



<http://aztechbeat.com/2015/06/meet-ava-ed-tech-superhero-school-age-children/>

AIDER SON ENFANT A CULTIVER SON ESTIME DE SOI

# L'estime de soi

par Marika Lapointe-Tremblay

## C'est quoi?

«En favorisant l'estime de soi des tout-petits, on les amène à avoir plus d'assurance en eux, à prévenir les difficultés d'adaptation et d'apprentissage et à vivre plus d'espoir. Il s'agit sans nul doute du plus grand héritage éducatif qu'on puisse leur donner.» - Germain Duclos

L'estime de soi c'est connaître sa véritable valeur, reconnaître son unicité et être conscient de ses qualités, de ses forces ainsi que de ses limites.

L'estime de soi de l'enfant se développe au fil du temps grâce aux nombreuses expériences de vie harmonieuses qu'il a la chance de vivre. Ce sentiment se forge également par les frustrations qu'il vit quotidiennement.

Une bonne estime de soi permet aux enfants de s'épanouir et de se développer harmonieusement sur les plans des dimensions suivantes : affective, sociale et morale, physique et motrice ainsi qu'intellectuelle.

# L'estime de soi des enfants : Un outil vers la réussite

LES SENTIMENTS DE BASE



<http://www.kidspot.co.nz/article+6986+235+Gardening-for-kids.htm>

## L'identité personnelle



<http://antidote.sg/5-ideas-to-make-your-kids-eat-more-fruits-vegetables/>

## Le sentiment d'appartenance



<http://www.lifehack.org/articles/lifestyle/11-things-every-parent-can-make-their-kids-much-happier.html>

## Le sentiment de sécurité



<https://mardiewatrell.com/raising-brave-kids/>

## Le sentiment de compétence

## L'identité personnelle

Le sentiment de l'identité personnelle est formé de cinq grandes catégories de caractéristiques, telles que, physiques, individuelles, sociales, psychologiques et globales.



Dans le but de guider l'enfant vers la quête de son identité personnelle, il est **primordial** de l'amener à **connaître** et à **respecter** ses **besoins de base**, soit ses besoins liés au sommeil à l'élimination et à l'alimentation. En effet, selon le psychologue Abraham Maslow <sup>1</sup>, les besoins physiologiques de l'enfant doivent d'abord être satisfaits pour lui permettre de découvrir et de répondre aux besoins suivants, soit le besoin d'appartenance, de sécurité et d'amour ainsi que le besoin de réalisation.

Grâce à sa connaissance de lui-même, il sera **plus facile pour l'enfant de s'affirmer**, c'est-à-dire de faire respecter ses besoins.



## Le sentiment d'appartenance

Le sentiment d'appartenance se développe par les relations interpersonnelles significatives vécues par l'enfant.

L'enfant s'intégrera au sein d'un groupe s'il lui

permet de participer de manière active aux tâches, aux décisions ainsi qu'aux responsabilités.

Comme les enfants apprennent par imitation, il est essentiel de leur montrer le bon exemple en étant, soi-même, tolérant et en mesure d'accepter la différence.

Un sentiment d'appartenance bien développé permet à l'enfant de vivre des **relations interpersonnelles saines et équilibrées**.



## Le sentiment de sécurité

Selon les études de M. Robert W. Reasoner<sup>2</sup>, le sentiment de sécurité est **le besoin le plus fondamental** au bon développement de l'estime de soi. Le sentiment de sécurité se traduit sur le plan physique, affectif, matériel et environnemental.

Ainsi, en tant qu'adulte significatif pour l'enfant, vous avez un rôle déterminant dans le développement de son estime de soi. En l'**aimant** et en le **respectant**, en lui proposant des **routines de la vie** quotidienne, en établissant ainsi qu'en faisant **respecter vos règles**, vous favoriser un cadre de vie sécurisant et vous permettez à votre tout-petit de devenir responsable et autonome.



