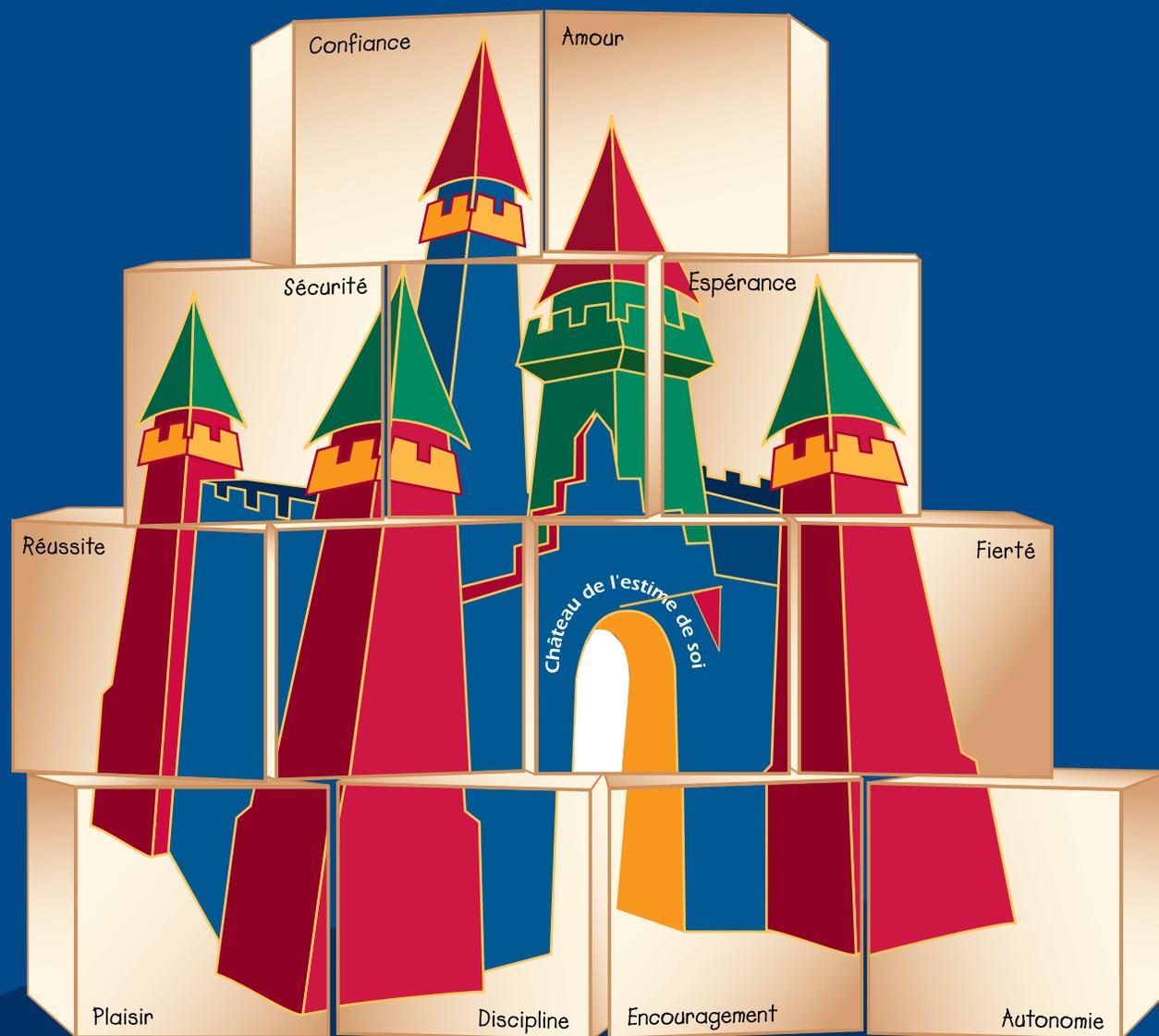


Pour favoriser
l'estime de soi

DES TOUT-PETITS

Guide pratique à l'intention
◆ des parents d'enfants de 0 à 6 ans ◆



DANIELLE LAPORTE



HÔPITAL
SAINTE-JUSTINE
*Le centre hospitalier
universitaire mère-enfant*

Pour l'amour des enfants

DANIELLE LAPORTE

Pour favoriser
l'estime de soi
DES TOUT-PETITS

Guide pratique à l'intention
des parents d'enfants de 0 à 6 ans

Editions de l'Hôpital Sainte-Justine

Centre hospitalier universitaire mère-enfant

Diffusion-Distribution au Québec : Prologue inc.
en France : Casteilla Diffusion
en Belgique et au Luxembourg : S.A. Vander
en Suisse : Servidis S.A.

