

Parents, développez l'estime de soi de votre enfant



Aucun enfant n'est prédestiné à devenir un héros ou un timoré, une star toujours sur le devant de la scène ou un figurant toujours dans l'ombre. Les enfants se construisent peu à peu par grâce à des stimuli positifs en grande partie transmis par les parents et qui construisent un élément extrêmement important : l'estime de soi de l'enfant. Bruno Hourst nous livre tous les secrets pour aider les parents à développer l'estime de soi de leurs enfants.

L'estime de soi, c'est quoi ?

L'estime de soi est en substance ce qui permet à l'enfant qui se sent bien dans ses baskets de se développer avec aisance et de grandir sereinement en étant armé pour affronter les épreuves de la vie.

L'estime de soi se base sur l'image, le jugement que l'enfant a de lui-même et l'appréciation qu'il porte sur sa personne. Elle génère la confiance en soi, essentielle pour avancer et progresser dans la vie.

L'estime de soi se construit dans le temps et évolue sous l'influence de l'extérieur et de l'environnement, un environnement dans lequel les parents mais aussi tous les adultes influents ont une place prépondérante.

Comment reconnaître un enfant qui manque d'estime de soi ?

Un enfant en manque d'estime de lui-même aura une mauvaise image de sa propre valeur.

Ce qui peut se traduire par des comportements variés : agressivité excessive, attachement là encore excessif à l'un des parents, vantardise exagérée, passivité totale ou manque d'intérêt, sentiment d'être mal aimé ou rejeté, auto-dénigrement, découragement, refus de la nouveauté... la liste est longue !

Car en la matière comme souvent il est plus facile de détruire que de construire : à titre d'exemple, l'auteur cite une étude qui relève qu'un enfant entend en moyenne 148 000 fois "non" ou "ne fais pas ceci ou cela" entre sa naissance et ses 18 ans", tandis que les enseignants consacrent moins de 1% de leur temps à féliciter les élèves.

Comment générer l'estime de soi positive des enfants ?

L'estime de soi naît de la conjonction de plusieurs sentiments positifs que les parents auront su développer chez l'enfant dès son plus jeune âge. L'auteur, Bruno Hourst, en dresse la liste et la pose en véritable "cadre de comportement parental" :

Se sentir en sécurité physique, émotionnelle et mentale : l'enfant se sent accepté et n'est pas constamment confronté à des contradictions ingérables.

Développer un sentiment d'individualité et d'identité : un enfant sécurisé peut développer sa personnalité et son unicité. Détecter les talents dont il est l'unique détenteur, mieux connaître ses goûts, ses capacités et ses envies.

Développer un sentiment d'affiliation et d'appartenance : l'appartenance se développe dans le cadre familial (parents, frères, sœurs, famille élargie) mais aussi dans le développement des relations de l'enfant à son entourage personnel (copains d'école, connaissances, etc). Dans cet environnement, l'enfant qui a conscience d'être important et de compter pour les autres développera une meilleure estime de soi.

Développer un sentiment d'être capable : c'est ce qui permet à l'enfant d'être fier de lui-même, mais également à prendre des risques grâce auxquels il va avancer, et surtout à s'exprimer.

Développer le sentiment que dans la vie, on a des buts et des responsabilités : des buts qui amènent à mettre en place des plans pour y parvenir, pour accomplir ce que l'enfant a décidé.

La contribution de l'école à l'estime de soi des enfants

C'est un état de fait sur lequel beaucoup s'accordent : trop d'enfants vont à l'école à reculons, en reviennent avec un sentiment de nullité qui désarme les parents, pour finir par baisser les bras.

C'est pourquoi la plupart des pédagogues s'accordent pour dire que l'école a le devoir d'intégrer dans sa pratique et d'encourager le développement d'une bonne estime de soi chez les élèves. Une bonne estime de soi combat plus efficacement l'échec scolaire que les remises à niveau estivales !

L'auteur propose d'ailleurs des pistes intéressantes pour développer l'estime de soi dans la classe.

Respecter la dignité de l'enfant en traitant les enfants avec courtoisie et respect

Appliquer la justice dans la salle de classe, et l'équité

Aider l'enfant à avoir une bonne appréciation de lui-même en lui envoyant des signes de reconnaissance visibles

Voir d'abord les forces des enfants et encourager leur développement

Considérer les erreurs comme faisant partie du processus d'apprentissage

Stimuler la recherche plutôt que de fournir les réponses.

Autant de choses qui tombent sous le sens, mais tombent aussi souvent une fois en classe, sous la pression du groupe et du manque de discipline. Autant de preuves s'il était nécessaire d'en ajouter, qui démontrent la complexité pour les parents comment pour les enseignants à relever le défi de l'estime de soi des enfants.

Un ouvrage à lire absolument



J'aide mon enfant à développer son estime de soi

de Bruno Hourst

Aux éditions Eyrolles pratique, 2012

10 euro(s)

[Je l'achète via Amazon](#)