

Cycle de conférences Abise 2016-2017

Stéphanie DURY
Psychologue Clinicienne-Psychothérapeute

Le Café des Parents

Un lieu d'accueil et d'échanges

Vendredi 24 Mars 2017

**COMMENT AIDER L'ENFANT A
DEVELOPPER UNE BONNE ESTIME DE SOI ?**

Introduction

Nous nous retrouvons ce soir pour aborder ensemble le thème de l'estime de soi et plus précisément chez l'enfant.

Ce dont en premier lieu il me semble important de prendre conscience c'est que très longtemps, en Occident, l'humilité était un idéal et que comme l'écrivait Kant « *L'amour de soi, sans être toujours coupable, est la source du mal* ». Quelques siècles plus tard l'individu et avec lui son égo est devenu le pilier, la valeur fondamentale de notre société. Qu'en est-il alors de l'estime de soi ? Est-elle une aspiration légitime ? Et si tel est le cas, comment aider l'enfant à développer une bonne estime de soi ?

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

L'estime de soi correspond à l'amour propre, celui que l'on a de soi. C'est la capacité qu'à un être humain de s'apprécier à sa juste valeur sans vouloir à tout prix ressembler à une autre personne qu'il admire pour toutes les qualités qu'il estime ne pas avoir. De l'estime de soi découle donc l'aptitude à pouvoir aimer ce que l'on est et en être fier. L'estime de soi a été particulièrement questionnée dans ses rapports avec le narcissisme (cf psychanalyse).

Une patiente de Christophe ANDRE, médecin Psychiatre à Paris et enseignant à Paris 10 définit l'estime de soi comme, je la cite : « *L'estime de soi ? Et bien c'est comment on se voit, et si ce qu'on voit, on l'aime ou pas...* »

L'estime de soi est donc une donnée primordiale au sein de notre personnalité. Elle comprend un aspect comportemental, cognitif et émotionnel. Cependant l'estime de soi présente, quant à sa définition les mêmes difficultés que celle de l'intelligence. En effet, peut-on parler d'une estime de soi ou plutôt de multiples facettes, manifestations de l'estime ou mésestime de soi ? Mon point de vue sur la question est que l'estime de soi n'est pas la résultante d'une unique dimension mais qu'elle englobe à mon sens plusieurs composantes qui ne se distribuent pas forcément de manière homogène.

Comment naît l'estime de soi chez l'enfant ?

L'estime de soi se développe dès le plus jeune âge, très vite l'enfant adopte une posture psychologique, comportementale témoignant de la manière dont il se perçoit.

Selon C. ANDRE l'estime de soi chez l'enfant recouvre souvent au moins cinq dimensions :

- l'aspect physique : « est-ce que je plais aux autres ? »
- la réussite scolaire : « suis-je bon élève ? »
- les compétences athlétiques : « est-ce que je suis fort, rapide , »
- la conformité comportementale : « les adultes m'apprécient-ils ? »
- la popularité « est-ce qu'on m'aime bien ? »

Ce qui va compter également c'est l'importance que va accorder l'enfant à ces différents domaines ainsi que l'adulte car si l'adulte est lui-même en faillite par rapport à tel ou tel domaine de « compétences » physiques, psychiques, intellectuelles, il se peut qu'il surenchérisse les choses ou au contraire les déprécie.

Avoir une bonne estime de soi est donc un véritable apprentissage et ne va pas de soi. C'est effectivement apprendre à se connaître dans ce qu'il y a de fort en soi mais aussi reconnaître ses failles. Avant toute chose il me paraît important que l'adulte lui-même, pour aider son enfant à développer une bonne estime de soi puisse lui-même s'estimer.

Ce qui est susceptible de nuire au bon développement de l'estime de soi chez l'enfant.

Une faible estime de soi peut avoir un impact très négatif sur le développement de la personnalité de l'enfant. Cette faible estime de soi se manifeste au niveau émotionnel par un manque de confiance en soi, par l'émergence de sentiments d'infériorité, d'affects dépressifs, par des inhibitions...

