

L'estime de soi, ses enjeux

Dr. Françoise Tendron

28 avril 2010 – Nantes

05 mai 2010 – St Nazaire

Les enjeux tels que définis dans les programmes 2008 (Préambule)

[...] C'est en proposant aux élèves un enseignement structuré et explicite, orienté vers l'acquisition des savoirs de base, et en leur offrant des entraînements systématiques à la lecture, à l'écriture, à la maîtrise de la langue française et des mathématiques, ainsi que de solides repères culturels, qu'on les préparera à la réussite.

Le véritable moteur de la motivation des élèves réside dans ***l'estime de soi*** que donnent l'apprentissage maîtrisé et l'exercice réussi [...].

Définitions

- 1890 : Un psychologue américain définit l'estime de soi comme une « cohésion entre les aspirations et les succès d'une personne »
- En Europe elle est ensuite définie comme « Valeur qu'un individu s'accorde globalement fondée sur la conscience de sa propre valeur et de son importance inaliénable en tant qu'être humain. »

3 composantes complémentaires fondent l'Estime de soi

- **L'amour de soi**
- **La Vison de soi**
- **La Confiance en soi**

Comment aider l'enfant

- ***à investir l'estime de soi avec énergie***
- ***à dépasser un stade premier où la sensation d'estime de soi est vécue de manière corporelle chez le tout-petit***

Le rôle de l'école est déterminant

Il est fondamental de prêter attention aux émotions vécues par les jeunes enfants lors de leur entrée dans l'univers de l'école et d'avoir à l'esprit l'impact de la **mémoire archaïque** dans le développement de l'enfant.

La Mémoire Archaïque

- C'est une mémoire des émotions, des sensations qu'on a vécues avant 4 ans et dont on ne garde pas le souvenir. On parle « d'amnésie infantile ».
- Les émotions des adultes peuvent être des remontées de cette mémoire archaïque.

1. L'Amour de soi

Une base qui s'appuie sur

- l'amour qu'on a reçu tout-petit : il renvoie à la figure d'attachement (le plus souvent la mère).
- un narcissisme primaire : il renvoie à l'instinct de survie

Dans les premiers mois de la vie l'enfant construit les repères de l'amour de soi :

- Il se sent digne d'amour et de respect

Ce qui lui permettra :

- de vivre, de se protéger de la violence des autres, de la pulsion de mort, du suicide
- de ne pas accepter n'importe quel jugement négatif sur lui

Les enfants arrivent très inégaux à l'école. Ils ont plus ou moins construit l'amour d'eux-mêmes.

L'Amour de soi

- On est le réceptacle des générations précédentes
- On va s'aimer comme on a été aimé (narcissisme primaire) « *Les mères nourrissent leurs enfants de lait et de songes* ».
- On ne peut être dans la réalité que si l'on est solide à l'intérieur de soi.

L'Amour de soi

On ne peut être seul que si l'on s'aime.

- **L'attachement** se construit sur des premiers liens solides et stables. L'amour ne suffit pas. Il faut des actes, des preuves d'amour, du respect.
- L'enfant a besoin de « **temps donné** » afin de se sentir digne de passer avant les préoccupations des adultes.
- L'enfant doit prendre conscience de sa toute puissance, sans que cela dure pour tendre vers la **solitude féconde** :
 - Capacité progressive de séparation avec la figure d'attachement (souvent la mère) pour lui permettre d'accéder aux prémices de la pensée abstraite
- Les réussites doivent être accompagnées
 - L'enfant a besoin de **rapporter la réussite** à quelqu'un

Cependant, réussir à être seul est une condition de l'apprentissage, le travail d'apprendre est intimement solitaire.

2. La Vision de soi

- C'est l'évaluation que l'on fait de soi par :
 - la **conscience** de ses limites, de ses qualités, de ses défauts
- C'est la connaissance de soi qui permettra à l'enfant **d'accéder à la prudence**
- C'est vers **7/8ans** que l'enfant commence à prendre conscience **de sa propre valeur**
- La vision de soi est colorée :
 - par les **projets des parents** pour l'enfant
 - par le souci d'être en juste conformité avec les attentes des autres (ni trop près, ni trop détaché)
- La vision de soi se construit :
 - au sein de la **famille**
 - à l'**école**
 - dans la **société**

⇒ ***Il est important que cette vision de soi soit conforme à ce que l'on espère de soi pour pouvoir faire des choix personnels.***

