

## LE DÉVELOPPEMENT DE L'ESTIME DE SOI CHEZ LES ENFANTS ET LES JEUNES

- **la vision de soi** : l'image plutôt positive ou plutôt négative que nous portons sur nous-mêmes dépend en grande partie du regard que nos parents posaient sur nous. La vision de soi permet de savoir qui on est (qualités/défauts) de sentir qui on doit être (ce que l'on veut, ses aspirations).

- **l'amour de soi** : c'est à la fois l'élément le plus important et le plus difficile à modifier en cas de basse estime de soi, car il est inconditionnel. Ce que nous faisons à l'âge adulte, réussite ou échec, modifie peu l'amour que nous nous portons.

En revanche cela modifie la confiance en notre capacité à agir de manière appropriée et donc augmente notre confiance en soi, et par là-même l'estime de soi. On sait que les carences affectives des enfants sont à l'origine d'un faible amour de soi.

Les conséquences de ces manques peuvent être très handicapantes : paranoïa, sentiment de ne pas mériter ce qui arrive de bien. Cette partie de l'estime de soi est souvent difficile à évaluer.

### Les liens entre les 3 éléments

L'estime de soi, parce qu'elle est formée des trois éléments n'est pas donnée une fois pour toutes. C'est une dynamique qui fluctue sans cesse à l'image du cours d'une monnaie, en fonction des réussites et des échecs notamment et d'autres expériences.

Elle a besoin d'être régulièrement alimentée. Mais l'apport d'une réussite n'est pas le même pour tous et varie en fonction des individus.

Les trois éléments entretiennent des liens d'interdépendance.

Lorsqu'une dynamique positive est installée, l'amour de soi facilite une vision positive (croire en ses capacités, se projeter dans l'avenir), laquelle influence favorablement la confiance en soi.

Dans le cas d'une dynamique négative, un manque d'amour de soi fragilise la vision de soi. On sait que la réussite n'alimente pas nécessairement l'estime de soi. En revanche, l'échec l'altère toujours. Chez un sujet à basse estime de soi, la réussite n'est pas plus facile à assumer que l'échec car elle est cause de stress par le surcroît de pression qu'elle engendre.

La réussite n'est donc pas la même chez le sujet à haute estime de soi qu'elle renforce, et chez celui à basse estime de soi qui n'y gagne qu'un peu plus de pression (j'ai réussi cette fois-ci, vais-je pouvoir être à la hauteur la prochaine fois ? ambivalence émotive : émotion mitigée, je suis content mais...).

**Une bonne estime de soi est-elle forcément haute ?**

L'estime de soi joue un rôle dans la maturation des personnes et leur capacité à trouver leur place dans la société. La haute estime de soi pousse une personne à explorer des univers différents et donc à mieux trouver sa voie. Notre société érige en modèle le sujet à haute estime de soi : l'entrepreneur, le leader. On a tendance à associer basse estime de soi et difficulté à affronter la vie. Une haute estime de soi peut être à l'origine de prises de risques. Des études montrent que les gens à haute estime de soi vivent moins longtemps et ont plus fréquemment des prises de risques (notamment vitesse et sensations fortes). A l'inverse, les sujets à basse estime de soi peuvent être reconnus pour leurs qualités humaines, leurs sens de l'écoute, leur sens de l'autre.

On peut moduler les critères de niveau (haut, bas) avec des critères de qualité qui sont le stable et l'instable sachant que l'on est toujours en évolution.

On aboutit alors à quatre types :

- Haute Estime de Soi Stable,
- Haute Estime de soi Instable,
- Basse Estime de Soi Instable,
- Basse Estime de Soi Stable.

Attention " stable " est un point positif dans la haute estime de soi mais pas dans la basse. La stabilité dans la basse estime de soi est une résignation et un fatalisme qui n'est pas enviable et cause de la souffrance même si la vie peut offrir de bonnes choses. La basse estime de soi instable est au contraire plutôt positive : la tendance est à la recherche du conformisme social, à l'insertion à tout prix dans la société (sentiment de dévalorisation de soi, mais aussi effort pour le dépasser).

Dans la haute estime de soi, c'est la stabilité qui est préférable.

Un sujet à haute estime de soi instable sera plus fragile devant l'échec et peut être dépendant, par exemple au compliment, véritable stimulant de sa réussite.

### **Tableau récapitulatif**

D'où viennent les " caractéristiques " de chacun ?

