



Intervention Enfance Famille

Guide-ressources pour favoriser
la croissance des enfants

5^e livret

L'estime de soi

- Attachement
- Attention
- Anxiété
- Agressivité
- Estime de soi



www.interventionenfancefamille.com

Les Services
d'Aide à la
Famille Juive
de l'Institut Baron de Hirsch



Jewish
Family
Services
of the Baron de Hirsch Institute

Comité consultatif

Nancy Engels

Coordonnatrice de projets, JFS

Lisa Fiorentino

Rédactrice/rechercheuse

Susan Karpman

Directrice, services aux familles
et aux enfants, JFS

Marilyn Turnley

Consultante de programmes, Santé Canada

JoAnn Gillan

Kristie Gomuwka

Myrna Martin

Kate O’Brodivich

Lynda Stewart

Irene Szabla

Annette Thexton

Michelle Ward

Consultants

Andrea Borod Révision de texte

Rebekah Frojmovic Conseillère en
recherche

Jacinte Gauvin Traduction/adaptation

Carey Gold Marketing, site Internet

Davina Mill Psychologue clinicienne

Richard F. Schmid Évaluation

Rose Marie Scissons Conseillère en
recherche et en technologies
de l’information

David Wells Évaluation

Intervention Enfance Famille

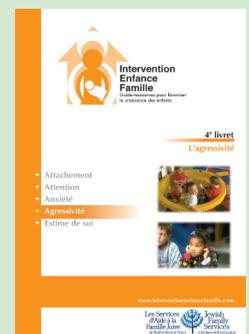
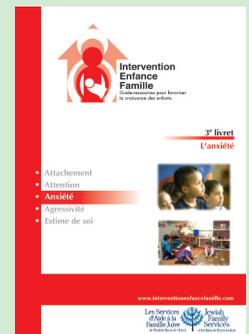
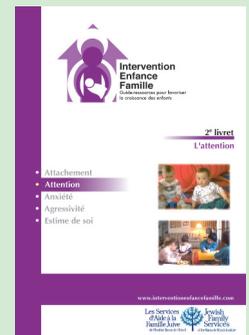
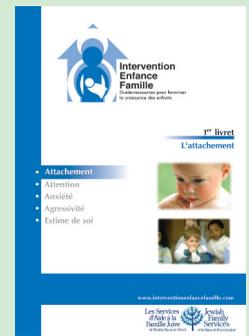
Guide-ressources pour favoriser la croissance des enfants

Ce document a été produit grâce à une contribution financière
du Fonds des projets nationaux PACE/PCNP, Santé Canada.

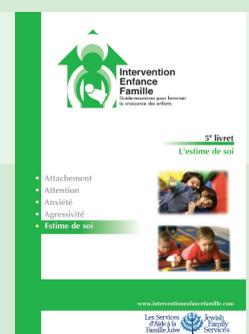
Les idées exprimées ici ne représentent pas nécessairement
les politiques officielles de Santé Canada.

© 2004 Les Services d’aide à la famille juive de l’Institut
Baron de Hirsch.

ISBN 0-9734557-6-4



5^e livret L'estime de soi



Qu'est-ce que l'estime de soi?

On peut définir l'**estime de soi** comme la façon dont se perçoit un individu. Le développement d'une bonne estime de soi commence dès la grossesse et se poursuit durant la petite enfance, alors qu'un lien affectif s'établit entre le bébé et ses parents/responsables. Chez les enfants plus âgés, ce sont les expériences sociales ainsi que les réussites et les déceptions qui déterminent le développement d'une bonne ou d'une faible estime de soi. Une bonne estime de soi est essentielle au développement d'un enfant. Mais il peut arriver que, même en ayant une bonne estime de soi, un enfant doute de lui-même de temps en temps. Un problème d'estime de soi devient inquiétant quand il se manifeste de façon très intense, fréquemment et dans des contextes différents.

Vous trouverez dans ce livret :

- ↑ Des renseignements sur le développement de l'estime de soi depuis la naissance jusqu'à l'âge de six ans, en soulignant quelques éléments importants pour chaque sous-groupe d'âge.
- ↑ Les facteurs qui influencent le développement de l'estime de soi et quelques pistes servant à évaluer le risque, chez les enfants, de développer des problèmes plus sérieux d'estime de soi.
- ↑ Différentes stratégies et activités que les parents et les personnes responsables¹ des enfants peuvent adopter pour favoriser une estime de soi positive chez les enfants.
- ↑ Un lexique de la terminologie.

¹Dans ce livret, nous utiliserons l'expression « parents/responsables » pour désigner toutes les personnes qui s'occupent des enfants ou qui en ont la charge.

Les bébés (0 - 18 mois)

Les bébés ne naissent pas avec une estime de soi toute faite. De 0 à 18 mois, ils passent la presque totalité de leur temps à faire connaissance avec leurs parents/responsables, à se familiariser avec leur nouveau milieu et à manifester leurs besoins pour qu'on y réponde rapidement. Par les relations qu'ils tissent avec leurs parents/responsables, les bébés développent des attentes face à leur entourage. Ces attentes jouent un rôle primordial dans le développement de l'estime de soi, car un bébé dont les attentes sont comblées apprend qu'il est une personne importante et que ses besoins sont valorisés.

Le développement des liens affectifs

Pendant la grossesse et les mois suivant la naissance, les bébés établissent des liens affectifs avec leurs parents/responsables. Les bébés interagissent avec leurs parents à l'occasion des boires, des câlins et des jeux, par exemple. Ces premières attaches émotionnelles sont la pierre angulaire d'une bonne estime de soi et de la sociabilité.

