



**GRAPE INNOVATIONS**

L'humain à part entière

115 rue Vendôme  
69006 LYON

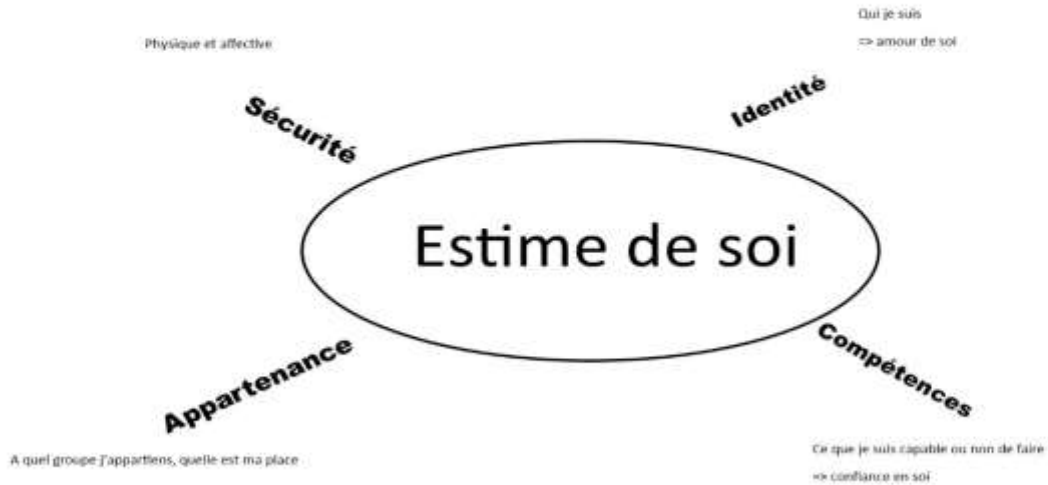
Tél : 04 37 24 04 79  
<http://www.grape-innovations-coop.com>

**VOTRE FORMATION**

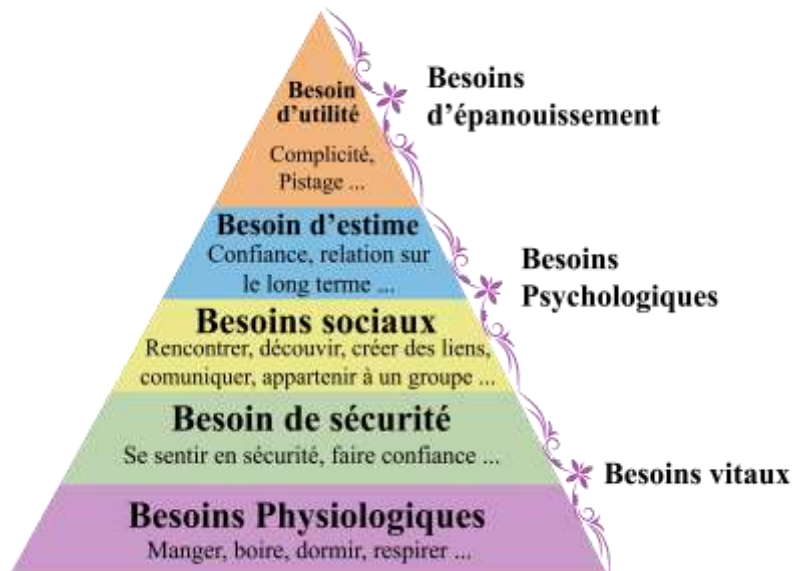
**Soutenir la confiance et l'estime de soi du jeune enfant**

**Document pédagogique**

**2024**



### Les besoins selon Maslow



## Les besoins psychologiques selon Braconnier

BESOINS AFFECTIFS	BESOINS COGNITIFS	BESOINS SOCIAUX
Attachement Je me sens aimé par mes parents	Stimulation On me propose des choses à faire	Communication Je comprends et je suis compris par les autres
Acceptation Je me sens accepté comme je suis par mes parents	Expérimentation J'ai la possibilité de découvrir et essayer de nouvelles choses	Considération Je me sens considéré par mon entourage, j'ai ma place
Investissement Mes parents se soucient de mon bien-être et ont des projets pour mon avenir	Renforcement Je reçois des encouragements (verbaux non-verbaux) lorsque j'agis, j'apprends	Structure Je connais, comprends et respecte les règles