### **Genèse de l'estime de soi et rôle parental**

L'estime de soi est liée à la réussite des expériences sociales vers 3 ou 4 ans, les enfants sachant définir eux-mêmes les profils de caractère et se situer par rapport aux autres : l'aspect physique, les compétences athlétiques, la popularité, la conformité comportementale, la réussite scolaire.

Les sources de jugements qui rentrent en jeu dans la construction de l'estime de soi sont : les parents, les enseignants, les camarades, les amis. Ces quatre sources de jugement aident la personne à se construire.

Elles relient d'abord l'enfant à des rôles sociaux : le fils, l'élève, le camarade, l'ami.

Les parents ont un double rôle : l'amour (qui ne dépend pas de ce que fait l'enfant mais doit être inconditionnel et s'exprime par des intentions et des actes) et l'éducation (le jugement dépend de ce que fait l'enfant et passe aussi dans le modèle proposé par les parents). On pense que l'amour alimente le degré d'estime de soi (haute, basse). L'éducation en détermine la qualité (stable, instable).

L'importance, entre elles, des quatre sources varie en fonction de l'âge de l'enfant. A l'adolescence les principaux repères sont pris hors de la famille même si les "ados" considèrent quand même les parents comme des interlocuteurs valables<sup>19</sup>.

### **Haute Estime de Soi Stable**

Peu de fluctuation de l'estime de soi au quotidien

Peu d'énergie pour l'auto promotion

Peu d'énergie consacrée à se défendre  
Ecoute rationnelle des critiques.

### **Basse Estime de Soi Stable**

Résignation

Peu de fluctuation de l'estime de soi au quotidien

Etats émotionnels régulièrement négatifs

Pas d'efforts pour augmenter l'estime de soi

Impact émotionnel du feed-back peu de conséquences comportementales

Conviction de l'inutilité de la poursuite d'objectifs personnels

### **Basse Estime de Soi Instable**

Améliorer ses états d'âme

Désir d'être accepté

Fluctuations vers le haut possibles

Etats émotionnels mixtes : négatifs avec des moments positifs

Efforts pour augmenter l'estime de soi

Impact émotionnel du feed-back et conséquences comportementales d'ajustement

Désirabilité sociale détournant des intérêts personnels

### **Haute Estime de Soi Instable**

Fluctuations importantes en réponse à des situations quotidiennes

Beaucoup d'énergie consacrée à l'auto-promotion

Beaucoup d'énergie consacrée à se défendre

Ecoute émotionnelle des critiques.

19 J. ARENES et al., Baromètre Santé Jeunes 97-98.

## **Développer les compétences psychosociales et en particulier l'estime de soi**

Toute personne œuvrant dans le domaine des relations humaines sait que l'estime de soi constitue l'un des principaux facteurs du développement humain.

Elle est même le fondement de l'éducation qui consiste essentiellement à accompagner ou à guider enfants et adolescents dans leur vie affective, sociale, intellectuelle et morale.

Le développement de l'estime de soi se fait selon un processus continu et intégré à l'éducation des enfants. Ce processus doit être alimenté par des moyens concrets et, en priorité, par les attitudes éducatives appropriées. Ce qui se produit lorsque les parents et les éducateurs ont une attitude chaleureuse à l'égard des enfants, lorsqu'ils leur accordent toute l'attention nécessaire, lorsqu'ils soulignent régulièrement leurs gestes positifs, lorsqu'ils croient en leur capacité de relever des défis et lorsqu'ils évitent les mots qui blessent et les sarcasmes.

Lorsque, bébé, l'enfant s'aperçoit qu'on répond à ses pleurs et qu'on le dorlote, il construit le sentiment intérieur de son importance. Quand, à 2 ans, il s'oppose à son entourage et s'affirme, et qu'on lui permet de faire des choix, il construit le sentiment intérieur d'être " capable ". Vers 4 ans, lorsqu'il se pavane en ayant l'air de dire " Regardez comme je suis beau " et qu'on lui reconnaît une valeur en tant que garçon ou fille, il construit le sentiment d'être suffisamment intéressant pour prendre sa place. A 6 ans, quand il s'intéresse à des apprentissages plus intellectuels et qu'on souligne ses capacités réelles, il construit le sentiment intérieur d'être compétent.

Tout la vie, au gré de multiples expériences, l'estime de soi peut se modifier, augmenter ou diminuer temporairement. Les changements qui surviennent au cours des diverses étapes de la vie s'intègrent dans une continuité de soi. Se dégage alors un sentiment d'unité et de cohérence interne.

