

3^e ÉDITION

L'estime de soi, un passeport pour la vie

Germain Duclos



CHU Sainte-Justine
Le centre hospitalier
universitaire mère-enfant

Université
de Montréal

**L'estime de soi,
un passeport pour la vie**

La Collection du CHU Sainte-Justine
pour les parents

L'estime de soi, un passeport pour la vie

3^e édition

Germain Duclos



Éditions du
CHU Sainte-Justine

**Catalogage avant publication de Bibliothèque et Archives nationales
du Québec et Bibliothèque et Archives Canada**

Duclos, Germain

L'estime de soi, un passeport pour la vie
3^e éd.

(La Collection du CHU Sainte-Justine pour les parents)

Comprend des réf. bibliogr.

ISBN 978-2-89619-254-0

1. Estime de soi chez l'enfant. 2. Enfants - Psychologie. 3. Éducation
des enfants. 4. Parents et enfants. 5. Estime de soi. I. Titre. II. Collection:
Collection du CHU Sainte-Justine pour les parents.

BF723.S3D82 2010

155.4'182

C2010-942196-5

Illustration de la couverture: Marion Arbona

Photo de l'auteur: Nancy Lessard

Conception graphique: Nicole Tétreault

Diffusion-Distribution au Québec: Prologue inc.

en France: CEDIF (diffusion) – Daudin (distribution)

en Belgique et au Luxembourg: SDL Caravelle

en Suisse: Servidis S.A.

Éditions du CHU Sainte-Justine

3175, chemin de la Côte-Sainte-Catherine

Montréal (Québec) H3T 1C5

Téléphone: (514) 345-4671

Télécopieur: (514) 345-4631

www.editions-chu-sainte-justine.org

© Éditions du CHU Sainte-Justine 2010

Tous droits réservés

ISBN 978-2-89619-254-0 (imprimé)

ISBN 978-2-89619-414-8 (pdf)

Dépôt légal: Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2010

Bibliothèque et Archives Canada, 2010

Membre de l'Association nationale des éditeurs de livres

ASSOCIATION
NATIONALE
DES ÉDITEURS
DE LIVRES

REMERCIEMENTS

Je tiens à remercier les personnes suivantes, qui m'ont aidé dans la réalisation de cette nouvelle édition :

Sylvie Bourcier, ma conjointe, mon amour et ma merveilleuse complice ; mes enfants Martin et Sophie, qui m'inspirent et me font parler d'éducation avec cœur ;

Luc Bégin, pour la grande patience qu'il a manifestée au cours de ce projet ;

Marguerite Béchard, pour sa disponibilité et son travail exceptionnel ;

enfin, je tiens à remercier la Fondation Lucie et André Chagnon, qui me permet de vivre un beau rêve professionnel au service des enfants et de leurs parents.

TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION	11
CHAPITRE 1	
Définition et caractéristique de l'estime de soi	15
Ma maison	16
Une définition de l'estime de soi	20
Un jugement réaliste	25
Quelques distinctions	30
Un phénomène cyclique et variable comme la vie	32
À la source de l'estime de soi	37
Le parcours des enfants vers l'estime de soi	40
La qualité des relations	42
Comment se développe l'estime de soi	43
Pour vivre des succès	47
Un héritage précieux	49
Les composantes de l'estime de soi	51
CHAPITRE 2	
Favoriser un sentiment de sécurité et de confiance	57
Le sentiment de sécurité préalable à l'estime de soi	59
Le sentiment de sécurité physique	61
Le sentiment de sécurité psychologique	62
Une présence et des attitudes sécurisantes	63
Garantir la stabilité	65
Développer l'autodiscipline	67

Des règles de conduite sécurisantes	70
Être claires	71
Être concrètes	72
Être constantes	72
Être cohérentes	73
Être conséquentes	74
Pour une discipline incitative	75
Reconnaissance	76
Réparation	77
Rachat	77
Aider l'enfant à gérer le stress	77
De la sécurité à la confiance	78

CHAPITRE 3

Favoriser la connaissance de soi	85
Je te reconnais grâce à l'espace qui nous sépare	86
Se connaître par ses différences	88
Accepter l'enfant dans son identité	91
Comment se forme cette image de l'enfant rêvé?	93
Valoriser l'enfant	94
Cultiver l'empathie	97
Ce qui nuit à l'estime de soi	98
Une éducation « négative »	98
Les mots qui blessent	99
L'identité négative	99

