



# Comment développer l'estime de soi ? <sup>1</sup>

Fiche de la Boîte à outils pour et par des parents d'enfants dys, TDA/H et HP



---

<sup>1</sup> Mise à jour le 12 août 2019

## Comment développer l'estime de soi ?

### 1. Introduction

*L'estime de soi ? Eh bien, c'est comment on se voit, et si ce qu'on voit on l'aime ou pas<sup>2</sup>. Cette définition tirée du témoignage d'un adolescent nous semble très parlante. Le regard que l'on porte sur soi est vital puisque s'il est positif, il nous permettra d'agir efficacement et de faire face aux difficultés de la vie. A contrario, s'il est négatif, les obstacles de la vie seront plus complexes à franchir. L'estime de soi n'est pas figée, acquise une fois pour toutes, elle a besoin d'être alimentée tout au long de l'existence, elle est toujours susceptible de changements en relation avec nos expériences de vie. Il y a trois composantes dans l'estime de soi qui interagissent continuellement : *l'amour de soi (se respecter quoi qu'il advienne, écouter ses besoins et ses aspirations) qui facilite incontestablement une vision positive de soi (croire en ses capacités, se projeter dans l'avenir) qui, à son tour, influence favorablement la confiance en soi (agir sans crainte excessive de l'échec et du jugement d'autrui).*<sup>3</sup>*

Pour un enfant, il existe quatre principales sources d'estime de soi : ses parents, ses enseignants, ses pairs (enfants de sa classe et plus largement de son école), ses amis proches. Or plus l'individu est jeune plus sa confiance en lui dépend du regard, du jugement des autres ; le regard des parents et des enseignants est donc véritablement fondateur de l'estime de soi de chacun.

Tout projet éducatif devrait permettre de faire émerger ce que chaque enfant a de meilleur en lui.

Objectif de l'enseignement fondamental et secondaire défini dans le « Décret mission du 24-07-1997 » - article 6 :

<sup>2</sup> André C. et Lelord F., « L'estime de soi – S'aimer pour mieux vivre avec les autres », Odile Jacob (poches), 2008, p.13.

<sup>3</sup> Op.cit., p.21

« Promouvoir la CONFIANCE EN SOI et le développement de la personne de chacun des élèves. »

## 2. Avertissement

Ce chapitre ne se veut pas une liste de conseils, un recueil de recettes de cuisine à appliquer aveuglément. Il a été écrit avec notre bon sens de parents. Il est éclairé de nos différents parcours et coloré des rencontres belles et moins belles avec les personnes qui ont accompagné nos enfants.

Les enfants à besoins spécifiques d'apprentissage présentent souvent une grande sensibilité et une maturité émotionnelle assez précoce. Ils prennent très jeunes conscience de leurs différences, de leurs difficultés. Ils ont donc un immense besoin de soutien et de valorisation.

Nous devrions dès lors cultiver la confiance en eux, à tout moment.

Faire appel à des spécialistes (neuropédiatre, neuropsychologue, pédopsychologue, logopède...) est une aide précieuse pour soutenir nos enfants et nous-mêmes.

Voici quelques suggestions pour renforcer l'image positive d'un enfant dans son univers familial, social et scolaire.

## 3. Dans l'univers familial

- Notre système scolaire privilégie deux types d'intelligence : verbo-linguistique et logicomathématique. Ce n'est donc qu'un point de vue sur l'intelligence parmi d'autres. De plus en plus de psychologues dont Howard Gardner<sup>4</sup> s'accordent aujourd'hui sur une conception pluraliste de l'intelligence. Prendre connaissance de sa théorie des intelligences multiples pourra nous aider à observer nos enfants avec une ouverture positive. Selon lui, il existe huit formes d'intelligence, indépendantes les unes des autres, mais susceptibles d'interagir entre elles : l'intelligence verbo-linguistique, logicomathématique, spatiale, kinesthésique, naturaliste, musicale, interpersonnelle et intra personnelle. Cette approche de l'intelligence permet une mise en évidence d'atouts qui ne sont pas de l'ordre de la réussite scolaire.
- Attention au bulletin qui peut devenir une source de conflit et de souffrance. Il est préférable de regarder le bulletin seul à seul avec notre enfant. Sachant que les points sont rarement en concordance avec les efforts