L'adulte doit faire savoir à l'enfant qu'il est important et qu'il est **unique**. L'adulte doit aider l'enfant à répondre à ses besoins essentiels, sans toutefois le surprotéger.



## Le sentiment de compétence

Dès la petite enfance, il est primordial de développer le sentiment de compétence chez son enfant, car c'est ce qui lui permet d'être raisonnable envers lui-même ainsi qu'envers ses défis au quotidien.

Pour aider son enfant à développer ce sentiment de base, il est nécessaire de l'**encourager** et de l'**aider** à se trouver des défis réalistes. Cela peut se transmettre par des **gestes**, des **paroles**, des **sourires chaleureux** ainsi que par l'**intérêt** porté à l'enfant. De plus, il est essentiel en tant qu'adulte significatif de montrer l'exemple à son enfant.



# Moyens d'application concrète pour la maison

Comment aider son enfant à se bâtir une estime de soi solide?

Voici quelques exemples :



## Suggestions d'activités<sup>1</sup> :

- ☀ Des mots magiques : Dites dans l'oreille de votre enfant des petits mots doux ou encore des qualités.
- ☀ Miroir, miroir : Regardez-vous dans le miroir avec votre enfant. Faites différentes expressions faciales et observez vos ressemblances physiques.
- ☀ Journaliste : Posez des questions à votre enfant comme si vous étiez un grand journaliste. Inversez ensuite les rôles. Par exemple, « Est-ce que tu sais combien gros je t'aime? »
- ☀ Raconter une histoire (voir la liste de suggestions ci-dessous) et discuter avec votre enfant.
- ☀ Inscrire sur le calendrier familial le plus beau moment de la journée vécu par l'enfant.
- ☀ Souligner, sur le calendrier familial, les réussites et les efforts de l'enfant.
- ☀ Créer et utiliser un tableau de responsabilités.
- ☀ Prendre l'enfant en photo lorsqu'il est fier de lui et créer le mur de la fierté à la maison.
- ☀ Créer un tableau d'honneur à la maison.
- ☀ Écrire des petits mots doux et les cacher pour que l'enfant les découvre au fil de la journée.

## Interventions et attitudes favorables<sup>2</sup> (voir en annexe *L'estime de soi au fil des jours*):

- ☀ Être chaleureux et exprimer son amour inconditionnel.
- ☀ Offrir un cadre de vie stable et sécurisant en établissant des règles de conduite sécurisantes et claires.
- ☀ Accorder plus d'importance à la démarche et aux efforts qu'aux résultats.
- ☀ Encourager la créativité de son enfant.
- ☀ Respecter le rythme développemental de son enfant.
- ☀ Dédramatiser l'erreur.
- ☀ Laisser l'enfant faire des choix à travers le quotidien.
- ☀ Favoriser les activités collectives.

<sup>1</sup> SHER Barbara, *L'estime de soi-300 jeux amusants et stimulants*, Le Philanthrope, 1998, 239 pages.

<sup>2</sup> DUCLOS Germain, *Que savoir sur l'estime de soi de mon enfant?* CHU Ste-Justine, Québec, 2008.

# Le projet vécu par vos enfants



## Activités réalisées/Sentiment de l'identité personnelle :

### ☀ La grande chasse au trésor

Cette activité favorise le développement du sentiment de l'identité personnelle, car elle permet aux enfants de nommer et de reconnaître leurs qualités personnelles.

### ☀ Laisse ta trace

La réalisation de cette activité donne la chance aux enfants de reconnaître leur unicité. Cette activité a comme objectif principal le développement de la dimension cognitive, car elle permet aux enfants d'exprimer leur créativité à travers leurs réalisations.

### ☀ À l'intérieur de moi

Cette activité permet de découvrir les différentes émotions du quotidien. Elle a comme objectif principal le développement langagier des enfants. En effet, au cours de cette activité, les enfants peuvent inventer des histoires et les raconter au reste du groupe.