CHAPITRE 4

Favoriser un sentiment d'appartenance	105
Vers des attitudes prosociales	107
Apprendre à socialiser	109
La prise de contact	113
L'affirmation de soi	114
La conscience des autres	116

Le contrôle de soi	119
La résolution de conflits	122
Des projets de groupe	125
Le groupe familial	126
Le groupe scolaire	127
Le groupe d'amis	133
Au contact des parents et des enseignants	137

CHAPITRE 5

Favoriser un sentiment de compétence.....	141
Les rêves des parents	141
Des parents qui se sentent impuissants	143
Vers un sentiment de compétence	144
Processus ou démarche d'apprentissage	146
Des objectifs réalistes	146
Des attitudes pour apprendre	148
La motivation	151
À la source de la motivation	151
La motivation est contagieuse	152
Estime de soi et motivation	153
Les facteurs de motivation	155
Des liens avec la vraie vie	157
L'autonomie	162
La responsabilité	164
Des stratégies pour apprendre	167
Apprendre à apprendre	168
L'erreur au service de l'apprentissage	169
Le stress, un facteur dynamisant	171
Le stress de performance	171
Quand le stress devient détresse	174
Protéger l'estime de soi chez l'enfant et l'aider à gérer le stress	177

CHAPITRE 6

Le sentiment de compétence parentale	183
La famille, d’hier à aujourd’hui	186
Les obstacles au rôle parental	189
Pauvreté et isolement social	190
Le manque de temps	193
Le stress parental	194
Le parent porteur de son histoire	199
Le sentiment de compétence parentale	201
Le sentiment d’efficacité	205
Le sentiment de satisfaction	207

CHAPITRE 7

L’estime de soi chez l’enseignant	213
Contexte théorique	216
L’enseignant, un professionnel incompris	218
Une tâche complexe	221
Favoriser l’estime de soi chez l’enseignant	224
Miser sur son pouvoir d’agir	226
Des stratégies utiles pour les enseignants, selon les composantes de l’estime de soi	228
Le sentiment de sécurité et de confiance.....	228
La connaissance de soi.....	230
Le sentiment d’appartenance	231
Le sentiment de compétence.....	233

CONCLUSION.....	237
-----------------	-----

BIBLIOGRAPHIE	241
---------------------	-----

RESSOURCES	245
------------------	-----

INTRODUCTION

Dans le milieu de l'éducation et dans le domaine de la santé mentale, on considère de plus en plus l'estime de soi comme fondamentale pour le bien-être psychologique de l'être humain. On en traite régulièrement dans les médias. Pourquoi cet engouement? Ne s'agit-il que d'une mode parmi d'autres? Pourtant, le concept de l'estime de soi est loin d'être récent. Il a été décrit pour la première fois en 1890 par le psychologue américain William James, qui a notamment expliqué que l'estime de soi se situe dans la personne et qu'elle se définit par la cohésion entre ses aspirations et ses succès. À cette époque, on limitait l'estime de soi au rendement ou au sentiment de compétence en relation avec ses ambitions. Cette conception de l'estime de soi est encore très présente aux États-Unis.

On entend souvent parler de l'estime de soi, mais peu de personnes en comprennent le vrai sens, qui est beaucoup plus fondamental et profond qu'une valorisation personnelle limitée à son apparence, à son rendement ou à sa réputation. La popularité de l'estime de soi, qui n'est pas une mode, est sous-tendue par une recherche de sens dans l'ensemble de notre société de consommation qui véhicule surtout des valeurs reliées à l'«avoir» plutôt qu'à l'«être».

Toute personne ressent le besoin, plus ou moins conscient, de percevoir qu'elle a une valeur intrinsèque, indépendamment de ses possessions matérielles et de sa performance. Même les adultes peu scolarisés et qui ne sont pas des adeptes de la psychologie perçoivent intuitivement

l'importance de l'estime de soi dans le développement de l'enfant et du bonheur chez l'adulte. Pour être heureux, il faut s'estimer. Il faut trouver acceptable l'évaluation que l'on a de sa personne. Un sentiment de nullité quant à sa valeur personnelle correspond à celui d'une vie qui n'a pas de sens.

Aussi, toute personne œuvrant dans le domaine des relations humaines sait que l'estime de soi constitue l'un des principaux facteurs du développement humain. Elle sert de fondement à l'éducation, qui consiste essentiellement à accompagner ou à guider les enfants et les adolescents dans leur vie affective, sociale, intellectuelle et morale.

