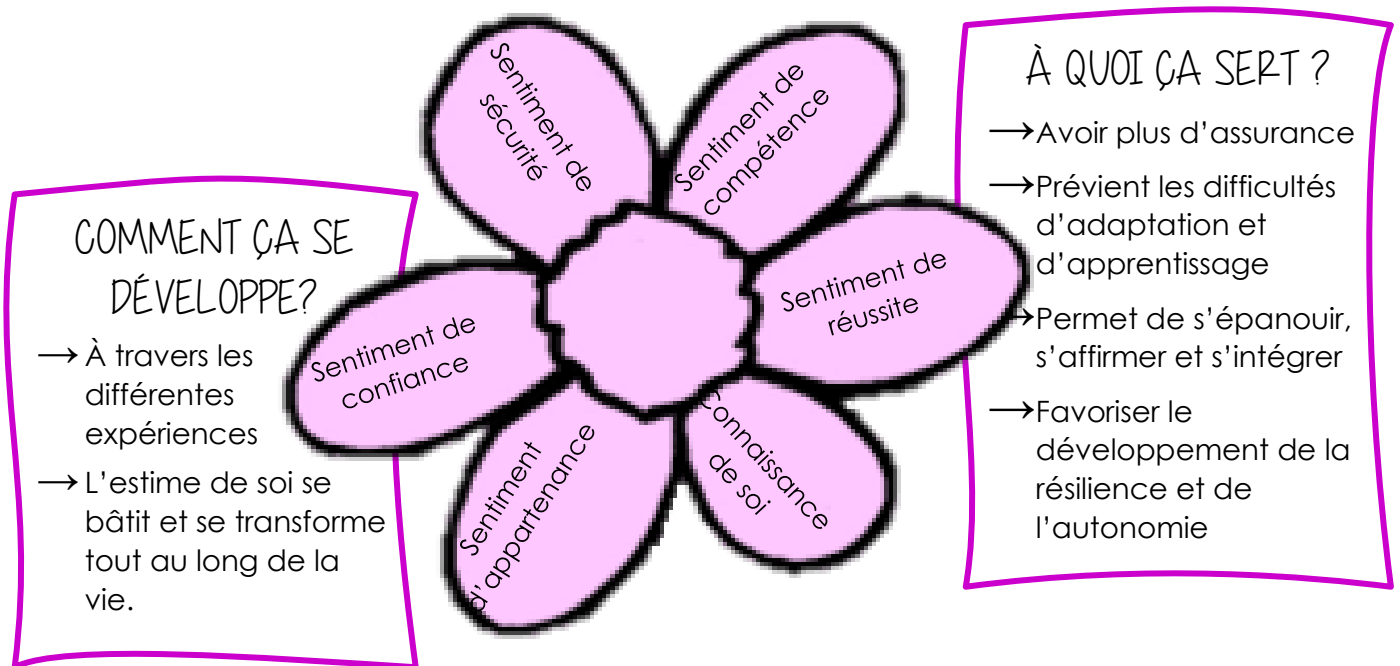


L'ESTIME DE SOI 😊

C'est l'image que l'enfant se fait de lui à partir de informations qu'il reçoit de son environnement (ses parents, ses proches, son milieu, ses expériences personnelles). Autrement dit, c'est une évaluation positive de soi.



COMMENT AMÉLIORER L'ESTIME DE SOI ?

- ✓ Éviter les pièges de la comparaison et éviter de viser la perfection
- ✓ Aider son enfant à accepter les compliments
- ✓ Aider votre enfant à trouver quelque chose dans quoi il est bon
- ✓ Amener votre enfant à accepter ses erreurs et à apprendre de celles-ci
- ✓ Être présent de façon chaleureuse pour son enfant
- ✓ **Motivez-le à relever de nouveaux défis**
- ✓ Aider votre enfant à mieux se connaître, à découvrir ses forces, ses talents et ses valeurs
- ✓ Utiliser un langage valorisant (« Je crois en toi. » « Je sais que tu es capable. »)
- ✓ Réaliser avec votre enfant un cahier de fiertés et de réussites
- ✓ Écrire des petits mots positifs à son enfant et les cacher pour qu'il les découvre

Laporte, D. et Sévigny L., *Comment développer l'estime de soi de nos enfants*, Journal de bord à Goulet, A. (2019). *L'estime de soi chez l'enfant*. Repéré à https://naitreetgrandir.com/fr/etape/1_3_ans/comportement/fiche.aspx?doc=ik-naitre-grandir-comment-batir-confiance-estime-de-soi-enfant

Duclos, G. (2004). *L'estime de soi un passeport pour la vie*. Montréal : Edition de l'hôpital Ste-Justine Société canadienne de pédiatrie. (2018). *Comment favoriser une bonne estime de soi chez votre enfant*. Repéré à https://www.soinsdenosenfants.cps.ca/handouts/foster_self_esteem

Équipe Naître et grandir. (2013). *L'estime de soi des enfants : outil vers la réussite*. Repéré à <http://naitreetgrandir.com/fr/dossier/estime-de-soi-au-fil-des-jours/fiche.aspx?doc=introduction-estime-de-soi-au-fil-des-jours>