## Activité réalisée/Sentiment d'appartenance :

### ☀ Bienvenue Mme Tournesol

Cette activité permet aux enfants de travailler ensemble dans la perspective d'un objectif commun. De plus, cette activité favorise principalement la sphère du développement social et moral, car les enfants sont amenés à travailler en équipe.

## Activité réalisée/Sentiment de sécurité :

### ☀ Notre coin de rêve

Au cours de cette activité, les enfants ont la chance de réaménager le coin lecture à leur goût, dans le but d'en faire un coin relaxant et apaisant où ils peuvent ensuite se ressourcer selon leurs différents besoins.

## Activité réalisée/Sentiment de compétence :

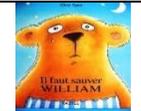
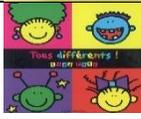
### ☀ Nos bonshommes gazon

Cette activité permet aux enfants de tenir une responsabilité et d'apprendre ce dont le gazon a besoin pour être en santé. En ce sens, le gazon peut être utilisé pour faire un parallèle entre ce qui est essentiel pour qu'il soit en santé avec ce dont les enfants ont besoin pour être en bonne santé.

# Documentation pour adultes

<p>📖 LAPORTE Danielle, <i>Pour favoriser l'estime de soi des tout-petits</i>, Éditions de l'hôpital Sainte-Justine, Guide pratique à l'intention des parents, Montréal, 1997, 128 pages.</p>	
<p>📖 PICKHARDT Carl, <i>Développer l'estime de soi de votre enfant</i>, Éditions de l'Homme, Parents d'aujourd'hui, 2001, 216 pages.</p>	
<p>📖 SHER Barbara, <i>L'estime de soi-300 jeux amusants et stimulants</i>, Le Philanthrope, 1998, 239 pages.</p>	
<p>📖 RIGON Emmanuelle, <i>Papa, maman, j'y arriverai jamais! -Comment l'estime de soi vient à l'enfant</i>, Albin Michel, Questions de parents, 2001, 187 pages.</p>	
<p>📖 DUCLOS Germain, <i>L'estime de soi, un passeport pour la vie</i>, Éditions de l'hôpital Sainte-Justine pour les parents, Montréal, 2004, 241 pages.</p>	
<p>📖 LAPORTE Danielle, <i>Favoriser l'estime de soi des 0-6 ans</i>, Éditions de l'hôpital Sainte-Justine pour les parents, Montréal, 2004, 98 pages.</p>	
<p>📖 DUCLOS Germain, <i>Quand les tout-petits apprennent à s'estimer... -Guide théorique et recueil d'activité pour favoriser l'estime de soi des enfants de 3 à 6 ans</i>, Éditions de l'hôpital Sainte-Justine, Montréal, 1997, 119 pages.</p>	

# Documentation jeunesse

<p>📖 DUFRESNE Didier, <i>Astrid est trop timide</i>, Mango jeunesse, Collection Je suis comme ça, 2000, 21 pages.</p>	
<p>📖 LE PICARD Clara, <i>Gabriel a peur de ne pas y arriver</i>, Albin Micher, Collection La vie est comme elle est, 2002, 35 pages.</p>	
<p>📖 SPEE Gitte, <i>Il faut sauver William</i>, L'École des loisirs, Collection Pastel, 1995, 23 pages.</p>	
<p>📖 BEAUMONT Karen, <i>Moi je m'aime</i>, Scholastic, 2006, 32 pages.</p>	
<p>📖 FLATTINGER Hubert, <i>Si j'étais comme toi</i>, Nord-Sud, 2005, 25 pages.</p>	
<p>📖 DAVID François, <i>Te fais pas remarquer!</i>, Sarbacana, 2006, 33 pages.</p>	
<p>📖 PARR Todd, <i>Tous différents</i>, Bayard jeunesse, 2006, 32 pages.</p>	
<p>📖 McBRATNEY Sam, <i>Vous êtes tous mes préférés</i>, L'École des loisirs, Collection Pastel, 2004, 32 pages.</p>	
<p>📖 Collection Dominique et compagnie, Estime de soi :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-HÉBERT Marie-Francine, <i>Yoyo, il n'y en a pas deux comme moi</i> et <i>Yoyo, moi aussi je suis capable</i>.</li> <li>-TIBO Gilles, <i>Ritou le raton qui n'aimait pas la pluie</i> et <i>Ritou le raton rêveur</i>.</li> <li>-PAPINEAU Lucie, <i>Petite ourse, tu m'aimes pour toujours</i> et <i>Petite ourse une amie pas comme les autres</i>.</li> <li>-ST-AUBIN Bruno, <i>Moka, le chat qui voulait voler</i>.</li> <li>-DUCHESNE Christiane, <i>Mimo, je n'ai pas peur</i>.</li> </ul>	

