

# « Développer l'estime de soi chez l'enfant »

par Caroline Everaere, psychologue.

---

*C'est après avoir assisté à une conférence de Marjorie Danna sur l'estime de soi que j'ai rédigé cet écrit afin de vous apporter des clés concernant l'estime de soi des enfants.*

## 1) Les compliments :

D'habitude les compliments sont faits sur des généralités, ils sont impersonnels et cela enferme l'enfant sous une étiquette (ce qui ne remplit pas sa cagnotte -estime de soi-).

Privilégiez les compliments descriptifs : ce que vous voyez, ce que vous ressentez, ce que cela vous fait, quel besoin ça nourrit chez vous.

Soyez disponible et dans une authenticité que l'enfant percevra.

Donnez la possibilité à l'enfant de se dire à lui-même qu'il a des compétences et des ressources. Son réservoir -estime de soi- se remplit.

=> Essayez d'être attentif et de faire des compliments descriptifs. Cela lui permettra de se rappeler de ses capacités.

=> Au lieu d'évaluer, décrivez ce que vous voyez ET ressentez.

### ATTENTION !

Une maman expliquait qu'elle faisait des compliments à son enfant, compliments qu'elle-même n'a pas eu étant enfant. Son enfant ne donnait pas l'air d'avoir une bonne estime de soi. Parce que les compliments ne lui sont pas directement destinés. Prenez soin de votre enfant intérieur en le nourrissant de la même manière avec des compliments descriptifs. Et lorsque vous vous adressez à votre enfant, faites lui des compliments descriptifs et expliquez lui ce que vous ressentez, en quoi ça vous touche, avec authenticité. Il comprendra que ces compliments lui sont bien destinés et il les prendra pour lui.

Faire des compliments sur le personne : « C'est bien Julie tu as rangé ta chambre, tu es vaillante », n'est pas une bonne solution. Si Julie voit que sa maman est contente qu'elle soit vaillante, Julie aura envie (et va tout faire pour) d'être tout le temps vaillante puisque ça semble faire plaisir à sa maman.

Privilégiez les valeurs : « C'est bien Julie tu as rangé ta chambre, tu as fait preuve de courage, d'assiduité, de minutie, etc... (des valeurs) ».

## 2) Mettre en avant le comportement positif :

Mettre en avant le comportement digne de louange est plus important et plus valorisant que de juger la personne. C'est mettre en lumière une ressource au lieu d'enfermer dans un rôle. Cela participe à développer l'estime de soi.

Décrire le comportement + « on appelle ça ... ».

→ Ce que je vois, ce que je ressens + tu as fait preuve de..., on appelle ça ...

ATTENTION ! Un « tu vois que tu en es capable » balaie tout ce qui a été dit avant.

Il faut oser dire, partager, raconter, échanger. Cela remplit la cagnotte -estime de soi-.

## 3) Enlever les étiquettes :

Même positive, l'étiquette freine l'estime de soi, elle enferme (timide, colérique, gentille, etc...). Un enfant se sent obligé de coller à son étiquette. Elle l'enferme en-dessous. Il aura besoin de signes de reconnaissance même négatifs plutôt que pas de signe de reconnaissance du tout. Et lorsqu'on a une étiquette on est reconnu : « c'est là ma place, je dois y coller pour être reconnu, pour garder cette reconnaissance. Si je n'y colle pas je ne suis pas reconnu et je ne suis pas aimé ».

Avec votre enfant :

- soyez le coffre aux trésors de ses bons comportements,
- présentez des occasions/images positives de lui-même,
- placez-le dans des situations où il peut se voir d'un œil différent,
- louangez la situation, l'action en elle-même,
- entendez-vous dire des choses positives à son sujet.

=> Avec les deux premières clés et celle-ci, on apprend à ne plus mettre d'étiquette mais à mettre en lumière les compétences de chacun.

La question à se poser est : « De quoi faire preuve un hyperactif, un gentil, un colérique, un bête... ? Quelles sont leurs qualités ? »

L'étiquette empêche de voir d'autres traits de personnalité. « Je ne suis pas que ça ».

L'étiquette appose un filtre sur la personne et on ne voit plus que ça. Un colérique sera toujours en colère, un hyperactif sera tout le temps en train de bouger, un gentil dira toujours oui....

→ Transformer une étiquette en un trait de caractère, de personnalité consiste à dire cette chose qui le caractérise en ajoutant qu'il sait faire preuve d'autre chose. Il est hyperactif et en même temps il sait aussi faire preuve de beaucoup de patience ; elle est gentille et en même temps elle sait aussi manifester son désaccord etc...

ATTENTION : le MAIS efface tout ce qui a été dit avant. Alors que « et en même temps » additionne, met un nouveau filtre.

Mettre d'autres traits de caractère en lumière permet d'avoir conscience de ses valeurs, de ses qualités. On n'a alors pas besoin de replonger dans cette étiquette puisqu'on sait ce que l'on vaut.

=> Enlever les étiquettes :

- présenter à l'enfant une autre image de lui-même
- donner à l'enfant l'occasion de vous entendre dire des choses positives à son sujet
- mettre l'enfant dans des situations qui lui permettent de se voir d'un œil différent.

### **CONCLUSION :**

L'art d'être un acteur de l'éducation des enfants nécessite tolérance, patience et bienveillance, envers les enfants bien-sur ET envers nous-même !

**FAITES VOUS CONFIANCE ! VOUS ÊTES DE BONS EXPERTS !**

**Caroline EVERAERE**

**Psychologue-Neuropsychologue**

156 Rue du 8 Mai 1945

59 650 Villeneuve d'Ascq

06 73 42 77 95

[contact@ceveraere-psychologue.fr](mailto:contact@ceveraere-psychologue.fr)

[www.ceveraere-psychologue.fr](http://www.ceveraere-psychologue.fr)