

## COMPTE RENDU CONFERENCE

« L'estime de soi. Un super pouvoir pour bien grandir »

Mercredi 25 mai 2016 – Auditorium de BALMA

Conférence animée par Agnès GINABAT, psychologue,  
membre du réseau ACB,  
formée à l'Atelier des Parents.

---

### Etymologie :

L'estime de soi fait référence au terme **Estimer** du latin *aestimare* qui signifie déterminer la valeur de avoir une opinion favorable sur.

### L'estime de soi à trois fonctions :

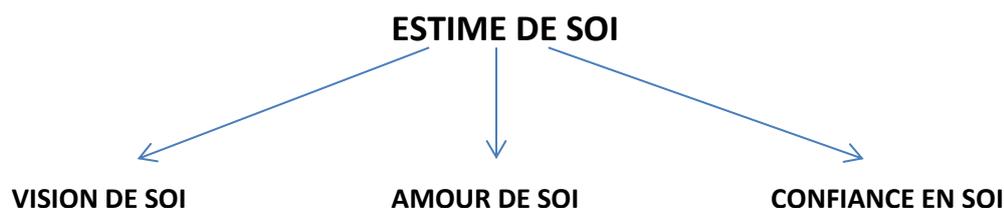
- ✎ Moteur de notre existence (oser entreprendre...),
- ✎ Moteur physique,
- ✎ Protection pour affronter les difficultés de la vie d'incertitudes...

L'estime de soi s'est avoir le cran d'aller à contre-courant ! Elle prend racine lors de la petite enfance. Période cruciale, plaque sensible, bases solides et équilibrées.

### Les missions des adultes :

✎ Favoriser l'émergence de l'estime de soi. **Tout n'est pas joué avant 6 ans.** L'estime de soi se construit tout au long de la vie. « *Tout se joue avant la mort* »<sup>1</sup>  
L'estime de soi rejaït sur toute la famille. Il n'est jamais trop tard pour bien faire ou mieux faire.

### Les trois piliers de l'estime de soi :



### I) La confiance en soi : je suis capable de :

#### a) Développer le sentiment de compétence de l'enfant :

Ma capacité à relever des défis. Pour renforcer la confiance en soi, l'adulte doit permettre à l'enfant d'entreprendre au maximum des défis pour capitaliser des petites réussites et ainsi développer son sentiment de compétences.

---

<sup>1</sup> Germain DUCLOS

## 1°) Faire ensemble

Faire avec lui, présence physique et psychique de l'adulte pour tenter de nouvelles expériences. Faire avec lui mais ne pas faire à sa place. L'enfant a besoin que son corps réalise le mouvement pour enregistrer.

## 2°) Rendre acteur

Le rendre acteur en facilitant son autonomie (ex : mettre à sa disposition un porte-manteau à sa hauteur ; des petites responsabilités à sa hauteur : mettre la table) toutes ces petites actions renforce son estime de soi. Laisser le temps...Utiliser les pictogrammes pour faciliter les gestes routiniers, cela permet à l'enfant d'être autonome et évite à l'adulte de se répéter. L'adulte doit proposer à l'enfant des objectifs à sa hauteur sinon cela sera source de découragement pour lui. Il faut fixer des objectifs intermédiaires. La réussite encourage la réussite et permet d'avancer.

### b) Apprendre à considérer les échecs comme des essais

Apprendre à voir les échecs ou erreurs comme des solutions d'apprentissages. Permettons-nous à l'enfant de se tromper ? L'enfant est-il autant récompensé pour ses efforts que pour ses réussites ?

« Apprenez à échouer. Sinon vous échouerez à apprendre. »<sup>2</sup>

Pour exemple, l'apprentissage de la marche de l'enfant. Un enfant tombe environ 2.000 fois avant de savoir marcher.

« Un enfant qui renoncerait dès sa première chute n'apprendrait jamais à marcher »<sup>3</sup>

Ne soyons pas perfectionniste !



**ATTENTES DU  
PERFECTIONNISTE**



**ATTENTES DE  
L'OPTIMALISTE**

L'optimaliste à également un but. Comme le perfectionniste, il n'aime pas que l'enfant se trompe mais contrairement au perfectionniste il a compris que s'est un chemin indispensable. Les enfants qui doivent se battre, développent des dons singuliers (ex : esprit de débrouillardise...) Des personnages célèbres souffrant de dyslexie tels que : Einstein ; Walt Disney...