## Surtout, n'oubliez pas:

Pour favoriser l'épanouissement de votre petite fleur, elle a besoin des différentes semences de l'estime de soi (sentiment de l'identité personnelle, sentiment d'appartenance, sentiment de sécurité et le sentiment de compétence), tout comme la fleur a besoin d'eau, de terre et de soleil pour se développer sainement.

Finalement, n'oubliez pas que tout comme une fleur, l'estime de soi a besoin de beaucoup de temps pour fleurir. C'est pourquoi il faut, dans le quotidien, privilégier les petits gestes favorisant l'estime de soi.

## Bon jardinage!



\*Ce document est construit à partir des livres *Cultivons l'estime de soi en petite enfance* et *Quand les tout-petits apprennent à s'estimer*.

AUDET Francine, ARGUIN Julie, CYR Lise, GAGNON Hélène et MOREU Mélanie, *Cultivons l'estime de soi en petite enfance*, CSSS Champlain, CLSC St-Hubert, 2005, 166 pages.

DUCLOS Germain, *Quand les tout-petits apprennent à s'estimer... -Guide théorique et recueil d'activité pour favoriser l'estime de soi des enfants de 3 à 6 ans*, Éditions de l'hôpital Sainte-Justine, Montréal, 1997, 119 pages.

# L'estime de au fil des jours

Le prénom de votre enfant

- 1** Dire à votre enfant que vous l'aimez.
- 2** L'encourager à essayer quelque chose de nouveau.
- 3** Lui permettre de faire des choix.
- 4** Faire parler votre enfant de ce qui le rend fier et heureux.
- 5** Le border en lui disant à quel point il est important pour vous.
- 6** Lancer à votre enfant de petits défis à sa mesure.
- 7** Le laisser explorer son environnement de façon sécuritaire.
- 8** Impliquer votre enfant dans les tâches quotidiennes.
- 9** Offrir l'occasion à votre enfant d'interagir avec d'autres enfants et de développer des liens d'amitié.
- 10** Afficher ses dessins et ses bricolages.
- 11** Dédramatiser une situation qui le rend triste.
- 12** Souligner les succès de votre enfant.
- 13** Lui dire combien vous êtes heureux d'être son parent.
- 14** Encourager les gestes d'entraide.
- 15** Soutenir votre enfant lorsqu'il vit une difficulté.
- 16** Reconnaître que votre enfant est unique.
- 17** Valoriser les initiatives de votre enfant.
- 18** Regarder avec votre enfant des photos et des souvenirs de lui.
- 19** Aider votre enfant à reconnaître ses forces.
- 20** L'encourager à exprimer ses sentiments.
- 21** Valoriser les efforts de votre enfant.
- 22** Encourager sa créativité.
- 23** Jouer avec votre enfant.
- 24** L'encourager à terminer ce qu'il entreprend.
- 25** Nommer les qualités de votre enfant.
- 26** Avoir une attitude chaleureuse avec lui.
- 27** Dire à votre enfant que vous êtes fier de lui.
- 28** Regarder ou lire avec votre enfant un livre qu'il aime.
- 29** Respecter son rythme d'apprentissage.
- 30** Écouter votre enfant avec attention lorsqu'il vous raconte quelque chose.