Nombreux sont les parents qui s'interrogent sur les attitudes et les moyens les plus susceptibles de garantir le bon développement de leurs enfants. Étant donné le climat d'insécurité qui règne de nos jours, sur le plan familial comme sur le plan économique, ces interrogations sont souvent empreintes d'inquiétude. Il ne faut pas oublier que nous vivons dans une société qui est en pleine mutation, qui remet en question de nombreuses valeurs et qui offre très peu de modèles de référence stables ou de projets de société sur lesquels s'appuyer.

Le développement de l'estime de soi se fait selon un processus continu et intégré à l'éducation des enfants. Ce processus doit être alimenté par des moyens concrets et, en priorité, par les attitudes éducatives appropriées. C'est ce qui se produit lorsque les parents et les éducateurs ont une attitude chaleureuse à l'égard des enfants, lorsqu'ils leur accordent toute leur présence et l'attention nécessaire, lorsqu'ils soulignent régulièrement leurs gestes positifs, lorsqu'ils croient en leur capacité de relever des défis et lorsqu'ils évitent les mots qui blessent et les sarcasmes.

Mise à part la satisfaction de ses besoins, ce qu'un enfant demande aux adultes qui lui sont significatifs est, premièrement, de reconnaître son existence et, deuxièmement, de confirmer sa valeur.

Ce sont les enfants et les adolescents qui m'ont amené à m'interroger et à approfondir la problématique de l'estime de soi. En effet, comme praticien, j'ai été confronté régulièrement à l'importance de l'estime de soi au cours de mes trente années d'intervention auprès d'enfants et d'adolescents qui vivaient des difficultés d'adaptation ou d'apprentissage scolaire. J'ai constaté que la grande majorité de ces jeunes en difficulté avaient une faible estime d'eux-mêmes.

Je devais constamment me poser cette question par rapport à chacun d'eux : « Est-ce qu'il vit des difficultés à cause d'une pauvre estime de lui-même ou, au contraire, a-t-il une faible estime de lui-même à cause des difficultés ou des échecs qu'il a vécus ? » C'est le paradoxe de l'œuf ou de la poule mais, dans la pratique, l'enfant ou l'adolescent parvenait beaucoup plus facilement à surmonter ses difficultés s'il développait une meilleure estime de lui-même. Au cours de mes consultations et des très nombreuses conférences que j'ai prononcées, j'ai pu constater que l'estime de soi était une préoccupation largement répandue dans le public.

Le présent livre s'adresse à tous les adultes qui ont la responsabilité de l'éducation des enfants et qui cherchent à acquérir les attitudes éducatives ainsi que les moyens nécessaires pour guider les enfants dans la voie de l'autonomie et de l'espoir en l'avenir. Il fait le point sur l'état des connaissances actuelles, théoriques et pratiques, relatives au développement de l'estime de soi chez les enfants.

Il n'a pas la prétention d'être à la fine pointe des recherches scientifiques et expérimentales. Ce livre est avant tout l'œuvre d'un praticien qui s'est efforcé au cours des années d'écouter les propos et de décoder les besoins des enfants et de leurs parents. Il s'appuie sur des fondements théoriques et pratiques, accessibles au public.

Le premier chapitre traite de l'estime de soi en général et donne une définition de ce concept tout en décrivant le développement de l'estime de soi ainsi que les caractéristiques

qui lui sont propres. Le deuxième étudie principalement la composante fondamentale de l'estime de soi, c'est-à-dire le sentiment de sécurité et de confiance. Le troisième s'attarde à la connaissance de soi, le quatrième, au sentiment d'appartenance à un groupe et le cinquième, au sentiment de compétence. Enfin, le sixième chapitre traite du sentiment de compétence parentale. Confiance, connaissance de soi, appartenance à un groupe et compétence contribuent à bâtir l'estime de soi qui servira de passeport à l'enfant pour la vie. Des stratégies et des conseils pratiques pour faire vivre ces sentiments aux enfants sont aussi proposés dans chaque chapitre.

De très nombreuses recherches établissent que l'estime de soi aide à prévenir toutes sortes de problèmes de comportement ou d'apprentissage et qu'elle protège contre la dépression. L'estime de soi se construit sur la base des relations d'attachement et de complicité que chacun vit, et ce sont ces mêmes relations qui lui permettent de surmonter sereinement les difficultés de la vie. En grandissant, l'enfant peut à son tour favoriser l'estime de soi chez les autres, car il peut s'appuyer sur la sienne. Comme l'a si bien dit Jean-Paul Sartre: « L'important n'est pas ce qu'on fait de nous mais ce que nous faisons nous-mêmes de ce qu'on a fait de nous. » Croire à l'importance de l'estime de soi, c'est aimer l'être humain pour sa valeur intrinsèque. L'estime de soi est porteuse d'espoir. C'est le plus beau cadeau qu'on peut se transmettre d'une génération à l'autre.