Au niveau somatique, nous pouvons observer des TCA et à plus ou moins long terme des comportements compensatoires. Les troubles de l'estime de soi entraîne « *un besoin péremptoire et indiscriminé de plaire aux autres, ce qui compromet sérieusement la liberté de l'individu* ». En effet, vouloir à tout prix plaire aux autres s'est faire fi de sa subjectivité de ses désirs propres.

On assiste parfois chez l'enfant à un sabordage de ses potentialités lié à un manque d'estime de soi et donc de confiance en soi. Les peurs, la peur de l'échec, le doute nourrissent et mobilisent l'estime de soi en la mettant à mal et peut entraîner multiples difficultés.

En premier lieu une très grande insécurité chez l'enfant, l'adulte en devenir et l'adulte. Scolairement on observe chez l'enfant des difficultés d'apprentissage, un manque d'autonomie (tout dépend bien évidemment de l'âge), une méfiance accrue vis-à-vis des gens qui l'entourent, parfois même une phobie scolaire. Souvent l'enfant anticipe négativement l'avenir avec le sentiment que jamais il ne réussira et se décourage. Sur le long terme on peut voir l'enfant et plus particulièrement l'adolescent adopter des comportements autodestructeurs, développer des conduites addictives etc...

On relève que les comportements des adultes à l'égard des enfants peuvent, au fil du temps conduire l'enfant à une dépréciation de sa personne. En effet, mettre par exemple en compétition un enfant avec un autre, à l'école, au sein de sa fratrie, toujours le comparer à l'autre en « moins bien, moins bon » peut sur le long terme fragiliser grandement l'enfant du point de vue narcissique. Juger un enfant, le qualifier négativement, l'humilier publiquement ou non, le négliger, ne pas accepter son enfant tel qu'il est et non pas tel que l'on voudrait qu'il soit peut l'amener à une perte totale de son estime de lui et même à un syndrome dépressif.

Cependant à l'inverse, l'adulte « normalement » constitué sur le plan psychique est capable de « faire grandir » l'estime de son enfant en le nourrissant chaque jour de paroles et d'actes bienveillants et en agissant avec attention.

Alors pour répondre à la question qui nous mobilise et nous réunit ce soir : **comment aider l'enfant à développer une estime de lui ?** Je répondrais volontiers :

En s'estimant d'abord soi-même en tant qu'adulte pour mieux aider son enfant à construire son estime de lui.

En effet, votre enfant, dans un premier temps apprend par le biais de l'imitation, du mimétisme, de l'identification aux adultes référents et particulièrement à ses parents. C'est toujours en se positionnant par rapport aux personnes qui l'entourent que l'enfant ajuste son estime de lui. Travailler sur votre propre estime de vous vous permettra de développer celle de votre chérubin.

L'estime de soi de l'enfance à l'âge adulte naît toujours du rapport à l'autre et du regard posé par le groupe social. Toutes les expériences subjectives d'approbation ou de rejet par autrui ont toujours un rôle quant à l'édification de l'estime de soi.

Ce qu'il faut savoir c'est qu'un environnement chaotique, insatisfaisant de manière quasi constante va faire émerger chez l'enfant une méfiance à l'égard de ses proches mais aussi une perte de confiance en lui et comme l'écrit Isabelle LEVERT, psychologue clinicienne (94), « *les premières constructions mentales, à savoir les représentations de l'autre et de soi* », vont être « *entachées* ». « *Le sentiment de persécution et les sentiments d'être indigne de recevoir ou incapable de donner et plus encore la sensation de vide abîment la constitution de l'autre- et le narcissisme du sujet avec pour conséquences, des sentiments d'impuissance et d'échec* ».

Développer l'estime de soi de l'enfant

Souvent nous confondons la notion de confiance en soi et celle d'estime de soi. Il y a pourtant une légère différence. En effet, l'estime de soi découle de la confiance en soi. Or pour développer l'estime de soi l'enfant doit pouvoir évoluer dans un environnement suffisamment, rassurant, contenant et aimant. En tant que parents, adultes référents, nous avons bien évidemment une grande influence sur l'édification et l'aide au développement de l'estime de soi de l'enfant. Ce qui finalement est assez paradoxale est le fait que le l'enfant se construit par des processus d'identification aux autres mais qu'en même temps il est fondamental de lui faire sentir qu'il est aussi unique.