Éditions de l'Hôpital Sainte-Justine (CHU mère-enfant)
3175, chemin de la Côte-Sainte-Catherine
Montréal (Québec) H3T 1C5
Téléphone: (514) 345-4671
Télécopieur: (514) 345-4631
www.hsj.qc.ca/editions

© 1997 Hôpital Sainte-Justine
ISBN 2-921858-30-4

Tous droits réservés

Dépôt légal : 3^e trimestre 1997
Bibliothèque nationale du Québec
Bibliothèque nationale du Canada

Afin de ne pas alourdir le texte, la forme masculine désigne parfois aussi bien les femmes que les hommes.

TABLE DES MATIÈRES

| | |
|--|----|
| REMERCIEMENTS | 5 |
| SI L'ESTIME DE SOI M'ÉTAIT CONTÉE | 9 |
| L'ESTIME DE SOI DES TOUT-PETITS | 11 |
| CHAPITRE 1 • J'AI CONFIANCE | 15 |
| Mon enfant peut me faire confiance | 16 |
| A. Je connais les besoins de mon enfant | 18 |
| B. Je suis à l'écoute de mon enfant..... | 22 |
| C. Je sécurise mon enfant..... | 26 |
| Je peux faire confiance à mon enfant | 38 |
| A. Je connais assez bien mon enfant pour savoir dans quel domaine je peux lui faire confiance | 38 |
| B. Je protège mon enfant sans le surprotéger..... | 40 |
| Mini-test et auto-évaluation | 43 |
| CHAPITRE 2 • JE SUIS AIMABLE | 45 |
| Mon enfant se sent aimé et accepté | 47 |
| A. De l'enfant rêvé à l'enfant réel | 47 |
| B. J'apprends à aimer mon enfant sous toutes ses facettes | 49 |
| C. Je montre mon amour à mon enfant | 56 |
| D. Je montre à mon enfant que je l'accepte | 57 |
| Mon enfant apprend à se connaître et à s'aimer | 60 |
| A. J'aide mon enfant à se connaître | 60 |
| B. J'aide mon enfant à s'aimer | 68 |
| Mini-test et auto-évaluation | 77 |
| CHAPITRE 3 • JE SUIS BIEN AVEC LES AUTRES | 79 |
| Mon enfant a besoin de vivre des relations variées | 81 |
| A. La variété dans la stabilité | 81 |
| B. Les attitudes pro-sociales | 82 |
| Mon enfant a besoin de développer sa confiance en ses capacités sociales | 85 |
| A. Des relations familiales étroites | 85 |
| B. Des relations harmonieuses dans la fratrie | 88 |
| Mon enfant a besoin de développer des habiletés sociales | 92 |

| | |
|---|-----|
| A. Des comportements à encourager | 92 |
| B. Les préalables à une vie sociale positive | 94 |
| Mini-test et auto-évaluation | 97 |
| CHAPITRE 4 • JE SUIS CAPABLE | 99 |
| Mon enfant expérimente des réussites | 101 |
| A. Essayer pour réussir | 101 |
| B. Persévérer pour réussir | 104 |
| C. Reconnaître ses réussites | 105 |
| Mon enfant a besoin d'être guidé vers la réussite | 107 |
| A. Guider mon enfant | 107 |
| B. Encourager mon enfant à imiter | 109 |
| C. Encourager mon enfant à inventer et à innover | 109 |
| Mon enfant a besoin de jouer | 111 |
| A. Mon enfant veut tout simplement jouer | 111 |
| B. Mon enfant est capable de jouer seul | 113 |
| Mon enfant développe le sentiment qu'il a du pouvoir | 115 |
| A. Sur les personnes | 115 |
| B. Sur les objets | 117 |
| Mon enfant est fier d'assumer des responsabilités | 119 |
| Mini-test et auto-évaluation | 120 |
| CONCLUSION | 122 |
| RÉPONSES AUX MINI-TESTS | 123 |
| SUGGESTIONS DE LECTURE | 124 |
| RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES | 126 |

REMERCIEMENTS

Je remercie tout particulièrement Germain, mon compagnon de vie, qui, en me suggérant d'écrire ce guide, m'a fait relever un défi stimulant ainsi que Luc Bégin qui me donne à chaque livre son soutien, ses encouragements, son encadrement et, plus important, son amitié.