Si le développement des liens affectifs commence dès la petite enfance, la consolidation de ces liens demande du temps. Ces liens affectifs resteront au cœur de la relation de l'enfant avec ses parents/responsables.

À mesure que les bébés découvrent leur entourage, ils emmagasinent des souvenirs pour les expériences à venir. À chaque nouveau souvenir s'associe un sentiment ou une émotion.

Émile a 5 mois et il joue à faire coucou avec son père. Pendant le jeu, Émile est excité et exprime son enthousiasme par des sourires et par des cris de joie. Au beau milieu du jeu, Émile commence à agiter ses deux mains simultanément et finit par produire un applaudissement. Émile est content du nouveau bruit qu'il a fait. Il se met à applaudir chaque fois que son père découvre son visage et s'exclame « coucou! ».

Émile établit un lien affectif avec son père. Ils partagent une expérience amusante. Émile vient de vivre une réponse émotionnelle et il montre qu'il est capable d'apprendre un nouveau rituel. Le temps qu'il passe avec son père lui est profitable. Il éprouve du plaisir à jouer avec son père et s'exprime par des sourires et par des cris de joie. Ces échanges chaleureux transmettent au bébé un sentiment d'amour et de plaisir partagés. Grâce à l'interaction avec son père, Émile s'initie également aux relations sociales.

Lorsque les bébés communiquent leurs besoins et que ces besoins sont satisfaits, ils découvrent qu'ils peuvent modifier leur milieu. Les enfants ont besoin de constance et de fiabilité de la part de leurs parents/responsables, afin de se sentir à l'aise d'explorer, d'analyser et d'interpréter leur milieu. On parle d'un milieu fiable lorsque les réponses des parents/responsables aux besoins de leur bébé sont attentives, adaptatives et positives. Un bon degré d'attention de la part des parents/responsables aide le bébé à comprendre que son milieu est stable et contrôlé, ce qui favorise le développement de la confiance. Les réponses positives des parents aident le bébé à sentir que son milieu est sécuritaire et qu'il est capable de l'explorer. On appelle cela le sentiment d'**efficacité personnelle**. La confiance qu'a un enfant dans sa capacité d'accomplir quelque chose joue un rôle important dans la constitution d'une bonne estime de soi, puisque l'enfant a ainsi une image positive de lui-même et est satisfait de ses réussites personnelles.

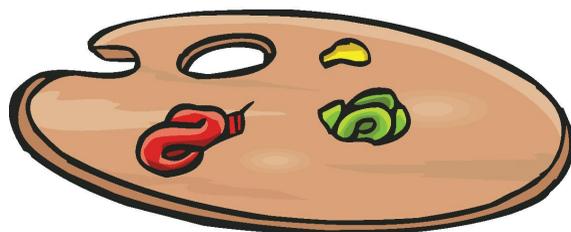
Communication sociale

De 10 à 12 mois, les bébés commencent à communiquer activement leurs sentiments. Leurs émotions deviennent un outil social de communication. L'aptitude à communiquer des émotions va de pair avec l'**autorégulation** des émotions. Les bébés apprennent l'autorégulation en observant les autres et en modulant leurs expressions émotionnelles sur celles d'autrui. Ce sont, bien entendu, les parents/responsables qui leur servent de premiers modèles. L'apprentissage des expressions émotionnelles aide les bébés à acquérir des aptitudes sociales : par exemple, exprimer de la joie ou encore faire preuve de patience quand il s'agit d'attendre le retour d'un parent/respon-

sable absent. Les parents/responsables constituent la plus importante influence sur les bébés et sur leur estime de soi. C'est à eux que revient la tâche d'apprendre aux bébés qu'ils sont acceptés, appréciés et aimés.

Toya, 18 mois, est en train de faire de la gouache. Elle vient de terminer un dessin et le montre à son père qui dit : « C'est extraordinaire, Toya, tu es douée pour la peinture! » et la serre fort dans ses bras. Le lendemain, Toya fait du coloriage avec sa mère. Quand sa mère a terminé, Toya s'exclame : « Extra, extra! » et serre sa mère dans ses bras.

Dans l'exemple ci-dessus, Toya utilise la réaction que son père a eue en voyant son dessin et l'applique à une autre expérience. L'expression de joie de son père lui a appris à exprimer de l'admiration pour une autre réalisation artistique. Toya a régulé ses propres réponses émotionnelles et s'est réjoui de la réalisation de sa mère. Son père lui a servi de modèle comportemental.



Daniel, 18 mois, est en train de peindre avec son père. En s'étirant pour saisir le pot de peinture bleue, Daniel le renverse : toute la peinture se répand sur le plancher. Daniel regarde son père qui s'écrie : « Quel dégât! Pourquoi as-tu fait ça? » Daniel se tait et se met à pleurer pendant que son père nettoie la peinture. Quelques jours plus tard, tandis qu'il joue dans la baignoire avec sa mère, Daniel éclabousse abondamment le plancher de la salle de bains. Anticipant une réaction de sa mère, Daniel devient silencieux et se met à pleurer.

Daniel a subi la colère de son père quand il a renversé la peinture. La déception et l'exaspération de son père l'ont attristé. Daniel a retenu cette expérience et a ressenti de la honte lorsqu'un autre incident semblable s'est produit. Daniel a peut-être interprété sa maladresse comme étant le reflet de sa personne. Il a intériorisé la réaction de son père et a éprouvé de la honte face à l'incident.



PENSEZ-Y BIEN...