« Je peux accepter un échec, tout le monde peut échouer. Mais je ne peux pas accepter de ne pas essayer »<sup>4</sup>

---

<sup>2</sup> Tal BEN-SHAHAR

<sup>3</sup> Louise HAY

<sup>4</sup> Michael JORDAN

Le fiasco est essentiel à la réussite. L'échec et la réussite sont liés. Apprendre à échouer sinon vous échouerez à apprendre. « *Si vous voulez développer votre taux de réussite et votre taux d'échec* »<sup>5</sup>

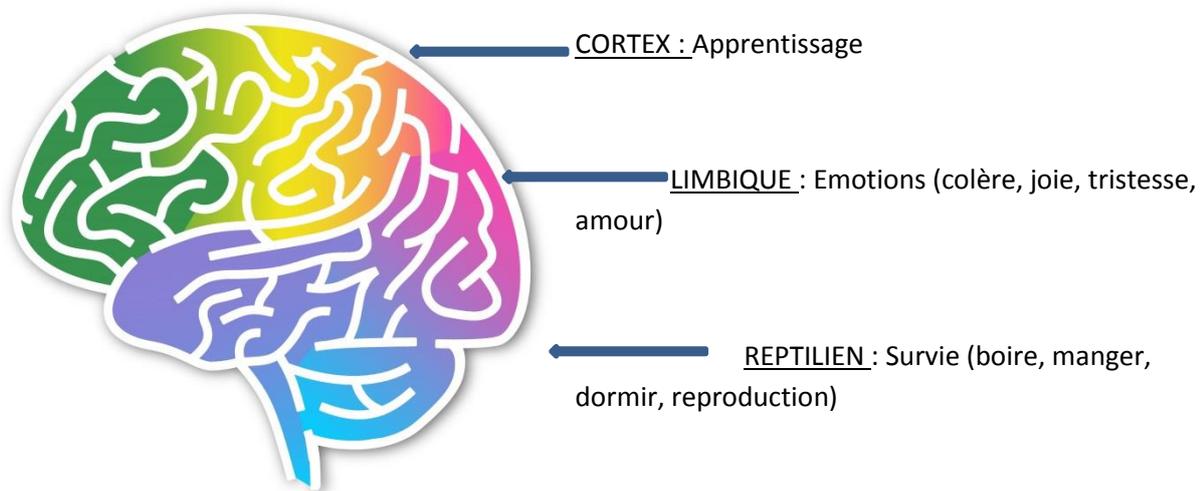
Les difficultés nous font grandir car elles nous montrent que l'on peut les surmonter.

### c) Connaître les effets délétères du stress sur les apprentissages

On note de plus en plus de burn-out chez les jeunes suite à des conflits continuels ; des pressions des parents, enseignants et camarades de classe.

Les neurosciences affectives débutées en 2000, parlent de l'importance de capacité relationnelle, de sentiment, d'émotion positive vécue par l'enfant.

Le cerveau tri-unique selon Paul D.Maclea :



A quel étage le cerveau de l'enfant est-il ? Les émotions d'un enfant doivent être accueillies pour pouvoir accéder ensuite au cortex.

Lorsque l'enfant se sent en insécurité, il sécrète une hormone, le cortisol = l'hormone du stress. Lorsque l'enfant se sent bien, son cerveau va sécréter l'ocytocine = hormone du plaisir et de l'attachement. Mais aussi, la dopamine, l'endorphine et la sérotonine = hormones dynamisant les capacités d'apprentissages.

L'ambiance d'apprentissage aura un impact direct sur l'enfant. Pour que l'on se sente capable, il ne faut pas de stress et rester bloqué au niveau reptilien. Il faut accepter des échecs, des imperfections...

---

<sup>5</sup> Thomas WATSON

## II) L'amour de soi : je suis aimable

Recevoir un amour inconditionnel. L'amour que les parents portent à leur enfant est l'amour qu'il se portera et qu'il portera aux autres. Besoin d'attachement.

(Projection film 1930 – Conrad Laurens éthologue a inspiré John Bowlby « théorie de l'attachement »).

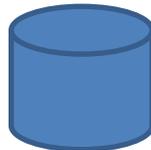
Savoirs faire innés, rentrer en relation avec les autres...

Le petit d'homme a besoin d'être intégré dans un groupe, une famille. L'absence d'attachement peut entraîner la mort (Freud). L'amour qui valorise l'enfant pour ce qu'il est et non ce qu'il fait. On aime l'enfant quoi qu'il arrive.

« *L'amour n'est pas une récompense, c'est un carburant* »<sup>6</sup>

Il faut en tant qu'adulte et parent remplir le réservoir affectif de son enfant.

JEUX  
MASSAGES  
ECOUTE  
CÂLINS



Remplir le réservoir affectif de l'enfant par de l'amour. Un enfant qui se sent bien se comportera bien. L'amour est une notion abstraite. Il faut aimer de façon active.

On parle de 5 langages de l'amour :

- ✿ Contact physique (chahuts, histoires, contacts, caresses...),
- ✿ Paroles valorisantes,
- ✿ Instants de qualité,
- ✿ Cadeaux,
- ✿ Services rendus.

Parler la langue maternelle pour dire je t'aime. L'enfant possède un langage préféré et cela va lui permettre de remplir son réservoir émotionnel.

Contact physique : Le toucher est un des langages des plus forts. Les garçons émettent une résistance vers l'adolescence mais il est important de continuer.

