



DÉFINITIONS - REPÈRES

Un vocabulaire commun indispensable

L'estime de soi

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

Le concept d'estime de soi a été défini pour la première fois en 1890 par un psychologue américain qui expliquait que *l'estime de soi se situe dans la personne, et qu'elle se définit par la cohésion entre ses aspirations et ses succès.*

Des travaux plus récents nous donnent cette définition : *l'estime de soi se réfère à la valeur que l'on se donne soi-même dans différentes sphères de notre vie et à partir des relations que l'on entretient avec les autres. Le soi est un concept descriptif. L'estime est un concept évaluatif et l'estime de soi est donc liée à la façon dont une personne élabore et évalue la définition de son identité.* Il s'agit de poser un jugement sur soi-même, sur sa valeur et sur ses capacités, en s'appuyant sur sa conscience et sa connaissance de soi. Appliquée à l'enfant, cette définition montre que l'estime de soi est très relative, limitée par de nombreux facteurs internes et externes et fortement dépendante de l'âge.

L'estime de soi n'est pas figée, mais constitue un système dynamique à la fois stable -cette stabilité permettant d'une part à la personne de se reconnaître à travers le temps et d'autre part aux autres personnes de la reconnaître- mais aussi flexible et changeant, assurant ainsi la possibilité de s'adapter et d'évoluer en fonction des réalités et de besoins nouveaux.

La clé de l'estime de soi se trouve dans le processus de *conscientisation*. Elle consiste en la représentation qu'on se fait de soi-même par rapport à ses qualités, à ses relations et à ses habiletés ainsi qu'à la capacité de conserver dans notre mémoire ces représentations de manière à les actualiser et à pouvoir surmonter des difficultés, relever des défis et vivre de l'espoir...

2. Comment se constitue l'estime de soi ?

Avant l'âge de 6-7 ans, on ne peut parler d'une véritable estime de soi chez l'enfant. En effet les capacités intellectuelles de l'enfant d'âge préscolaire ne sont pas assez développées pour qu'il puisse jeter un regard critique sur lui-même et accéder à un véritable monologue intérieur... Vers 6-7 ans, avec l'apparition de la pensée logique, l'enfant devient capable de récupérer les images de soi positives qui proviennent de ses expériences passées et de les intégrer afin de constituer son estime de soi¹.

D'où l'importance d'avoir envers les tout-petits les attitudes qui prépareront son apparition.

¹. DUCLOS, G. (2002), Favoriser l'estime de soi chez les tout-petits, Revue La santé de l'Homme, n°361, septembre-octobre 2002, p. 18.

Favoriser l'estime de soi chez les tout-petits et particulièrement chez les 3-6 ans se fait en stimulant les quatre composantes de l'estime de soi : le sentiment de confiance, la connaissance de soi, le sentiment d'appartenance et le sentiment de réussite².

L'estime de soi est une étape qui suit la construction de la personnalité. En effet, on parle d'estime de soi lorsque la personne s'est construite une identité. Mais attention, l'estime de soi n'est pas un sentiment nouveau qui viendrait subitement à l'âge de huit ans nous révéler ce que nous pensons de nous même. La construction du *soi* de l'enfant se fait en fonction des expériences qu'il a faites dès le plus jeune âge et qui s'accumulent dans sa mémoire, lui permettant de fonder l'estime qu'il a de lui-même. Selon que ses expériences aient été positives ou négatives, l'enfant aura une estime de lui-même positive ou négative. Les liens que l'enfant a avec son entourage, ce que ses proches et les personnes qui sont importantes à ses yeux attendent de lui, les images qui lui sont renvoyées par l'extérieur sont autant d'éléments importants dans la construction de son *estime de soi*.

2

Il existe différents niveaux dans l'élaboration de l'estime de soi : l'estime de soi de base, et l'estime de soi secondaire.

L'estime de soi de base fait partie de la construction identitaire de l'enfant et prend place au moment où celui-ci se reconnaît comme étant unique et distinct des autres, notamment de sa mère. L'enfant va se former peu à peu une opinion sur ce qu'il représente aux yeux des autres mais aussi aux siens, étape capitale pour son avenir.