Les liens affectifs qui existent entre un bébé et ses parents/responsables ont la résistance et la malléabilité d'une bande de caoutchouc. Ils peuvent se distendre dans l'une et l'autre des directions, touchant à la fois le bébé et les parents/responsables. Résistant et flexible à la fois, ce lien se modifie mais ne rompt jamais, si bien qu'il demeure une influence permanente sur le développement ultérieur de l'estime de soi.

Les bambins (18 mois - 3 ans)

Conscience de soi et découverte

Les bambins sont réputés pour leur curiosité et leur enthousiasme. À mesure qu'ils explorent leur milieu, les bambins se constituent une image d'eux-mêmes ou une estime de soi. Les bambins se perçoivent en termes simples, et leur conscience de soi se développe pour donner lieu à une **image de soi positive** ou **négative**.

Hyojin, 2 1/2 ans, cueille des haricots dans le jardin. Hyojin a rempli son panier à ras bord et s'apprête à le transporter jusqu'à son père pour le lui montrer. Hyojin a du mal à soulever le panier et elle renverse la moitié des haricots par terre. Elle dit : « Oh, là, là, quel dégât! » et se met à ramasser les haricots. Son père l'aperçoit et s'écrie « Hyojin, c'est un très gros panier de haricots, ça! Laisse-moi t'aider à les ramasser! ».

Hyojin se réjouit de sa récolte. En même temps, elle réagit positivement à la chute des haricots par terre. Au lieu d'éprouver de la gêne ou de la honte, Hyojin se sent à l'aise avec son accident et se met spontanément à réparer sa maladresse en ramassant les haricots. Elle est sans doute déçue, mais elle manifeste un comportement qui révèle une image de soi positive. Elle résout le problème et trouve une solution pratique (ramasser les haricots). Hyojin ne prend pas la situation personnellement; elle réfléchit, accepte sa maladresse de bonne grâce et trouve une solution au problème. Une image de soi positive favorise l'exploration et la curiosité des bambins. Ils se trouvent alors **compétents** et sont capables d'apprendre et d'envisager de nouvelles expériences avec optimisme.

Martine, 3 ans, et son oncle s'amuse avec de la pâte à modeler. Ils sont en train de fabriquer une famille de dinosaures aux têtes vertes, aux corps violets et aux pieds bleus. Martine s'applique tant à faire le corps de son dinosaure qu'elle oublie de lui faire les pieds bleus. Son oncle remarque l'erreur et dit « Martine, ce n'est pas ça! Les pieds sont censés être bleus, pas violets! » Martine rougit et se trouble. Elle est frustrée et refuse de jouer. Martine quitte la pièce et ne revient pas.

L'oncle de Martine lui transmet des sentiments négatifs qui pourraient nuire à son image de soi. En la critiquant, son oncle lui a imputé l'erreur de façon personnelle. Bien que Martine soit responsable de son erreur, elle ne doit pas croire pour autant qu'elle a quelque chose qui cloche. Dans cette situation, Martine s'est sentie dépréciée, et cela peut mener chez elle à un sentiment de honte et à une attitude négative face à ses aptitudes. Les bambins aux prises avec une image de soi négative se sentent moins compétents, moins aptes à la résolution de problèmes et à l'apprentissage, y compris à l'apprentissage à partir de ses erreurs.

Règles et conséquences

Les bambins commencent aussi à comprendre qu'il y a des règles à suivre et des conséquences quand on fait des écarts de conduite. En général, les parents/responsables fixent des limites et ont des attentes réalistes vis-à-vis de leur bambin. Ce sont là des règles importantes, car elles procurent au bambin un cadre sécuritaire à l'intérieur duquel il peut explorer son milieu. Grâce à elles, le bambin apprend à assumer la responsabilité de ses gestes et à rendre compte de ses choix de comportement. Les règles de conduite contribuent à créer un climat de confiance pour les bambins : ils peuvent compter sur elles tout en sachant que leurs gestes peuvent entraîner des conséquences.

Acceptation sociale

Le développement social est important pour acquérir des compétences et pour se sentir accepté. Les bambins évaluent leur aptitude à accomplir une tâche d'après les réactions d'autrui. S'ils se sentent reconnus pour leurs aptitudes et s'ils reçoivent de l'encouragement, les bambins développent un sentiment d'accomplissement et d'efficacité personnelle, ainsi qu'une bonne estime d'eux-mêmes.

Les bambins ont besoin d'être acceptés comme ils sont. Ils ont besoin de sentir que leurs sentiments sont reconnus, qu'ils ont une voix au chapitre et qu'ils sont dignes d'amour. L'acceptation sociale aide aussi les bambins à se sentir uniques. Tout cela contribue à bâtir la confiance et l'estime de soi.



**PENSEZ-Y
BIEN...**

Dans la vie en général, comme dans les jeux, les bambins ont besoin de règles de conduite et de constance. Appliquées avec constance et accompagnées d'explications, les règles aident les bambins à évoluer dans un milieu prévisible et à se sentir confiants et compétents dans leurs gestes. Tout cela contribue à créer une bonne estime de soi.

Les enfants d'âge préscolaire (3 - 6 ans)

Les enfants d'âge préscolaire sont plus autonomes que les bambins. Ils entretiennent aussi des relations sociales avec des pairs et avec des adultes autres que leurs parents/responsables. Ces traits de personnalité et ces contacts sociaux font en sorte que les enfants d'âge préscolaire développent une bonne ou une faible estime de soi.