<sup>4</sup> H. Gardner, *Les Intelligences multiples*, Retz, 2004.

fournis, il faut réinterpréter le bulletin en valorisant le travail effectué et en soulignant la moindre progression ; les notes scolaires ne sont pas le seul reflet de l'intelligence. Tous les progrès se font grâce au processus universel du tâtonnement expérimental, c'est-à-dire en procédant par essais et erreurs. En effet, le cerveau a cette compétence à être perméable à l'expérience. Au départ, l'enfant expérimente par hasard et l'acte, s'il est réussi, lui ouvre de nouvelles portes tandis que l'obstacle ou l'échec le guidera vers d'autres chemins. Ces multiples expérimentations serviront de tremplin pour les acquisitions futures. Il en va de même pour les apprentissages scolaires. Exercer le tâtonnement expérimental, seul ou en groupe, permet donc à l'enfant d'acquiescer petit à petit un sentiment de compétence, à s'autoévaluer de manière réaliste afin qu'en cas d'échec, il ne remette pas en cause toute sa personne en s'identifiant à ce qui a été raté. Comme il n'est pas facile d'accepter les erreurs, les échecs, notre manière de réagir vis-à-vis des difficultés de notre enfant est essentielle car elle exerce une influence directe sur son estime de soi.

- Coupons court aux comparaisons négatives entre enfants dans la fratrie et dans le cercle familial élargi. En effet, celui-ci accorde parfois une importance exagérée aux points et crée des compétitions et tensions entre amis, voisins, cousins, neveux, nièces, petits-enfants ...Chaque enfant est unique et a ses propres atouts. Exerçons-nous à valoriser, à renvoyer un feedback positif dès que possible. Il est aussi possible d'instaurer des rites ou de matérialiser l'évolution positive de l'enfant par certaines techniques :
  - le jour de son anniversaire, chaque membre de la famille fait un compliment à l'enfant fêté ;
  - dans la chambre de chaque enfant, on dispose un grand bocal. Lorsqu'un des deux parents observe un comportement positif, un progrès chez l'enfant, l'adulte dépose un joli caillou (pastilles en verre) dans son bocal. L'enfant peut dès lors visualiser ses exploits ;
  - réaliser un calendrier soleil qui sera un calendrier des progrès. Chaque avancée positive pourra être matérialisée par un soleil qui encouragera l'enfant. Ce calendrier sera tout autant utile au parent pour visualiser l'évolution positive de son enfant ;
  - nous pouvons, à l'occasion des fêtes de famille par exemple, inventer une activité au cours de laquelle chacun écrit un mot aimable aux autres sous forme d'une qualité ou d'un souhait. Chacun peut le lire à tous les autres ;

- si nous voulons renforcer le côté ludique avec les enfants, nous pouvons accrocher une feuille sur le dos de chacun et y écrire un mot doux ou y dessiner ;
- avec des adolescents, nous pouvons nous réunir autour d'une table et distribuer à chacun une feuille avec son nom. La feuille passe de personne en personne et chacun écrit un message gentil puis replie la feuille pour cacher ce qu'il a noté. A la fin du jeu, chacun reçoit un accordéon de messages positifs et les partage aux autres.
- Lorsque notre enfant rentre de l'école ou d'une activité, il est important de prendre le temps de lui faire raconter ce qui s'est bien passé, ce qu'il a bien fait (créativité, agilité physique, gentillesse, altruisme, ouverture d'esprit, curiosité...) et ce qui s'est moins bien passé. C'est pour nous un exercice d'écoute active au cours duquel nous tentons de reformuler les sentiments, les ressentis de notre enfant. S'il a vécu certaines difficultés, analysons avec lui les raisons de l'échec afin qu'il prenne conscience de ce qui dépend de lui et ce sur quoi il peut intervenir.

