

Renforcer

L'estime de soi

chez

les jeunes enfants



Livret pour les parents

AVANT- PROPOS

« Si la trajectoire de vie s'apparente à un voyage avec des étapes, prévues ou non, qui mènent à de nouveaux territoires, avec des choix d'itinéraire, des obstacles à franchir, un passeport ne peut que faciliter les passages de frontières. Il s'agit alors de l'établir, de le conserver précieusement, de le valider à chaque étape... »

N. COULON, Contact santé, n°227, année 2009, p. 41

Chez les jeunes enfants, l'estime de soi est en construction. Si tout ne se joue pas avant 6 ans (parce que notre devenir n'est pas déterminé par avance), force est de constater que **les premières années de l'existence posent des bases tout à fait importantes en matière de fondement psychique, de compétences sociales et relationnelles.**





Autrement dit, l'estime de soi des plus petits est à prendre au sérieux parce qu'elle jalonne le parcours de l'enfant et qu'elle peut **lui servir de capital, de réserve de ressources pour l'aider plus tard à affronter les épreuves de la vie tout au long de son développement.**

En veillant autant que possible au fait d'amener les enfants vers plus d'estime d'eux-mêmes, on peut également penser les accompagner vers **plus de capacité à faire face et à prévenir des difficultés à venir** (en matière d'adaptation, de vécu douloureux, d'apprentissage, etc.).

Comment faire ? Il n'existe bien sûr aucune recette prête à l'emploi. Ce livret est le fruit d'une mutualisation des réflexions, écrits et témoignages de parents, de professionnels et d'associations.

En réalité, ce livret n'est pas une fin mais bien un moyen : l'enjeu est d'apporter **des éclairages sur ce qui se joue dans la relation parent-enfant, des témoignages de parents, mais aussi d'inviter chacun à aller à la rencontre d'autres adultes, professionnels ou non.** Parce que c'est dans la rencontre et le tissage de liens à l'autre que se jouent la construction des identités et le renforcement des compétences. D'où l'importance des « infos + » et de la liste de ressources qui, au fil des pages, permettent de repérer où se rendre, se nourrir et s'enrichir.

Après un préambule présentant la notion, simple et complexe à la fois, de l'estime de soi, **4 de ces grands socles ou piliers sont développés dans ce livret.** Ils sont l'aboutissement du travail d'un groupe de parents volontaires :

-  Le sentiment de confiance
-  La connaissance de soi
-  Le sentiment d'appartenance
-  Le sentiment de réussite

Nous espérons que le résultat de ce travail collectif contribuera au fait de permettre aux parents souvent pris dans des contraintes multiples de revenir à ce qui relève d'un besoin fondamental pour chacun d'entre nous : se reconnaître de la valeur.



L'estime de soi chez les jeunes enfants : une notion simple et complexe à la fois

« Ce n'est point parce que j'ai réussi que je suis content mais c'est parce que j'étais content que j'ai réussi. »

Alain, Propos sur le bonheur, 1928

Pour faire court, estime de soi rime avec juste connaissance de sa valeur personnelle. Cela étant, il y a là une notion plus complexe qu'elle n'y paraît... surtout lorsque l'on veut la mettre en pratique.

L'estime de soi : une notion à déconstruire... pour mieux la tenir

Au sein de notre association, et depuis déjà de nombreuses années que nous travaillons sur les questions de prévention et de promotion de la santé, nous avons la conviction que tout ne se joue pas qu'au niveau individuel. Cela est aussi vrai de l'estime de soi qui, pourtant, sonne comme une notion qui ne peut se penser au-delà de la dimension personnelle. En effet, loin de nous la volonté d'oublier que la question éducative est avant tout une question sociale et qu'un parent malmené par la vie (précarité du travail, du logement, etc.) sera mis à mal pour permettre à son enfant de développer un sentiment d'estime de soi. Il est vain de se faire croire que l'estime de soi peut s'aborder en elle-même, en étant isolée d'autres dimensions. C'est avant tout en fortifiant les liens sociaux, la qualité de nos relations nous permettant de vivre ensemble que l'on étayera mieux les parents.

L'estime de soi, fruit des relations

L'estime de soi n'existe pas en elle-même (comme une boîte noire que l'on aurait une fois pour toutes). Elle dépend en fait des relations qu'un enfant tisse avec d'autres personnes, et notamment avec les adultes qui lui sont proches.

