

Nouvelle édition
revue et augmentée

collection

ESTIME
DE SOI

Comment développer *l'estime de soi* DE NOS ENFANTS

Guide pratique à l'intention
◆ des parents d'enfants de 6 à 12 ans ◆



HÔPITAL
SAINTE-JUSTINE
Le centre hospitalier
universitaire mère-enfant

Université de Montréal

DANIELLE LAPORTE
LISE SÉVIGNY

DANIELLE LAPORTE
LISE SÉVIGNY

Comment développer
l'estime de soi
DE NOS ENFANTS

Guide pratique à l'intention
des parents d'enfants de 6 à 12 ans

NOUVELLE ÉDITION

Hôpital Sainte-Justine
Centre hospitalier universitaire
Université de Montréal

Chargé de projet : Luc Bégin

Infographiste et illustratrice : Céline Forget

Producteur délégué : Gratien Roussel

Production : Service des publications
Direction de l'enseignement
Hôpital Sainte-Justine

Distribution : - Service des publications
Hôpital Sainte-Justine
3175, chemin de la Côte-Sainte-Catherine
Montréal (Québec) H3T 1C5
Tél. : (514) 345-4671

- Dans toutes les bonnes librairies

© 1993 Hôpital Sainte-Justine

© 1998 2^e édition
ISBN 2-921858-33-9

Tous droits réservés

Dépôt légal : 1^{er} trimestre 1998
Bibliothèque nationale du Québec
Bibliothèque nationale du Canada

Afin d'alléger le texte, nous avons généralement employé le genre masculin pour désigner aussi bien le féminin que le masculin.

TABLE DES MATIÈRES

REMERCIEMENTS	6
MODE D'UTILISATION	7
AVANT-PROPOS	8
CHAPITRE 1 • CONNAÎTRE ET RECONNAÎTRE SON ENFANT	11
Introduction	12
J'ai des attentes réalistes par rapport à mon enfant	13
A. Mes attentes	13
B. Des attentes réalistes	15
Je souligne les forces de mon enfant	16
A. Le portrait de mon enfant.....	16
B. Ses forces	17
J'accepte les limites de mon enfant et je l'aide à voir ses difficultés	20
A. Les limites de mon enfant.....	20
B. Ses difficultés	20
Je connais les besoins de mon enfant et j'y réponds le mieux possible	23
A. Les besoins de mon enfant	23
B. Répondre le mieux possible à ses besoins	23
J'écoute mon enfant et je m'efforce de le comprendre	25
A. Les goûts de mon enfant	25
B. Ses désirs	26
C. Ses sentiments	26
D. Son image corporelle	27
Je montre à mon enfant que je l'aime et que je l'apprécie	29
A. Aimer mon enfant et le lui démontrer	29
B. Passer un temps de qualité avec mon enfant	30
Saviez-vous que	31
Auto-évaluation	32
CHAPITRE 2 • TRAITER SON ENFANT AVEC CONSIDÉRATION ET RESPECT	33
Introduction	34
Je respecte mon enfant	35
A. Le respect de soi	35
B. Mes sentiments envers mon enfant	36
C. Mes réactions émotives et mes comportements par rapport à mon enfant	36

Je reconnais les droits de mon enfant	38
A. Les droits de mon enfant	38
B. Les droits des parents	39
C. Concilier les droits de chacun	40
Je sécurise mon enfant	41
A. Être un parent fiable	41
B. La sécurité physique de mon enfant.....	42
C. Sa sécurité affective	43
D. La mesure du stress chez les enfants	44
E. Des façons de diminuer le stress des enfants	46
Je mets des limites à mon enfant	47
A. Les règlements dont mon enfant a besoin	47
B. Le consensus parental	49
C. Le message en « Je »	49
D. L'encouragement comme outil pour faire respecter les règles établies	50
E. Les routines	52
F. Une stratégie : ignorer certains comportements.....	53
G. Les conséquences	54
Je traite mon enfant avec considération	55
A. Être à l'écoute de mon enfant	55
B. Lui parler avec respect	55
Saviez-vous que	58
Auto-évaluation	59

CHAPITRE 3 • INTÉGRER SON ENFANT DANS LA FAMILLE, LE GROUPE, LA SOCIÉTÉ	61
Introduction	62
Je permets à mon enfant de vivre des relations familiales étroites	63
A. L'histoire familiale.....	63
B. L'arbre généalogique	64
C. Les projets familiaux.....	65
J'aide mon enfant à s'intégrer dans un groupe	68
A. Une incursion dans votre fratrie	68
B. Mon enfant vit en harmonie dans sa fratrie	68
C. Votre profil social	71
D. Le profil social de mon enfant	75
E. Les habiletés sociales de mon enfant	77
J'aide mon enfant à devenir généreux	80
A. La générosité de mon enfant.....	80
B. Les signes d'égoïsme chez mon enfant.....	81