Débrouillardise

Les enfants d'âge préscolaire sont plus indépendants que les bambins. Ils comptent encore sur leurs parents pour obtenir des règles et des limites, mais ils sont de plus en plus débrouillards dans l'exécution des tâches. Cette nouvelle attitude apparaît chez les enfants d'âge préscolaire au même moment où ils perfectionnent d'autres habiletés :

- Ils possèdent des **habiletés motrices** qui leur permettent de courir, de sauter et de jouer. Ils peuvent également utiliser des objets dont jadis ils n'arrivaient pas à se servir seuls.
- Ils acquièrent des habiletés cognitives et langagières qui leur permettent de résoudre des problèmes et de communiquer des idées.
- Les enfants d'âge préscolaire régulent mieux leurs émotions que les bambins, ce qui les rend plus aptes à faire face aux sentiments de frustration.

- Ils ont de la fantaisie et de l'imagination, lesquelles rendent les tâches plus attrayantes et plus amusantes.

Ces nouvelles habiletés modulent le développement de la débrouillardise. Elles aident l'enfant d'âge préscolaire à s'affranchir de ses parents/responsables, puisqu'il est désormais capable d'accomplir de nouvelles tâches avec moins d'assistance qu'auparavant.

La débrouillardise est liée au développement de l'estime de soi chez l'enfant d'âge préscolaire. Elle permet à l'enfant de maîtriser des tâches et d'en éprouver de la fierté. Le sens des responsabilités et l'assurance que l'enfant est en train d'acquérir favorisent le développement d'une bonne estime de soi. L'enfant qui a une bonne estime de soi se perçoit positivement, est satisfait de lui-même et optimiste. Il a tendance à faire preuve de souplesse dans ses habitudes quotidiennes. Il prend aussi des risques, puisqu'il a un bon sentiment d'efficacité personnelle. L'enfant d'âge préscolaire qui a une faible estime de soi se perçoit négativement et manque de confiance. Il est moins débrouillard, dépend des autres pour l'exécution des tâches, est souvent frustré et a un faible seuil de tolérance face aux contrariétés.

Dépendance prolongée

La débrouillardise et l'autonomie sont des aptitudes à acquérir pour les enfants d'âge préscolaire. Ces aptitudes leur permettent de résoudre des problèmes et de prendre des risques. La résolution de problèmes, l'expérience de la réussite et l'apprentissage à partir des erreurs favorisent l'acquisition d'une bonne estime de soi. La résolution de problèmes donne aux enfants la capacité de prendre des décisions et de trouver des solutions alternatives, ce qui favorise l'estime de soi et le sentiment d'efficacité personnelle. L'enfant qui apprend à devenir autonome ne craint pas de s'affirmer, de prendre des décisions et il demande à être respecté en tant que personne.

Il y a tout de même des enfants qui ont du mal à s'affranchir. Si une certaine dose de dépendance est utile, elle peut conduire chez certains enfants à un besoin constant de réconfort et d'attention. Cela peut retarder ou nuire au développement de l'estime de soi, puisque les enfants trop dépendants ne saisissent pas autant les occasions qui s'offrent à eux de se réaliser.

Rémi a 5 ans et il aime aller au service de garde. Au programme aujourd'hui, on propose une activité amusante qui consiste à mélanger différents objets dans l'eau pour découvrir lesquels se dissolvent au contact du liquide. Quand Rémi a du mal à comprendre les directives, il demande de l'aide à Vikhram, l'animateur du groupe. Vikhram répond gentiment aux questions de Rémi et le guide tout au long de l'expérience.

La dépendance de Rémi est circonscrite; sa demande d'aide concerne une tâche particulière. Ce comportement de dépendance est un instrument qui aide l'enfant à devenir plus autonome et à accroître son estime de soi.

Cho, 4 ans, fréquente la garderie depuis 6 mois. Cho a du mal à jouer avec ses pairs. Elle suit constamment son éducatrice, Hope, et cherche son attention. Cho passe une grande partie de la journée à suivre Hope au lieu de jouer et de bricoler avec ses camarades.

Le besoin de réconfort et d'attention de Cho est un exemple de dépendance affective. Une telle dépendance rend les contacts sociaux difficiles pour Cho et l'empêche de réussir des choses par elle-même. Cho en vient à penser qu'elle ne peut pas se débrouiller seule et qu'elle est inadéquate. Toutes ces pensées peuvent mener à une faible estime de soi.

PENSEZ-Y BIEN...

À l'âge préscolaire, les enfants diversifient leurs aptitudes et leurs habiletés. Cette diversification leur permet de consolider leur autonomie. Parfois, pour des raisons enfouies dans la petite enfance, les enfants d'âge préscolaire sont trop dépendants de leurs parents/responsables. Les enfants doivent nourrir et renforcer leur estime de soi afin de s'épanouir dans leurs nouvelles interactions sociales.

Facteurs qui nuisent à l'estime de soi

Facteurs environnementaux

Des facteurs relatifs aux milieux dans lesquels évolue un enfant (comme la maison et la garderie) peuvent nuire au développement de l'estime de soi. Ainsi, une situation stressante ou éprouvante à la maison (p. ex. deuil, divorce) risque de nuire aux interactions entre un enfant et ses parents/responsables. Les interactions positives sont le fondement d'une bonne estime de soi. En situation de stress, les parents/responsables peuvent avoir du mal à procurer ce climat de confiance dont les enfants ont besoin pour vivre leurs réussites et leurs déceptions. Cela est d'autant plus vrai si les parents/responsables ne bénéficient pas de réseaux de soutien pour les aider à faire face à leurs difficultés.

La qualité de la relation entre l'enfant et ses parents/responsables touche directement l'estime de soi de l'enfant. Les comportements des adultes sont le tout premier facteur d'influence sur l'estime de soi de l'enfant. Dès la grossesse, le bébé établit un lien affectif avec sa mère. Ce lien l'aide à se sentir confiant, unique et digne d'amour. Les enfants qui ont un attachement sécurisant sont mieux en mesure de développer la débrouillardise, l'autonomie et l'estime de soi.