### **I – Le développement de l'estime de soi**

#### **A – Introduction**

##### Définitions

L'estime de soi est la capacité qu'à un individu à s'attribuer une certaine valeur. Elle est le résultat du regard qu'une personne porte sur elle-même : sur son apparence physique, sur ses compétences, sur ses réussites professionnelles et personnelles, sur la richesse de sa vie affective. La réussite de l'un ou de plusieurs de ces domaines ne garantit pas l'estime de soi. Elle est le résultat d'un équilibre entre les différents aspects. L'estime de soi est une valeur fragile et changeante qui augmente lorsque nous vivons en respectant nos propres valeurs et qui diminue chaque fois que notre comportement n'est pas cohérent avec elle.

##### Les mots qui se rattachent :

**Confiance en soi**, sentiment de pouvoir trouver en soi les ressources pour accomplir quelque chose.

**Image de soi**, ce que la personne perçoit d'elle-même

**Le soi idéal** : ce que la personne souhaiterait être

**Affirmation de soi** : capacité à prendre sa place avec bienveillance et fermeté au milieu des autres, de communiquer clairement, d'accepter et de refuser.

L'estime de soi est un délicat équilibre entre « ce que j'aimerais être » (souvent proche du désir ou de la projection des parents) et du « comment je me perçois ». Elle dépend beaucoup des attentes de l'entourage (l'attention portée aux résultats scolaires, aux habiletés sociales, aux compétences sportives...) et à la qualité du soutien que l'enfant pense recevoir des personnes qui l'entourent (acceptation, renforcement).

L'estime de soi peut varier sur le long terme et les facteurs de variations sont divers :

- Expériences personnelles (échecs répétés, relations avec les pairs)
- Valeurs et attitudes des parents (quelle attention portée aux normes)
- Façon dont il est jugé, catalogué (étiquettes positives ou négatives)
- Les compétences attendues et valorisées selon les cultures

##### L'estime de soi est le fruit des relations :

Le regard de l'autre sur soi va participer de nos identités, de la manière dont on va s'apprécier. Dépend beaucoup de l'éducation et de l'environnement (respect des besoins, limites, parole, écoute des émotions de l'enfant qui va nourrir sa confiance en lui...). L'estime de soi des parents et des adultes autour de l'enfant est très importante.

##### L'estime de soi dépend de l'exploration :

Dans l'expérimentation, l'enfant explore, prend des initiatives.

Aider l'enfant à devenir autonome favorise sa confiance en lui. Le jeu est un espace important d'expérimentation et d'apprentissage.

Mais l'expérience ne suffit pas seule à produire de l'estime de soi, c'est le fait que les adultes activent cette expérience qui permet le développement de l'estime de soi. Adultes qui font des retours aussi sur les expériences de l'enfant, feedback positifs, encourager ou revenir sur le souvenir. Présence rappelante de l'adulte pour que l'enfant prenne conscience de sa valeur.

#### L'estime de soi ne signifie pas absence d'erreur

Erreur différent d'échec, possibilité d'évolution. En reconnaissant à l'enfant le droit à l'erreur, on s'assure qu'il ne vivra pas dans un sentiment d'échec. Permettre à l'enfant qu'il développe comme une réserve de réussite, d'exploit, d'expériences positives.

Concept de résilience. Certaines expériences peuvent faire diminuer l'estime de soi, comme par exemple des attentes trop grandes de la part des adultes, le non respect du rythme de l'enfant. Certaines phrases comme : « tu es méchant », ne laisse pas la possibilité à l'enfant d'être autrement et crée une confusion entre l'acte et la personne.

