



## Capsule pédagogique

### L'ESTIME DE SOI

Si la question suivante vous était posée, que répondriez-vous : « Quel est le plus beau cadeau qu'un adulte peut faire à un enfant? » Hé bien moi je vous dirais l'aider à développer une bonne estime de lui-même en le renforçant au quotidien, en le valorisant, en lui nommant ses forces, etc. L'estime de soi c'est la valeur positive qu'on se reconnaît comme individu. Les enfants ne naissent pas avec une image d'eux-mêmes. Ils apprennent à se voir d'abord et avant tout à travers les yeux des personnes importantes pour eux: leurs parents, leurs frères et sœurs, leurs éducatrices, leurs enseignants et enfin, leurs amis.

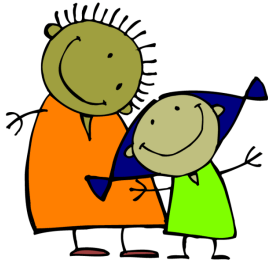


L'estime de soi est un sujet trop souvent oublié ou laissé pour compte lorsque l'on parle d'éducation des enfants. Pourtant, cette notion devrait faire partie intégrante et servir de base à tout programme éducatif quel qu'il soit. Les enfants ne naissent pas avec une estime de soi bonne ou mauvaise, ils se forment une image d'eux-mêmes basée en grande partie, sur la façon dont ils sont traités par les personnes significatives pour eux : les parents, leurs éducatrices, leur famille. Bref, les enfants apprennent d'abord à travers le regard qu'on leur porte!

Nous vous suggérons quelques trucs et astuces qui vous permettront, nous l'espérons, de favoriser une estime de soi positive chez les petits amours que vous côtoyez tous les jours!

L'estime de soi se bâtit au fur et à mesure que se déroulent les expériences de la vie. Elle se construit en vivant des succès, en ayant des réactions positives, en faisant des choses nouvelles et en créant. Toutefois, la vie procure à chacun son lot d'échecs, de difficultés et d'expériences de rejet. Dans la famille, avec les amis, à la garderie et à l'école, on vit le meilleur et le pire, les peines les plus vives comme les joies les plus grandes. Il faut souligner que les frustrations, tout autant que les gratifications, sont importantes pour l'estime de soi chez les enfants.





« L'estime de soi » compte 4 composantes. La **première est le sentiment de sécurité**. Cette composante est essentielle car elle permet aux enfants de créer un lien d'attachement sécurisant qui lui, leur permettra d'avoir le goût d'explorer, aspect très important s'il en est un, pour un développement global harmonieux. En petite enfance c'est surtout celle-là qui nous concerne.

En service de garde, comme éducatrice, favoriser le sentiment de sécurité c'est permettre à l'enfant de dire: J'ai confiance en la vie, j'ai confiance dans le monde qui m'entoure. Comment y arriver ?

- ☺ *Avec les parents, avoir une attitude chaleureuse et d'ouverture les mettra en confiance, en sécurité. « Par la bande » les parents transmettront ce sentiment à leur enfant. En prenant le temps de bien échanger sur nos routines et nos types d'intervention, éducatrice et parent « risquent » d'être plus cohérent, ce qui amènera chez l'enfant un sentiment de sécurité.*
- ☺ *Lors de l'accueil, se mettre à la hauteur des enfants et leur dire bonjour avant de le dire à leur parent.*
- ☺ *N'ayons pas peur de « trop » prendre un enfant, les enfants qui le demandent en ont besoin. On peut adapter notre façon d'animer de sorte à l'habituer tranquillement l'enfant à être près de nous afin de le sécuriser et s'éloigner tranquillement. En demeurant calme face à ces « enfants à bras » comme on dit, ils finissent par devenir eux aussi plus calmes et sécurisés.*
- ☺ *Être à l'écoute des besoins des enfants, les respecter dans notre planification, dans nos interventions. Rassurer l'enfant en lui indiquant que l'on a compris son besoin et qu'on le comblera sous peu. (Tenir ses promesses) Juste ça, permet de désamorcer bien des petites réactions anxieuses. Fiou !, elle m'a compris et je sais qu'elle m'aidera !*
- ☺ *Établir des règles claires, concrètes, constantes, cohérentes et conséquentes. Si possible impliquer les enfants dans ce processus. Vaut mieux trois règles de vie énoncées positivement (on marche dans la garderie plutôt qu'on ne court pas) que 10 règles qui changent au gré des humeurs de l'éducatrice. Et de grâce donner l'exemple. La stabilité dans les attentes fait aussi partie des attitudes éducatives qui aident à sécuriser l'enfant.*



