

# Favoriser la confiance et l'estime de soi (1)

## La confiance en soi, l'estime de soi, à quoi ça sert ?

L'estime de soi repose sur **ce qu'une personne pense d'elle même**, sur la manière dont elle se voit, ce qu'elle ressent sur sa propre personne. Elle comprend ainsi un sentiment de **compétence personnelle** et la conviction intime d'avoir de la valeur en tant que personne. Une estime de soi authentique permet :

- ✓ **De ne pas avoir besoin de se comparer aux autres**, d'avoir raison ou d'être en compétition.
- ✓ **D'avoir conscience de ses capacités** et de ses limites, de les accepter et d'accepter la critique.
- ✓ **D'assumer la responsabilité de ses actes** ou des émotions éprouvées, sans accuser son entourage de ce qui nous arrive.
- ✓ **d'avoir confiance dans sa capacité à faire face aux difficultés.**
- ✓ **De se sentir libre d'être soi-même**, de s'accepter et de s'aimer tel que l'on est.

L'estime de soi n'est jamais totalement présente ou absente, mais **fluctue en fonction des événements**, des moments de notre vie. Elle est fondamentale pour le bien être psychologique de l'être humain. Elle n'empêche pas les difficultés de la vie mais **permet d'y faire face** et de les surmonter autrement.

## Comment se construit l'estime de soi chez un enfant ?

Avant l'âge de 7 ou 8 ans, les capacités intellectuelles de l'enfant ne sont pas encore assez développées pour qu'il porte un regard critique sur lui même et accède à son monologue intérieur. C'est donc **le regard que le parent porte sur lui** qui va constituer les fondations de son estime de soi, mais également les relations d'attachement et de complicité que les enfants tissent avec leur entourage (frères et sœurs, grands-parents, amis, professeurs,...).

Si les parents et l'entourage proche de l'enfant ont une bonne estime d'eux mêmes, **il apprendra également par l'exemple**, comment développer la sienne.

## Comment développer la confiance et l'estime de soi chez son enfant ?

L'estime de soi se développe de façon continue, **tout au long de l'éducation** des enfants grâce à des **attitudes éducatives** précises :

### 1- Lui donner confiance dans ce qu'il est

En le valorisant par des **regards positifs**, en lui donnant de l'**attention**, en confirmant à l'enfant sa **valeur**.

- ➔ Souligner régulièrement les **gestes positifs**.
- ➔ Eviter les **mots qui blessent** et les **sarcasmes**.

### Comment valoriser ou critiquer efficacement ?

#### ✓ *En utilisant le compliment descriptif (deux étapes) :*

- ◆ Je décris d'abord **ce que je vois** ou **ce que je ressens** : pour commenter un dessin, au lieu de dire «oh, qu'est ce que c'est beau !», il vaudrait mieux dire «Regarde toutes ces couleurs ! Et tous ces détails : le tube de crème et les lunettes de soleil...Ce me rappelle les vacances au bord de la mer ! C'est un bon souvenir !»
- ◆ J'amène l'enfant à se **complimenter lui-même** : un compliment approbateur ou qui évalue vient de l'extérieur. Cela peut provoquer chez l'enfant une **dépendance aux regards extérieurs**. Ainsi, il est plus efficace et libérateur si l'enfant **s'évalue lui-même**. «Comment as tu pensé à dessiner tout cela ?» / «Parce que j'ai une bonne mémoire !»

#### ✓ *En remplaçant la critique (deux étapes) :*

- ◆ Je souligne **ce qui a déjà été fait** (au lieu de souligner ce qui ne va pas) : «Tu as bien débarrassé la table du goûter»
- ◆ Je décris **ce qu'il reste à faire** (au lieu de dire ce qui n'est pas encore fait) : «il ne reste plus qu'à passer un coup d'éponge»