L'estime de soi de votre enfant se construit au quotidien. Voici 30 gestes simples, à utiliser au fil des jours, qui l'aideront à prendre conscience de sa valeur et à avoir une vision positive de lui-même.

naître  
ET grandir



# Introduction

L'estime de soi de votre enfant se construit au quotidien. Voici 30 gestes simples, à utiliser au fil des jours, qui l'aideront à prendre conscience de sa valeur et à avoir une vision positive de lui-même.



« Bâtir l'estime de soi au quotidien passe par un paquet de petits mots et de gestes simples », confirme Germain Duclos, psychoéducateur, orthopédagogue et auteur de nombreux ouvrages sur le développement de l'enfant. Il ne suffit pas que votre enfant vive des succès pour développer une bonne estime personnelle. Il doit aussi en prendre conscience grâce à la perception que les autres ont de lui. Il est donc primordial de nommer et de souligner ses bons coups. Il est aussi souhaitable de rappeler ces petits succès à votre enfant lorsqu'il vit une difficulté en lui rappelant ce qu'il est capable de faire : « Te souviens-tu de l'autre jour? Tu as été capable de... Tu étais fier de toi et moi aussi. Tu es capable! »

## 1. Dire à votre enfant que vous l'aimez.

L'estime que l'enfant a de lui-même se construit au contact des adultes significatifs pour lui. Votre enfant a besoin que vous lui disiez à quel point vous l'aimez. Cela augmente son sentiment de sécurité et de confiance.

## 2. L'encourager à essayer quelque chose de nouveau.

Certains enfants ont peur de la nouveauté. Ils ont donc besoin d'accompagnement pour oser expérimenter : un nouveau jeu, goûter un nouvel aliment ou grimper sur un petit rocher, par exemple. Lorsque vous encouragez et soutenez votre enfant, il prend confiance en ses capacités et en est fier.



## 3. Lui permettre de faire des choix.

Lorsque vous donnez à votre enfant l'occasion de choisir les activités ou les jeux qu'il souhaite, il sent qu'il maîtrise la situation et se sent plus compétent. Il développe aussi sa capacité à exprimer ses goûts, ses intérêts et ses préférences. Sophie, par exemple, observe sa fille Danaée, 8 mois, jouer de longues minutes sans interagir activement avec elle ou lui proposer de jeux. « J'aime la voir explorer dans un mode d'apprentissage actif », dit la maman.

#### 4. Faire parler votre enfant de ce qui le rend fier et heureux.

Il peut être intéressant de prendre un moment de la journée, au retour du milieu de garde, par exemple, pour demander à votre enfant : « Quel est le moment que tu as le plus aimé aujourd'hui? » Ou encore : « Ton éducatrice m'a dit que tu t'étais habillé seul ce matin pour la sortie au parc, j'aimerais bien que tu me racontes. » Lorsque vous demandez à votre tout-petit les moments qu'il a appréciés dans la journée, il prend davantage conscience des petits bonheurs au quotidien.

#### 5. Le border en lui disant à quel point il est important pour vous.

L'heure du dodo, moment de séparation entre l'enfant et son parent pour la nuit, est parfois source d'anxiété pour l'enfant. Lorsque vous le rassurez sur vos sentiments, que vous lui dites que vous êtes là pour lui et que vous pensez à lui, même quand il dort, il se sent apaisé.

#### 6. Lancer à votre enfant de petits défis à sa mesure.

Lorsque vous lui donnez l'occasion de montrer ce qu'il sait faire tout en le poussant un peu à se surpasser (en lui demandant, par exemple, d'empiler un quatrième cube tandis qu'il est capable d'en empiler trois seulement), votre enfant acquiert suffisamment d'assurance pour tenter de relever le défi. Claudia, par exemple, lance parfois de petits défis à sa fille Alycia âgée de 2 ans et demi. Pour la motiver, elle lui dit que les grandes filles peuvent y arriver (ex. : défaire un noeud ou faire son lit). « Je la laisse y parvenir seule. C'est tellement gratifiant lorsqu'elle réussit par elle-même! », raconte sa maman.