4 piliers de l'estime de soi :

- le sentiment de connaissance de soi
- le sentiment de confiance en soi
- le sentiment de réussite
- le sentiment d'appartenance

#### Sentiment de confiance

Dépend de la sécurité physique et psychique de l'enfant.

Importance des routines par ex : rassurantes, structurantes pour l'enfant. Savoir qu'il peut avoir confiance en l'adulte qui est stable et fiable. Cohérence dans les pratiques éducatives, le plus dur pour un enfant c'est de ne pas savoir à quoi s'attendre et ce que l'adulte attend de lui.

Adulte stable et fiable c'est aussi un adulte qui pose des limites.

#### Sentiment de réussite

Cercle vertueux : être confirmé dans sa réussite permet de construire estime de soi qui permet de réussir plus facilement.

Ne pas mettre l'enfant face à de nouveaux objectifs quand les précédents n'ont pas été atteints.

Le feedback ne doit jamais ressembler à une comparaison avec les autres enfants ou par rapport à une norme.

#### Sentiment d'appartenance

Besoin de se situer par rapport aux autres, de se sentir appartenir à des collectifs (famille, quartier, groupe d'enfant...). Cela a une fonction rassurante.

Confier des tâches à l'enfant dans le groupe lui permet de prendre part au groupe ce qui lui assure qu'il a bien sa place, un rôle.

#### Connaissance de soi

Pouvoir aller à la découverte de son monde intérieur, celui des émotions, des ressentis. C'est difficile pour l'enfant d'y aller seul, c'est donc avec l'aide de l'adulte et par la relation avec l'adulte que l'enfant va pouvoir le faire.

L'enfant va aussi apprendre où sont les limites notamment vis-à-vis des effets sur autrui.

Besoin d'être reconnu comme étant unique et pas forcément conforme. Regarder l'enfant tel qu'il est et non pas tel qu'on voudrait qu'il soit. Être prêt à la surprise.

#### Ce qui nuit à l'estime de soi :

- L'inconstance dans l'application de la discipline.
- L'ambivalence.
- La surprotection.
- Le laisser-faire.
- Les mots qui blessent.
- Les critiques constantes des proches et des amis.
- Le découragement devant les difficultés.
- L'accent mis sur les difficultés plutôt que sur les forces.
- La perception des erreurs comme étant des échecs.
- Les attentes trop ou pas assez grandes.
- Le manque de plaisir et de complicité avec l'enfant

#### Quelles sont les conséquences d'une mauvaise estime de soi ?

- Ne pas arriver à maîtriser les problèmes
- Ne pas se sentir digne de vivre pleinement

- Croire que l'on n'est pas assez bien pour...
- Crainte d'exprimer ses opinions..
- Attitudes inadaptées

#### Exemples de caractéristiques d'une faible estime de soi

- Mauvaise opinion de soi-même et de ses aptitudes; crainte d'exprimer ses opinions,
- Ne réussit pas bien à l'école; se croit incapable de mener à bien ses travaux, peu importe son habileté réelle.
- Timidité, difficulté à nouer des rapports, l'enfant démontre moins de maturité dans son comportement que ses camarades.
- Abandonne facilement, n'arrive pas faire le lien entre travail et succès.
- D'un tempérament passif l'enfant est facilement intimidé; il préfère "suivre" les autres.

### **B- Le développement de l'estime de soi chez l'enfant et l'adolescent en appui sur la théorie de l'attachement et les travaux psychanalytiques.**

#### Au commencement

L'enfant **ne naît pas avec une estime de soi toute faite**. Celle-ci se construit dans les relations que le sujet entretient avec son entourage maternant et avec les situations qu'il rencontre. La question du désir qui entoure sa conception et son accueil dans le monde est alors primordiale.

