

## Estime de soi : miroir, mon beau miroir...

Tout parent rêve que son enfant soit heureux et ait une bonne image de lui, mais cela n'est pas toujours évident...

Une bonne estime de soi correspond à une évaluation correcte de ses propres compétences. Votre enfant ne doit pas briller dans tous les domaines. Il est toutefois essentiel que les domaines dans lesquels il est bon et moins bon puissent coexister et que l'enfant ait confiance en lui et le sentiment de pouvoir surmonter de nombreux obstacles.

Les chercheurs ont constaté que la manière dont une personne s'évalue comporte deux facettes : une estime de soi globale et une estime de soi spécifique au domaine.

- **L'estime de soi globale** est l'évaluation qu'un enfant fait de lui-même (p. ex. : "Je suis plutôt satisfait de moi-même").
- **L'estime de soi spécifique au domaine** est l'idée qu'un enfant se fait de lui-même dans un domaine spécifique : compétences scolaires (p. ex. : "Je suis mauvais en calcul"), sport (p. ex. : "Je suis un super gardien de but"), apparence physique (p. ex. : "J'ai de beaux cheveux"), relations sociales (p. ex. : "J'ai beaucoup d'amis").

L'évaluation qu'un enfant fait de lui-même peut être positive ou négative. Si elle est négative, il est important que les parents **reconnaissent les signaux à temps**. Les enfants peuvent manifester une auto-évaluation négative de plusieurs manières :

- **"Ceux qui demandent de l'aide"** veulent être confortés et rassurés. "C'est bien comme ça ?", "Tu dois m'aider...".
- **"Ceux qui évitent"** esquivent les défis ou se fixent des objectifs peu ambitieux. "Je n'ose pas. Tu le fais pour moi?...".
- **"Ceux qui abandonnent"** se ravisent en cas d'erreurs ou évitent les relations sociales. "Je n'y arrive jamais", "Je ne sais pas le faire...".
- **"Ceux qui s'opposent"** adoptent un comportement dérangeant ou provocateur. Ils repoussent leurs sentiments négatifs en attirant l'attention : embêter les autres, se faire remarquer.



## L'estime de soi au fil des ans

Une bonne estime de soi n'est pas innée...

Les enfants très jeunes ne peuvent pas encore s'évaluer correctement. Ils ont tendance à se surestimer et c'est tout à fait normal ! Cela leur permet de faire de nouvelles découvertes et d'acquérir un tas de nouvelles compétences. Après un certain temps, les évaluations que les enfants font d'eux-mêmes deviennent plus réalistes et sont en outre davantage liées à l'appréciation des personnes de leur entourage. L'influence des parents et des amis est très importante dans ce cadre : dès l'âge de 8 ans, les enfants commencent à baser leur auto-évaluation sur la comparaison avec les autres. Au début de la puberté, l'estime de soi baisse chez de nombreux jeunes. Cette évolution est également tout à fait normale. L'estime de soi remonte plus tard dans la puberté pour se stabiliser vers l'âge adulte.

## Lecture pour les parents

- L'estime de soi des 6-12 ans. LAPORTE D, Sévigny L. (2002), Collection du CHU Sainte-Justine pour les parents.
- La confiance en soi de votre enfant, George Gisèle (2009), Editeur Odile Jacob.
- [www.yapaka.be](http://www.yapaka.be)

Le cahier de jeux et la fiche infos pour les parents ont été élaborés en collaboration avec E. Smessaert et A. Vandeputte (Kenniscentrum Eetexpert.be vzw).

**Mutualités Libres**

L'Union des Mutualités Libres regroupe :



PROMOTION SANTÉ

# Travailler l'estime de soi avec votre (vos) enfant(s)

CONSEILS POUR LES PARENTS



**Mutualités Libres**

## Conseils pour les parents



### Aidez votre enfant à établir de bons contacts

Les études démontrent que des relations chaleureuses et encourageantes avec un parent, un instituteur ou des amis contribuent à une bonne estime de soi. L'entourage proche peut en outre encourager les enfants à utiliser leurs compétences afin que leur confiance en eux augmente dans les domaines qui leur sont chers.

### Modérez vos compliments !

Nous avons souvent tendance, surtout avec les enfants qui ont une faible estime d'eux-mêmes, à faire des compliments axés sur la personne ("Tu es malin"). Ces petites félicitations accentuent les traits de caractère stables de l'enfant. En outre, nous n'hésitons pas à exagérer nos compliments ("Quelle splendide tour tu as faite, elle est magnifique !"). Ces compliments n'ont généralement pas l'effet escompté. En effet, les enfants qui reçoivent souvent un compliment exagéré évitent davantage les défis.