Paroles valorisantes : Paroles d'encouragement permettent plus d'expériences.

---

<sup>6</sup> Isabelle FILLIOZAT

Instants de qualité : Il faut faire des choix dans nos priorités. On n'a pas besoin d'amener son enfant à un endroit spécial (ex : « *j'aime ces temps passés avec toi en voiture car c'est du temps passé ensemble* »). Plus le temps passé avec les parents est court et plus les rituels sont importants (ex : l'histoire du soir). Cela garanti à l'enfant une attention particulière.

Cadeaux : C'est un symbole. On ne pallie pas son absence par des cadeaux. Un bon jouet c'est celui qui intéresse l'enfant. Un don doit-être désintéressé.

Services rendus : Actions banales et quotidiennes (ex : réparer un poupon ; le vélo...).

Tous ces langages font que l'enfant se sente aimé et aide à consolider l'estime de soi.

### III) La vision de soi : je suis valable

L'adulte a du mal à percevoir les qualités des enfants tellement nous sommes focalisés sur quelque chose. La perception que l'enfant a de lui-même a besoin d'être accompagnée du regard de l'adulte. Chaque enfant a des ressources mais va d'abord être totalement dépendant du regard de ses parents. L'adulte a tendance à « souffrir » de « *cécité attentionnelle* », c'est-à-dire à se focaliser que sur un seul aspect. Les adultes doivent brancher leur contre-radar. Changer notre regard afin d'orienter le regard de l'enfant différemment. « *Arrosez les fleurs pas les mauvaises herbes* »<sup>7</sup>

Si l'adulte ne fait que souligner les bêtises de l'enfant, ce dernier ne va intérioriser que le négatif. Les compliments sont comme de l'engrais pour l'enfant. Il est important de souligner les efforts des enfants (ex : merci de m'avoir laissé parler sans faire de bruit). Signaler ce qui ne fonctionne pas démoralise l'enfant. Cherchons avec l'enfant et ne minimisons pas ses intérêts.

L'effet Pygmalion (effet Rosenthal) est une expérience menée en 1968 dans une école de San Francisco auprès d'enfants défavorisés au sein de 2 classes. « En [pédagogie](#), il désigne l'influence d'hypothèses sur l'évolution scolaire d'un élève et sur les aptitudes de celui-ci. Le problème est d'importance, car si les enfants des milieux défavorisés [réussissent moins bien à l'école](#) que les enfants des milieux favorisés, la cause pourrait ne pas être uniquement liée aux carences de ces enfants et de leurs milieux. »<sup>8</sup> Un enfant que l'on voit positivement va croire en sa valeur et va progresser positivement. Les enfants vont se conforter aux attentes de leur entourage...Montrer à l'enfant ses points forts.

#### Comment faire des compliments et des remarques ?

Attention à ne pas faire de remarques blessantes. Les remarques ne doivent porter uniquement sur le comportement de l'enfant et non une évaluation de sa personne. Il faut

---

<sup>7</sup> Fletcher PEACOCK

<sup>8</sup> Référence WIKIPEDIA

se centrer sur le problème ! La description ne laisse pas de place au jugement (ex : j'ai apprécié que tu ailles à la boulangerie, j'étais vraiment occupée et cela m'a bien aidé = service rendu). La description permet à l'enfant d'être centré sur les faits et de s'autoévaluer. La vision de soi doit venir de lui en grandissant.

L'image de soi n'est pas innée. L'estime de soi est remodelable tout au long de notre vie. Le néo-cortex à la possibilité de refaçonner notre estime de soi mais cela sera difficile !

### Conclusion :

Si vous voulez prendre soin des autres prenez soin de vous ! Aimez-vous ! La bienveillance commence envers soi-même !

L'adulte doit répondre à ses propres besoins pour pouvoir répondre aux besoins de son enfant. Si je suis heureux mes enfants seront heureux et pourront remplir leur petit réservoir.

Nous avons tous des supers pouvoirs ! Il n'est pas nécessaire que notre autorité soit douloureuse pour être efficace. Nous sommes comme des enfants, nous avons à apprendre à grandir avec eux. « *Nous sommes parents parfaitement imparfaits. Voyons nos erreurs comme l'occasion d'apprendre et de cheminer avec nos émotions* ».

### Bibliographie :

🌀 « Les 5 langages d'amour des enfants » de Gary CHAPMAN

🌀 « L'estime de soi, s'aimer pour mieux vivre avec les autres » de Christophe ANDRE et François LELORD

🌀 « Favoriser l'estime de soi des 0-6ans » de Danielle LAPORTE

🌀 « L'apprentissage de l'imperfection » de Tal BEN-SHAHAR

🌀 « C'est décidé, je m'aime, le pourquoi et le comment de l'estime de soi » de Hervé MAGNIN

### Pour les enfants :

🌀 « Les sentiments, c'est quoi ? » de Oscar BRENIFIER

🌀 « Le conte chaud et doux de chaudoudoux » de Claude STEINER