3. La Confiance en soi

- C'est penser que l'on est capable **d'agir de manière adéquate** dans toutes les situations
- C'est aussi pouvoir construire ou entreprendre ce que l'on **n'est pas sûr de réussir** :
 - On peut avoir reçu tout l'amour d'une mère (de la figure d'attachement) et manquer de confiance en soi
 - La confiance en soi **se construit tout au long de la vie**
 - Elle peut se trouver altérée, puis être reconstruite
 - Si l'amour de soi n'est pas solide, la confiance en soi doit être renforcée
- L'école y joue un rôle important :
 - Elle suppose la **reconnaissance du droit à la non réussite**

**L'école peut agir sur
2 composantes de
l'Estime de soi :**

- la Vision de Soi**
- la Confiance en Soi**

L'école peut agir sur : - la Vision de soi

- Des enfants souffrent énormément de la distance :

entre les attentes familiales

- Le niveau de compétitivité peut être inexistant dans les familles
- Les « consignes » y sont personnalisées, l'enfant ne se retrouve pas en situation d'incompréhension
- Le réconfort des chagrins est de type « régressif » (consolation physique)

et celles de l'école

- Le niveau de compétitivité de l'école est plus élevé que celui de la famille
- Les consignes sont davantage centrées sur le groupe
- L'enfant découvre un autre mode de réconfort : intellectuel (poésie, musique, mise en parole...)
- Certains enfants y découvrent l'interaction avec des inconnus (adultes et pairs)

Comment l'école peut-elle agir sur la Vision de Soi ?

- **Repérer** les élèves qui cherchent à éviter les activités qu'ils pensent ne pas réussir.
- **Mettre des mots** sur des expériences humaines que les élèves doivent comprendre comme partageables afin de dépasser le stade des sensations corporelles.
- Penser en **réflexion d'équipe** la question de la compétitivité dans la classe. Avec quels mots ?
- Faire de la compétitivité une **force positive** qui renforce l'estime de soi sans altérer celle des autres ?

⇒ **Valoriser les réussites**

⇒ **Ne pas sanctionner les échecs**

Comment l'école peut-elle agir sur la Confiance en Soi ?

- Comment l'école récompense-t-elle, encourage-t-elle, relance-t-elle par rapport à la réussite, à la difficulté ou à l'échec ?
 - Il est nécessaire de s'entretenir avec l'élève afin de lui **permettre de se situer** dans ses possibles et ses limites et communiquer avec lui sur ses expériences réussies ou échouées
 - Il est important que la famille et l'école **communiquent** afin que l'enfant s'autorise à **devenir élève** (attitudes et apprentissages)
 - Le rôle de l'enseignant est déterminant pour la construction de la Confiance en Soi chez le jeune enfant **tout au long de la journée.**
- Les enfants ont besoin d'avoir en face d'eux des **adultes** qui ont confiance en eux.
 - Cette confiance est lisible au travers de la mise en mots, du langage, de l'exemple.
 - La Confiance en Soi se transmet **autant par les actes que par les discours.**

Quelles implications pour
l'école maternelle afin de
permettre à l'élève de
construire

l'Estime de soi ?

L'école maternelle

« pacifie le monde »

- L'école est un monde extérieur pour l'enfant ; pour certains, il peut être perçu a priori comme hostile.
- L'école se doit alors de mettre en place un **cadre bienveillant** en posant des **règles rassurantes et constantes**.
- L'école doit lui apporter un **soutien** qui lui permette de prendre conscience de ses progrès, de mesurer l'écart entre ce qu'il n'arrivait pas à faire et ce qu'il réussit désormais.
- **L'idée d'appréciation** passe aussi par **la capacité de séparation**, pour cela, il faut aider l'enfant :
 - en lui permettant préalablement de créer des liens
 - en lui apprenant progressivement à intégrer un soutien sans affectivité.

L'école maternelle va permettre à l'enfant de sortir de l'affectivité :
« à l'école, l'écolier n'a pas à être aimé »

La popularité : une relation à des pairs

- La confrontation aux autres doit être **médiatisée** par les adultes pour qu'elle ne soit pas destructrice.
- L'enfant a besoin de créer le **sentiment d'appartenance** à un groupe pour ne pas rester un individu isolé.
- Les enfants qui ont la préoccupation des autres reçoivent du positif qui renvoie de la confiance en soi.

Ils peuvent alors poser le jugement des autres à sa juste place.