CHAPITRE 1

Définition et caractéristique de l'estime de soi

« Le plus grand mal qui puisse échoir à l'homme serait qu'il ait mauvaise opinion de lui-même. »

Goethe

On entend beaucoup parler d'estime de soi de nos jours, à tel point que l'expression entre peu à peu dans le langage populaire. C'est peut-être là un symptôme de malaise collectif. À notre époque, les gens souffrent d'insécurité face aux guerres incessantes et aux problèmes politiques et environnementaux qui menacent sérieusement la survie de l'être humain. Dans notre contexte de néolibéralisme sauvage où l'employé n'a pas plus d'importance que la courroie d'une machine, nombreuses sont les personnes qui se tournent vers la valeur intrinsèque de l'être humain pour garantir leur destinée et leur responsabilité, tant individuelle que collective. Une femme enceinte m'exprimait son pessimisme en ces termes: « Pourquoi donner naissance à un enfant quand je vois tout ce qui se passe dans le monde? Est-ce que la vie que je lui donne sera un malheur pour lui? »

Dans l'un de ses derniers rapports, Santé Québec mentionne que 27 % des adultes de la grande région de Montréal vivent un état de détresse psychologique qui se caractérise par des sentiments d'aliénation sociale, de morosité et de pessimisme. Ces personnes se sentent victimes de problèmes

familiaux et économiques dont ils ne voient pas l'issue. On assiste à de sérieux problèmes existentiels qui s'expriment notamment par ces questions: « Quelle est ma valeur comme personne? », « Quel est le sens de ma vie? », « Qu'est-ce que je fais de ma vie? ». C'est en partie pour répondre à ces interrogations, à cette quête de sens vécue partout dans le monde, qu'on se centre de plus en plus sur la valeur intrinsèque de l'être humain. En effet, le soi est l'un des sujets d'études les plus développés, surtout en psychologie occidentale.

Chaque année, on publie une profusion de nouvelles recherches sur l'estime de soi, la conscience de soi, la découverte de soi, les schémas du soi, le contrôle du soi, etc. Si l'on procède à une recherche bibliographique sommaire, on se rend compte qu'il y a plus de 7000 articles et plus de 600 livres qui traitent de l'estime de soi ou de l'une de ses multiples facettes. Ainsi, l'évolution croissante de cette tendance met en évidence l'importance qu'on accorde à la connaissance, à la conscience et à l'accomplissement, surtout par l'estime de soi. Est-ce de la *pop psychology*, de l'*ego trip*? Chez un certain nombre de personnes, l'estime de soi a un sens superficiel, mais beaucoup de gens y voient une signification plus profonde, notamment ceux qui ressentent un mal de vivre. Par hasard, j'ai trouvé une allégorie qui symbolise bien la quête de sens et surtout le désir plus ou moins conscient d'une personne en détresse de se donner une valeur grâce à l'estime de soi. Voici cette histoire.

Ma maison

« Elle était jolie, cette maison que j'habitais depuis des années. On la reconnaissait à son toit de bardeaux et à ses grandes fenêtres ouvertes sur l'extérieur. Pourtant, je ne m'y sentais pas bien.

« Pendant mon enfance, je ne la voyais pas vraiment. Je ne me préoccupais pas de l'enjoliver ni d'apprécier ses beautés. Pendant longtemps, j'y étais presque insensible. J'y vivais par habitude.

« Lorsque quelqu'un me faisait remarquer qu'un objet décoratif était plus ou moins joli, je n'y portais pas attention; ou plutôt, je ne *voulais* pas y porter attention. Alors, je le cachais ou bien je ne le regardais plus, mais tôt ou tard cet objet refaisait surface, par je ne sais quelle magie.

« J'y vivais comme un automate. Lorsque quelqu'un me complimentait sur un élément particulièrement agréable ou même de grand prix, je rougissais, disant que ce n'était rien, sinon une illusion. Puis, un jour, je ne sais pour quelle raison, cette maison si familière devint pour moi, tout à coup, inhabitable.

« Je me mis à la détester. Je la fuyais. Je ne lui trouvais plus rien de beau. Je la sentais comme hantée, habitée d'une maladie que je croyais incurable. J'avais beau fuir, cette maison me suivait. J'aurais voulu la démolir.

