

## Brève N°37 : Estime de soi et réussite

Conçue et réalisée par Jean-Jacques Dabat-Aracil, Conseiller pédagogique préélémentaire de l'Eure

### Référence au programme de l'enseignement en maternelle, B.O. spécial N°2 du 26 mars 2015 :

*Une cycle unique, fondamental pour la réussite de tous : En manifestant sa confiance à l'égard de chaque enfant, l'école maternelle l'engage à **avoir confiance** dans son propre pouvoir d'agir et de penser, dans sa capacité à **apprendre et réussir** sa scolarité et au-delà ».*

*"Plus que jamais, la seule règle est le **regard positif** porté sur l'enfant, même en extrême difficulté".*

Se construire comme une personne singulière au sein du groupe : au fil du cycle, l'enseignant développe la capacité des enfants à identifier, exprimer verbalement leurs émotions et leurs sentiments. Il est attentif à ce que tous puissent **développer leur estime de soi**, s'entraider et partager avec les autres.

### Définition(s) :

- Dimension essentielle de l'identité
- Valeur attribuée à soi (approbation par nous-mêmes)
- Evaluation de soi sur soi tout au long de la vie
- Evaluation globale de sa valeur

### D'après Émeline Bardou et Nathalie Oubrayrie-Roussel :

#### L'estime de soi est une des 4 composantes du « SOI » :

- **Le concept de soi** : approche cognitive qui permet la connaissance de soi, ce qui peut nous décrire
- **L'image de soi** : ensemble des idées et de la perception que l'on a de soi-même
- **L'estime de soi** : la valeur que l'on attribue à sa propre personne, l'ensemble des sentiments et jugements positifs ou négatifs qu'on éprouve à l'égard de soi-même.
- **Le sentiment d'efficacité personnelle (SEP)** : les croyances des individus quant à ses capacités à réaliser des performances particulières. Il contribue à déterminer les choix d'activité et d'environnement, l'investissement du sujet dans la poursuite des buts qu'il s'est fixés, la persistance de son effort et les réactions émotionnelles qu'il éprouve lorsqu'il rencontre des obstacles. (Polidifférente)

### LES 3 PILIERS DE L'ESTIME DE SOI (d'après Christophe André et François Lelord)

Un bon équilibre entre ces 3 composantes interdépendantes est indispensable à l'obtention d'une estime de soi harmonieuse



#### L'AMOUR DE SOI

- Élément le plus important de l'estime de soi
- **Amour inconditionnel** de soi malgré ses défauts et ses limites, ses échecs et ses revers
- Assurance d'être **digne d'amour et de respect**
- Construction et développement grâce à la qualité de l'amour et des « **nourritures affectives** » dans le **cadre familial**.



#### LA VISION DE SOI

- **Regard et évaluation** portés sur soi en lien (ou non) avec ses qualités et ses défauts
- **Conviction** que l'on est porteur de potentialité ou de limitation
- Développement s'appuyant sur les **attentes, projections et projets** portés par l'environnement proches (famille, pairs, enseignant...)



#### LA CONFIANCE EN SOI

- **Assurance** d'une action adéquate dans les situations importantes
- **Apprentissage des règles de l'action** (oser, persévérer, accepter l'échec)
- Construction et développement s'appuyant sur les **actes** (réussites, échecs) et le **jugement d'autrui**

## LES FACTEURS DE CONSTRUCTION DE L'ESTIME DE SOI :

- **La comparaison** qui est :
  - **Intrapersonnelle** s'appuyant sur une comparaison entre ce que je suis et ce que j'aimerais être (idéal)
  - **Interpersonnelle en lien avec la construction sociale**, s'appuyant sur l'approbation des autres (feedbacks) et la comparaison aux autres (parents, pairs, amis, professeurs...)
- **Les « autrui significatifs »** qui s'expriment au travers de l'acceptation par les autres, les règles et normes énoncées explicites, le respect de la personne et des actions, la liberté d'explorer, l'autonomie et le soutien
- **La perception des réussites et des échecs** qui s'appuie sur un apprentissage de l'autoévaluation, le rapport Perception/Ambition dans un cadre ou un domaine de référence (sport, langue, manipulation, sciences...)

## IMPLICATIONS PEDAGOGIQUES ET EDUCATIVES SUIVANT 3 LEVIERS :

<u>La famille</u>	Positionner l'enfant à sa place d'enfant L'aider à trouver sa place au sein de la famille, de la fratrie Valoriser les réussites, les <b>petites victoires</b> du quotidien (s'habiller seul, mettre la table, réaliser un dessin, faire un puzzle...) Proposer un environnement <b>stable, structuré et structurant</b> (équilibre entre <b>autonomie et protection</b> ) Instaurer un <b>équilibre</b> entre « <b>la sécurité</b> » (montrer à l'enfant qu'on l'aime) et la « <b>loi</b> » (lui rappeler les règles) Définir un projet pour son enfant Prendre le temps d'écouter et d'échanger avec son enfant	<u>Les pairs</u>	Favoriser les situations d' <b>imitation</b> (TPS/PS) en proposant des jeux, jouets en double Offrir des temps à des activités entre pairs <b>sans la présence de l'enseignant</b> <b>Alterner</b> des activités de coopération, d'émulation et de compétition Porter une attention particulière aux <b>temps de récréation</b> (rapport de force ; peurs, conflits, effet de groupe...) Favoriser les <b>échanges duels et de petits groupes</b> Développer l' <b>humour</b> sur soi même Développer l' <b>empathie</b>
<u>L'école</u>	Prendre le temps, chaque jour, d'écouter et d'échanger individuellement avec chaque enfant (au moins <b>2mn par jour</b> ) Multiplier les activités offrant à chaque enfant la <b>possibilité de briller</b> dans au moins un domaine Proposer des situations variées où l'enfant peut éprouver ses limites et son potentiel <b>Valoriser</b> les réussites, les <b>petites victoires</b> du quotidien (s'habiller seul, mettre la table, réaliser un dessin, faire un puzzle...) <b>Expliciter les attentes</b> de l'école, de l'enseignant et de l'activité Donner les <b>critères de réussite</b> Pratiquer une <b>évaluation positive</b> Proposer un environnement structuré et structurant (activités ritualisées, règles stables et explicitées, équilibre entre autonomie et protection)		

### **Bibliographie :**

ANDRE C. et LELORD F., 2008, L'estime de soi, s'aimer mieux pour mieux vivre avec les autres, Odile Jacob

BARDOU E et OUBRAYRIE-ROUSSEL N., L'estime de soi, Ed In Press

CYRULNIK B., 1993, Les nourritures affectives, Odile Jacob

HATER S., Comprendre l'estime de soi de l'enfant et de l'adolescent, perspectives développementales, 1998, Delachaux et Niestlé