Les points de vigilance de l'école maternelle

- **Donner des défis à la mesure des compétences de l'enfant pour qu'il :**
 - **construise la conscience** de ses qualités, de ses défauts, de ses limites
 - se mesure aux autres pour apprendre la prudence qui ne s'acquiert que si on a le sentiment d'être précieux
- **Etre attentif aux élèves :**
 - qui ne sont jamais satisfaits d'eux
 - qui ont un **niveau d'exigence trop élevé**
 - en se positionnant en relation duelle à certains moments auprès des enfants (attention aux phrases générales)
- **Permettre aux élèves :**
 - d'expérimenter la « **non-réussite tranquille** »

L'enfant doit pouvoir échouer à l'école maternelle parce qu'il y est accompagné. Il prend alors conscience que « se tromper » enrichit.
 - de découvrir l'**effort**

expliciter qu'il faut s'engager dans la lutte pour apprendre
 - de comprendre que tout apprentissage exige du **temps**

Rôle de la mise en mots à l'école

- Etre attentif aux images que les enfants se renvoient les uns les autres et à la façon dont ils se parlent
- Donner l'habitude aux élèves de parler avec eux, d'exprimer :
 - **ce qui leur est difficile** pour les aider à construire leur jugement
 - leurs goûts, leurs désirs, leurs besoins, leurs stratégies
 - **leurs réussites**, en prenant appui sur des faits concrets
- Expliciter :
 - qu'on peut dire, se tromper
 - qu'il faut être capable d'attendre
 - qu'on peut avoir plaisir à être avec quelqu'un à qui on n'est pas attaché
 - plus l'élève est jeune, plus la verbalisation est nécessaire
- Amener l'élève à prendre conscience de ses actes, des conséquences qu'ils peuvent avoir :
 - savoir dire « NON » à l'enfant
 - mais aussi que l'on peut apprécier positivement ses actes ou son comportement

Le langage est un outil irremplaçable pour communiquer avec les autres : c'est l'outil de structuration de la pensée, d'accès à la connaissance.

Le réconfort

- Il est important que l'élève puisse avoir **découvert très précocement le réconfort** par la culture, le langage et non par le seul biais du réconfort affectif.
- L'enseignant amène l'élève à prendre conscience que **la réussite n'est pas systématique** :
 - en **dédramatisant** : lui permettre d'expérimenter la « non réussite tranquille »
 - en **rassurant** : l'autoriser à se tromper et à recommencer
 - en **encourageant** : le conduire à persévérer dans l'effort
 - en **valorisant** les progrès : lui donner du temps pour réussir
- Dans le cas où l'enseignant atteint les limites de ses compétences pour mettre l'élève en réussite, il est important de dire à l'élève - et à la famille - que ses difficultés pourraient être solutionnées dans un autre cadre que l'école.
- Ne pas oublier le rôle fondamental de l'enseignant qui demeure « **une image identificatoire pour l'enfant** »

Nous avons tous rencontré un regard, qui nous a permis d'avoir confiance, de construire notre propre « estime de soi ».

Comment communiquer avec les parents de la non réussite ?

- S'adresser aux 2 parents quand la situation le permet, afin qu'ils puissent se soutenir.
- **Rester vigilant sur le mécanisme de déni** qui est d'autant plus exacerbé que le parent sait que son enfant n'est pas en réussite.
- Installer un **cadre sécurisant**, avoir une posture bienveillante, se donner du temps pour les recevoir et accompagner leur cheminement afin de les aider à accepter le constat. Penser également à la personne qui est la mieux placée pour communiquer avec la famille : est-ce l'enseignant de la classe ? doit-il être accompagné ?
- **Se cantonner aux faits**, ne pas être dans le jugement, mais se situer par rapport aux attentes institutionnelles. Préserver le champ de l'école, ne pas laisser le domaine du soin l'envahir.
- Amener les parents à verbaliser un domaine où l'enfant est en réussite hors cadre scolaire afin qu'il ne soit **pas réduit au statut d'élève** en non réussite.

Conclusion

- On ne peut accompagner les autres que si l'on s'aime suffisamment (**sans avoir besoin** que les autres nous renvoient qu'ils nous aiment).
- L'estime de soi nous **constitue et nous accompagne toute la vie** ; c'est une nécessité vitale.
- Elle nous permet **de vivre et d'être en accord** avec les autres. Elle nous aide également à assumer la réussite, le bonheur mais aussi les pertes et les échecs.

L'enseignant ne doit pas être une **figure d'attachement** pour l'élève
même s'il demeure une image identificatoire .

« Traitez les gens comme s'ils étaient ce qu'ils devraient être et vous les aiderez à devenir ce qu'ils peuvent être ».

Goethe