Cela signifie que la perception et l'attention que les adultes ont à son égard ont une incidence sur l'estime de soi du jeune enfant. Cette considération passe bien sûr d'abord et avant tout par l'écoute authentique de l'enfant : être attentif à ses émotions, au fait de se mettre à sa disposition (à sa hauteur aussi parfois) pour entendre ce qu'il a à dire plutôt que d'induire chez lui ce que l'on aurait envie d'entendre... Cela signifie également que si les adultes proches de l'enfant ont une estime d'eux-mêmes peu élevée, il est assez peu probable qu'ils parviennent à accompagner leur enfant vers la construction d'une image positive de lui-même.

D'où l'importance des lieux de socialisation, d'expérience, de rencontre avec des pairs hors de la sphère familiale qui sont des espaces de ressources et de rencontre enrichissants, rassurants, etc. pour les grands comme pour les petits : ce sont aussi des lieux où l'enfant est accompagné pour vivre des expériences sociales réussies.





Les enfants naissent avec un bagage génétique et une personnalité qui leur sont propres, et leurs expériences forment et alimentent leur potentiel. C'est dans l'expérience que l'enfant explore, prend des initiatives et se construit une matrice, une réserve de références.

L'aider à devenir autonome, à finir ce qu'il commence, l'encourager à exprimer ses préférences (« Qu'est ce que tu aimes ? »), à faire peu à peu des choix même minimes, l'encourager à poursuivre même lorsqu'il peine à réussir (« Là tu n'y es pas encore arrivé, mais une prochaine fois tu y parviendras »), l'inviter à prendre des initiatives en lien avec ses capacités est donc dynamique et enrichissant pour le petit.

Le jeu est par ailleurs un formidable espace d'expériences et une source d'apprentissage riche pour les enfants. Il contribue au développement physique, cognitif, linguistique et socio-affectif. Cela étant, l'expérience ne suffit pas à produire de l'estime de soi chez l'enfant ; il faut en plus **se percevoir de façon positive et ceci dans la durée.**

D'où l'intérêt d'aider son enfant à se souvenir des gestes ou actes positifs qui ont pu être les siens et de lui faire des compliments descriptifs : en regardant un album photo, en lui rappelant comme il était déjà habile pour tenir sa cuillère ou enfiler ses premiers vêtements... C'est là un moyen pour qu'il intériorise un regard positif et une bonne estime de lui-même.



Pour penser la notion d'expérience comme constitutive de l'estime de soi, encore faut-il aussi s'assurer que l'on y associe la notion d' « objectif adapté » et que l'on se rappelle que les erreurs permettent aussi d'évoluer. De plus, en de pareilles circonstances, **il est très important de permettre à l'enfant de ne pas confondre ce qu'il fait et ce qu'il est.**

En lui reconnaissant le droit à l'erreur, on lui permet de s'assurer qu'il ne se vivra pas dans une forme d'échec personnel.

L'enjeu est de permettre à l'enfant d'avoir une réserve suffisamment solide de « réussite » et de « succès », afin qu'il puisse puiser l'énergie nécessaire pour persévérer dans ses efforts et relever des défis nouveaux au cours de ses apprentissages. C'est là une dynamique précieuse pour l'aider à bien vivre les étapes, épreuves et temps d'apprentissage que la vie lui propose.



LE SENTIMENT DE RÉUSSITE



Marion, mère de Noémie, 4 ans

« Quand un enfant met la table, et qu'il renverse un verre d'eau en faisant le service, on peut lui apprendre à réparer ce qu'il a fait avec une éponge et lui proposer de recommencer de façon à ce qu'il réussisse, par exemple en portant un seul verre à la fois.

Cela est d'autant plus valorisant qu'il met alors la table de toute la famille et qu'il s'inscrit dans l'idée de rendre un service à tous... »

Je réussis, je prends confiance

Estime de soi et sentiment de réussite se nourrissent dans une logique de réciprocité : **plus l'enfant apprend à « valider ses réussites », plus il va se porter de l'estime.** Plus il se porte de l'estime, plus il va pouvoir aisément valider ses réussites.

Le sentiment de réussite passe par « le faire ». Au-delà des mots, **il est important que les enfants puissent éprouver, vivre des petites « victoires »** ou connaître des petites expériences de succès.

Ce qui signifie pour l'adulte **offrir à l'enfant des activités à sa mesure et à son rythme**, sans objectif trop prétentieux risquant de mettre l'enfant face à des difficultés. Cela n'exclut pas de lui **proposer**

des petites responsabilités et une forme d'évolution graduelle de ses activités **pour qu'il éprouve la sensation d'apprendre et de progresser** sans pour autant être prisonnier d'une forme de culte de la performance (n'introduire une difficulté que lorsque la précédente a été maîtrisée).

