

Atelier

**Les intervenantes et les familles unissent
leurs efforts :
Atelier sur l'estime de soi**



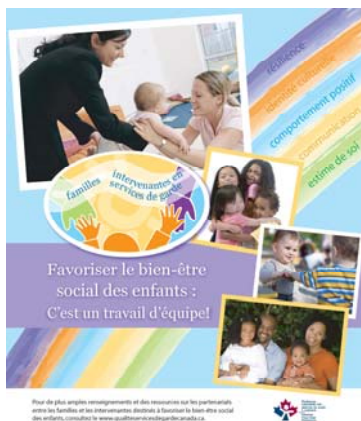
CANADIAN
CHILD CARE
FEDERATION

FÉDÉRATION
CANADIENNE DES
SERVICES DE GARDE
À L'ENFANCE

www.qualiteservicesdegardecanada.ca

Table des matières

Renseignements à l'intention de l'animatrice	
Thème.....	4
Matériel.....	4
Aperçu general.....	4
Renseignements de base.....	4
Suggestions.....	7
L'atelier	
Mot de bienvenue et présentation.....	9
Objectifs.....	9
Nos buts pour les enfants.....	9
Retour sur l'exercice et théorie.....	9
Favoriser le développement de l'estime de soi.....	10
Retour sur l'exercice et théorie.....	10
Conséquences pour l'application.....	10
Engagement.....	11
Évaluation, retroaction.....	11
Prolongements possible.....	12
L'écoute et la non-écoute.....	12
Encourager les enfants.....	14
Ressources.....	16



Affiches gratuites en couleur!

Pour toutes les personnes qui offrent une activité d'apprentissage et qui remettent les évaluations à :

Fédération canadienne des services de garde à l'enfance
 201-383 ave Parkdale
 Ottawa, ON K1Y 4R4
 Télécopieur : 613.729.3159

© Fédération canadienne des services de garde à l'enfance, 2008. Ce projet a été financé par le Programme de partenariats pour le développement social du gouvernement du Canada. Les opinions et les interprétations figurant dans la présente sont celles de l'auteure et ne représentent pas nécessairement celles du gouvernement du Canada.

Renseignements à l'intention de l'animatrice

Thème

- Qu'est-ce que l'estime de soi et pourquoi est-ce si important?
- Comment les intervenantes et les familles peuvent-elles unir leurs efforts afin de favoriser le développement d'une estime de soi qui soit saine?

Matériel

- Tableau à feuilles ou tableau blanc
- Marqueurs
- Petits feuillets auto-adhésifs
- Stylos ou crayons pour chaque participant

Aperçu général

Cet atelier de 90 minutes comporte deux activités : la première aide à illustrer la nature de l'estime de soi, tandis que la seconde se penche sur les façons d'en favoriser le développement.

Renseignements de base

Qu'est-ce que l'estime de soi?

Notre estime de soi est le reflet du jugement que nous portons sur notre valeur. On a tendance à percevoir l'estime de soi comme une caractéristique durable, quoiqu'il y ait habituellement des hauts et des bas dans le cours journalier de notre existence. L'estime de soi peut être générale ou elle peut s'appliquer à une caractéristique donnée. On peut dire d'une estime de soi qui est saine qu'elle tourne autour de trois idées : « Je suis doué », « Je suis aimable » et « J'ai un sentiment d'appartenance ».

Beaucoup de gens confondent estime de soi et narcissisme ou un sentiment exagéré de sa propre importance. En fait, une estime de soi qui est saine est tout le

contraire. C'est une confiance sereine qui nous soutient pendant les périodes difficiles.

Alexander (2001) propose de donner à une estime de soi qui est saine les caractéristiques suivantes : savoir et accepter qui nous sommes, savoir ce que nous sommes capable de faire, avoir un but dans la vie, être capable d'agir pour atteindre nos buts, ressentir la satisfaction qui découle du fait d'être absorbé dans une tâche, faire confiance à soi et aux autres, être à l'aise dans son milieu, et se sentir inclus et intègre.