Par contre, les enfants qui n'ont pas un attachement sécurisant à l'égard de leurs parents/responsables sont plus à risque de développer de la dépendance affective. Leurs interactions sont moins positives et moins chaleureuses : ces enfants ne sentent pas qu'ils peuvent compter sur leurs parents/responsables ni qu'ils contrôlent leur milieu. Ils peuvent, par conséquent, développer de l'insécurité, ce qui peut donner lieu à de la dépendance affective et à un sentiment d'être inadéquat.



Le mode d'éducation que pratiquent les parents/responsables a aussi une influence sur le développement de l'estime de soi. Les trois principaux modes d'éducation sont : l'**éducation libérale**, **permissive** ou **autoritaire***. Les modes libéral et autoritaire représentent les deux extrémités du spectre. Le tableau ci-dessous illustre les différences entre les trois modes d'éducation :

Mode d'éducation	Comportements	Éventuels résultats chez l'enfant
Libéral	<ul style="list-style-type: none"> • Fixe des limites. • Explique le raisonnement justifiant les limites. • Interactions chaleureuses et affectueuses. 	<ul style="list-style-type: none"> • Tempérament heureux. • Confiance en soi, sentiment de compétence. • Bonne régulation affective. • Bonnes habiletés sociales.
Permissif	<ul style="list-style-type: none"> • Soins désorganisés. • Soins irréguliers. • Peu d'attentes vis-à-vis de l'enfant. 	<ul style="list-style-type: none"> • Faible régulation affective. • Attitude de révolte et de défi quand les désirs sont frustrés. • Faible persévérance face aux tâches exigeantes.
Autoritaire	<ul style="list-style-type: none"> • Très exigeant vis-à-vis de l'enfant. • Ne considère pas le point de vue de l'enfant. • Manque d'interactions chaleureuses. 	<ul style="list-style-type: none"> • Comportements anxieux et renfermés. • Tempérament malheureux. • Mauvaises réactions à la frustration.

*Source : D. Baumrind, 1967/97

Les enfants tirent profit des interactions positives avec leurs parents/responsables lorsque ceux-ci leur communiquent de la chaleur et de l'empathie. Les enfants qui bénéficient d'un mode d'éducation libéral sont plus susceptibles de développer une bonne estime de soi. Grâce à la relation parentale sécurisante, ils ont appris l'acceptation de soi et la confiance en soi. Les modes d'éducation autoritaire et permissif peuvent engendrer une faible estime de soi parce qu'ils ne suscitent pas la confiance, la constance, le respect et le sentiment de sécurité chez les enfants.

L'éducation autoritaire est une forme de discipline dure et intransigeante où on utilise la peur pour faire obéir les enfants. Cette forme d'éducation apprend à l'enfant que ses opinions ne comptent pas beaucoup. Ceci peut empêcher l'enfant de développer une image de soi positive et confiante. Par contre, l'éducation permissive, en exigeant trop peu des enfants, leur donne à penser qu'il n'y a ni limites, ni constance ni régularité dans leur environnement. Cela peut engendrer une faible estime de soi puisque l'enfant n'a pas d'interactions qui favorisent le développement de la confiance en soi. L'éducation permissive n'exige rien des enfants : ceux-ci ont donc très peu de chances de répondre aux attentes des parents/responsables ou de maîtriser une tâche.

Sari est en train de dessiner des fleurs sur le mur du salon. Quand sa mère l'aperçoit, elle lui dit : « Sari, tu sais qu'on ne dessine que sur du papier. Tu ne dois pas dessiner sur les murs parce que c'est difficile à nettoyer ensuite ». Sari regarde sa mère et répond : « J'ai oublié! Je n'ai pas fait exprès, maman ». Sa mère lui dit qu'elle comprend qu'on oublie parfois certaines consignes et suggère de trouver ce qu'il faut pour l'aider à effacer ses dessins.

La mère de Sari vient d'appliquer des principes d'éducation libéraux. Elle avait fixé des limites quant aux dessins permis, a rappelé la règle à Sari, puis lui a indiqué qu'elle ne l'avait pas respectée. La mère de Sari lui explique aussi le raisonnement qui sous-tend l'interdiction et se montre compréhensive quand Sari affirme qu'il s'agit d'un oubli.



Facteurs de personnalité

Certains traits de personnalité peuvent aussi moduler le développement de l'estime de soi. Les enfants particulièrement sensibles aux attentes des parents/responsables peuvent parfois sentir qu'ils les déçoivent, ce qui peut mener à une faible estime de soi. Ces enfants sont peut-être aussi trop dépendants de leurs parents/responsables, si bien qu'ils n'arrivent ni à expérimenter la réussite personnelle ni à apprendre de leurs erreurs. Certains enfants sont critiques à leur propre endroit et déçus d'eux-mêmes. Cette attitude va de pair avec le besoin d'être toujours parfait : les enfants qui se sentent ainsi finissent par s'accuser eux-mêmes quand les choses ne se passent pas comme ils l'avaient espéré. Cette situation peut se prolonger et nuire à l'estime de soi des enfants.

