

Favoriser l'estime de soi chez les tout-petits

Permettre à l'enfant de construire son estime de soi est fondamental pour son développement. Germain Duclos propose des attitudes éducatives favorables à une évolution positive des quatre composantes de l'estime de soi : le sentiment de confiance, la connaissance de soi, le sentiment d'appartenance et le sentiment de réussite.

Toute personne œuvrant dans le domaine des relations humaines sait que l'estime de soi constitue l'un des principaux facteurs du développement humain. Elle sert de fondement à l'éducation, qui consiste essentiellement à accompagner ou à guider les enfants dans leur vie affective, sociale, intellectuelle et morale. Nombreux sont les parents qui s'interrogent sur les attitudes et les moyens les plus susceptibles de garantir le bon développement de leurs enfants. Étant donné le climat d'insécurité qui règne, de nos jours, sur le plan familial comme sur le plan économique, ces interrogations sont souvent empreintes d'inquiétude. Nous vivons dans une société qui est en pleine mutation, qui remet en question de nombreuses valeurs et qui offre très peu de modèles de référence stables.

Le développement de l'estime de soi se fait selon un processus continu et intégré à l'éducation des enfants. Ce processus doit être alimenté par des moyens concrets et, en priorité, par les attitudes éducatives appropriées. C'est ce qui se produit lorsque les parents ont une attitude chaleureuse à l'égard des enfants, lorsqu'ils leur accordent toute l'attention nécessaire, lorsqu'ils soulignent régulièrement leurs gestes positifs, lorsqu'ils croient en leur capacité de relever des défis et lorsqu'ils évitent les mots qui blessent, les sarcasmes ou les humiliations.

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

Chaque personne se fait une idée d'elle-même et se forge, au fil de ses expériences, une image de soi qui fluctue et varie selon les domaines et les étapes de sa vie. « Estimer » vient du mot latin « *æstimare* » qui veut dire déterminer ou juger la valeur de quelqu'un ou de quelque chose. Ainsi, l'expression « estime de soi » suppose un jugement sur soi-même : « *Qu'est-ce que je vaudrais comme personne ?* ».

L'estime de soi est la conscience de sa valeur personnelle qu'on se reconnaît dans différents domaines. C'est un ensemble d'attitudes et de croyances qui nous permettent de faire face au monde. C'est en se basant sur les jugements que la personne porte sur elle-même qu'elle peut développer une conscience de sa valeur personnelle.

Il est important de bien préciser ce que nous entendons par la conscience de sa valeur personnelle. Ce n'est pas la valeur qui est en cause, mais bien la conscience de celle-ci. En effet, il y a beaucoup d'individus (enfants, adolescents ou adultes) qui font preuve de belles et grandes qualités, qui manifestent beaucoup de compétence et de talent, mais qui, n'en étant pas conscients, ressentent une faible estime d'eux-mêmes. Ce n'est donc pas la maîtrise ni l'actualisation de forces et d'habiletés particulières qui font qu'une personne a une

bonne estime d'elle-même. 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 et habiletés ainsi qu'en 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.

L'estime de soi n'est pas du tout synonyme de narcissisme et ne constitue nullement un sentiment d'admiration de soi-même associé à de l'égocentrisme, à des sentiments de grandiose et d'omnipotence. Au contraire, l'estime de soi suppose aussi une conscience de ses difficultés et de ses limites personnelles. Toute personne qui a une bonne estime de soi est capable de dire d'elle-même : « *J'ai des qualités, des forces et des talents qui font que je m'attribue une valeur personnelle, même si je fais face à des difficultés et que je connais mes limites* ». Malheureusement, dans notre société de tradition judéo-chrétienne, l'estime de soi est encore trop souvent associée à vanité, orgueil et égoïsme. Il ressort, par conséquent, que l'estime de soi suppose une perception réaliste de son être. Cette perception se modifie et s'enrichit au gré des expériences et au fil du développement de sa personnalité.

L'estime de soi, c'est la valeur positive qu'on se reconnaît globalement en tant



qu'individu et dans chacun des domaines importants de la vie. On peut avoir une bonne estime de soi comme travailleur, mais une image de soi très négative comme parent ou comme amant.

Quelques fondements de l'estime de soi

Quelle est la source première de l'estime de soi ? De nombreuses études et recherches affirment que l'estime de soi prend naissance dans une relation d'attachement. En effet, tout individu qui s'est senti aimé ou qui se sent encore aimé, même si ce n'est que par une seule personne, peut se dire qu'il est aimable et qu'il possède une valeur propre.

On ne naît pas avec une image de soi toute faite. Les enfants apprennent d'abord à se voir dans les yeux des personnes qui sont importantes pour eux : leurs parents, leurs frères et sœurs, leurs enseignants et enseignantes, et, enfin, leurs amis. La période de l'attachement est fondamentale dans le développement psychique de tout être humain. Elle constitue le noyau de base de l'estime de soi. Ce premier sentiment d'une valeur personnelle s'enrichit, par la suite, de rétroactions (*feed-back*) positives de l'entourage, qui confirment à l'individu ses forces, ses qualités et ses réussites.