D'où vient l'estime de soi?

L'estime de soi se développe et évolue tout au long de la vie par suite de nos interactions avec les autres et avec notre environnement. Toutefois, les expériences vécues durant la petite enfance ont une influence particulièrement forte sur l'estime de soi. Durant ces années importantes de développement, les adultes qui comptent dans notre vie sont notre principale source d'estime de soi et la façon dont ils réagissent à nous nous indique si oui ou non nous sommes des gens doués et dignes d'intérêt. Les jeunes enfants qui sont traités avec affection, qu'on écoute réellement et à qui on s'adresse avec respect ont davantage de chances de développer une estime de soi saine que les enfants qui sont constamment critiqués ou négligés.

Notre estime de soi grandit lorsque nous entreprenons des tâches difficiles et que nous réussissons à les accomplir; c'est-à-dire lorsque nous avons l'impression d'avoir réalisé quelque chose. Toutefois, l'échec dans l'entreprise de ces tâches ne mine pas nécessairement l'estime de soi. Cette conséquence ne se produit que lorsque nous recevons des messages nous laissant croire que ce genre d'échec signifie que nous sommes des ratés.

Avoir un sentiment d'appartenance, c'est-à-dire croire que nous sommes des membres appréciés d'un groupe, est aussi important pour l'estime de soi. Cela est vrai pour tout le monde, mais encore davantage dans les cultures où la famille et la collectivité sont considérées comme plus importantes que la personne, comme par exemple, dans les cultures autochtones et asiatiques.

La portée de l'estime de soi

Les enfants qui ont une estime de soi saine ont tendance à être prêts à faire face à des défis réalistes, à être capables de tirer des leçons de leurs réussites et de

leurs échecs et à être également capables de se traiter eux-mêmes et de traiter autrui avec respect. En général, ils sont optimistes; par exemple, ils voient les défis comme des problèmes à résoudre ou comme des revers temporaires plutôt que comme un signe de leur incompetence. Ils ont confiance de pouvoir agir et changer les choses pour le mieux.

Une estime de soi malsaine est associée au pessimisme. Les enfants qui ont une piètre estime d'eux-mêmes ont tendance à s'attendre à l'échec et à mettre leur absence de succès sur le compte de leurs propres lacunes. Leur manque de confiance en eux se reflète dans leurs relations avec autrui et elle les rend souvent très sensibles à l'influence de leurs pairs. On associe une estime de soi malsaine au stress, à la solitude, à l'anxiété et à une prédisposition pour la dépression. Une telle attitude peut nuire au rendement scolaire et professionnel et peut entraîner une consommation abusive de drogues et d'alcool et provoquer d'autres genres de comportements autodestructeurs.

Comme nous avons tendance à agir conformément à l'idée que nous nous faisons de nous-mêmes, l'estime de soi devient un cycle qui s'auto-perpétue. Si nous croyons que nous pouvons réussir, nous avons davantage tendance à essayer de nouvelles choses et davantage de chances de connaître le succès. Même si nous échouons, nous sommes capables de tirer des leçons de notre échec et de persévérer jusqu'à ce que nous réussissions. Notre image de nous-mêmes s'en trouve ainsi renforcée puisque nous nous percevons comme des personnes qui peuvent agir et produire des résultats positifs. Par contre, si nous croyons que nous risquons de ne pas réussir les tâches que nous entreprenons, nous aurons tendance à abandonner rapidement ou à ne pas essayer du tout. C'est dire que nous aurons moins d'occasions de réussir. Cette absence de succès sera pour nous une indication que nous sommes incapables et inadéquats si bien que nous en arriverons à ne plus vouloir rien entreprendre à l'avenir.

Comment pouvons-nous favoriser le développement de l'estime de soi chez les enfants?

Nous aidons les enfants à bâtir une estime de soi saine de la façon suivante :

- En leur donnant des occasions de réussir des tâches importantes. Les enfants ont besoin de croire que les tâches qu'ils accomplissent sont véritablement appréciées par les adultes qui comptent dans leur vie et par leurs pairs.