Je ne veux pas oublier de remercier également Louise Jolin, ma bibliothécaire préférée, qui me fournit toujours et en un temps record la documentation nécessaire.

*Les livres parlent rarement, sinon jamais, de ce que les enfants peuvent faire
d'eux-mêmes, des pouvoirs qui dès le jour ou l'instant
de la naissance sont présents en chaque enfant.*

John Holt

Tiré de *Une révolution intérieure, essai sur l'amour-propre et la
confiance en soi*, Gloria Steinem, InterÉditions, 1992.

SI L'ESTIME DE SOI M'ÉTAIT CONTÉE

Il était une fois un roi et une reine qui désiraient ardemment avoir des enfants. Mais tous leurs efforts restaient vains, et cela les rendait bien malheureux. Un jour pourtant, leur vœu fut exaucé, et deux fois plutôt qu'une. En effet, ce fut l'arrivée de jumeaux. Une petite fille qui était fragile et mignonne et un petit garçon, costaud et éveillé.

Le roi et la reine firent une grande fête où furent conviés toutes les fées et tous les mages du royaume. Le couple royal voulait, en effet, que leurs enfants obtiennent en cadeau des dons merveilleux. Ils espéraient ainsi, comme tous les parents du monde, que leurs petits soient heureux.

Les fées se penchèrent sur le berceau de la fillette et lui soufflèrent à l'oreille : « Petite princesse, nous t'apportons la beauté, la grâce, la douceur et le sens de la poésie. » Les mages se penchèrent à leur tour sur le berceau du garçonnet et lui dirent à l'oreille : « Petit prince, nous t'apportons la force, la détermination, l'enthousiasme et l'habileté manuelle. »

Les années s'écoulèrent et les deux bambins se développèrent de façon harmonieuse. Le jour de leur quatrième anniversaire, les fées et les mages furent conviés à un souper de fête. Ils furent heureux de constater que les enfants avaient bien développé les dons qu'ils leur avaient offerts. Mais ils furent également surpris de réaliser que la fillette était espiègle, agile et très déterminée tandis que le garçonnet était sensible, créateur, chaleureux et rieur. Ils allèrent trouver le roi et la reine pour connaître le nom de l'enchanteur qui avait complété leur propre magie.

Le roi et la reine, rayonnants de bonheur, leur expliquèrent que la seule magie qu'ils avaient utilisée était celle de l'amour et de l'espoir en leurs enfants. « Nous avons tenté d'inculquer à nos petits une grande confiance en eux, ajoutèrent-ils. Nous avons évité de les comparer et nous les avons encouragés à développer le meilleur d'eux-mêmes. C'est de cette magie-là dont les parents disposent et vous pouvez constater qu'elle est très puissante. »

Depuis ce jour, dans le royaume, à la naissance de chaque bébé, un édit royal rappelle aux parents qu'ils ont le pouvoir magique de favoriser l'estime de soi de leur enfant.

L'ESTIME DE SOI DES TOUT-PETITS

L'estime de soi, c'est la certitude intérieure de sa propre valeur. C'est la conscience d'être un individu unique, d'être quelqu'un qui a non seulement des forces mais aussi des limites.

L'estime de soi est liée à la perception qu'on a de soi-même dans différents domaines de la vie. Ainsi, on peut avoir une assez bonne estime de soi comme mère, mais une faible estime de soi comme secrétaire ou enseignante.

De façon générale, le jugement qu'on porte sur soi-même est lié à l'idée qu'on se fait des différents rôles que la vie nous amène à jouer. Ainsi, si un homme estime qu'être un bon père c'est rapporter beaucoup d'argent, entraîner son garçon au hockey et le gronder lorsqu'il le mérite, son estime de soi comme père fluctuera en fonction de sa capacité à remplir ces mandats. Si ce père perd son emploi, si son garçon déteste le hockey et s'il est plus affectueux que punitif, il aura une bien mauvaise estime de soi comme père.