- ☺ *Adopter une discipline incitative plutôt que répressive. Les interventions éducatives sont, en général davantage orientées vers la répression des comportements dérangeant ou perturbateurs que vers l'encouragement des comportements positifs. Pour passer d'une discipline répressive à une discipline incitative, les adulte devraient appliquer le principe des trois « R ».*



- ☺ **Récompenses** : souligner régulièrement les comportements positifs des enfants en offrant des récompenses concrètes ou des félicitations afin qu'ils soient conscients de la valeur positive de leurs gestes.
- ☺ **Réparation** : on encourage les comportements positifs lorsqu'on demande à l'enfant de réparer une faute par des gestes positifs. En appliquant systématiquement ce principe on apprend aux enfants à être en relation avec son entourage sur une note positive.
- ☺ **Rachats** : on a souvent tendance à enlever des privilèges aux enfants qui ont des écarts de conduite. Dans la perspective du développement de l'estime de soi, il importe d'accorder à l'enfant la chance de « racheter » un privilège perdu s'il se conduit bien pendant une période de temps déterminé à l'avance.

- ☺ *Avoir un horaire, des routines stables et prévisibles. Pour certains, utiliser un tableau visuel de planification de la journée les sécurisera. Ils s'y référeront d'ailleurs durant la journée.*



- ☺ *Permettre des objets de transition entre la maison et le service de garde (établir une règle claire pour leur utilisation) Ce peut être une photo de la famille, une doudou.*

**La deuxième composante est le sentiment d'identité.** Comme l'enfant est maintenant rassuré, il peut commencer à explorer. À découvrir qu'il a des forces et des limites. Il commence à essayer de dépasser ses limites. Parfois ça marche, parfois non. Les encouragements qu'on lui fait, la liberté « supervisée » lui permettent de vivre des réussites et de relever des défis, mêmes difficiles.

Comme on a accepté ses limites, qu'on lui a offert des défis à sa mesure et qu'on lui a rappelé ses petites victoires, il se construit une identité positive malgré ses petites difficultés, il a confiance. En agissant ainsi, nous lui permettons d'accepter qu'il ne soit pas parfait et qu'on l'aime pour qui il est.



Il nous faut aussi accepter son tempérament et respecter son rythme d'apprentissage. Il ne sert à rien de tirer sur une fleur pour la faire pousser c'est connu. On le sait, il faut nourrir les racines. Et les racines, dans ce cas çà, sont la sécurité affective.

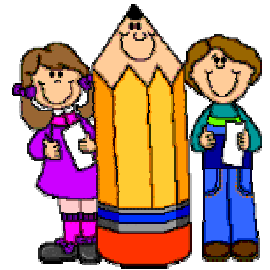
Donc un enfant plus craintif ou timide sera plus prudent dans ses explorations, dans ses essais, il aura probablement besoins de plus d'encouragements. Un enfant plus fonceur aura tant qu'à lui d'avantage besoin de surveillance « discrète » et d'encadrement sécuritaire. Mais tous les deux, c'est sûr auront besoin de valorisation de leurs bons coups ! Ça leur permettra plus tard de se souvenir qu'ils sont capables de... quand arrivera un nouveau défi !