- En évitant les faux éloges, car les enfants s'aperçoivent vite qu'on les traite avec paternalisme ou qu'on les manipule.
- En soulignant l'importance de l'effort pour résoudre des problèmes.
- En mettant l'accent sur les activités et les réalisations de groupe plutôt qu'individuelles.
- En écoutant attentivement les enfants de façon à ce qu'ils sachent que leur opinion et leur expérience comptent.
- En laissant savoir aux enfants que nous nous soucions d'eux même si nous n'approuvons pas toujours leurs actes.
- En aidant les enfants à se sentir liés à leur culture et à leur collectivité; en leur faisant prendre part à des activités communautaires, en leur donnant l'occasion d'être en présence d'aînés et d'autres membres de la collectivité, en les initiant à des pratiques et des croyances traditionnelles, en les encourageant à utiliser leur langue maternelle et en veillant à ce qu'ils « voient » le reflet d'eux-mêmes et de leur famille dans l'environnement et les activités de la salle de jeu.

Les éléments qui influencent l'estime de soi

Notre estime de nous-mêmes n'est pas la somme de notre être. Notre personnalité, notre tempérament et nos capacités ont tous une influence sur la façon dont nous envisageons la vie et par conséquent sur le genre d'interactions que nous avons. En outre, le degré auquel nous affichons les comportements et les caractéristiques et atteignons les réalisations qui sont valorisés dans notre culture influenceront l'idée que nous nous faisons de notre propre valeur. Par exemple, une qualité comme la timidité peut être valorisée dans une culture mais considérée comme un problème dans une autre si bien que l'enfant timide recevra des messages différents selon la culture dans laquelle il grandit. De la même manière, le sexe est un facteur dans l'estime de soi parce que les traits et les comportements qui sont valorisés dans un cas peuvent ne pas l'être dans l'autre.

Suggestions

- Cet atelier s'adresse à des groupes de parents, d'intervenantes, ou de parents et d'intervenantes ensemble. Les périodes de temps allouées sont approximatives et devraient être rajustées pour répondre aux besoins et aux intérêts des participants.

- L'animatrice devrait être au fait des différences culturelles possibles en ce qui concerne l'estime de soi. Elle pourra inviter les gens à parler des caractéristiques et des capacités qui sont valorisées dans leur culture et de l'incidence de ces facteurs sur le renforcement de l'estime de soi des enfants.
- L'animatrice devrait être prête à réagir aux idées fausses à propos de l'estime de soi, en particulier l'idée que les efforts pour bâtir l'estime de soi produisent des enfants centrés sur eux-mêmes qui ont une opinion irréaliste de leurs capacités. Cette perception a le défaut de ne pas reconnaître qu'une estime de soi saine est associée à des réalisations intéressantes et à une autoévaluation juste.
- On demande aux participants durant l'atelier de remonter à leurs souvenirs d'enfance, ce qui peut être une expérience pénible pour certains. L'animatrice pourra en faire mention en disant que les gens dont il faudra se souvenir dans l'exercice sont ceux qui les ont aidés à développer le ressort psychologique nécessaire pour surmonter les difficultés de jeunesse.

L'atelier

Mot de bienvenue et présentation (5 minutes)



Objectifs

- Qu'est-ce que l'estime de soi et pourquoi est-ce important?
- Comment pouvons-nous travailler ensemble à favoriser le développement d'une estime de soi saine chez les enfants?

Mise en commun de l'expérience : nos buts pour les enfants (5 minutes)

Présentez le thème en demandant aux participants d'écrire certains de leurs buts pour les enfants sur des feuillets autocollants et de les afficher à l'endroit désigné.