Lorsque l'enfant élabore une stratégie, met en place une solution à un problème, il est très important d'évaluer avec lui les résultats obtenus via sa « solution ». Une nouvelle solution pourra être recherchée en cas d'échec.

L'enfant apprend ainsi à s'évaluer dans toute une série de situations et à construire ses propres stratégies pour s'en sortir.

- En écoutant notre enfant de manière bienveillante, nous pouvons l'aider à nommer ses émotions et à comprendre le(s) besoin(s) caché(s) derrière celles-ci. L'enfant voit alors plus clair en lui, il reprend le contrôle de sa vie, se sent plus solide et plus sûr de lui, apte à être en lien (communiquer) avec l'autre et à trouver des solutions à ses problèmes.

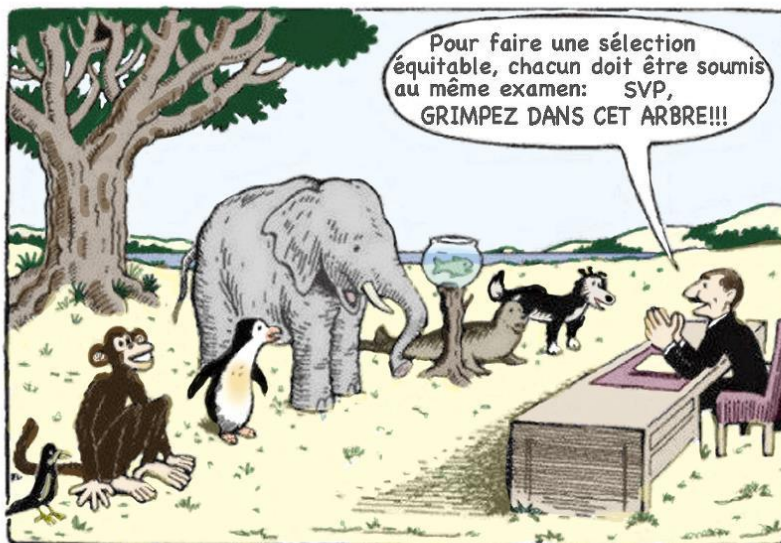
*Exemple de décodage* : je suis en colère car je ne réussis pas. Mes besoins sous-jacents sont : besoin de sécurité (« j'ai peur de rater »), besoin de relations (« j'ai peur de perdre mes copains ou/et qu'ils me trouvent bête »), besoin d'estime (« j'ai l'impression d'être nul »). Pistes de solution : travailler autrement, demander de l'aide aux professeurs, aller en remédiation, aller chez la logopède, demander à mes parents d'aller voir mes professeurs, en parler à mes copains, trouver une école qui corresponde mieux à mes besoins, etc.

- Jouer avec nos enfants, nos adolescents sont des moments de complicité où ils ont l'occasion de nous faire valoir des compétences souvent

ignorées. De la place de perdant à l'école, on peut à travers un jeu avoir le statut de gagnant. Exemple : mon père sait conduire une voiture, mais à un jeu de société qui met en scène des voitures, je le bats à plate couture !

- Les journées des enfants, tout comme les nôtres, sont inégales. Nous devons alors faire preuve de souplesse et réajuster nos exigences pour ne pas les pousser au-delà de leurs limites. La maison doit rester un endroit où ils peuvent se sentir en sécurité, avoir l'autorisation de souffler et ne pas se sentir là mis aussi en difficulté.
- Pour aider nos enfants à saisir que la justice n'est pas l'équité, nous pouvons ne pas imposer les mêmes règles à chacun d'eux si nos choix sont cohérents et si nous les leur expliquons. Les bienfaits de l'équité ou justice distributive sont de reconnaître que les enfants sont aimés pour ce qu'ils sont et de les traiter d'une manière différente, selon leurs besoins et atouts respectifs. Ensuite, nous pourrions discuter de cette différence avec

les professeurs et les autres parents d'élèves qui ne comprennent pas toujours pourquoi les élèves qui ont un trouble d'apprentissage sont soutenus par certains



## EGALITE DES CHANCES

aménagement.