A sa naissance, l'enfant est complètement dépendant de son entourage et a des besoins qu'il ne peut satisfaire par lui-même. A l'aide de ce que les psychanalystes nomment la « préoccupation maternelle primaire », l'environnement s'ajuste de très près aux besoins du bébé pour répondre à ses besoins. Si, grâce à cela, les **réponses** qui lui sont données sont « **suffisamment bonnes** », le bébé acquerra le sentiment d'avoir de l'importance. Il vivra assez d'états de satisfaction pour se construire un bon **narcissisme** (= amour de soi).

Les psychologues John Bowlby et René Spitz ont décrit qu'il était nécessaire que l'enfant rencontre un **environnement fiable et continu** afin de faire l'expérience d'un autre sur qui compter. Et qui, comme Winnicott le disait, lui permette de construire un « sentiment continu d'existence ».

Le sentiment d'être porté par son entourage, aussi bien dans les bras, le regard, les mots, que dans la tête (le « **holding** » de Winnicott), apportera au bébé une forme de **contenance** et d'**enveloppe** qui seront la base du sentiment de réassurance et d'assurance.

Confiance en l'environnement

confiance en soi	s'aventurer dans le monde
sécurité interne	capacité à faire et être seul

Donald Wood Winnicott disait que ce que le bébé voit dans le regard de sa Mère c'est lui. L'adulte a donc une **fonction miroir** importante. Les années passant, c'est à travers le regard que les personnes environnantes portent sur lui que l'enfant évaluera en partie ses réussites, ses échecs, et surtout ses capacités. Il a besoin d'être accepté comme il est et d'être considéré comme un être digne d'amour quelles que soient ses compétences.

L'enfant intériorise l'estime que son environnement lui porte et peut être renforcé dans l'estime qu'il a de lui s'il se sent **acteur**, si son avis compte, s'il peut aider, prendre des **responsabilités** et prendre des **risques mesurés**.

La plupart du temps, l'enfant intériorise petit à petit les règles de vie mais se forge également un Idéal qu'il aimerait pouvoir atteindre (= **Idéal du Moi**). L'estime de soi est aussi liée à l'écart entre cet idéal et la réalité. **Si cet idéal est atteignable, l'estime de soi est plus facilement positive**. Ce n'est pas le cas lorsqu'il faut toujours faire mieux !!!

#### A l'adolescence

Heureusement, tout n'est pas joué avant 6 ans ! La dynamique personnelle de l'enfant est une nouvelle fois remise en jeu lors de la puberté. C'est donc une phase exigeante et fragilisante à tout point de vue. Le corps se génitalise. L'image à laquelle le sujet est confronté n'est plus celle qu'il connaissait. Se reconnaître malgré toutes ses différences demande du temps et de l'énergie. Un sentiment d'étrangeté peut exister.

L'image et l'estime de soi sont fragilisées et l'adolescent a besoin d'être rassuré.

- ... D'où le temps passé à se regarder ou à éviter le miroir !
- ... D'où l'importance de l'image extérieure
- ... D'où l'importance du regard des autres.

L'adolescent peut trouver appui chez ses pairs mais aussi dans des relations à juste distance avec ses parents, la sécurité affective apportée par ces derniers est encore très importante.

## **II - Quelques outils pour améliorer l'estime de soi**

### **Rôle de l'adulte pour favoriser l'estime de soi**

- Être présent de façon chaleureuse auprès de l'enfant.
- Établir des règles familiales et scolaires peu nombreuses mais claires.
- Faire vivre des conséquences logiques et naturelles suite au manquement à ces règles.
- Contrôler les facteurs de stress chez l'enfant: préparer les changements à l'avance, minimiser le nombre de changements, aider l'enfant à trouver des façons de se calmer lorsqu'il est stressé.
- Être un adulte en qui on peut avoir confiance.
- Souligner les forces de l'enfant et évoquer ses difficultés en ménageant sa fierté et en lui donnant des moyens pour s'améliorer.
- Utiliser un langage valorisant.
- Favoriser l'expression des émotions.
- Permettre une ouverture aux autres.
- Encourager l'enfant à se faire des amis et à gérer lui-même ou elle-même les conflits.
- Susciter sa motivation.
- L'amener à comprendre que les résultats de ses entreprises sont des suites logiques de stratégies et de moyens employés.
- L'amener à accepter les erreurs.
- L'aider à planifier et à être persévérant et persévérante dans la poursuite de ses objectifs.