Retour sur l'exercice et théorie (15-20 minutes)

Regardez les mots qui ont été affichés et faites ressortir certaines similarités (p. ex., « Beaucoup d'entre nous sommes d'accord pour dire que nous aimerions que nos enfants apprennent à être aimables. ») Utilisez les mots sur les feuillets autocollants pour présenter et définir l'estime de soi. Par exemple, beaucoup de parents et d'intervenantes aimeraient que les enfants apprennent à être responsables, une caractéristique qui est liée à l'estime de soi au sens où les enfants qui ont une estime de soi saine se sentent capables de prendre l'initiative et d'agir. Certains pourront dire qu'ils aimeraient que les enfants apprennent à se respecter les uns les autres. Les enfants qui ont une estime de soi saine se respectent et sont donc capables de respecter autrui. S'ils ont l'impression de compter dans leur collectivité, ils se sentent en devoir de se comporter d'une façon acceptable pour la collectivité en manifestant, par exemple, du respect envers les aînés.

C'est un bon moment pour mentionner qu'il y aura des buts pour les enfants à propos desquels il n'y aura pas grand-chose à faire (« Un enfant atteint de surdité tonale ne sera jamais un grand musicien »), mais que d'autres sont liés   l'estime de soi

(« Je vauX quelque chose, je suis doué, j'ai un sentiment d'appartenance ») et qu'il y a bien des choses que nous pouvons faire pour travailler à l'atteinte de ces buts.

La mise en commun de l'expérience : Favoriser le développement de l'estime de soi (15-25 minutes)

Demandez aux participants de se souvenir d'une personne avec qui ils ont passé du temps dans l'enfance et auprès de qui ils se sentaient bien. Donnez-leur quelques minutes pour y penser, puis demandez :

- Quels mots emploieriez-vous pour décrire comment vous vous sentiez en présence de cette personne?
- Quels mots emploieriez-vous pour décrire cette personne?
- Comment décririez-vous votre relation avec cette personne?

Si le groupe est petit ou si vous avez peu de temps, faites cet exercice en plénière. Toutefois, si vous en avez le temps, demandez aux participants de se mettre deux à deux ou de former de petits groupes et demandez à chacun de parler aux autres de la personne dont ils se souviennent. Demandez-leur d'en discuter et de dresser une liste, à partir de leur propre expérience, des caractéristiques et des actions des personnes qui aident les enfants à se sentir bien.

Retour sur l'exercice et théorie (15 minutes)

Posez la question suivante : « Que doit-on en conclure de la façon dont nous pouvons favoriser le développement d'une estime de soi saine chez les enfants? » Orientez la discussion en faisant quelques remarques comme écouter les enfants, leur faire prendre part à des activités intéressantes, éviter les éloges vides de sens, renforcer les racines culturelles, etc.

Conséquences pour l'application (15 minutes)

Dans un groupe de parents et d'intervenantes, posez la question suivante : « De quelles façons pouvons-nous travailler ensemble à favoriser le développement d'une estime de soi saine chez les enfants? » (P. ex., en échangeant de l'information sur la vie des enfants à la maison et au service de garde afin de se montrer sensibles à

leurs intérêts et de les renforcer. Par exemple, « Benoît était tellement excité lorsqu'il... »).

Dans un groupe composé uniquement de parents, posez la question suivante : « Quel genre d'information et de soutien pouvons-nous offrir au service de garde pour aider le personnel à renforcer l'estime de soi chez les enfants? » (P. ex., en donnant de l'information sur les activités des enfants, sur leurs intérêts et leur façon de réagir aux événements; en fournissant de l'information culturelle et des artefacts afin d'aider les intervenantes à créer un environnement qui reflète la culture de l'enfant.)

Dans un groupe d'intervenantes, parlez des façons dont celles-ci peuvent aider les familles à comprendre le concept de l'estime de soi et à en renforcer l'application chez leurs enfants. (P. ex., en donnant de l'information sur les activités, les intérêts et les réactions des enfants, en utilisant des affiches ou des ateliers pour aider les familles à comprendre en quoi consiste l'estime de soi.)

Engagement (5 minutes)

Demandez aux participants de s'engager à faire une chose différemment dans la semaine qui vient par suite de l'atelier. Ils doivent écrire ce qu'ils feront sur un morceau de papier et l'emporter à la maison pour s'en rappeler. Les intervenantes pourront choisir de le faire en groupe en prévoyant un changement qu'elles apporteront à leur programme.