Quand nous avons un enfant à besoins spécifiques d'apprentissage, il n'est sans doute pas le seul de la famille élargie. Nous pouvons alors relater les succès, raconter les histoires drôles qui sont arrivées à certains membres de la famille tout en bannissant les moqueries. L'humour utilisé à bon escient et l'autodérision permettent de prendre distance par rapport à un vécu difficile et de l'assumer.

## 4. Dans l'univers scolaire

### A. Le partenariat école-famille est capital.

Nous sommes les meilleurs ambassadeurs de notre enfant. Au plus nous nous informons et nous outillons pour comprendre et pallier les difficultés rencontrées par notre enfant, au plus nous sommes à même de l'aider hors de la cellule familiale. Au début de chaque année scolaire, nous devons développer un partenariat avec le corps enseignant dans le but de soutenir notre enfant dans son parcours scolaire. Lors de cette rencontre, nous pourrions expliquer au professeur que nous ne souhaitons pas nous substituer à lui, que nous souhaitons l'informer sur le fonctionnement de notre enfant et sur ce qui est mis en place à la maison pour l'accompagner. Ce sera l'occasion de parler des difficultés récurrentes rencontrées par l'enfant et de demander des aménagements raisonnables<sup>5</sup>. Il ne s'agit pas de diminuer les exigences mais de les adapter, toujours dans le but d'amener l'enfant à la meilleure progression.

En expliquant comment fonctionne notre enfant, quels sont ses besoins et comment l'outiller, l'adulte qui est en charge de ce dernier est moins démuné face

---

<sup>5</sup> Lien vers la brochure : <http://www.ufapec.be/actualite/actu-03102013-brochure-amgt-raisonnables.html>  
[http://www.fapse.ulg.ac.be/upload/docs/application/pdf/2013-07/brochure\\_amenagements\\_raisonnables.pdf](http://www.fapse.ulg.ac.be/upload/docs/application/pdf/2013-07/brochure_amenagements_raisonnables.pdf)

à un enfant qui est parfois une nébuleuse pour lui. L'enseignant aura ainsi moins l'impression d'être face à des parents qui se déchargent d'un problème sur lui.

Apporter à l'enseignant une attestation délivrée par un spécialiste (neuropédiatre, neuropsychologue, logopède) qui certifie le trouble de l'enfant peut délivrer l'enseignant de tout doute quant à la véracité du trouble d'apprentissage. Ce document est pour l'enseignant un réel incitant à adapter sa pédagogie et à mettre en place des aménagements<sup>6</sup>. Si nous sentons une réticence de la part du professeur, nous pouvons aborder avec lui le sujet de l'équité en lui expliquant qu'un enfant à besoins spécifiques d'apprentissage qui n'a pas accès à des aménagements raisonnables est comme un enfant myope qui ne pourrait pas porter ses lunettes. En effet, l'enseignant a souvent peur de ne pas être juste vis-à-vis des autres élèves.

En cas d'échec dans la communication, il peut être utile de trianguler la relation famille-école en introduisant un tiers extérieur : le CPMS, un professionnel (qui se charge de la rééducation en dehors de l'école), un organisme (CEFES<sup>7</sup> Centre d'Etude et de Formation pour l'Education Spécialisée), le Service d'aide à l'Intégration<sup>8</sup> qui peut faire une médiation auprès de la direction et des enseignants. Les professionnels sont plus facilement écoutés.

L'enfant, quant à lui, est rassuré d'être reconnu par son enseignant dans sa spécificité et d'évoluer au cœur d'une triangulation parent-enseignant-spécialiste (logopède, thérapeute...)

Si l'enfant a la possibilité d'expliquer son trouble de l'apprentissage à son groupe classe, il sera moins la cible de moqueries et ses camarades comprendront la nécessité des aménagements mis en place.

Surtout en cas de dysphasie, ces explications peuvent être données aux autres enfants avec l'aide de l'enseignant, des parents ou du thérapeute.