### CONCRÈTEMENT

- ✓ En tant que parent, faites des **compliments axés sur le processus** en mettant en avant l'attitude ou l'action et non l'enfant ("Tu t'es bien débrouillé" au lieu de "Tu es malin"). Mettez l'accent sur l'effort que l'enfant a fourni ("Tu as travaillé dur").
- ✓ Donnez de préférence une **évaluation modérément positive** à votre enfant ("Quelle jolie tour tu as faite"). Essayez également de ne pas toujours évaluer ce que votre enfant fait, mais décrivez plutôt ce que vous voyez. Lorsque votre enfant vous donne un joli dessin, dites par exemple : "Je vois beaucoup de couleurs et de personnages différents". Ainsi, il n'a pas l'impression d'être évalué, mais bien que sa maman ou son papa s'intéresse vraiment à ce qu'il fait.
- ✓ Le **feedback négatif** peut également être axé sur le processus : "Tu pourrais t'y prendre autrement" plutôt que "Tu ne sais pas le faire".
- ✓ Préférez une **reconnaissance sociale** (faire une chouette activité ensemble, jouer au jeu préféré de votre enfant, faire une partie de football, ...) plutôt que des récompenses matérielles (de l'argent, un jouet, des bonbons, ...).

### Parfait, plus que parfait, toujours plus parfait...

#### Comment s'y prendre avec un enfant perfectionniste ?

Les enfants et les jeunes qui ont une faible estime d'eux-mêmes sont plus sujets au perfectionnisme. Ils placent la barre haut, sont souvent très sensibles à la critique, ont peur d'être jugés et se comparent aux autres.

### CONCRÈTEMENT

- ✓ **Ne prenez pas les 'enfants modèles' comme exemple** pour les autres enfants. Cette attitude ne fait que confirmer l'idée que les enfants doivent viser la perfection pour être appréciés. Concentrez-vous plutôt sur l'avancement personnel de l'enfant : "Je vois que les additions vont plus vite qu'en début d'année".
- ✓ Essayez de **ne pas être étonné ou déçu** lorsque votre enfant fait moins bien. Cette réaction peut confirmer l'idée qu'il ne peut pas faire d'erreurs. Demandez plutôt à votre enfant comment il va s'y prendre la prochaine fois et ce qu'il en tire comme leçon.
- ✓ Apprenez à votre enfant à **s'observer lui-même** au lieu de se comparer aux autres. Chacun a sa propre histoire et ses propres talents. La seule bonne comparaison est donc avec soi-même. Regardez avec votre enfant les progrès qu'il a déjà accomplis.
- ✓ **Relativisez les prestations** : ne mettez pas l'accent sur le résultat d'une activité, mais plutôt sur le processus et le plaisir qu'il en a retiré. Encouragez votre enfant à découvrir et essayer de nouvelles choses.
- ✓ Osez également **vous remettre en question en tant que parent**. Qu'en est-il de votre propre perfectionnisme ? La barre est-elle toujours placée haut ? Essayez d'être un peu moins dur avec vous-même !



### "Je ne sais pas le faire !"

#### Soutenez votre enfant s'il a peur de l'échec

La peur de l'échec est un autre obstacle à une bonne estime de soi. Elle se présente lorsque votre enfant pense qu'il doit réussir quelque chose, p. ex. devoirs, relations sociales, sport, etc. La peur de l'échec peut être active ou passive. Les enfants qui éprouvent une **peur active** de l'échec essaient de faire tout très bien pour éviter les erreurs et critiques. Ces enfants sont très perfectionnistes et travaillent souvent de manière lente et minutieuse. Les enfants qui éprouvent une **peur passive** de l'échec fuient les situations difficiles pour éviter les erreurs et critiques. Souvent, ils bâclent une tâche, ont tendance à procrastiner (reporter au lendemain), semblent nonchalants ou désordonnés ou répondent au hasard à leur examen.

### CONCRÈTEMENT

- ✓ **Discutez des crises de peur de l'échec et apprenez à reconnaître ses inquiétudes**. Aidez votre enfant à aborder le défaitisme ("Je n'en serai jamais capable") et à en finir avec les idées préconçues ("Je suis toujours le dernier"). Aidez votre enfant à relativiser ("Tu ne dois pas tout connaître sur le bout des doigts pour réussir").
- ✓ Veillez à ce que votre enfant **se détende suffisamment**, p. ex. faire une chouette activité ou voir des amis. La détente est également importante durant les périodes de contrôles ou d'examens.
- ✓ Surmonter la peur de l'échec signifie également **apprendre à rater**. Apprenez donc à votre enfant que l'échec est permis et qu'il peut même en tirer des leçons. Donnez le bon exemple et montrez que vous aussi, vous faites parfois des erreurs en tant que parent. Personne n'est parfait !
- ✓ Votre enfant fait régulièrement preuve de procrastination ? Essayez de savoir s'il s'agit d'une forme de peur passive de l'échec en parlant avec lui et en approfondissant la situation.