Évaluation, rétroaction (5 minutes)

Les formulaires d'évaluation sont fournis. Veuillez demander aux participants de remplir ces formulaires à la fin de la séance et de les déposer dans une enveloppe placée quelque part dans la pièce. Les réponses sont censées être anonymes.

Prolongements possibles

Dans les ateliers plus longs ou dans des ateliers distincts, on pourrait demander aux participants d'examiner le rôle de l'écoute dans l'estime de soi ou de s'exercer à donner une rétroaction constructive aux enfants.

L'écoute et la non-écoute

1. Demandez aux participants de se mettre deux à deux et de passer quelques minutes à causer avec leur partenaire. Vous pouvez leur suggérer de parler par exemple de quelque chose d'intéressant qui leur est arrivé cette semaine. Après deux ou trois minutes, demandez-leur de cesser de parler. (Prévenez-les à l'avance pour leur permettre de terminer leur conversation.) Puis demandez : « Qu'est-ce que votre partenaire a fait pour vous faire comprendre qu'il ou elle vous écoutait? Dressez la liste sur le tableau blanc ou le tableau à feuilles. (Les réactions verbales et non verbales sont également importantes.)
2. Dites aux participants de demeurer avec leur partenaire. Cette fois, un des partenaires parlera tandis que l'autre fera la sourde oreille. Chaque personne parlera tour à tour pendant une minute. Il faudra donner quelques marques d'encouragement et faire preuve d'humour pour que la personne continue à parler pendant une minute alors que son ou sa partenaire regarde autour de la pièce, écrit, parle avec quelqu'un d'autre, etc. Lorsque chaque personne aura eu la chance de parler et « de ne pas écouter », posez au groupe ces questions et notez leurs réponses sur un tableau blanc ou un tableau à feuilles :
 - a. Comment vous sentiez-vous lorsque vous parliez et qu'on ne vous écoutait pas? (P. ex., frustration, sentiment de nullité, découragement)
 - b. À quoi pensiez-vous? (P. ex., que je voulais arrêter de parler.)
 - c. Qu'avez-vous fait? (P. ex., parler plus fort, essayer d'avoir un contact visuel avec l'autre.)
3. Faites remarquer les liens qu'il y a entre leurs sentiments, leurs pensées et leurs actes, et les sentiments, pensées et actes associés à une piètre estime

de soi. Vous illustrerez ainsi combien l'écoute est importante pour l'estime de soi.

4. Demandez aux participants de se rappeler des moments où ils ont véritablement écouté les enfants et de réfléchir à la façon dont les enfants ont réagi. Puis demandez-leur de penser à des moments où ils n'ont pas été en mesure de bien écouter les enfants et à la façon dont les enfants ont réagi. (P. ex., en tournant le visage de l'adulte dans leur direction, en faisant du bruit pour attirer l'attention, en abandonnant la partie.)
5. Parlez des façons d'écouter véritablement les enfants (p. ex., en s'agenouillant ou en s'asseyant au niveau des enfants, en attendant patiemment et en portant réellement attention pendant qu'ils parlent, en ayant avec eux un contact visuel, en clarifiant pour s'assurer d'avoir bien compris).
6. On pourrait demander aux participants de s'engager à chercher à atteindre un but par rapport à l'écoute des enfants durant la semaine qui vient.

Encourager les enfants

La brève vidéo suivante sur YouTube rend justice à la recherche récente sur la façon de donner des éloges aux enfants et peut être un excellent moyen de lancer une discussion dans le cadre d'un court atelier sur la manière de donner une rétroaction constructive aux enfants :

Greater Good Science Centre. YouTube : How to praise children (comment complimenter les enfants). *Half Full: Science for Raising Happy Kids*.
<http://www.youtube.com/watch?v=Wqo4c-FIFGE>

Demandez aux participants de dire si les scénarios suivants constituent « de bons éloges » (encouragements) ou « de mauvais éloges ». Au fur et à mesure que les gens parlent, dressez une liste des principes à suivre pour encourager les enfants.