Une façon simple pour l'enseignant de valoriser l'enfant en difficulté est de lui proposer de temps en temps une place d'aidant et non d'aidé.

### Qui dit école, dit réunions de parents

Lors des rencontres parents-enfant-enseignants (remises de bulletin...), et surtout si les prestations scolaires de l'enfant déçoivent l'enseignant, nous devrions essayer de réorienter la réunion de telle sorte qu'elle reste positive pour

<sup>6</sup> Faire référence au pass inclusion voir liens ci-joint :

<http://enseignement.be/index.php?page=24749>

<sup>7</sup> <http://www.cefes.be/fr/consultation>

<sup>8</sup> <http://www.awiphcho.be/pdf/SAI.pdf>



l'enfant. Toute rencontre peut être orientée positivement en demandant par exemple de souligner les points forts de l'enfant.

### Qui dit école, dit chemin de vie

Les enseignants ont parfois tendance à oublier qu'un enfant qui a des besoins spécifiques d'apprentissage devient aussi un pré- puis un adolescent à part entière. Il ne sera épargné ni par la puberté, ni par des envies de braver les interdits ! Il a le droit d'être un « ado » comme les autres et de cumuler adolescence et « dys » ! Trop souvent les adultes exigent des « dys » davantage de maturité, de maîtrise de soi, ... que pour un autre élève du même âge.

### Qui dit scolarité, dit projection dans le futur

Nous pouvons expliquer qu'une vie professionnelle épanouissante ne repose pas uniquement sur un diplôme. C'est toute la personnalité de l'individu qui est facteur de réussite. Pour y arriver, il existe aussi des chemins de traverse.

Il est nécessaire de leur parler ou de leur faire rencontrer des connaissances qui ont trouvé un travail épanouissant malgré un parcours scolaire atypique.

Evoquer les célébrités qui ont des difficultés similaires peut leur booster le moral !

Et surtout...rappeler que tout adulte est imparfait. Chacun a des lacunes dans plusieurs domaines et il va développer des stratégies compensatoires, éviter les situations qui risquent de le mettre en échec... Par exemple, certains adultes dyslexiques seront de grands orateurs qui recourront aux services d'une secrétaire ou de correcteur orthographique lorsqu'ils ont à faire passer leurs messages à l'écrit. Cette liberté-là, l'école ne le permet pas encore ; nos enfants ont moins de liberté pour aménager leur environnement que nous adultes. Les moyens technologiques peuvent être d'un grand secours aussi : agenda électronique avec alarmes, GPS, calculatrice, correcteur orthographique ...

## 5. Dans l'univers scolaire

Même si les emplois du temps de l'enfant et des parents sont chargés, il est indispensable que l'enfant ait l'occasion de vivre une activité qui le renforce ou le connecte à un de ses talents, que ce soit dans un domaine sportif, artistique...L'enfant devrait jouir d'un large espace de liberté pour découvrir et connaître ses talents. En effet, beaucoup d'espaces d'initiatives permettent à l'enfant d'explorer ce qui l'entoure de manière spontanée, par l'observation et le tâtonnement expérimental. Il apprend ainsi dans la sécurité physique et affective et dans le respect de soi et des autres, et façonne sa personnalité en étant fier de lui. Soyons vigilants à ne pas aller trop loin

dans la surprotection, à ne pas censurer à priori l'enfant. Par exemple : éviter de l'inscrire à des cours de piano s'il est dyspraxique alors qu'il en a lui-même très envie...

Mieux vaut privilégier des activités de ressourcement au cours desquelles l'enfant est centré sur son épanouissement personnel. Il faut être vigilant par rapport aux sports collectifs qui privilégient le compétitif au récréatif et au ludique. Ce qui est important, c'est qu'il s'amuse et s'épanouisse.

Il est toujours important d'expliquer le trouble de l'enfant aux adultes qui encadrent ces activités « extrascolaires ». Les prévenir de ce à quoi il faut prendre garde permet d'assurer la sécurité physique et le bien-être psychique de l'enfant.