Quand l'estime de soi devient un problème sérieux

Il est rare que les bébés éprouvent des problèmes d'estime de soi. Par contre, une faible estime de soi peut devenir un sujet d'inquiétude chez les enfants d'âge préscolaire et, à l'occasion, chez les bambins. Le développement de l'estime de soi commence dès la petite enfance et se poursuit toute la vie. Ce qu'un enfant pense de lui-même peut avoir des effets durables sur son développement. Il est important de faire le suivi d'un problème d'estime de soi. Des recherches ont, en effet, trouvé un lien entre les problèmes d'estime de soi et la santé mentale, la réussite scolaire, la délinquance et la **dépression** chez les jeunes enfants.

Les enfants qui ont une faible estime de soi sont à risque de développer des comportements difficiles. Ils peuvent avoir du mal à interagir avec leurs pairs ou à se faire des amis. Ils peuvent aussi être facilement frustrés et faire des crises pour attirer l'attention. Certains peuvent même devenir agressifs et violenter les autres pour exprimer leur détresse.

Les enfants qui ont une faible estime de soi peuvent aussi manifester des symptômes dépressifs. Tout problème sérieux d'estime de soi devrait être signalé à un professionnel de la santé, surtout s'il se produit :

- De façon continue (pendant plus de 2 semaines);
- Intensément (bien au-dessus de la fréquence et de l'intensité normales de faible estime de soi pour le même groupe d'âge);
- Dans différents contextes (comme à la maison ou à la garderie).

On définit la dépression chez les enfants comme un sentiment de tristesse, de désespoir et d'impuissance. Certains symptômes dépressifs sont situationnels, c'est-à-dire qu'ils sont une réaction d'ajustement à un événement imprévu tel la perte d'un être cher, le divorce des parents ou un déménagement. Les symptômes dépressifs situationnels peuvent être surmontés avec le temps ou nécessiter l'intervention d'un spécialiste. D'autres symptômes dépressifs sont chroniques et liés à une faible estime de soi.

COMPORTEMENTS ASSOCIÉS AUX SENTIMENTS DÉPRESSIFS

Comportement	Exemples
Humeur	<ul style="list-style-type: none">• Tristesse• Irritation, frustration• Humeur générale déprimée
Énergie	<ul style="list-style-type: none">• Faible• Fonctionnement sous la normale
Intérêt	<ul style="list-style-type: none">• Faible intérêt pour les activités et peu de plaisir à être avec les autres
Conscience de sa propre valeur	<ul style="list-style-type: none">• Dévalorisation de soi• Sentiment de culpabilité• Sentiment de désespoir
Sommeil	<ul style="list-style-type: none">• Habitudes de sommeil troublées (hypersomnie ou insomnie)
Alimentation	<ul style="list-style-type: none">• Suralimentation• Sous-alimentation (peut aussi s'accompagner d'une incapacité à prendre du poids)

Stratégies et activités

Dans cette section, vous trouverez différentes stratégies à adopter et activités à faire pour promouvoir une bonne estime de soi chez les enfants. Certaines de ces stratégies conviennent à tous les enfants de 0 à 6 ans, tandis que d'autres s'adressent spécialement aux bébés, aux bambins ou aux enfants d'âge préscolaire. Toutes ces stratégies et activités peuvent être adaptées aux besoins particuliers d'un enfant ou d'un établissement.

Stratégies et activités pour bébés, bambins et enfants d'âge préscolaire

1. Faire passer un examen médical à l'enfant régulièrement.
 - Un enfant peut avoir un problème de santé qui cause un sentiment de dépréciation. C'est la raison pour laquelle tous les enfants doivent voir un médecin ou une infirmière sur une base régulière.
2. Aider les parents/responsables à comprendre le tempérament de leur enfant.
 - Les informer des différences de tempérament et de personnalité.
 - Leur poser des questions relatives à la personnalité de l'enfant. Ne pas oublier d'aborder les :
 - a. Habitudes de vie
 - b. Niveaux de pleurs
 - c. Humeurs
 - d. Niveaux d'activité
 - e. Réactions aux changements
 - f. Niveaux de frustration
 - Aider les parents/responsables à créer des habitudes de vie à la maison et dans les autres milieux de garde pour répondre aux besoins de l'enfant.
3. Prodiguer un amour inconditionnel.
 - Exprimer de l'affection physique. Enlacer et embrasser l'enfant avec affection.
 - Exprimer de l'affection verbale. Complimenter l'enfant pour ce qu'il est.
 - L'estime de soi des enfants s'accroît quand ils se sentent aimés et acceptés sans condition. Cela leur permet aussi de créer un lien spécial et chaleureux avec les autres.
4. Créer un milieu sécuritaire et réconfortant.
 - Offrir à l'enfant un milieu physiquement sécuritaire à explorer.
 - Établir des règles de conduite claires et réalistes afin que les enfants sentent que leur milieu est stable et qu'ils peuvent faire confiance à leurs parents/responsables.