En premier lieu, identifier ce qui peut nuire à l'estime de soi chez l'enfant :

- une faible estime du parent lui-même
- des critiques constantes
- des paroles « assassines »
- de trop grandes attentes à l'égard de l'enfant et de son développement
- la surprotection de l'enfant etc...

En second lieu, identifier ce qui peut favoriser l'estime de soi chez l'enfant :

- la présence de l'adulte (physique mais psychique aussi), accorder du temps à son enfant
- la valorisation des actes de l'enfant
- souligner les difficultés de l'enfant tout en l'aidant à s'améliorer
- mettre l'accent sur ce qu'il fait bien
- lui permettre d'accepter de ne pas tout réussir et lui faire prendre conscience qu'une erreur n'est pas forcément un échec
- développer son sentiment de confiance en lui
- témoigner lui votre amour
- encourager le à prendre des décisions et à les assumer

Ne soyons pas avares de compliments, d'encouragements, de félicitations à l'égard de notre enfant chaque fois qu'il réussit quelque chose mais aussi l'encourager, le soutenir quand il échoue en lui disant qu'il fera mieux la prochaine fois.

Il me semble aussi important de favoriser l'autonomie de l'enfant en lui donnant des responsabilités (à la hauteur de ses moyens), c'est -à-dire en ayant des attentes réalistes.

Lorsqu'il est « bon » dans un domaine, toujours s'appliquer à renforcer ses compétences et lorsque c'est difficile pour lui, l'aider à trouver sa propre façon de résoudre le problème.

Etre prudent quant aux paroles assassines du genre « t'es un bon à rien », « tu feras jamais rien de ta vie ».

Fixer des objectifs à l'enfant à la hauteur de ses compétences, ne pas oublier qu'un enfant reste un enfant, qu'il ne s'agit pas d'un adulte « miniature » et s'ajuster à son développement psycho-affectif et cognitif. Nous ne pouvons pas avoir les mêmes exigences avec un enfant de 2 ans et un enfant de 10 ans par exemple.

En conclusion

L'enfant qui souffre d'une mauvaise estime de soi est souvent profondément blessé et ses blessures sont à l'origine d'une hypersensibilité aux remarques des autres, aux réflexions, aux comportements, à l'humanité entière. A l'inverse, un enfant dont l'estime de soi est suffisante sera « armé » pour faire face aux situations qu'ils rencontrent et plus « imperméable » à la souffrance ?

Tout le travail du psychologue réside ici dans le fait de pouvoir créer « *un contexte thérapeutique* » favorable, suffisamment rassurant et contenant pour aborder, sereinement et en toute sécurité les blessures douloureuses de cet enfant ou de l'adulte qui agrandi avec ses blessures. En effet, l'estime de soi « *est un véritable système immunitaire du psychisme* ». Ce système nous protège de l'adversité.

Ne perdons jamais de vue que l'estime de soi ou non va véritablement impacter notre existence et peut-être certains choix de vie. Un enfant dont l'estime de soi est solide pourra s'appuyer sur ses points forts et ne pas s'arrêter éternellement sur ses difficultés en les surmontant et en les dépassant. I. LEVERT écrit à ce propos « *tôt ou tard, celui qui s'est investi, avec persévérance, en vue d'améliorer sa condition récolte les fruits de ses efforts. Le véritable danger est de perdre sa vie par crainte de la risquer* ». Elle ajoute enfin « *au plus le temps passe sans que l'individu ait réalisé aucun de ses rêves, au plus l'estime de soi baisse et au moins il y a de chances de la voir remonter* ».

Aussi pour conclure provisoirement cette entrevue aimerais-je vous citer ce haïku que j'affectionne particulièrement et qui à mes yeux illustre parfaitement ce que peut être l'estime de soi, que ce soit chez l'enfant, l'adolescent ou l'adulte :

**« Telle est la vie,
Tomber sept fois
Et se relever huit »**