À côté de cette estime de soi de base, inscrite dans le psychisme profond de l'enfant, il existe de multiples **estimes de soi secondaires**. Celles-ci sont davantage ancrées sur la réalité du monde et sont relatives aux centres de vie et d'intérêt de l'enfant : on peut ainsi avoir une estime de soi relative à l'école, au sport, relative à ses amis, à sa famille...

L'estime de soi se bâtit au fur et à mesure que se déroulent les expériences de l'enfant. C'est en vivant des succès qu'elle se développe. Mais il ne faut pas penser qu'elle se développe une fois pour toute car elle varie selon les traumatismes ou les moments heureux de la vie. C'est une réalité changeante.

3. Les composantes de l'estime de soi

L'estime de soi est un concept relativement difficile à cerner. Plusieurs auteurs estiment que cinq sentiments sont à la base de l'estime de soi : les sentiments de sécurité, d'identité, d'appartenance, de détermination et de compétence.

a. Le sentiment de sécurité, de sûreté et de confiance en soi

Le sentiment de sécurité et de confiance en soi est à la base de l'estime de soi. Ce sentiment n'apparaît pas soudainement dans le développement de l'enfant. Au contraire, ce sentiment se constitue au fil des relations d'attachement et des

² DUCLOS, G. (2002), *Favoriser l'estime de soi chez les tout-petits*, Revue La santé de l'Homme, n°361, septembre-octobre 2002, p. 18.

expériences vécues. Il peut se définir par le bien-être et l'assurance ressentis lors de certaines situations. Il implique la compréhension des limites, la connaissance des attentes d'autrui et un sentiment de confort et de sécurité. À l'inverse, un sentiment d'insécurité se caractérise par l'incertitude, le doute et l'insécurité.

Pour que l'enfant puisse se sentir en sécurité, il faut subvenir à ses besoins essentiels. L'enfant éprouve un sentiment de sécurité, de sûreté et de confiance lorsqu'il a une vie stable dans le temps, dans l'espace, dans ses relations avec les autres mais aussi dans la perception qu'il a de lui-même.

b. Le sentiment d'identité, la vision de soi et l'amour de soi

Le sentiment d'identité est la clé de l'estime de soi. Ce sentiment consiste en une connaissance de soi et de son image sociale. L'enfant va se sentir unique et important aux yeux des personnes qui comptent pour lui. Cela constitue l'une des plus importantes étapes du développement de l'estime de soi. **Il est bien difficile pour un enfant de savoir qui il est si personne ne le voit vraiment.** En résumé, la vision de soi amène à l'amour de soi, qualités toutes les deux dépendantes de la vision que les autres ont de soi, principalement ceux de son entourage.

Les carences d'estime de soi qui prennent source au niveau de l'amour de soi sont très difficiles à soigner. On les retrouve plus tard sous le nom de *troubles de la personnalité*.

c. Le sentiment d'appartenance à un groupe.

L'enfant, qu'il ait 3 ou 7 ans, ressent de la satisfaction lorsqu'il se sent appartenir à un groupe. Là encore, l'enfant a besoin de savoir qu'il est important et qu'il compte aux yeux des autres. Ce que les autres disent à l'enfant, ce qu'ils pensent de lui, la façon dont ils le voient, l'aident à se définir, à modifier son image et apprécier sa valeur personnelle.

d. Le sentiment de détermination et l'affirmation de soi

En s'affirmant, l'enfant exprime des besoins. Il réalise ainsi que les autres ne sont pas obligés de les satisfaire immédiatement. Cette affirmation de sa personne, de sa valeur personnelle lui permet d'enrichir l'estime de lui-même. En se déterminant pour faire reconnaître sa valeur personnelle aux yeux des autres, l'enfant augmente son *capital* d'estime de soi.

e. Le sentiment de compétence

Ce sentiment implique de se sentir en capacité de faire quelque chose. C'est au cours de ses apprentissages et surtout de ses réussites que l'enfant peut progressivement acquérir ce sentiment de compétence personnelle. Pour un enfant, avant l'âge de 7 ans, la réussite se base surtout sur le résultat, en effet l'enfant n'appréhende pas encore bien le produit final de son action avant de l'avoir mise en place. C'est donc à la fin de ce qu'il a entrepris que l'enfant se sent capable ou non. Un sentiment de compétence peut alors se forger.