5. Passer du temps avec l'enfant.
 - S'adonner à une variété d'activités avec l'enfant.
 - Participer à ces activités et s'y intéresser.
 - Laisser l'enfant diriger les activités.
 - L'enfant en éprouvera un sentiment d'accomplissement, de fierté et de contrôle.
6. Aider l'enfant à découvrir son talent personnel.
 - Laisser l'enfant expérimenter une grande variété d'activités afin qu'il puisse découvrir son talent personnel.
 - Il peut s'agir d'activités artistiques, de jeux collectifs, de sports ou de musique. L'enfant peut aussi découvrir son talent en prenant des responsabilités dans les rituels quotidiens comme les tâches ménagères.
 - Cela aide l'enfant à apprécier ses forces à leur juste valeur.
 - Exprimer sa foi et sa confiance dans les talents et l'originalité de l'enfant.
 - S'assurer que l'enfant comprend que ses points forts sont reconnus.
7. Donner l'exemple d'une bonne estime de soi.
 - Transmettre une estime de soi positive à l'enfant. Faire preuve, par exemple :
 - ◇ de pensée positive;
 - ◇ de respect pour les autres et pour soi-même;
 - ◇ d'une attitude encourageante et non critique;
 - ◇ d'humilité quand il s'agit de demander de l'aide.
 - Éviter d'étiqueter l'enfant. Il est bon, par contre, de l'aider à nommer ses émotions.
 - Choisir un service de garde de qualité où les modèles présentés à l'enfant seront positifs et propices au développement d'une bonne estime de soi.
 - Les enfants apprennent de leurs interactions avec leurs parents/responsables. Si les parents/responsables renvoient une image d'estime de soi positive à l'enfant, il apprendra qu'il s'agit là d'une qualité désirable.
8. Suivre les étapes ACC pour observer les comportements.
 - Les étapes ACC (antécédents, comportements et conséquences) sont fondées sur un modèle d'observation et de compréhension du comportement. Pour comprendre le manque d'estime de soi chez un enfant, se reporter à ce qui suit.

Antécédents

Quels événements se sont produits avant que le problème d'estime de soi ne se présente?

- Qui était là?
- Où est-ce arrivé?
- Quand est-ce arrivé?

Comportements

Qu'est-ce que l'enfant a fait ou n'a pas fait dans la situation?

- Décrire tous les comportements qui se sont produits (paroles et gestes) de l'enfant lui-même et des personnes qui étaient présentes.

Conséquences

Qu'est-il arrivé après le comportement?

- À quel type d'intervention a-t-on fait appel?
- Comment les parents/responsables et les pairs ont-ils réagi?
- Comment la situation s'est-elle terminée?

Le comportement a-t-il continué, augmenté d'intensité ou s'est-il arrêté?

- Comment l'enfant a-t-il réagi?

9. Offrir du soutien aux parents/responsables dont les enfants souffrent d'une faible estime de soi.
 - Poser des questions aux parents/responsables sur leur propre histoire. Il peut arriver que leurs expériences passées influent sur les soins qu'ils prodiguent aux enfants.
 - Si un parent/responsable traverse une situation stressante, il peut être bon de le diriger vers un organisme ou un groupe d'entraide.
 - Encourager les parents/responsables à s'entraider en échangeant entre eux sur des situations vécues, sur des techniques ou sur des stratégies.

Stratégies et activités pour bébés

1. Répondre aux besoins du bébé sans délai.
 - Les bébés ont besoin d'habitudes régulières pour sentir que leurs besoins sont satisfaits avec constance.
 - Les parents/responsables doivent comprendre que le bébé apprend à faire confiance quand ses besoins sont satisfaits aussitôt qu'il les communique.
 - Le développement de la confiance aide les bébés à bâtir leur estime de soi.
 - Par les rituels quotidiens comme le boire et le changement de couches, le bébé sent qu'il est pris en charge et apprécié. Planifier des périodes de jeu régulières afin de transmettre de l'affection, de la valorisation et du bonheur au bébé.
2. Encourager le contact visuel.
 - S'approcher du visage du bébé et le regarder dans les yeux.
 - Ce regard montre au bébé qu'on est attentif à lui et qu'on lui transmet de l'amour.
 - Si le bébé détourne le regard, ne pas imposer le face-à-face. Respecter le signal du bébé et le laisser se reposer jusqu'à ce qu'il soit prêt à refaire l'expérience.
3. Encourager l'usage du toucher.
 - Il est important de toucher l'enfant. La plupart des bébés apprécient les câlins, les bisous, les massages et les jeux.
 - Laisser le bébé décider. Certains bébés aiment être portés et tenus dans les bras.

4. Parler au bébé.

- Faire participer les bébés aux activités quotidiennes (p. ex. parler pendant la préparation d'un repas) les aide à se sentir partie prenante de la vie du foyer.
- Quand le bébé vieillit et produit plus de sons, lui donner la réplique en répétant ses gazouillis. Cela favorise la communication sociale.
- Le développement du langage est essentiel à une saine croissance chez l'enfant et à l'acquisition d'une bonne estime de soi.

Stratégies et activités pour bambins et enfants d'âge préscolaire

1. Encourager la confiance en soi chez l'enfant.

- Encourager les réalisations et les tentatives de l'enfant.
- Lui apprendre à travailler pour atteindre un but.
- Lui apprendre à tirer de la fierté de ses réussites personnelles.
- À l'occasion d'une réussite, toujours encourager l'enfant lui-même et ne pas parler seulement de la réalisation. Utiliser des phrases comme « Tu as un véritable talent » et « C'était un bel essai » pour encourager l'enfant à persévérer et à tenter de nouvelles expériences.
- Respecter ses pensées et ses émotions face à chaque expérience pour lui faire sentir qu'il est unique et irremplaçable.
- Les livres d'histoire peuvent servir de modèles pour le développement d'attitudes positives.
- Pendant la lecture, relever les attitudes positives et négatives des personnages d'une histoire. Cela permet à l'enfant de renforcer ses propres points forts par l'identification avec les personnages. Par exemple, « la petite fille de l'histoire est fière d'elle, même si elle n'a pas gagné la course. Elle a une bonne attitude.»