- Elsie, âgée de quatre ans, court vers sa mère avec son dessin et dit : « Aimes-tu mon dessin? » Sa mère prend le dessin et le regarde pendant un instant avant de répondre : « Je remarque que tu as fait quelque chose de différent cette fois-ci. As-tu utilisé de la poudre scintillante ici? C'est tellement brillant. »
- Lorsqu'Yvan entre dans la salle de jeu, il a l'habitude de se diriger directement vers le coin des casse-tête. Ce matin, il y a un nouveau casse-tête. Il est beaucoup trop facile pour lui mais il le fait rapidement puis il appelle l'enseignante en lui demandant de regarder son œuvre. L'intervenante jette un coup d'œil rapide dans sa direction et dit : « C'est bien Yvan, tu es vraiment habile avec les casse-tête. »
- Thomas essaie depuis au moins 15 minutes de construire la voie ferrée, mais il y a un morceau qui ne s'enclenche pas à une extrémité du pont. L'intervenante s'agenouille à côté de lui et dit : « Tu as essayé vraiment très fort de remettre en place cette voie ferrée, Thomas. De quelle façon t'y es-tu pris? »
- Liam, âgé de trois ans, aide rarement à nettoyer, mais aujourd'hui il ramasse tous les blocs. L'adulte lui dit : « Wow, Liam! Nous allons pouvoir aller dehors beaucoup plus tôt parce que tu as ramassé ces blocs très vite. »

- Lorsque William a revêtu ses vêtements d'hiver, l'enseignante lui dit :
« William, tu es encore le premier à être prêt. Les enfants, j'aimerais que vous puissiez tous vous habiller aussi vite que William. »
- Un observateur remarque qu'une intervenante dit « C'est beau » au moins 20 fois par heure.

La liste qui est dressée devrait illustrer les caractéristiques suivantes d'une réponse encourageante :

- Elle est constructive et honnête.
- Elle est descriptive.
- Elle est précise (« Tu as utilisé des blocs de trois tailles différentes pour construire la rampe »).
- Elle met l'accent sur le processus plutôt que sur le résultat.
- Elle ne compare jamais les enfants entre eux.
- Elle souligne le fait qu'on apprend en faisant des erreurs.
- Elle met l'accent sur les conséquences des comportements positifs des enfants.
- Elle évite de porter un jugement.
- Elle est donnée en privé.

Les participants pourront continuer à créer des scénarios types à et les utiliser pour s'exercer à donner des réponses encourageantes.

Ressources

Branden, N. (1994), *Six pillars of self-esteem*. New York: Bantam.

Brooker, L. and Woodhead, M. (Eds.) (2008) *Developing positive identities: Diversity and young children*. Retrieved May 13, 2008 from http://www.bernardvanleer.org/publication_store/publication_store_publications/developing_positive_identities_diversity_and_young_children/file

Developing your child's self-esteem.

http://www.kidshealth.org/parent/emotions/feelings/self_esteem.html

Faber, A. and Mazlish, E. (1999). *How to talk so kids will listen and listen so kids will talk*. New York: Avon Books. (Revised edition).

Greater Good Science Centre. YouTube: How to praise children. *Half Full: Science for Raising Happy Kids*. <http://www.youtube.com/watch?v=Wqo4c-FIFGE>

The story on self-esteem

http://www.kidshealth.org/kid/feeling/emotion/self_esteem.html

National Network on Child Care. (1993) *Can you praise children too much?*

Reprinted from M. Lopes (Ed.) *CareGiver News* (August, p. 1).

<http://www.nncc.org/Guidance/can.praise.much.html>

Bibliographie

Alexander, T. (2001). Defining self-esteem. What is self-esteem and why does it matter? Self-esteem as an aid to understanding and recovery. *Mental Healthcare*, Vol. 4, No 10, pp. 332-33