

## REFERENCES

### POUR L'ENFANT

« Tu es vraiment formidable »

L. AHRWEILLER (Hachette)

« Sam et Watson ont confiance »

G. DULIER, B. DELAPORTE (P'tit Glenat)

« Max se trouve nul » (collection Max & Lili)

D. DE SAINT-MARS (Calligram)

« Nuage ne se sent pas à la hauteur »

S. SARZAUD, PEPINOT (Eyrolles)

« La confiance en soi – Les cahiers de Filliozat »

I. FILLIOZAT, C. ROJZMAN (Nathan)

### POUR LES PARENTS :

« L'estime de soi un passeport pour la vie »

G. DUCLOS (Hôpital Sainte-Justine)

« Pour favoriser l'estime de soi des tout-petits »

D. LAPORTE (Hôpital Sainte-Justine)

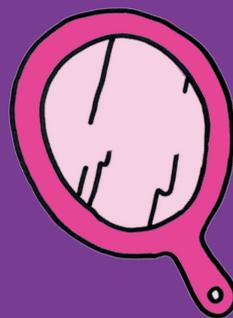
« L'estime de soi »

C. ANDRE, F. LELORD (Odile Jacob)

### SITE INTERNET

[www.apprendreaeduquer.fr](http://www.apprendreaeduquer.fr)

- L'ESTIME DE SOI
- PASSAGE PRIMAIRE SECONDAIRE
- SEPARATION DES PARENTS
- LE JEU
- LE SOMMEIL
- L'AUTONOMIE
- LE LANGAGE
- LES PEURS
- LA MORT
- L'ENFANT, LA TV, LA CONSOLE ET L'ORDINATEUR
- LES LIMITES ET LES REPERES



## CONTACTS



## L'ESTIME DE SOI

« Chacun d'entre nous est unique et merveilleux. »



« Sois toi même, les autres sont déjà pris. »

## QU'EST-CE QUE L'ESTIME DE SOI ?

C'est l'opinion qu'un enfant se construit de lui-même, ainsi que la confiance qu'il a en son efficacité et en sa valeur.

## IL Y A TROIS COMPOSANTES DANS L'ESTIME DE SOI :

- La connaissance de soi (connaître ses forces et faiblesses, ses qualités et défauts ; pouvoir s'affirmer, ...)
- Le sentiment d'appartenance à un groupe (la famille, les amis, la classe...)
- Le sentiment de compétence (la capacité à réaliser des objectifs adaptés à son âge et à ses possibilités)

**« Je ne perds jamais,  
soit je gagne, soit j'apprends. »**

L'estime de soi se construit tout au long de la vie et peut être plus ou moins importante en fonction de nos forces et nos faiblesses, des étapes de la vie, et selon les domaines.

## POURQUOI L'ESTIME DE SOI EST-ELLE IMPORTANTE ?

Elle influence toute la vie de l'enfant (et de l'adulte qu'il deviendra).

Un enfant qui a une image positive de lui-même manifestera :

- Un sentiment général de bien-être
- Un sentiment de confiance dans ses relations avec les autres
- Un sentiment de confiance par rapport à ses propres capacités
- Une capacité à percevoir ses qualités et habiletés
- Une motivation face aux nouveaux défis ou apprentissages
- Une capacité d'affirmation personnelle et d'autonomie
- De la persévérance face aux difficultés
- Une capacité d'initiative, d'imagination et de créativité
- ...



## COMMENT AMÉLIORER L'ESTIME DE SOI CHEZ L'ENFANT :

- Prendre du temps pour s'amuser avec son enfant.
- Lui montrer qu'on est content de lui.
- Utiliser un langage positif et valorisant.
- L'encourager à être fier de lui.
- Encourager l'enfant à reconnaître, accueillir et exprimer ses émotions.
- Encourager tout geste d'autonomie, toute prise d'initiative et tentative de trouver des solutions par lui-même à ses difficultés.
- Lui permettre de faire ses expériences, d'essayer et de se tromper.
- Souligner ses forces, valoriser et encourager ses succès (activités extrascolaires : sportives, artistiques,...).
- Etablir des règles et être constant dans l'application de celles-ci, pour lui donner un cadre sécurisant.