

L'estime de soi

L'estime de soi, c'est quoi?

Les termes « confiance en soi » et « estime de soi » sont souvent utilisés comme synonyme. Il y a toutefois une différence entre les deux, même s'ils sont liés. **Pour avoir une bonne estime de soi, il faut d'abord avoir confiance en soi.** Le sentiment de confiance, c'est croire en ses capacités de réussir.

L'estime de soi est liée à la conscience de sa valeur personnelle. Ainsi, **c'est savoir reconnaître ses forces et ses limites et, donc, avoir une vision réaliste de soi-même.** L'estime de soi peut aussi varier d'un contexte à l'autre. L'enfant peut avoir une bonne estime de lui sur le plan moteur (faire du tricycle, grimper dans les modules), mais une estime de soi à améliorer en ce qui concerne ses relations avec les autres.

Avoir une bonne estime de soi, c'est donc apprendre à connaître ses forces et ses faiblesses et s'accepter tel qu'on est. C'est aussi se sentir digne d'être aimé et se sentir assez en sécurité pour utiliser ses capacités et faire face aux défis de la vie. **C'est comprendre qu'on a de la valeur, même si tout ce qu'on fait n'est pas parfait.**

Un tout-petit qui a une bonne estime de soi peut (selon sont âges et ses capacités) :

- faire des choix;
- être à l'aise avec les autres;
- exprimer ses besoins, ses sentiments, ses idées et ses préférences;
- oser prendre de petits risques et se donner le droit à l'erreur;
- se faire confiance et faire confiance aux autres;
- se faire respecter et respecter les autres

Comment aider son enfant à avoir une bonne estime de soi?

La meilleure façon d'aider votre tout-petit à construire son estime de soi, c'est de lui faire savoir qu'il est aimé. Vous pouvez contribuer à ce sentiment de différentes façons.

- **Démontrez à votre enfant que vous l'aimez tel qu'il est**, sans condition, et non pour ce qu'il fait ou pour son apparence. Vous pouvez le faire en lui disant souvent que vous l'aimez et en vous montrant affectueux.

- **Soulignez ses nouvelles habiletés par des commentaires positifs.** Cela peut le rendre encore plus fier d'une réussite dont il était déjà très fier et ainsi développer son sentiment de confiance.
- **Aidez votre tout-petit à bien se connaître** en l'amenant par exemple à reconnaître ses préférences et ses forces. Par exemple, encouragez-le à prendre des décisions, comme choisir ses vêtements pour la journée.
- **Encouragez-le à affronter des situations nouvelles ou difficiles.** Accompagnez-le toutefois pour qu'il ne se sente pas dépassé. Assurez-vous aussi de le placer dans des situations où vous savez qu'il a de fortes chances de réussir. Toutefois, ne poussez pas trop votre enfant. Ayez des attentes adaptées à son âge. Ne placez pas non plus la barre trop basse. Il penserait alors qu'il n'est pas assez bon.
- **Invitez votre enfant à relever des défis à la mesure de ses capacités et de son âge.** Par exemple, laissez-le accomplir de petites tâches domestiques. Quand il a de petites responsabilités, il se sent utile et fier de lui. Encouragez aussi son autonomie. Par exemple, s'il essaie de mettre ses souliers tout seul, attendez qu'il vous le demande avant de l'aider.
- **Accordez du temps à votre tout-petit.** Chaque fois que vous passez du temps avec lui et que vous êtes attentif à lui, il comprend qu'il a de la valeur à vos yeux.
- **Amusez-vous avec lui.** Quand il joue et qu'il a du plaisir, votre enfant se sent bien et heureux, ce qui l'aide à avoir une bonne estime personnelle.
- **Offrez à votre enfant une routine stable et des règles claires.** Cela favorise le développement d'un sentiment de sécurité qui l'aide à construire son estime de soi
- **Félicitez-le pour ses efforts** quand il fait, par exemple, une tâche plus difficile. Par exemple, dites : « Bravo, tu as pris ton temps pour attacher tous les boutons de ton manteau! »
- **Apprenez à votre enfant qu'il arrive à tout le monde de se tromper.** S'il a fait une erreur, expliquez-lui en quoi elle a posé problème, mais sans plus. Vous préservez ainsi son estime de soi et l'assurance dont il a besoin pour réussir dans la vie.
- **Traitez-le avec respect.** C'est l'un des meilleurs moyens d'apprendre à votre tout-petit à se respecter et à respecter les autres. Écoutez-le attentivement quand il a quelque chose à dire et prenez-le au sérieux. Si vous n'êtes pas d'accord avec lui ou si vous n'aimez pas ce qu'il fait, parlez-lui en utilisant des phrases qui commencent par « J'ai l'impression que... » et « Je crois que... ». Pour ne pas avoir l'air de le critiquer et de le juger, évitez de commencer vos phrases par « Tu es... ».

Les comportements qui nuisent à l'estime de soi

- **Évitez de surprotéger votre enfant.** Cela l'empêche d'apprendre et lui envoie le message qu'il n'est pas capable ou pas assez bon pour faire les choses.
- **Ne le critiquez pas constamment.** Si vous faites toujours des commentaires négatifs à votre tout-petit et si, malgré ses efforts, vous vous montrez insatisfait de son comportement, il va se décourager. Ne le critiquez surtout pas devant les autres.
- **Évitez de poser des étiquettes sur votre enfant,** en lui disant par exemple qu'il paresseux, lent ou tannant. C'est blessant, et cela finit par donner à votre tout-petit le sentiment qu'il a moins de valeur que les autres. Mettez plutôt l'accent sur le comportement à améliorer plutôt que sur sa personne
- **Ne le comparez pas** avec ses frères et soeurs ou avec d'autres enfants de son âge. Comparez-le à lui-même en soulignant ses progrès.
- **Ne faites pas de chantage émotif à votre tout-petit.** Ne lui dites pas, par exemple, que cela vous ferait vraiment plaisir s'il parvenait à faire ce que vous lui demandez. Il pourrait croire que vous l'aimez seulement quand il vous fait plaisir. Votre enfant a besoin de savoir que vous l'aimez sans condition, même si son comportement n'est pas toujours parfait. Vous lui donnez une consigne ou vous lui faites une demande parce que c'est ce qu'il doit faire « Dans cinq minutes, il sera temps de ranger les jouets pour venir dîner ».

Être un bon modèle pour son enfant

Votre tout-petit apprend beaucoup en vous imitant. Vous pouvez donc l'aider en travaillant sur votre propre estime. Voici quelques exemples de ce que vous pouvez faire :

- Ne vous laissez pas décourager par l'effort à faire;
- Soyez ouvertement fier de vos accomplissements, même de ce qui vous paraît petit;
- Faites des activités pour le plaisir, et non pour la performance;
- N'accordez pas trop d'importance au regard des autres;
- Accordez-vous des moments où vous vous faites passer en premier;

- Ne vous rabaissez pas. Si vous avez fait une erreur ou si vous êtes moins bon dans une tâche, expliquez seulement à votre enfant que vous allez recommencer et apprendre à faire mieux la prochaine fois;
- Consultez un professionnel (ex. : psychologue, psychothérapeute), au besoin, si vous ne parvenez pas à voir les choses de manière plus positive.

Source : Naître et grandir