Il ne suffit pas qu'un enfant connaisse de petites réussites pour qu'il acquiert, comme par magie, une bonne estime de soi. Il faut plus pour se percevoir de façon positive et durable. C'est là que l'adulte entre en jeu. Il a comme tâche de souligner les gestes positifs ou les succès de l'enfant et de faire en sorte qu'il en conserve le souvenir. Le souvenir des réussites doit être ravivé régulièrement si l'on veut qu'il reste au niveau de la conscience. L'estime de soi, en effet, fonctionne par la mémoire et grâce à elle.

Pour évaluer la qualité de sa propre estime de soi, il faut prendre conscience des jugements qu'on porte sur soi-même dans ses monologues intérieurs.

Si un jugement est positif, on nourrit soi-même sa propre estime de soi. Quand une épreuve survient ou quand on subit un échec, notre estime de soi peut être ébranlée jusqu'à ce qu'un monologue intérieur positif la ravive et la nourrisse.

Des auteurs<sup>20</sup> déterminent trois facteurs qui permettent d'évaluer la qualité de l'estime de soi chez une personne :

- le regard qu'elle porte sur elle-même (son "être") et sur son agir (son "paraître"). Donc, se voir, - le dialogue intérieur qu'elle entretient sur elle-même touchant son être et sa performance. Donc, s'entendre,

- les sentiments qu'elle vit par rapport à elle-même et aux fruits de son action. Donc, s'aimer.

On ne peut prétendre amener un enfant à une auto-évaluation aussi systématique de la qualité de son estime de soi. Par contre, les adultes significatifs pour un enfant peuvent l'accompagner et l'aider, à compter de l'âge de 7 ou 8 ans, à mieux se voir, c'est-à-dire à avoir une perception plus critique ou objective de lui-même, à être en contact avec son monologue intérieur. Celui-ci consiste pour l'enfant à entendre les jugements intérieurs qu'il porte sur lui-même et sur son rendement afin d'apprécier davantage sa valeur intrinsèque.

## 2- Développer les compétences psychosociales et en particulier l'estime de soi

Avant l'âge de 7 ou 8 ans, on ne peut parler d'une véritable estime de soi chez l'enfant. En effet, les capacités intellectuelles de l'enfant d'âge préscolaire ne sont pas assez développées pour qu'il puisse jeter un regard critique sur lui-même et accéder à un véritable monologue intérieur. Le jeune enfant de 3 à 6 ans a encore une perception magique et naïve de lui-même; il ne peut critiquer rétrospectivement ses actions passées sur le plan séquentiel, causal et logique.

Vers 7 ou 8 ans, avec l'apparition de la pensée logique, l'enfant devient capable de récupérer les images de soi positives qui proviennent de ses expériences passées et de les intégrer afin de constituer son estime de soi.

L'enfant peut maintenant faire une évaluation globale de sa valeur personnelle et il peut aussi estimer sa valeur dans chacun des domaines de sa vie, selon ses critères personnels ou selon ceux des personnes qu'il juge importantes. Ainsi l'enfant commence à évaluer sa propre valeur et il est capable d'exprimer son estime de lui-même à d'autres personnes par ses actes, ses paroles et ses attitudes.

Ce sont surtout des groupes de travail québécois qui se sont intéressés au développement des compétences sociales et en particulier de l'estime de soi des enfants et des adolescents dans le cadre de l'éducation parentale et scolaire.

Plusieurs guides à l'usage des parents et des animateurs (enseignants, intervenants spécialisés, animateurs jeunesse) d'enfants de 3 ans à l'adolescence ont été édités récemment.

Ces travaux considèrent que "la confiance en soi peut se développer à n'importe quel moment de la vie. Elle est associée à une relation d'attachement et elle se construit avec

l'intériorisation d'expériences positives au cours desquelles on a fait preuve de qualités, de talents et de capacités relationnelles".

Ainsi les leviers liés au développement sont 22 :

- le sentiment de confiance
- la connaissance de soi
- le sentiment d'appartenance
- le sentiment de réussite.

A chaque âge, l'enfant, l'adolescent doit visiter ces composantes. Ce sont surtout les attitudes éducatives des parents, des éducateurs, ou enseignants...qui favorisent le développement de l'estime de soi.

Certains ouvrages donnent des conseils aux parents<sup>23</sup> pouvant aussi être appliqués par d'autres adultes :

- ↳ Prendre toujours au sérieux les doutes et les plaintes de l'enfant lorsqu'il porte un jugement sur lui-même,
- ↳ ouvrir le dialogue et se montrer à l'écoute