De la même manière, il est important que les « feedbacks » des adultes sur les activités des enfants **soient positifs** et que soient évitées les comparaisons ou les références à une obligation de mise en conformité, de norme (« Il faut y arriver comme ton frère »...).

INFO +

Les bibliothèques et ludothèques

Les bibliothèques et ludothèques sont des lieux culturels où se pratiquent avec les enfants le jeu libre, le prêt et les animations ludiques. Elles accueillent des personnes de tous âges.

Pour connaître la bibliothèque la plus proche, contactez votre mairie. Plus d'infos sur www.alf-ludotheques.org ou sur www.quaidesludes.com

LE SENTIMENT DE CONFIANCE



Louise, mère de Kim, 5 ans

« Ma fille voulait se servir du lait elle-même. Il fallait pour cela qu'elle monte sur une chaise pour aller prendre le bol. Ma première réaction a été de vouloir lui dire que c'était difficile et que j'allais le faire moi-même. Mais elle m'a décontenancée lorsqu'elle m'a dit « Je vais te montrer ». Je l'ai regardée faire, et tout s'est bien passé. A la fin, quand j'ai mis le bol à chauffer au micro-ondes, elle m'a d'ailleurs dit « Ca va être un peu chaud, je ne peux pas le prendre moi-même ». En réalité, elle connaissait très bien ses limites. On a parfois tendance à se focaliser sur le risque, à projeter nos propres peurs... et finalement à entraver parfois l'autonomie et l'assurance que peuvent développer nos enfants. »

J'ai confiance, j'avance

Le sentiment de confiance puise dans plusieurs sources.

Il dépend en premier lieu de **la sécurité physique et de la stabilité de son milieu**. Trop de changements dans le « décor quotidien » de l'enfant peuvent le gêner pour explorer dans la quiétude, pour se construire des routines qui sont autant d'éléments structurants et rassurants (respect du rythme des siestes, etc.).

Mais ce sentiment dépend aussi de **la manière dont l'adulte va se montrer attentif, à l'écoute, tout en restant cohérent, continu...** quitte à résister parfois à certaines demandes de son enfant. Celui-ci a en effet bien sûr besoin de

vérifier que l'adulte va satisfaire ses besoins sans pour autant tout lui accorder.

Ce sentiment est enfin très lié surtout à **la confiance que l'adulte met en son enfant** : lui aussi possède des ressources pour évaluer ses capacités !

On pourrait être tenté de penser que « la confiance est contagieuse » et que l'enfant ne peut être rassuré sur ses possibles s'il sent l'adulte trop inquiet quant à ses actions et son devenir. Il y a là donc d'autres paramètres (sociaux, économiques, familiaux, etc.) qui interfèrent sur la relation à l'enfant.

INFO +

La PMI

A la Protection Maternelle et Infantile, sages-femmes, médecins ou infirmières-puéricultrices, etc. vous accueillent pour veiller à la santé de vos enfants de 0 à 6 ans : éveil, croissance, alimentation, vaccinations, rythme de vie...

Trouvez la PMI la plus proche de chez vous sur www.rhone.fr

LE SENTIMENT D'APPARTENANCE



Carole, mère de Nora, 3 ans

« Pour fêter ses 3 ans, Nora avait invité des amis à la maison. L'une d'entre eux ne voulait pas se joindre au groupe et restait cachée derrière la porte. Certains enfants, déstabilisés, ont tenté de la ramener dans le groupe en la sollicitant d'abord gentiment puis avec plus d'insistance, ce qui n'a fait que la braquer davantage. J'ai demandé aux enfants de la laisser tranquille, et nous avons continué les jeux. La petite fille s'est rapprochée progressivement du groupe, d'abord en sortant de sa cachette, ensuite en se mettant debout, puis en riant avec les autres enfants... Nous avons fait une ronde, et elle s'est tout à coup écriée : « Moi je connais cette chanson, je la chante avec maman ! ». Je l'ai invitée à venir nous rejoindre. Elle n'a alors plus quitté le groupe et a participé avec beaucoup de dynamisme aux autres activités. »

J'ai une place, ça me rassure

Le jeune enfant, en grandissant, a besoin de pouvoir se situer par rapport aux autres.

Le sentiment d'être inclus dans un groupe dépend beaucoup de la qualité de la place et de l'accueil réservés à chacun. Cela peut se traduire dans des petites phrases du quotidien : « Ah tu es là ! tu as bien dormi ? Nous t'attendions » (lorsque son enfant se réveille...).

