir. En faisant l'expérience de la vie, il découvre ses forces, ses faiblesses et ses limites.

Une bonne image de soi permet aussi de prendre des risques sans avoir peur des conséquences. On entend souvent l'expression "Qui ne risque rien n'a rien." Celle-ci est en partie véridique. Il est connu

que celui qui risque réussit souvent mieux à l'école et même plus tard dans sa vie d'adulte. Face à l'inconnu, il ne s'inquiète pas, car il le perçoit comme un autre horizon à explorer.

A l'adolescence, l'enfant qui a développé une bonne estime de soi résiste plus facilement à l'influence des autres. Il croit en lui-même plutôt que de suivre ou d'imiter les autres, car les valeurs acquises au cours de son enfance sont généralement plus enracinées.

Socialement, les gens qui ont une bonne estime d'eux-mêmes vivent des *relations* humaines plus enrichissantes. Ils entrent plus facilement en contact avec les autres et établissent des liens étroits avec leurs amis. Ils ont également tendance à accepter plus facilement l'opinion des autres, ce qui leur facilite la tâche au sein d'un groupe.

Finalement, une personne qui a une juste image d'elle-même entreprend sa carrière avec confiance. Quand elle va sur le marché du travail, elle est productive et elle se montre généralement sympathique à l'égard des autres. Elle sait s'affirmer et s'implique sans crainte ou inquiétude.

### Conseil 7

#### Souvenons-nous comment notre estime de soi s'est développée.

Dans le passé, on accordait très peu d'importance à l'estime de soi des enfants. Il vaut donc la peine de prendre conscience de notre propre situation. Pensons à *notre* enfance, autant à l'école qu'à la maison, et identifions les événements positifs et négatifs qui ont influencé notre façon de nous percevoir. Souvenons-nous aussi des

événements qui nous ont marqué positivement et négativement avec les gens de notre entourage. Essayons surtout de ne pas faire vivre les mauvaises et pénibles expériences de notre passé à nos propres enfants afin d'éviter de les marquer à leur tour.

Posons-nous ces quelques questions: Avions-nous confiance en nous-même? Étions-nous ouverts au changement? Faisons-nous des efforts pour réussir? Avions-nous plusieurs amis intimes? Croyions-nous mériter ce que nous réussissions? Étions-nous bien dans notre peau?

#### COUP D'OEIL!

- \* l'estime de soi est un jeu d'équilibre fragile
- \* réagissons de façon positive et sincère
- \* aidons les enfants à bien interpréter les messages négatifs
- \* soyons conscients des énormes avantages d'une bonne estime de soi
- \* jetons un coup d'oeil sur notre propre estime de soi

#### 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](http://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 2)



N° 14