2. Encourager l'enfant à prendre des risques sains.

- Encourager l'enfant à essayer de nouvelles tâches.
- Commencer par l'aider tout en le laissant diriger l'activité. Éventuellement, avec le temps, il se débrouillera tout seul, ce qui renforcera son estime de soi.
- Aider l'enfant à trouver des activités qui représentent un défi pour lui. Ces activités peuvent être physiques (course à pied, cyclisme, saut à la corde), sociales (jeu d'imagination, travail de groupe) et cognitives (casse-tête, bricolage).
- Même si on n'est pas sûr de réussir, il vaut la peine de prendre le risque et de courir la chance d'y arriver.
- Faire des erreurs permet d'apprendre des choses, comme la patience.
- Encourager l'enfant à prendre plaisir à maîtriser et à terminer une tâche.
- Il développera du même coup le sens des responsabilités.

3. Faire de l'écoute active.

- S'assurer qu'il n'y a aucune distraction quand l'enfant parle.
- Se servir de signaux verbaux (comme « je vois ») et non verbaux

- (p.ex. regarder l'enfant dans les yeux quand il parle).
- Ne pas essayer de résoudre le problème tout de suite : écouter d'abord.
 - Valider les sentiments de l'enfant.
 - Grâce à la validation, les enfants apprennent que ce qu'ils éprouvent est acceptable.
 - Si l'enfant a du mal à communiquer ses sentiments, l'aider à le faire.
4. Bâtir la confiance chez l'enfant.
- Établir des règles de conduite et des attentes réalistes.
 - Lui enseigner que ses gestes ont des conséquences et faire preuve de constance dans l'application de ces conséquences.
 - Les enfants doivent apprendre qu'il y a des règles à respecter et qu'ils doivent modifier leurs comportements quand ils ne respectent pas ces règles.
 - Traiter l'enfant équitablement.
 - Lui donner voix au chapitre, le faire participer aux décisions, ce qui développe le sens des responsabilités.
5. Donner des choix à l'enfant.
- Restreindre le nombre de choix à 2 ou 3 afin de ne pas confondre l'enfant.
 - Les décisions, quand elles sont adaptées à l'âge de l'enfant, favorisent le sens des responsabilités.
 - Les enfants acquièrent assurance et confiance quand on leur donne le choix : ils développent le sens des responsabilités grâce au processus de prise de décision.
6. Développer et renforcer les talents et l'originalité de l'enfant.
- Reconnaître le travail bien fait.
 - Encourager l'enfant à passer à la prochaine étape après une réalisation.
 - Se concentrer sur l'amélioration et non sur l'atteinte de la perfection.
7. Promouvoir les interactions sociales.
- Encourager l'enfant à jouer avec ses pairs. Des liens naturels peuvent naître du jeu et de la coopération.
 - S'il y a un groupe de jeu au service de garde, envisager d'y inscrire l'enfant afin qu'il interagisse avec ses pairs et se fasse de nouveaux amis. L'amitié est un levier important de l'estime de soi.

EN RÉSUMÉ

- ↑ Les bébés ne naissent pas avec une estime de soi toute faite. Les premiers liens affectifs leur permettent d'entrer en contact avec autrui et de se développer sur le plan social. Grâce aux expériences qu'ils font, les bébés associent des souvenirs à des émotions et découvrent qu'ils ont un impact sur leur milieu. Ils développent aussi l'autorégulation de leurs émotions, ce qui accroît leur conscience de soi et leur permet de partager leurs émotions avec autrui.
- ↑ Les bambins sont des individus curieux et conscients d'eux-mêmes. À mesure qu'ils se découvrent, ils développent une image de soi positive ou négative. Les bambins qui se voient positivement sont susceptibles d'avoir une bonne estime d'eux-mêmes, car ils sont compétents sur le plan social et acceptés de leurs pairs. Les bambins découvrent aussi les règles de conduite et les limites qui s'appliquent à leurs comportements, ce qui leur permet d'avoir confiance dans leur milieu et dans leurs parents/responsables.
- ↑ Les enfants d'âge préscolaire sont plus autonomes et ont développé des habiletés motrices, cognitives et langagières plus sophistiquées. Ces habiletés sont liées au développement de l'estime de soi. Malgré leurs compétences élargies, les enfants d'âge préscolaire peuvent encore être trop dépendants de leurs parents/responsables, ce qui peut nuire au développement d'une bonne estime de soi.

LEXIQUE

Autorégulation :	Phénomène par lequel les enfants apprennent à contrôler leurs émotions en se basant sur les réactions et les expressions émotionnelles des autres.
Compétent :	Se sentir capable d'accomplir quelque chose.
Dépression :	Trouble de l'humeur caractérisé par des sentiments continuels de tristesse, de désespoir et d'impuissance. Certains symptômes sont situationnels ou temporaires, tandis que d'autres peuvent être chroniques et durables.
Éducation autoritaire :	Mode d'éducation caractérisé par de nombreuses exigences vis-à-vis de l'enfant, un faible intérêt pour son point de vue et un manque d'interactions chaleureuses.
Éducation libérale :	Mode d'éducation caractérisé par la mise en place de limites, lesquelles sont bien expliquées, et par des interactions chaleureuses et affectueuses.
Éducation permissive :	Mode d'éducation caractérisé par la désorganisation et l'irrégularité des soins et par des attentes insuffisantes à l'endroit de l'enfant.
Efficacité personnelle :	Sentiment que l'on a de pouvoir atteindre un objectif et d'accomplir quelque chose.
Estime de soi :	L'idée que l'on se fait de soi-même. L'appréciation que l'on fait de sa propre valeur.
Habilités motrices :	Capacité de faire des mouvements en sollicitant de grands et de petits muscles.
Image de soi négative :	Sentiment de gêne, de honte et d'incompétence face à soi-même.
Image de soi positive :	Perception de soi qui se manifeste par des sentiments de fierté, de compétence et par la capacité d'explorer et d'apprendre.