Mais ce sentiment dépend également de notre capacité de participation à des collectifs : rassemblements familiaux,

goûters d'anniversaire, adhésion à des associations, fréquentation d'un lieu d'accueil enfant parent (LAEP), etc.

En ce sens, il peut être très gratifiant et rassurant pour un enfant que lui soient confiées des tâches à sa portée l'inscrivant dans un groupe : prendre part à une activité de quartier, contribuer à la confection de repas, etc.

INFO +

Les Lieux et Espaces d'Accueil Enfants-Parents

Les Lieux d'Accueil Enfants Parents (LAEP) et les espaces d'accueil enfants-parents accueillent les enfants jusqu'à 4 ou 6 ans, accompagnés d'un adulte, pour parler, jouer, échanger... Ces lieux de rencontre permettent de conforter la relation parent/enfant et de faciliter la séparation.

Coordonnées disponibles auprès de votre mairie.

LA CONNAISSANCE DE SOI ET DES AUTRES



Aïcha, mère de Jules, 3 ans

« Je dis souvent à mon fils qu'il n'est pas habillé assez chaudement avant de sortir. Mais en fait il se connaît suffisamment pour savoir s'il a froid ou non. Je me rends compte que souvent, je projette sur lui ma propre frilosité. Il est alors difficile d'écouter vraiment ce que les enfants nous disent... Ne faut-il pas pourtant laisser les enfants faire leurs propres expérimentations ? »

Je me connais, on me reconnaît

L'estime de soi est liée à la **découverte progressive d'un monde intérieur**, un monde qui n'appartient qu'à soi et qui échappe à l'adulte : celui des émotions, des ressentis, etc. Cela étant, connaissance et reconnaissance sont liées.

L'enfant a besoin d'autrui : pour comprendre qu'il s'inscrit dans des relations partagées avec d'autres et pour s'enrichir de leur regard. Il est important que les adultes qui l'entourent puissent lui renvoyer des observations sur ce qu'il fait et ceci sur un mode le plus positif possible.

Cela nécessite bien sûr que **l'adulte soit en mesure de le regarder tel qu'il est** (et non pas tel que l'on voudrait qu'il soit). Ce qui signifie **l'écouter vraiment plutôt que de s'écouter soi-même à travers lui...** au risque de se laisser surprendre par lui. Il est important de pouvoir

dire à son enfant : « *Là je pensais que tu n'y arriverais pas mais tu me montres que j'avais tort. Bravo !* ».

Formuler des retours positifs ne signifie pas que l'on ne puisse pas faire remarquer à son petit que certains de ses comportements sont gênants ou problématiques. Se connaître passe aussi par le fait **d'accepter la critique et de reconnaître ses limites**, notamment vis-à-vis des effets sur autrui.

Cela étant, l'adulte qui reprend l'enfant doit être clair dans le fait de ne pas confondre un acte (gênant) et l'auteur de l'acte (l'enfant) : c'est ce que peut traduire l'expression « *Tu es méchant* » par exemple. « *C'est le comportement qui est inacceptable et non pas celui qui le pratique* » (Duclos).

INFO +

La cause des parents

Association présente dans tout le département du Rhône, *La cause des parents* propose un lieu d'accueil, la Maison de la Parentalité et de la Naissance, ainsi qu'un réseau d'échanges et de soutien aux parents et futurs parents.

Plus d'infos sur www.lacausedesparents.org

L'estime de soi, c'est l'affaire de tous



« Nous on donne les bases, mais c'est aussi l'environnement (les crèches, l'école, etc.) qui joue beaucoup. C'est à chacun d'être responsable aussi, sinon on est trop culpabilisés. On n'est pas seuls dans l'accompagnement et l'éducation de nos enfants. » Marion, maman de 3 enfants.

L'estime de soi est davantage le fruit des relations que chacun d'entre nous tisse avec ses interlocuteurs, au sein de ses interactions, mais elle est aussi largement tributaire de données environnementales. **Tout ne se joue pas dans la relation parent-enfant.**

En ce sens, il faut bien mesurer qu'une action visant à soutenir ou valoriser une identité collective ou une appartenance peut aussi « fabriquer » de l'estime de soi. En travaillant sur le fait de lutter contre la relégation de certaines parties d'une population, en participant au fait de reconnaître la richesse d'une culture, d'une démarche initiée par un groupe (d'habitants sur un quartier par exemple), il est, là aussi, bien sûr, question de reconnaissance de la valeur de chacun.