- ☺ *On peut afficher les chefs-d'œuvres des enfants bien à la vue dans le service de garde.*
- ☺ *Par le cahier de communication aux parents ou de vive voix, nommez les défis relevés ou les essais, l'effort mis à y parvenir et l'assurance que vous avez qu'il va y arriver. D'ailleurs il faut encourager un enfant qui « hésite » à faire un effort. Soulignons le petit bout qu'il a fait. C'est l'effort mis à le faire qui est important, plus que le résultat final.*
- ☺ *On peut offrir de petites responsabilités aux enfants (même les tout-petits) et les remercier quand ils nous rendent services.*
- ☺ *Proposer des objectifs réalistes tant sur le plan des apprentissages que sur celui du comportement.*
- ☺ *Se centrer sur les forces, les qualités et les compétences de l'enfant. Donner régulièrement des rétroactions positives.*



☺ *Quand l'enfant à son propre crochet, son casier, son pictogramme qui l'identifie, quand il a son matériel bien à lui, on favorise aussi son sentiment d'identité.*

☺ *Construire un cahier de réussites qui nous permettra plus tard, lorsque l'enfant doutera de ses capacités à relever un défi, de lui démontrer qu'il a déjà été capable d'en relever. Ce cahier peut rester à leur portée si on le désire. (utile pour le sentiment de compétence...)*



☺ *Lui montrer qu'il peut être fier de lui et se respecter en s'affirmant. Il se respecte également en prenant soin de lui-même par une bonne hygiène personnelle, en respectant ses besoins de repos. Favoriser l'affirmation et l'autonomie.*

☺ *Souligner les difficultés rencontrées et aider à les surmonter. Blâmer le comportement inacceptable et non l'enfant.*

**La troisième composante est le sentiment d'appartenance.** Le mot le dit, l'enfant fait parti d'un groupe. Bien avant de faire partie de « la gagne » de son service de garde, il fait parti d'une famille. Il est donc important de valoriser ce fait et de ne jamais dénigrer ses parents. Même si, il arrive qu'ils oublient les mitaines de temps à autre... l'enfant est la moitié de papa et de maman ne l'oublions pas et tout commentaire le touchera directement.



☺ *Comme nous sommes dans un contexte de groupe en service de garde, il est important de favoriser les interventions démocratiques. L'enfant est partie prenante dans la recherche de solution. Il peut ainsi, s'il a commis un impair se reprendre et voir qu'il peut agir adéquatement.*

☺ *Favoriser le développement des habiletés sociales en favorisant les jeux coopératifs, en encourageant l'entraide et en guidant les enfants dans leurs résolutions de conflits plutôt que de faire à leur place. L'enfant prend alors confiance en lui et apprend à vivre en société, à être capable de vivre en groupe.*

☺ *Amener les enfants à s'ouvrir aux autres, à accepter les différences, à pratiquer la tolérance et la confiance ainsi qu'à régler seuls la plupart des conflits de groupe.*



☺ *Apprendre la générosité aux enfants les aide à s'insérer dans la société et à développer une bonne image d'eux-mêmes. Les gestes gratuits, l'entraide, la compassion font qu'on se sent bon à l'intérieur de soi,*

**La quatrième composante est le sentiment de compétence.** Pour qu'un enfant acquière ce sentiment, il doit avoir vécu plusieurs expériences positives, des réussites. Ainsi, il pourra affirmer qu'il est capable de...et être réaliste. En effet, il ne suffit pas de dire je suis capable pour réussir. Ne l'oublions pas l'estime de soi c'est la conscience de sa valeur avec ses forces et ses limites. Cette composante, en petite enfance on ne la voit pas directement car, elle arrive plus tard dans le cheminement de l'enfant et faut bien le dire, bien des adultes ont encore des doutes sur leurs compétences ...Mais nous, on a la chance de pouvoir semer la graine par exemple ! Comment ? En permettant aux enfants de vivre tous pleins de réussites pendant leur petite enfance, en leur proposant des défis à leur mesure, en faisant de la rétroaction, en leur rappelant leurs réussites. Ainsi plus tard, lorsqu'il aura à surmonter une difficulté, l'enfant pourra se référer à ses expériences positives antérieures...et foncer !

