



## Les enfants et l'estime de soi

L'estime de soi est la valeur que nous nous accordons. Elle est fondée sur la perception que nous avons de nous et sur la confiance en notre capacité à être aimé, en nos compétences et en notre individualité. Une bonne estime de soi signifie :

- avoir une bonne opinion de soi;
- avoir confiance en sa valeur personnelle;
- avoir une attitude positive;
- être satisfait de soi la plupart du temps;
- se fixer des objectifs réalistes.

Les enfants, tout comme les adultes, tirent profit de bonnes relations, des expériences vécues et de la pensée positive. Bon nombre des étapes nécessaires au développement de l'estime de soi de vos enfants seront également utiles au développement et au maintien de la vôtre.

En tant que parent, vous avez la plus grande influence sur le développement de vos enfants et de leur sentiment de valeur personnelle. Vous êtes leur principal éducateur et le plus important. Leur estime de soi est influencée davantage par les relations qu'ils établissent avec les autres membres de la famille, leurs professeurs, leurs amis et d'autres adultes.

### L'amour et l'acceptation

Montrer aux enfants qu'ils sont aimés et acceptés simplement parce qu'ils existent constitue la première et la plus importante étape du développement d'une saine estime de soi. Les enfants ont besoin de savoir qu'ils sont dignes de l'amour de leurs parents, les adultes les plus importants pour eux, et ce, même s'ils se conduisent mal par moment.

N'oubliez pas :

- de les aimer inconditionnellement;
- de démontrer votre amour et votre acceptation par votre affection, votre attention et votre souci à leur égard;
- de passer du temps avec eux : jouer, travailler et relaxer ensemble;
- de leur montrer que vous les appréciez en les embrassant;
- de les féliciter pour leurs bons coups et de leur dire que vous les aimez.

## **Un sentiment d'appartenance**

Les enfants ont besoin de savoir qu'ils sont importants. Lorsqu'ils se sentent acceptés et aimés par les personnes importantes pour eux, ils se sentent également à l'aise et en sécurité et sont disposés à communiquer. Si les enfants se sentent respectés et en sécurité au sein d'une famille, il sera plus facile pour eux de se faire des amis.

Afin d'aider vos enfants à développer un sentiment d'appartenance, vous pouvez :

- les aider à établir de bonnes relations au sein de la famille et de la collectivité;
- les encourager à être fiers de leur origine ethnique et de leur héritage culturel;
- conserver à la maison des souvenirs d'activités familiales (albums de photos, vidéos, etc.)

## **Sécurité et sûreté**

Pour que les enfants puissent se sentir à l'aise et en sécurité, il est nécessaire de combler leurs besoins de base. Le sentiment de sécurité et de sûreté leur permet de franchir l'étape suivante : essayer de nouvelles choses et apprendre à se connaître.

Lorsque les enfants se sentent en sécurité, ils sont moins susceptibles d'avoir peur des échecs et sont plus enclins à essayer à nouveau s'ils échouent à la première tentative. Ainsi, ils pourront réussir.

En tant que parent, vous devriez :

- leur fournir un environnement physique sécuritaire;
- établir des règles et des limites claires et vous assurer que celles-ci sont respectées;
- avoir des attentes réalistes;
- les encourager à se dégager des pressions négatives.

## **La confiance**

Un environnement stable sur lequel il est possible de compter donne un sentiment de sécurité aux enfants. Il est important pour eux d'apprendre que leurs actions ont des conséquences. Le fait de savoir qu'ils peuvent se fier sur votre stabilité et sur votre aide au besoin leur permet de comprendre qu'ils peuvent vous faire confiance et que vous pouvez également avoir confiance en eux.

Pour établir ce climat de confiance, vous devez :

- être consistant afin qu'ils sachent à quoi s'attendre;
- assurer la cohérence de ce que vous communiquez, verbalement et par vos actions;
- être franc quant à vos sentiments envers vous et vos enfants;
- traiter chaque enfant de façon juste.

## **Le respect**

Les enfants développeront le respect de soi et des autres s'ils sentent que ce qu'ils pensent, ressentent et font est important. Si vous les découragez ou si vous vous moquez d'eux, ils se sentiront inutiles. Si les critiques ou les punitions sont trop sévères, elles nuiront au développement de leur estime de soi. En laissant vos enfants exprimer leurs sentiments, ceux-ci apprendront à respecter les sentiments des autres. Si vous leur montrez la bonne manière d'exprimer leurs sentiments, ils apprendront à développer des relations enrichissantes.

Dans tous vos rapports avec vos enfants, n'oubliez pas :

- d'accepter ce qu'ils ressentent, et ce, même si leurs sentiments sont différents des vôtres;
- de montrer que vous respectez leurs sentiments, leurs croyances, leurs actions et leur individualité en les écoutant en manifestant un intérêt sincère;
- d'utiliser des mots comme « Je trouve que » ou « Je crois que » plutôt que « Tu es » lorsque vous devez expliquer à vos enfants que ce qu'ils font est mal.

## **AVOIR LE SENTIMENT D'ÊTRE SPÉCIAL**

Nous avons tous des qualités qui nous différencient. Il est important d'aider vos enfants à découvrir leurs qualités et leurs talents. Une fois qu'ils ont découvert ce qui les particularise, ils doivent apprendre à reconnaître la valeur de leurs forces personnelles. N'oubliez pas d'enseigner à vos enfants que se sentir spécial ne veut pas dire se croire meilleur que les autres. Il s'agit plutôt de reconnaître leur propre individualité d'une manière positive.

Vous devez encourager vos enfants à :

- apprécier leur individualité;
- être optimistes;
- être d'humeur agréable (n'oubliez pas de donner l'exemple);
- expérimenter à leur façon;
- comprendre que faire de son mieux est plus important que de gagner.

## **La confiance**

Il est extrêmement important de donner son appui et son approbation aux enfants. Les enfants qui ont confiance en eux et en leurs capacités sont plus aptes à mener une vie adulte heureuse et productive. Apprenez-leur à mettre leurs erreurs à profit, à travailler pour atteindre un objectif et à être fiers de leurs réussites.

Vous devez :

- les encourager à affronter leurs difficultés et à prendre des risques;
- leur montrer comment prendre des décisions et se fixer des objectifs;
- leur manifester votre confiance en eux et en leurs capacités;
- leur fournir des occasions de prendre la responsabilité de leurs actions;
- les aider à reconnaître qu'il y a des choses qu'ils doivent accepter et d'autres qu'ils peuvent changer s'ils le souhaitent;
- leur donner la chance de réussir.

## **Pour en savoir davantage**

De nombreux livres sont disponibles sur ce sujet. Ceux-ci s'adressent aux éducateurs, aux professionnels de la santé et aux parents et fournissent des renseignements et des idées sur les moyens d'aider les enfants à développer leur estime de soi. Vous pouvez également communiquer avec un organisme communautaire local, comme l'Association canadienne pour la santé mentale, afin d'obtenir plus de détails au sujet des ateliers et des autres programmes offerts dans votre région.

Source : <http://www.cmha.ca/bins/>