Pour résumer, disons que le niveau d'intégration de la famille, les « ressources culturelles » de ses membres, l'insertion au sein de collectifs, etc. influent également très largement sur le rapport que nous entretenons avec nous-mêmes. Et cela vaut aussi pour les enfants.

C'est à cet endroit-là où l'estime de soi n'a pas à être dénaturée : elle est aussi un objet politique, au sens large du mot, et à ce titre-là, **un objet engageant la responsabilité collective.**

Bibliographie

Pour les parents



Favoriser l'estime de soi des 0-6 ans

Danielle LAPORTE, Ed. Hôpital Sainte-Justine, Collection Parents, Canada, 2002.



L'estime de soi, un passeport pour la vie

Germain DUCLOS, Ed. Hôpital Sainte-Justine, Collection Parents, Canada, 2004.



Le sentiment de soi, aux sources de l'image du corps

Gérard GUILLERAULT, Françoise DOLTO, Ed. Gallimard, France, 1997.



Fais-toi confiance

Isabelle Fillozat, 1ère Ed. Jean-Claude Lattès, France, 2005 - Réédition Marabout, France, 2008.



Parent Epanoui, Enfant Epanoui

Adèle FABER et Eliane MAZLISH, Traduction Roseline Roy, Ed. Relation plus, Canada, 2001.



Mines de rien (DVD)

Une série animée de Jacques-Rémy GIRERD
D'après des textes de Catherine DOLTO-TOLITCH et Colline FAURE-POIREE
Illustrations Joëlle BOUCHER - Musique Serge BESSET, Ed. Folimage, France, 1994.

Bibliographie

Pour les enfants



Sur la confiance en soi
Ziza la fée
Firmin et le bille magique
Victor le petit ours qui pensait à l'envers
Editions Pour penser à l'endroit.

Petit ours brun est fier de lui
Ed. Bayard.



Sur la connaissance de soi
L'arc-en-ciel des besoins et l'arc-en-ciel des sentiments
Ed. Esserci.



Sur les émotions
Comment ça va petit panda
Ed. Bayard jeunesse.

et aussi...



Ca va pas
Charlotte LÉGAUT, Ed. Du Rouergue, 2003.



Les douze manteaux de maman
Marie SELLIER et Nathalie NOVI, Ed. Le Baron Perché, 2004.



Un loup gros comme ça
Natalie LOUIS-LUCAS et Kristien AERTSSEN, Ed. Pastel-Ecole des loisirs, 2005.



J'ai grandi ici
Anne CRAUZAS, Ed. Mémo, 2008.



Contes de la planète Espoir
(A l'intention des enfants et des parents inquiets)
Danielle LAPORTE, Ed. Hôpital Sainte-Justine, Canada, 2002.

Sites internet



www.lacausedesparents.org



www.ecoledesparents.org



www.sparadrap.org



www.parentel.org



www.interventions-precoces.sante.gouv.fr



www.rhone.fr



www.alf-ludotheques.org



www.aidesalcool.org (rubrique petite enfance)

Ce livret s'inscrit dans un programme de formations, d'études et d'accompagnement, conduit depuis 2002 par notre association, pour soutenir les adultes concernés par le bien-être des tout petits.

Dans ce cadre, nous proposons des formations à destination des professionnels sur plusieurs thématiques (estime de soi, gestion des conflits, communication positive avec les parents...), des temps d'échanges avec les parents ou encore des accompagnements d'équipes (réflexions sur la pratique, groupes de paroles, temps de sensibilisation, formations sur site).

Plus d'informations sur www.aidesalcool.org (rubrique petite enfance).

Contact : Anne-Louise Nesme
Tél. 04 72 41 76 98
alnesme@aidesalcool.org

Coordination et rédaction

Anne-Louise NESME, association AIDES Alcool

Conception graphique

Anne DEMOTZ, association AIDES Alcool

AVEC LA COLLABORATION DE

- Les parents (témoignages)
- Association Ma famille Comme Unique (enquête préliminaire)
- ERSP (accompagnement à l'évaluation)
- La maison de la parentalité (soutien, mise en lien)
- ESSSE (relecture, comité d'évaluation)
- Direction de l'Enfance (relecture, comité d'évaluation)
- ADES du Rhône (relecture, comité d'évaluation)
- AREN 69 (relecture)
- Conseil Général du Rhône (relecture, diffusion)

Nous proposons également un support d'exposition de 5 panneaux afin de sensibiliser toutes les familles à la question de l'estime de soi des tout petits.

Réalisation