Le sentiment de compétence ne peut pas de développer sans essais et sans erreurs. L'important consiste à dissocier très tôt dans la tête de l'enfant erreurs et échecs. Pour cela, les parents et les éducatrices doivent eux-mêmes accepter que l'enfant fasse des erreurs et qu'il apprenne de cette façon



Être capable et se sentir capable, ce n'est pas tout à fait la même chose. Il est essentiel que l'enfant continue à se sentir capable même s'il n'a pas été capable. On peut se sentir capable dans bien des domaines :

☺ Sur le plan physique, en bougeant, en courant, en montant sur son tricycle, en découpant, en attrapant un ballon. , etc.Sur le

plan intellectuel, en comparant, en parlant, en raisonnant, en mémorisant

- ☺ Sur le plan social, en allant vers les autres, en partageant, en se faisant aimer, en s'affirmant, etc.
- ☺ Sur le plan affectif, en étant en relation, en attirant l'attention, en aimant, en recevant de l'affection et en en donnant.



- ☺ Encourager les enfants à essayer de nouveaux mets, de nouveaux jouets, de nouvelles musiques, de nouveaux moyens d'expression (pâte à modeler, crayons).
- ☺ Encourager les à essayer de nouveaux comportements : ramper, marcher, dire merci, bonjour, changer de rôle dans un groupe, suivre, diriger, écouter, faire des choix différents.
- ☺ Les défis d'apprentissage qu'on propose doivent être conformes aux capacités des enfants concernés, ils doivent être adaptés à leur niveau de développement et être en accord avec leur rythme de développement.
- ☺ Pour développer sa confiance en lui, il doit être conscient de toutes ces réussites. Si ce qu'il entend des adultes autour de lui ne concerne que ses erreurs et ses échecs, il se sentira sans valeur aucune, malgré tout ce qu'il a réussi. Il importe donc d'observer l'enfant et de lui souligner ses réussites, mêmes si elles sont minimes.
- ☺ Il faut éviter de comparer l'enfant à ses amis, à ses frères et sœurs au même âge.
- ☺ Les enfants apprennent beaucoup par imitation. C'est pourquoi ils apprennent tant en garderie. Ils regardent les autres enfants et les imitent. Il est bien évident qu'ils n'imitent pas que les bons comportements, mais la vie est ainsi faite! Encourager l'enfant à imiter en lui proposant de regarder les autres et de les imiter; en faisant en sorte qu'il ait plusieurs modèles valables à imiter



- ☺ Donnez à l'enfant de petites responsabilités. Insistez sur l'importance de la tâche et récompense les efforts de l'enfant.

*Les parents et les éducateurs peuvent favoriser l'estime de soi des tout-petits en gardant constamment au cœur et à l'esprit ces six mots-clés : Plaisir- Autonomie- Sécurité- Autonomie- Fierté- Espérance. Ces mots sont, en effet, comme les six premières notes de la gamme sur lesquels l'enfant jouera sa vie. L'estime de soi est le plus précieux héritage que les adultes peuvent laisser à un enfant. Cet héritage n'est possible que grâce à la relation d'attachement et à des attitudes aimantes.*

*L'enfant qui est sécurisé physiquement et psychologiquement, qui ressent un sentiment de confiance face à la vie, qui se connaît et se confère à lui-même une identité propre, qui ressent vivement un sentiment d'appartenance à sa famille et à un groupe, qui développe ses compétences et prend conscience finalement de sa valeur personnelle, hérite d'un trésor dans lequel il pourra puiser toute sa vie pour affronter les difficultés. Cet héritage constitue le meilleur passeport qu'il puisse détenir pour s'épanouir pleinement et grandir constamment.*