#### 7. Le laisser explorer son environnement de façon sécuritaire.

Lorsque vous permettez à votre enfant d'explorer son environnement tout en le surveillant à distance, il développe sa confiance en lui. Par exemple : permettre à votre bébé d'ouvrir une armoire et de jouer avec de gros plats de plastique, laisser votre tout-petit courir après un papillon ou votre plus grand grimper seul dans un jeu au parc.

#### 8. Impliquer votre enfant dans les tâches quotidiennes.

« Je laisse ma fille Olivia, 4 ans, nous aider à faire la vaisselle, cuisiner, ranger ses vêtements. Elle adore le faire, car nous la remercions et le soulignons chaque fois qu'elle nous aide », explique Manon, aussi maman de Gabriel, 7 ans, et Antoni, 9 ans. Lorsque vous le laissez participer aux tâches ménagères, qu'il nettoie les dégâts qu'il a faits ou qu'il range ses vêtements dans des tiroirs, votre enfant participe et découvre ses capacités. Il se sent fier et apprend à être responsable d'une tâche.



## 9. Offrir l'occasion à votre enfant d'interagir avec d'autres enfants et de développer des liens d'amitié.

En sortant au parc, en invitant des petits amis à la maison ou en faisant des activités avec d'autres enfants, vous permettez à votre tout-petit d'apprendre à socialiser et à créer des liens avec d'autres enfants. De plus, lorsqu'il se sent apprécié par ses pairs, cela renforce son estime de soi.

## 10. Afficher ses dessins et ses bricolages.

Votre enfant est très fier de ses réalisations. Lorsque vous décrivez les formes que vous voyez dans ses dessins, votre enfant sait que vous vous intéressez à ses créations et cela l'incite à dessiner davantage. De plus, si vous trouvez un endroit où les afficher pour qu'elles soient bien en vue, il se sent plus important pour vous. Dans la famille de Magalie, par exemple, on affiche sur un « mur des fiertés » des photos, des bricolages et tous les bons coups de Mathis, 5 ans, et de Mélodie, 8 ans.

## 11. Dédramatiser une situation qui le rend triste

Les enfants vivent parfois les situations du quotidien avec beaucoup d'intensité. Il est important de prendre leurs sentiments au sérieux, car la tristesse qu'ils expriment est bien réelle. Votre défi comme parent est de faire prendre conscience à votre enfant que le sentiment de peine qu'il vit est passager et de l'aider à trouver des moyens pour gérer son émotion. Lorsque vous encouragez votre enfant à dire ce qu'il ressent et que vous discutez de ses sentiments, il se sent plus à l'aise de verbaliser ses émotions et il apprend à comprendre ce qu'il ressent.

## 12. Souligner les succès de votre enfant.

Lorsque vous félicitez votre enfant pour une réussite (ex. : il a réussi à se déshabiller seul), il se sent compétent et cela l'incite à exercer ces habiletés de nouveau. Claudia, par exemple, raconte que pour valoriser sa fille Alycia, 2 ans et demi, il lui arrive d'appeler sa mère, en présence de sa fille. « Je commence la conversation en disant : "Sais-tu ce qu'Alycia a fait aujourd'hui? Elle a réussi à..." », raconte la maman.

## 13. Lui dire combien vous êtes heureux d'être son parent.

Lorsque vous dites à votre enfant combien être sa maman ou son papa vous comble de bonheur, cela le rassure sur l'amour que vous lui portez et sur la place importante qu'il occupe dans votre vie.