Les enfants forgent leur image d'eux-mêmes en observant leurs parents et en les écoutant. Mais c'est surtout en voyant et en ressentant la fierté ou la déception de leurs parents à leur endroit qu'ils construisent cette image. L'estime de soi, c'est cette petite flamme qui brille au fond des yeux des enfants lorsque maman dit: « Tu es donc fine, ma chouette, maman est bien contente que tu t'habilles toute seule ! » ou lorsque papa dit: « Avez-vous vu comme mon garçon est habile sur sa bicyclette ? C'est tout le portrait de son père ! »

Pour un petit enfant, avoir une bonne estime de soi, c'est essentiellement :

- ◆ être **bien dans son corps**;
- ◆ avoir le **sentiment profond** d'être aimable (JE SUIS AIMABLE);
- ◆ avoir la **conviction** d'être capable (JE SUIS CAPABLE);
- ◆ être **fier** d'être un GARÇON ou **fière** d'être une FILLE;
- ◆ être à l'**aise** avec les AUTRES;
- ◆ **espérer** et **croire** que ses besoins seront comblés et que ses désirs seront sinon satisfaits du moins reconnus dans un avenir rapproché.

Chez les petits enfants, on parle plus souvent de confiance en soi que d'estime de soi parce que les enfants sont concrets et parce qu'ils ne réfléchissent pas vraiment sur eux-mêmes. Ils vivent pleinement au jour le jour. Ils ressentent les émotions et les expriment dans leur corps. Ils posent des tas de questions pour tenter de comprendre le monde. Ils jouent et inventent afin d'exercer et d'intégrer les nouvelles capacités physiques, affectives et intellectuelles qui jalonnent leur développement.

En bref, les tout-petits vivent le moment présent. Ils ont un tempérament et un bagage génétique innés qui colorent la façon dont ils vivront toutes les expériences de leur vie. Ils sont aussi très dépendants de leur entourage et ils croient dur comme fer à la toute-puissance des adultes et des personnes qui sont importantes pour eux : parents, frères et sœurs, éducatrices de garderie, grands-parents, amis.

Les parents peuvent aider leurs tout-petits à développer des attitudes de base qui favoriseront la confiance en soi et, plus tard, une bonne estime de soi. Toutefois, il est illusoire de penser développer cette estime de soi une fois pour toutes.

En effet, l'estime de soi se bâtit au fur et à mesure des expériences de la vie. Elle se construit en vivant des succès, en recevant un feed-back positif, en faisant des choses nouvelles, en créant. Toutefois, la vie procure à chacun son lot d'échecs, de difficultés et d'expériences de rejet. La famille, la garderie, les amis et l'école permettent de vivre le meilleur et le pire, les peines les plus vives comme les joies les plus grandes. Il faut souligner, à cet égard, que les frustrations, tout autant que les gratifications, sont importantes pour le développement de l'estime de soi de l'enfant.

L'estime de soi est une réalité changeante. Dans les moments de bonheur, elle est une fleur qui s'épanouit et, dans les moments de tension ou de malheur, elle risque de s'étioler. Mais le plus important est de savoir qu'elle peut toujours fleurir dans notre jardin intérieur pour peu que les parents pensent à la garder en vie et à l'entretenir continuellement.

Se pose la question de savoir s'il faut se comporter en super parents ou en parents parfaits pour favoriser l'estime de soi des tout-petits. La réponse est qu'il suffit de vivre avec ses enfants en gardant constamment à l'esprit six mots-clés :

◆ **Plaisir** ◆ **Amour** ◆ **Sécurité** ◆ **Autonomie** ◆ **Fierté** ◆ **Espérance** ◆

Plaisir : le plaisir vécu dans le corps grâce aux caresses, aux baisers et à l'excitation du jeu est essentiel à l'enracinement de l'enfant dans son monde personnel. Plaisir au jeu, plaisir d'apprendre, plaisir à vivre en société, tous ces plaisirs sont importants pour construire l'estime de soi. Quelqu'un qui vit du plaisir dans sa petite enfance pourra toujours revenir à cette expérience intime de contentement dans les moments plus difficiles.

Amour : le fait d'être aimé permet de se sentir aimable et, de là, important. Faire l'expérience de l'amour reçu et donné consolide l'image de soi; cela permet aussi de se sentir bon intérieurement. Chacun a besoin que ses parents lui disent leur amour et qu'ils le démontrent de mille façons.