**La manière de penser** influence les comportements et l'estime de soi quand on utilise un filtre mental qui consiste à rester coincer sur tout ce qui est négatif et ignorer les aspects positifs, ainsi qu'à dévaloriser le positif.

- L'utilisation de mots tels que « devrait, ne devrait pas, il faut, ... ces termes donnent le sentiment d'être contrôlé de l'extérieur et deviennent une contrainte mais les remplacer par « je choisis, je décide... ».
- Mettre une étiquette, se traiter de nul au lieu de se dire « j'ai fait une erreur ».
- Utiliser le blâme « c'est de ma faute, j'aurais dû penser qu'il allait pleuvoir, c'est à cause de moi s'il... »
- Revendiquer une identité de victime : « ce n'est pas moi, c'est à cause d'eux ». Une bonne estime de soi est incompatible avec une identité de victime.

Il s'agit de voir les situations d'une manière globale avec les aspects positifs et négatifs, de se concentrer sur le positif, de choisir les mots qu'on emploie, de prendre ses responsabilités plutôt que de blâmer les autres, d'éviter de tirer des conclusions hâtives et de considérer les situations aussi objectivement que possible.

### **La notion de résilience**

En physique des matériaux (métallurgie), la résilience concerne l'évaluation de la résistance des matériaux à des chocs élevés et leur capacité d'absorber l'énergie cinétique sans se rompre. En informatique, la résilience est la capacité d'un système à continuer à fonctionner en dépit d'anomalies liées aux défauts de ses éléments constitutifs. En Sciences Humaines (psychologie, sociologie...), la résilience peut être considérée comme un processus dynamique impliquant l'adaptation positive dans le cadre d'une adversité significative. Du point de vue psychologique, la résilience se révèle face à des stress importants et/ou cumulés, face à des traumatismes ou des contextes à valeur traumatique.

**Cette capacité à vivre, à réussir et à se développer en dépit de l'adversité à plusieurs origines :**

- Une part d'inné (en partie génétique)
- Un tempérament (souple, confiant, capable de demander de l'aide)
- Un milieu affectif et ambiance sécurisante et aimante OU rencontre de tuteurs de résilience (personne faisant figure d'autorité apportant à l'enfant un regard positif sur lui-même...)
- Un environnement soutenant

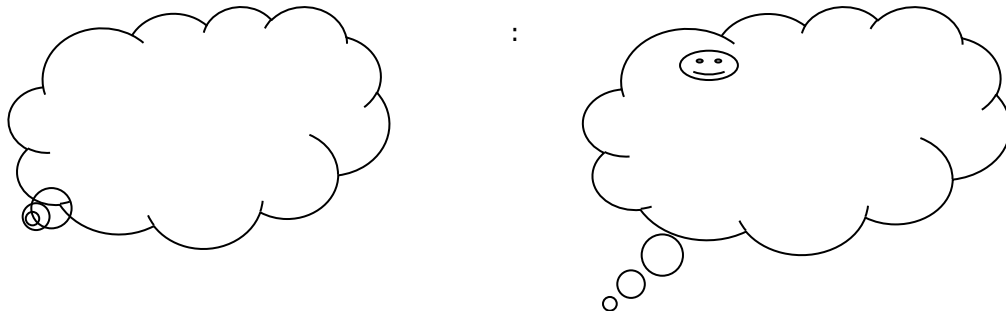
Comment être résilient :

- Etre acteur de sa vie
- Accepter le changement
- Avoir une image positive de nous
- Prendre soin de nous
- S'exprimer
- Si dire qu'on s'en est déjà sorti (réfléchir à comment nous nous y sommes pris)

« Si vous ne pouvez changer une situation qui vous fait du mal, vous pouvez choisir l'attitude avec laquelle vous allez l'affronter. » Viktor FRANKL (professeur de psychiatrie autrichien)