Saviez-vous que.....	83
Auto-évaluation	84
CHAPITRE 4 • FAIRE VIVRE DU SUCCÈS À SON ENFANT	85
Introduction	86
J'encourage l'autonomie de mon enfant	87
A. Mes attitudes face à l'autonomie.....	87
B. L'autonomie de mon enfant	88
C. Ma façon de guider mon enfant dans ses initiatives	90
D. Ma façon de protéger mon enfant sans le surprotéger	93
J'encourage mon enfant à relever des défis	95
A. Mon enfant face à un défi	95
B. Mon enfant se fixe des buts.....	96
C. Mon enfant apprend à résoudre ses problèmes	96
D. Mon enfant a besoin d'aide pour résoudre ses problèmes	97
E. La persévérance de mon enfant	98
F. Votre persévérance	99
Je souligne les progrès de mon enfant	101
A. Les efforts de mon enfant	101
B. Ses progrès	102
J'encourage les talents de mon enfant.....	104
A. Les centres d'intérêt et les talents de mon enfant	104
B. Son ouverture d'esprit	105
C. Sa créativité	107
Je préserve le sentiment de fierté de mon enfant	109
A. Mon enfant me fait éprouver de la fierté.....	109
B. La fierté de mon enfant.....	110
C. Ses attitudes face à l'avenir.....	111
Saviez-vous que.....	113
Auto-évaluation	114
CONCLUSION.....	115
SUGGESTIONS DE LECTURE	117
RÉFÉRENCES	118

REMERCIEMENTS

Nous désirons remercier les personnes suivantes qui nous ont permis de concevoir ce guide pratique destiné aux parents :

- Violaine Ayotte, sociologue et chercheure
- Germain Duclos, psychoéducateur et orthopédagogue
- Henriette Léger, directrice d'école
- André Masse, pédopsychiatre

Nous tenons à leur exprimer toute notre reconnaissance.

MODE D'UTILISATION

Ce guide pratique peut être utilisé de différentes façons.

Comme outil de réflexion et de discussion

Vous pouvez vous attarder aux textes théoriques et aux *Saviez-vous que...* Vous pourrez, de plus, porter une attention particulière aux exercices et aux questionnaires et passer ainsi de la théorie à la pratique.

Comme outil de changement ponctuel

Si vous trouvez, par exemple, que votre enfant a des difficultés à établir des relations avec les autres, vous pouvez décider de vous attarder aux exercices du chapitre 4 qui porte sur l'intégration de l'enfant dans la famille, le groupe et la société.

Comme outil de croissance personnelle

Vous pouvez décider de cheminer avec votre enfant et de parcourir le guide chapitre après chapitre. Si tel est le cas, vous découvrirez rapidement que certains exercices peuvent être complétés sur-le-champ et en peu de temps, que d'autres demandent une plus longue période de réflexion et qu'il y en a certains qui peuvent s'échelonner sur plusieurs jours ou sur plusieurs semaines. L'important est que vous suiviez votre rythme personnel. Ainsi, vous pourrez soit utiliser le guide de façon continue soit n'en faire qu'une partie avant de le mettre de côté et d'y revenir plus tard. Il faut noter, à cet égard, que chaque chapitre forme un tout qui peut être utilisé séparément. Mais c'est l'ensemble du guide qui constitue l'outil dont on a besoin pour développer, chez l'enfant âgé de 6 à 12 ans aussi bien que chez les parents et les éducateurs, une bonne estime de soi.

N. B. Même si ce guide a d'abord été conçu pour les parents, il peut être utile à tous les adultes qui interviennent directement auprès des enfants et servir aussi d'outil de travail à tous ceux qui accompagnent les parents dans l'acquisition d'une plus grande compétence.

AVANT-PROPOS

Il existe présentement un engouement certain pour l'estime de soi qui s'inscrit peut-être en réaction contre la société de consommation qui nous propose trop souvent des valeurs liées à « l'avoir » et au rendement plutôt que des valeurs liées à « l'être ». Mais quelle que soit la cause exacte de cet engouement, il traduit à coup sûr le fait que nous nous comportons de façon générale comme si nous étions en quête de notre identité et comme si nous avions entrepris la reconquête de notre estime de soi.

Nous vivons à une époque où l'estime de soi semble précaire. Pourtant, les parents n'ont jamais été aussi nombreux à s'informer sur la psychologie des enfants, à lire sur l'éducation et à participer à des conférences sur ces sujets. De plus, se manifeste chez eux une volonté réelle de vivre en harmonie avec leurs enfants. On note aussi que l'information circule bien et que les groupes d'entraide se multiplient. Alors, que nous manque-t-il ?

Nous avons procédé au cours des 30 dernières années à un grand « nettoyage » d'idées et nous avons à peu près tout jeté par-dessus bord. Notre réflexion, qui ne s'appuie plus sur des valeurs dites anciennes, a peine à se traduire en actes. L'absence de moyens pratiques nous empêche d'intégrer des attitudes nouvelles. Or, ce guide a précisément pour but de favoriser le passage de l'idée à l'action et de nous aider concrètement à travailler à bâtir l'estime de soi de nos enfants. Ce faisant, nous travaillons également à consolider notre propre estime de soi, ce qui est un bénéfice non négligeable.