## 14. Encourager les gestes d'entraide.

Il est important de faire prendre conscience à votre enfant que s'il a parfois besoin d'aide, il peut aussi aider à son tour. Lorsque vous apprenez à votre enfant que l'entraide est un geste réciproque, cela stimule sa capacité à s'intéresser aux autres et à prendre soin d'eux. Il prend aussi confiance en lui et apprend à faire confiance à d'autres personnes.



## 15. Soutenir votre enfant lorsqu'il vit une difficulté.

Lorsque vous soutenez votre enfant et que vous l'aidez à trouver une solution par lui-même, sans faire les choses à sa place, il acquiert un plus grand sentiment de compétence et une meilleure confiance en lui. Par exemple, s'il n'arrive pas à mettre toutes les pièces d'un casse-tête en place, vous pouvez le soutenir en lui posant des questions, afin de le guider dans sa recherche de solutions.

## 16. Reconnaître que votre enfant est unique.

Lorsque vous reconnaissez les aptitudes particulières de votre enfant (ex. : il est doué en dessin, pour les jeux de ballon, pour la musique, etc.) et que vous les lui nommez, cela lui permet d'en prendre conscience lui aussi. Il sera alors porté à développer davantage ces qualités qui lui sont propres. Émilie, maman de deux jeunes enfants, raconte aussi : « Je dis souvent à mon fils de 2 ans : "Tu es le Noah que j'aime le plus au monde entier!", et à ma fille de 4 ans : "Tu es la Olivia que j'aime le plus au monde entier!" Ainsi, ils se sentent uniques, malgré le fait que je les aime autant tous les deux. ».

## 17. Valoriser les initiatives de votre enfant.

Votre enfant décide de s'habiller seul? Lorsque vous valorisez ses efforts pour y arriver, même si ses vêtements sont mal agencés ou enfilés maladroitement, il prend confiance en sa capacité à y parvenir seul. Manon laisse sa fille Olivia, 4 ans, choisir ses vêtements le matin : « Je souligne ses bons choix. Et j'apprends aussi à lâcher prise! ».

## 18. Regarder avec votre enfant des photos et des souvenirs de lui.

Lorsque vous ouvrez un album avec votre enfant et lui racontez à quoi ressemblait sa vie quand il était bébé, cela renforce son sentiment d'attachement envers vous. Cela lui permet aussi de comprendre à quel point il est important pour vous et depuis longtemps!

## 19. Aider votre enfant à reconnaître ses forces.

Si votre enfant vit un moment de découragement, en se comparant à un ami très habile en dessin ou au ballon par exemple, vous gagnerez à prendre le temps de discuter avec lui. Lorsque vous l'aidez à nommer les activités dans lesquelles il se trouve bon, cela lui permet de reconnaître ses forces. Il pourra ainsi plus facilement surmonter ses petites difficultés du quotidien, à la maison ou au milieu de garde.

## 20. L'encourager à exprimer ses sentiments.

« J'encourage mes enfants à exprimer verbalement leurs émotions, tant positives que négatives, à une personne de confiance et à ne pas tout garder pour eux », raconte Manon, maman d'Olivia, 4 ans, Gabriel, 7 ans, et Antoni, 9 ans. Lorsque vous aidez votre enfant à exprimer ses sentiments, cela favorise son bien-être et améliore ses relations avec les autres. De plus, il se sent soutenu et rassuré de constater que vous pouvez l'aider.



## 21. Valoriser les efforts de votre enfant.

Lorsque vous prenez le temps de dire à votre enfant que vous avez remarqué qu'il fait des efforts pour contrôler sa colère, pour bien ranger ses jouets ou pour faire certaines choses seul, par exemple, il prend conscience de ses progrès et de ses capacités.

## 22. Encourager sa créativité.

Lorsque vous offrez à votre enfant divers objets avec lesquels il peut inventer ce qui lui plaît (ex. : du matériel récupéré pour faire des collages, des dessins, des bricolages...), vous encouragez sa créativité.

Vous lui permettez aussi de développer son identité en valorisant les créations qu'il réalise, qui sont uniques, tout comme lui!