**Et pour finir un petit exercice à emporter chez soi pour**

Changer sa perception de la réalité et apprendre à communiquer d'une manière claire et ouverte avec les autres



Identifier les phrases négatives qui font partie de votre quotidien et transformez-les en phrases positives

## LES SOURCES FONDAMENTALES DE L'ESTIME DE SOI A TRAVERS LES AGES

AGE	BESOINS DE L'ENFANT et ADOLESCENT	ROLE DES EDUCATEURS	MESSAGES POSITIFS
De la conception à la naissance <b>DEVENIR</b>	Le fœtus se développe, la mère prend soin d'elle-même et est bien entourée pendant sa grossesse	Prendre soin de celui qui porte l'enfant -vivre une vie saine et équilibrée - physiquement et psychologiquement. Importance de l'entourage, Accepter l'enfant à venir	Je suis heureuse que tu sois là Tu peux naître quand tu seras prêt Je t'aime comme tu es
6 MOIS Période <b>ETRE</b>	Créer un attachement, apprendre à faire confiance = répondre aux besoins fondamentaux de base, de sécurité (avoir une personne qui s'occupe de manière continue de l'enfant...rythme et stabilité..)	Responsables, constants et aimants, doivent le toucher, lui parler, le regarder, Répondre à ses besoins fondamentaux	Tu peux grandir à ton rythme, je t'aime prends soin de toi. Je suis heureux que tu sois qui tu es...
6-18 mois <b>FAIRE</b>	Développer sa capacité à faire confiance aux autres et à ses sens, à oser explorer, être créatif et actif tout en étant soutenu dans ces démarches Découvrir Développer son esprit d'initiative	Eviter la surprotection et l'angoisse Valoriser ses expériences Le féliciter L'inciter à découvrir et à multiplier ses activités d'apprentissage	Tu peux explorer, tu peux utiliser tous tes sens, tu as le droit de savoir, j'aime te voir grandir, j'aime te voir curieux et explorer le monde...
18 mois-3-ans <b>FAIRE</b>	Aller vers l'autonomie Besoin d'apprendre à penser et à résoudre tous les problèmes Gérer ses émotions, tester ses limites Obéir à des ordres simples Besoin d'exprimer sa colère	Donner des limites raisonnables et respectables Enseigner à l'enfant à penser aux sentiments des autres Encourager l'enfant  Eviter : de dévaloriser, d'humilier, de faire honte	Tu as le droit d'explorer, tu as le droit de dire non et de tester les limites, tu as le droit de penser de ressentir et d'exprimer tes émotions
3 ans-6 ans Période de développement <b>D'IDENTITE</b> et du <b>POUVOIR</b>	Il va apprendre beaucoup Etablir des relations avec les autres Découvre son corps Apprend à développer l'estime de soi	Donner des responsabilités à l'enfant et lui permettre de les assumer Lui permettre un développement de sa socialisation, de sa capacité de discernement Encourager pour susciter sa motivation	Tu as le droit de demander de l'aide Ta as le droit d'apprendre les conséquences de ton comportement J'accepte tout tes sentiments Tu as le droit d'apprendre de tes erreurs...
6- 12 ans Période de la <b>STRUCTURE</b>	Période très importante pour le développement de l'estime de soi Développer de multiples compétences et savoirs Appartenance, famille et groupe	Lui permettre l'ouverture aux autres	Je t'aime même quand tu n'es pas d'accord avec moi
12-19 ans <b>IDENTITE SEXUELLE</b> et <b>SEPARATION</b>	Période difficile des grandes transformations physiques et psychologiques Être soutenu, accompagné	Continuer à offrir sécurité et protection Poser des limites Accepter des valeurs différentes Encourager l'indépendance Favoriser le processus de séparation et d'autonomie	Tu as de droit de faire des choix, de choisir tes amis de développer tes propres intérêts, de devenir homme ou femme, je te fais confiance...