Chaque individu a une image de soi, chacun se forge une idée de lui-même. Cette image qui se construit au fil des années n'est jamais acquise pour toujours. Le petit bébé apprend d'abord à connaître son corps grâce aux caresses, aux baisers et à la chaleur de sa relation avec ses parents ou sa gardienne. Protégé, nourri et caressé, il se sent bien dans sa peau et confiant dans ses capacités d'exercer ce corps et de l'habiter pleinement. Des émotions positives et négatives se greffent à ces expériences physiques.

Vers 18 mois, l'enfant entre dans une autre période de sa vie; il bouge, il fouille, il court depuis un certain temps mais, dorénavant, il va vouloir décider, choisir et s'affirmer. « Je suis capable », dira-t-il vers 2 ans, à l'apparition du langage compréhensible. Il réclame son autonomie. Son estime de soi passe par la capacité de ses parents à le reconnaître comme un individu différent qui a lui aussi son mot à dire. La façon d'exercer la discipline, de l'écouter et de l'encourager contribue à construire une image de soi un peu plus complexe. « Je suis beau ou belle, je suis un garçon ou une fille, je suis capable d'agir par moi-même. »

L'enfant grandit encore. Entre 3 et 4 ans, le monde imaginaire prend plus d'ampleur. Les images et les mots se bousculent dans sa tête. Apparaissent alors les peurs

ainsi que les stratégies de séduction et de manipulation. L'enfant veut être reconnu dans son identité sexuelle, c'est-à-dire qu'il veut se rapprocher du parent de sexe opposé et faire preuve d'initiative. Il fabule, il réinvente la vie dans ses jeux et dans ses dessins. Il le fait de façon égocentrique parce qu'il n'a pas encore accès au raisonnement complexe et parce qu'il ne peut se concentrer sur deux choses à la fois. Cette période où l'enfant a besoin d'être valorisé et reconnu est critique pour l'estime de soi. Les paroles et les gestes d'acceptation et de complicité des parents ont une influence immédiate sur l'enfant.

L'entrée à l'école constitue une autre étape. Entre 7 et 8 ans, de nouvelles structures intellectuelles amènent l'enfant à réfléchir, à porter des jugements pratiques, à rechercher les règles des jeux, à coopérer et à vouloir apprendre des choses nouvelles. L'âge scolaire marque une étape cruciale. L'image de soi physique et émotive s'enrichit de l'image de soi intellectuelle. Les exigences des parents, de l'école et de la société atteignent l'estime de soi des enfants; il en va de même des pressions exercées pour obtenir de meilleurs rendements et du manque ou de l'excès de stimulations. De plus en plus de personnes portent des jugements sur lui : parents, amis, enseignants, éducateurs. Les paroles peuvent blesser et même, à la longue, tuer intérieurement l'image positive de l'enfant. Les gestes violents ou la négligence font aussi un tort immense à l'estime de soi des enfants.

Cette période qui s'échelonne de 6 à 12 ans et dont traite le présent ouvrage est capitale pour le **développement** de l'estime de soi. De nombreuses recherches démontrent d'ailleurs que l'estime de soi est au cœur de la prévention de problèmes tels le décrochage, les difficultés d'apprentissage, la délinquance, l'abus de drogue et d'alcool et le suicide.

Il n'y a pas de moyen magique pour s'assurer qu'un enfant possédera une bonne estime de soi tout le long de sa vie. Il est tout à fait normal qu'un enfant ait tendance à se déprécier après avoir connu un échec, après avoir été victime de sarcasmes ou après avoir reçu des réprimandes. Toutefois, les parents doivent agir comme le phare dans la tempête ou, mieux, indiquer à l'enfant la lumière vers laquelle il doit se diriger. Il leur faut donc chercher à devenir des modèles pour leur enfant. Il ne sert à rien qu'un parent dise : « Je suis certaine que tu peux y arriver si tu t'y prends de la bonne façon », si lui-même démissionne face à la moindre difficulté.

Avoir une bonne estime de soi, ce n'est pas faire preuve de gentillesse. C'est plutôt avoir conscience de ses forces et de ses faiblesses et s'accepter soi-même dans ce qu'on a de plus personnel. Cela signifie prendre ses responsabilités, s'affirmer, savoir répondre à ses besoins, avoir des buts et prendre les moyens pour les atteindre. Avoir une bonne estime de soi, c'est se respecter soi-même tout en ayant de la considération pour les autres.

Quand les parents travaillent à développer l'estime de soi de leurs enfants, ils ont comme projet éducatif de leur permettre d'actualiser ce qu'ils ont de meilleur en eux. Peut-on imaginer ce que serait le monde de demain si nos enfants, devenus adultes, menaient leur vie dans le respect d'eux-mêmes et des autres tout en considérant la nature et l'humanité comme un tout indissociable dont il faut absolument prendre soin !

Chapitre 1

CONNAÎTRE ET RECONNAÎTRE SON ENFANT

