



FICHE PARENT No 5¹



ESTIME DE SOI

C'est la façon dont je me perçois. C'est ce que je pense de moi au plus profond de mon être. C'est ce que je n'ose pas toujours dire. C'est aussi la façon dont je me traite, dont je me parle et dont je prends soin de moi.

S'estimer, c'est reconnaître ses forces, ses qualités, son potentiel et ses limites de façon réaliste.

Un enfant valorisé et aimé développera sa confiance en lui.

« Plus je m'estime et plus je me sens en sécurité, heureux, audacieux, rayonnant, aimant, courageux, confiant, autonome et plein de vie... »

« Par contre, si je suis blâmé, critiqué et dénigré, je perds ma confiance. Je crois que je ne suis pas capable de bien faire et que je ne vaudrais pas la peine d'être aimé. J'ai aussi des comportements plus difficiles ».

Mon enfant a une bonne estime de lui :

- Il est capable de dire ce qu'il pense.
- Il se fait facilement des amis.
- Il aime montrer ce qu'il fait en disant qu'il est content de lui.
- Il prend des initiatives.



C'est à travers les yeux des adultes que les enfants construisent leur estime. VOS attitudes, VOS gestes, VOS paroles transmettent des messages que l'enfant capte à longueur de journée.

¹ Références : G.T.S., sous-comité Lorraine Rivard, Denis V. Bédard et Rollande Lecours ; L'enfant au cœur de nos actions par Denise Bricault ; Germain Duclos, psychoéducatrice et orthopédagogue ; site Internet de geocities.com

PETIT TRUC

Pour développer l'estime de soi de votre enfant, utilisez la règle des quatre « E » :

1. **Encadrement** : Respectez le rythme de votre enfant, contrôlez ses heures de sommeil, établissez des règles claires et un horaire stable. Les enfants aiment la routine, cela les sécurise.
2. **Encouragement** : À chaque jour, soulignez à votre enfant une qualité.

Dites-lui combien vous l'estimez : « Je savais que tu y arriverais! », « Lâches pas, tu t'améliores! », « Continues, tu vas y arriver; j'ai confiance en toi. », « Tu peux te reprendre. », etc.

Transformez vos phrases du genre : « Tu n'es pas gentil. » en « Je n'aime pas quand tu fais telle chose (décrire le comportement). »

3. **Engagement** : Soyez présent pour lui : réservez-vous un temps de qualité au moins une fois par jour.

Soutenez-le s'il a besoin d'aide : ne le faites pas à sa place, montrez-lui comment.

4. **Extension** : Faites-lui vivre des succès en lui donnant des responsabilités.

Laissez-le faire ce qu'il est capable, demandez-lui de cuisiner ou de bricoler avec vous.

Discutez avec lui, apprenez-lui des choses : le nom des fleurs, des feuilles ou des insectes.

Faites-lui résoudre de petits problèmes : s'habiller seul, manger seul, faire une construction de blocs, etc.