**Nathalie et Monica**

**Agente conseil en soutien pédagogique et technique**

### Références :



- ☺ Germain Duclos, *L'estime de soi, un passeport pour la vie*

- ☺ Danielle Laporte, *Favoriser l'estime de soi des 0-6 ans*



- ☺ Germain Duclos, *Quand les tout-petits apprennent à s'estimer, Guide théorique et recueil d'activités pour favoriser l'estime de soi enfants de 3 à 6 ans.*



- ☺ Danielle Laporte, *Pour favoriser l'estime de soi des tout-petits, Guide pratique à l'intention des parents d'enfants de 0 à 6 ans*

- ☺ Danielle Laporte, Lise Sévigny, *Comment développer l'estime de soi de nos enfants*





LIVRES EN LIEN AVEC LA THÉMATIQUE  
L'Estime de soi

**Sentiment de compétence**



**Comment devenir une parfaite princesse en 5 jours**

**Texte :** Pierrette Dubé

**Illustration :** Luc Melanson

**Éditions :** Imagine

**2006**

Grande, maladroite et osseuse, la princesse Échalotte adore courir. Elle court toute la journée avec ses longues jambes. Sa mère, la reine, découragée de la voir rentrer échevelée et essoufflée, l'inscrit dans une école spécialisée afin qu'elle devienne une parfaite petite princesse. On lui promet une métamorphose en 5 jours... ou argent remis. Malgré leurs efforts, monsieur Polka et mesdames Labrosse, Petit-beurre et Froufrou n'y pourront rien, cette princesse hors de l'ordinaire obtiendra une note de 0 sur 5... et sa maman sera remboursée.

**Amidou**

**Texte :** Marie-Josée Auderset

**Illustration :** Catherine Louis

**Éditions :** Callicéphale Éditions

**2002, Suisse**



C'est l'histoire du castor Amidou qui a une piètre image de lui et de ses capacités. Un jour où il croit que tout est perdu pour lui, il va être amené à réagir à un événement imprévu car son frère et sa soeur sont prisonniers d'un barrage. Pour les sortir de ce mauvais pas, il va faire preuve de compétence, d'esprit de décision et de solidarité avec ses copains, autres animaux.

## Habiletés sociales

### **Non, non, c'est non!**

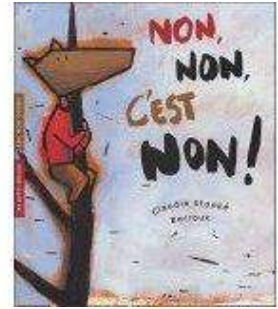
**Auteur:** Claudie Stanké

**Illustration :** Barroux

**Éditeur :** Les 400 Coups

**2004**

Petit Loup voulait toujours que tout le monde l'aime. Alors, pour ne faire de peine à personne, il ne disait jamais non. Jusqu'au jour enfin il se décide...



## **Le conte chaud et doux des chaudoudoux**

**Auteur:** Claudine Steiner

**Illustration :** Pef

**Éditeur :** InterÉditions

**2004**

Dans un temps ancien, il y avait un village où chacun distribuait gratuitement des Chaudoudoux à tous ceux qu'ils rencontraient, ces Chaudoudoux rendaient ceux qui les recevaient chauds et doux. Mais Belzépha organisa la pénurie en faisant croire que si on en donnait trop, un jour, il n'en resterait plus. Elle installa la pénurie à son profit pour ouvrir un commerce sordide. Beaucoup en manquaient tant qu'ils finissaient par en mourir, alors que d'autres les gardaient dans des coffres.



