



1

C'est quoi l'estime de soi ?

L'estime de soi est l'image positive ou négative qu'une personne a d'elle-même.

Elle est très importante pour notre bien-être et nos compétences sociales.

- La **confiance en soi** nous permet de nous sentir **capable**.
- La **vision de soi** nous permet de nous sentir **valable**.
- L'**amour de soi** nous permet de nous sentir **aimable**.

Pour s'estimer, il faut se connaître...

...et pour se connaître il faut apprendre à **parler** de ses émotions, à **exprimer** ses préférences, ses besoins et ses limites. Au quotidien nous pouvons :

- être à l'écoute de nos propres sentiments et de ceux des autres ;
- utiliser des images pour mettre des mots sur nos émotions ;
- demander régulièrement à l'enfant comment il se sent, de quoi il a besoin, ce qu'il aime ou ce qu'il n'apprécie pas.



2



3

Aide-moi à faire tout seul !

Pour l'enfant, le quotidien présente beaucoup d'occasions de vivre des succès. Notre confiance en lui et notre patience sécurisent l'enfant et l'encouragent à devenir autonome et à expérimenter de nouvelles choses. Nous soutenons l'enfant quand nous :

- félicitons ses initiatives, quand il brosse ses dents, quand il lace ses chaussures ou quand il prépare ses affaires ;
- offrons notre soutien sans faire les choses à sa place ;
- lui montrons notre confiance.

Un défi peut être une chance

Un enfant tombe plus de 2 000 fois avant de savoir marcher. Encourageons l'enfant à persévérer lorsqu'il rencontre des difficultés et aidons-le à considérer les défis comme une chance d'évoluer. Nous pouvons montrer à l'enfant que demander du soutien est une force et qu'ensemble, on est souvent plus fort.



4



5

Encourageons l'effort plutôt que le résultat

Les recherches démontrent que le fait d'encourager l'effort augmente l'estime de soi d'une personne. Nous pouvons :

- reconnaître la difficulté et les émotions de l'enfant : « Je vois que cette tâche te fatigue, mais je sais que tu peux y arriver. » ;
- valoriser l'engagement : « Je vois tes efforts. » ;
- mettre des mots sur les réussites et rappeler à l'enfant ce qu'il a déjà réalisé dans le passé : « Tu peux être content de toi. » ;
- transmettre la compétence à travers les questions au lieu des solutions : « De quoi as-tu besoin pour y arriver ? ».

En changeant les mots, nous changeons le monde

Les mots et les phrases que nous adressons à notre enfant ont un impact considérable.

Pour ne pas affecter son estime de soi, il est important de parler du comportement et non de la personne. Évitez les phrases commençant par « tu es... » ainsi que les généralisations comme « tu ne fais jamais... ». Préférons exprimer nos observations, nos sentiments et nos demandes : « Je vois que tu as oublié ton sac, cela m'agace, qu'est ce que tu peux faire pour penser à ton sac la prochaine fois ? ».



6



7

Attention à la comparaison

La comparaison à autrui peut inquiéter ou déstabiliser. Encourageons l'enfant à se sentir à l'aise avec ses choix et prenons du recul vis-à-vis de l'opinion des autres.

Finalement, n'oublions pas d'exprimer notre amour « Je t'aime comme tu es. » et d'encourager l'enfant à se percevoir comme un acteur de sa vie.

Eltereforum est un service du ministère de l'Éducation nationale, de l'Enfance et de la Jeunesse. Il s'agit d'un lieu pour tous les parents autour de l'échange, de l'information et de l'accompagnement. Pour plus d'informations, veuillez visiter www.eltelereforum.lu ou suivez-nous sur nos réseaux sociaux.



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de l'Éducation nationale,
de l'Enfance et de la Jeunesse



@eltelereforum


eltelereforum.lu

 Eltere
Forum
UN LIEU POUR TOUS LES PARENTS