## 23. Jouer avec votre tout-petit.

Lorsque vous prenez un moment pour jouer avec votre enfant, sans aucune autre préoccupation que le plaisir de passer du temps avec lui, cela renforce votre lien d'attachement l'un envers l'autre. De plus, quand vous participez à ses activités préférées, votre enfant est fier de vous montrer ce qu'il sait faire. Décrocher du quotidien pour simplement jouer vous fera autant de bien à vous qu'à lui!

## 24. L'encourager à terminer ce qu'il entreprend.

Vous gagnerez à accompagner votre enfant quand il commence des choses et à l'aider à terminer ce qu'il entreprend (ex. : un jeu de construction, une recette avec vous, un bricolage...). Cela lui permettra de vivre de belles réussites et lui apprendra à persévérer.

## 25. Nommer les qualités de votre enfant.

L'enfant prend conscience de sa valeur personnelle à travers le regard des personnes les plus importantes pour lui, ses parents. Ainsi, lorsque vous soulignez ses qualités, il prend confiance en lui et cela lui permet de mieux se connaître.

## 26. Avoir une attitude chaleureuse avec lui.

Lorsque vous démontrez avec affection à votre tout-petit qu'il est important pour vous, cela augmente son sentiment de sécurité et d'attachement. Geneviève, par exemple, multiplie les gestes affectueux envers ses trois enfants Chloé, 18 mois, Nathan, 5 ans, et Benjamin, 9 ans. « Je passe ma main dans leurs cheveux quand ils sont près de moi ou je leur fais une caresse sur l'épaule quand ils m'expliquent ou me montrent quelque chose », raconte-t-elle.



## 27. Dire à votre enfant que vous êtes fier de lui.

Lorsque vous exprimez votre fierté à votre enfant chaque fois qu'il démontre sa capacité de bien faire quelque chose, il se sent fier et prend conscience de ses forces et de ses capacités. « Le soir avant de nous coucher, nous parlons de ce que nous avons aimé durant la journée. Nous prenons un moment en tête à tête et nous racontons ce qui nous a rendus fiers et heureux », raconte Magalie, maman de Mathis, 5 ans, et Mélodie, 8 ans.

## 28. Regarder ou lire avec votre enfant un livre qu'il aime.

Lorsque vous choisissez et regardez ensemble un livre qu'il apprécie, cela renforce vos liens. De plus, votre tout-petit se sent important pour vous, car vous lui accordez toute votre attention pendant ce moment partagé. Vous pourriez aussi lui faire vivre de petites réussites en lui demandant de montrer du doigt certains objets ou personnages (s'il est tout-petit) ou de les nommer (s'il est plus grand). Une belle façon de le valoriser!

## 29. Respecter son rythme d'apprentissage.

Chaque enfant est unique. Lorsque vous laissez votre enfant essayer des choses par lui-même sans exiger que tout soit parfait du premier coup (ex. : manger, se verser du lait, s'habiller), vous respectez son rythme d'apprentissage. Il sera ainsi porté à réessayer pour se perfectionner. « Je laisse ma fille Chloé, 18 mois, manger seule son yogourt ou sa compote, même si je sais qu'elle s'en mettra partout sur le visage, et je lui dis qu'elle est très bonne pour manger son yogourt toute seule », raconte Geneviève, aussi maman de Nathan, 5 ans, et Benjamin, 9 ans.

## 30. Écouter votre enfant avec attention lorsqu'il vous raconte quelque chose.

Lorsque vous êtes disponible pour votre enfant, que vous prenez le temps de le regarder dans les yeux et d'écouter attentivement ce qu'il vous dit, cela augmente sa conviction d'être important pour vous. De plus, cela l'incite à vous parler davantage.

Référence : Équipe Naître et grandir, <http://naitreetgrandir.com/fr/dossier/estime-de-soi-au-fil-des-jours/fiche.aspx?doc=introduction-estime-de-soi-au-fil-des-jours>, juin 2013.