## **C'est moi le plus fort**

**Auteur:** Mario Ramos

**Illustration :** Mario Ramos

**Éditeur :** L'École des Loisirs

**2001**

Un loup repu fait une promenade digestive en forêt. Tous ceux qu'il y croise s'empressent de dire ce qu'il veut entendre : c'est lui le plus fort ! Pour garder la vie sauve et son courroux à distance, un lapin, sept nains, un Chaperon et trois cochons le confortent bien volontiers dans sa narcissique certitude. Mais un couac survient sous la forme d'une innommable petite chose verte qui ose lui tenir tête et soutenir l'impensable : la plus forte, c'est sa maman !



## **Devine combien je t'aime**

**Auteur:** Sam McBratney

**Illustration :** Anita Jeram

**Éditeur :** L'École des Loisirs

**1994**

Avant d'aller dormir Petit Lièvre Brun demande à Grand Lièvre Brun "Devine combien je t'aime". "Je t'aime grand comme ça", dit-il en écartant les bras... Et chacun mesure à tour de rôle son affection, à travers toutes sortes d'acrobaties que parents et enfants (moins de trois ans et plus) peuvent reproduire ensemble. Illustrée de dessins aux couleurs s pastel, l'histoire est conçue un peu comme une nouvelle avec une chute pleine de poésie...



## **Le dragon qui se regardait le nombril**

**Auteur:** Stéphanie Léon

**Illustration :** Stéphanie Léon

**Éditeur :** Éditions pour penser à l'endroit

**2006**

Un dragon replié sur lui-même, ne connaissait du monde que son nombril. Un mouton plein de vie, drôle et pétillant va venir tout changer dans sa vie. Il fera découvrir à Patate le dragon combien la vie peut être belle quand on regarde les autres autour de soi et que l'on crée des liens d'amitié avec eux.



## **Le sentiment d'identité (les goûts personnels)**

### **À taaable!**

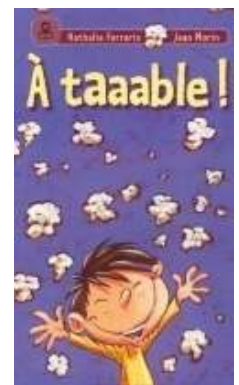
**Auteur:** Nathalie Ferraris

**Illustration :** Jean Morin

**Éditeur :** Les 400 Coups

**2008**

J'adore les bonbons et les cornichons. Je veux de la pizza, avec du chocolat. Mais maman dit que ce n'est pas bon pour ma santé. Je déteste les avocats, de même que les petits pois. J'ai horreur du pot-au-feu et du fromage bleu. Mais alors, qu'est-ce que je peux bien manger ?



## Ti Lapin et la carotte magique

**Auteur:** Heidi D'Hamers

**Illustration :** Gunter Segers

**Éditeur :** Soline

**2007**

Ti Lapin et son ami Billy s'affairent dans leur jardin : ils espèrent que leurs carottes obtiendront une récompense à la grande foire aux légumes. Mais tous les lapins du voisinage font de même : c'est à qui présentera les tomates les plus appétissantes, les radis les plus succulents, les plus grosses citrouilles... Pour déterminer les participants, Billy propose une délicieuse solution qui va rallier tout le monde du côté des gagnants.



## La soupe au caillou

**Auteur:** Anaïs Vaugelade

**Illustration :** Anaïs Vaugelade

**Éditeur :** L'École des Loisirs

**2007**

En une froide nuit d'hiver, un vieux loup arrive dans un village d'animaux, frappe chez la poule et la convainc de lui ouvrir : curieuse de voir un loup, et de goûter à sa soupe au caillou, elle surmonte sa peur. Ils se mettent donc à préparer la soupe au caillou, à laquelle la poule propose d'ajouter du céleri. Petit à petit, ils sont rejoints par les autres animaux, inquiets, venus s'enquérir de la poule. Chacun apporte un légume de son goût, pour obtenir finalement une délicieuse soupe qu'ils partagent, ensemble, dans la bonne humeur : quel bonheur de goûter au plaisir d'une veillée entre amis ! A la fin de la soirée, le loup s'en va après avoir repris son caillou. Les