« Je la voyais si laide que je pensais qu'elle devait disparaître. Jusqu'au jour où, sur mon chemin, j'ai croisé des spécialistes en décoration intérieure. Je les ai fait entrer dans ma maison que je trouvais laide et, eux, ils l'ont trouvée belle.

« Ils m'ont fait ressortir les plus belles décorations que j'avais cachées au fond du sous-sol. Non seulement je les avais oubliées, mais lorsque je les ai redécouvertes, j'ai eu peine à croire qu'elles m'avaient déjà appartenu, ces petites choses qui rendent pourtant la vie si agréable.

« Je me suis mis au travail. Avec l'aide de ces décorateurs, j'ai fini par sélectionner de belles trouvailles que, maintenant, je mets en vue; non pas pour les montrer aux autres dans le but de leur faire envie, mais bien plus pour les voir et les admirer moi-même. Quelle satisfaction de redécouvrir ces trésors que je croyais à jamais disparus!

« Cette maison, je continue maintenant de l'embellir. Elle n'a pas d'adresse et ne coûte pas un sou à chauffer, même en hiver. J'y habite seul, mais j'y reçois beaucoup de visite, puisque maintenant je laisse les portes ouvertes. J'ai définitivement jeté le cadenas qui l'a si longtemps gardée fermée. »

Anonyme

J'ai connu des centaines d'enfants et d'adolescents brisés par des échecs et par l'incompréhension de l'entourage. Ils se sentaient comme des moins que rien. Ils criaient leur désespoir, ou leur absence d'espoir ; certains ayant perdu le goût de vivre ou devenant neurasthéniques semblaient dans la dépression. Selon deux ouvrages conçus pour établir le diagnostic des troubles mentaux, le DSM IV et le CIM 10, il existe une relation entre une faible estime de soi et la dépression. L'abaissement de l'estime de soi s'exprime souvent par des sentiments d'indignité personnelle ou de culpabilité et par un dégoût généralisé de la vie, observable dans les formes les plus graves de la dépression.

Sans vivre un état si dramatique, beaucoup de jeunes et d'adultes se dévalorisent. Ils sont en quête d'une estime d'eux-mêmes. Les jeunes en difficulté ne se reconnaissent souvent aucune valeur personnelle. Je me souviens de Bruno, 9 ans, qui avait repris une année à l'école et qui vivait des difficultés d'apprentissage et des échecs depuis sa première année. Il ne s'accordait aucune qualité et aucune compétence, malgré un talent évident en dessin et en casse-tête. Ce garçon ne manifestait aucun intérêt pour les activités que je lui proposais.

Un jour, il dit à mi-voix : « Faudrait que l'école meure ! » Je sentais qu'il me communiquait ainsi une partie de sa détresse. Je n'ai fait que l'accueillir dans ses propos, sans jugement ni remontrance. Un peu plus tard il ajouta : « Ou bien que ce soit moi qui meure... » Bruno avait grand besoin de développer une estime de lui-même. Comme dans l'allégorie, j'ai joué le rôle du décorateur intérieur en l'aidant à prendre conscience de ses qualités et de ses compétences, en dehors de l'école. Je me suis contenté de le guider en acceptant ses résistances, ses faux-fuyants, mais surtout en respectant son rythme. Des petites étincelles de fierté sont parvenues à illuminer ses yeux. Aujourd'hui, Bruno est passionné par son travail en design graphique.

La Collection du CHU Sainte-Justine

pour les parents



Germain Duclos est psychoéducateur et orthopédagogue. Il est l'auteur de nombreux ouvrages traitant du développement de l'enfant et de l'estime de soi. Il vient de publier *La motivation scolaire, un passeport pour l'avenir*.

Plus de 65 000 exemplaires vendus

Cette troisième édition décrit de manière vivante et imagée les quatre composantes de l'estime de soi (le sentiment de confiance, la connaissance de soi, le sentiment d'appartenance et le sentiment de compétence), de même que les attitudes parentales qui les favorisent. Elle comporte également un chapitre exhaustif sur le sentiment de compétence parentale et une section inédite sur l'estime des soi des enseignants.

Ainsi mis à jour et augmenté, le livre constitue un apport certain pour les parents et les professionnels de l'éducation et de la santé qui veulent favoriser le développement de l'estime de soi chez les enfants. Il démontre que l'estime de soi est le plus précieux héritage qu'on peut léguer à un enfant. Un cadeau qui lui servira en quelque sorte de passeport pour la vie.



Éditions du
CHU Sainte-Justine

ISBN 978-2-89619-254-0



9 782896 1192540