Lorsque bébé, l'enfant s'aperçoit qu'on répond à ses pleurs et qu'on le dorlote, il construit le sentiment intérieur de son importance. Quand, à 2 ans, il s'oppose à son entourage et s'affirme, et qu'on lui permet de faire des choix, il construit le sentiment intérieur d'être « capable ». Vers 4 ans, lorsqu'il se pavane en ayant l'air de dire « *Regardez comme je suis beau !* » et qu'on lui reconnaît une valeur en tant que garçon ou fille, il construit le sentiment intérieur d'être suffisamment intéressant pour prendre sa place. À 6 ans, quand il s'intéresse à des apprentissages plus intellectuels et qu'on souligne ses capacités réelles, il construit le sentiment intérieur d'être compétent.

L'estime de soi dépend, en premier lieu, des rétroactions positives exprimées par les personnes qui ont de l'importance aux yeux de l'enfant. Ces personnes, en soulignant ses réussites, confirment l'enfant dans sa valeur. La source de l'estime de soi est donc exté-

rieure à l'enfant, ou extrinsèque. Avec le temps, en recevant régulièrement des rétroactions positives, l'enfant intériorise vers 7-8 ans une bonne estime de lui-même qui sera nourrie de façon intrinsèque par son monologue intérieur, c'est-à-dire une conservation qu'il entretient avec lui-même et dont le contenu est positif ou négatif.

Avant l'âge de 7 ou 8 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. Le jeune enfant de 3 à 6 ans a encore une perception magique et naïve de lui-même ; il ne peut critiquer rétrospectivement ses actions passées sur le plan séquentiel, causal et logique. La pensée du tout-petit est trop égocentrique pour qu'il puisse avoir une bonne conscience de lui-même. Toutefois, l'enfant de cet âge a déjà une vision de lui-même qui est liée à un passé très récent. Le concept de soi chez l'enfant d'âge préscolaire est limité à l'activité qu'il vient de vivre ; il est circonscrit dans un temps récent ainsi que dans un espace précis. Ce concept prépare l'avènement de l'estime de soi.

Vers 7 ou 8 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 soi. D'où l'importance d'avoir envers les tout-petits les attitudes qui prépareront son apparition. Favoriser l'estime de soi chez les tout-petits, particulièrement chez les 3 à 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 réussite.

Favoriser un sentiment de confiance

Le sentiment de confiance est un préalable fondamental à l'estime de soi. Sans lui, il est impossible de vivre des expériences significatives et de réaliser des apprentissages. La confiance est une attitude fondamentale dans la vie. Elle nous permet de nous rassurer, de créer un état de détente et de bien-être ainsi que d'envisager la vie avec optimisme. Cette attitude de base n'apparaît

pas soudainement au cours du développement. Elle se construit graduellement, au fil des années, par des relations d'attachement et des expériences significatives. Autant chez l'adulte que chez l'enfant, le sentiment de confiance varie au cours de l'existence ; il connaît des progressions subites ainsi que des régressions temporaires. Chez le tout-petit, le sentiment de confiance ne peut s'établir si, au préalable, on ne lui fait pas vivre de la sécurité physique et psychologique.

Tous les parents sont conscients de la nécessité de faire vivre à leurs enfants un sentiment de sécurité physique. Par exemple, quand un parent doit choisir un milieu éducatif, il se préoccupe d'abord de cet aspect et il s'assure que la surveillance sera adéquate et qu'il n'y a pas de danger de blessures physiques ou de maladies. Instinctivement, il veut garantir la sécurité physique de son enfant. Puis, grâce à la régularité des soins qu'on lui prodigue et à la stabilité des adultes autour de lui, l'enfant en arrive peu à peu à vivre un sentiment de sécurité psychologique qui se transforme graduellement en attitude de confiance.

Le tout-petit éprouve un sentiment de sécurité quand il a une vie stable dans le temps et dans l'espace et, surtout, quand les personnes qui ont de l'importance pour lui sont régulièrement présentes. Ainsi, les activités qu'il vit doivent se dérouler selon des horaires réguliers et dans des lieux qui sont toujours les mêmes. À la maison, on doit autant que possible établir et respecter des routines de vie stables (repas, coucher, lever). Les enfants, surtout les plus jeunes, vont développer un sentiment d'insécurité s'il y a trop de déménagements ou s'il se produit un trop grand nombre de changements majeurs dans la vie familiale. Le développement d'un sentiment de sécurité et de confiance est également favorisé par le fait que le tout-petit vit des délais entre l'expression de ses besoins et leur satisfaction. Mais parce que son besoin est satisfait malgré une attente évidemment frustrante, il perçoit l'adulte qui lui prodigue des soins comme une personne fiable et digne de confiance. Par la répétition de ces expériences de fiabilité au cours desquelles l'adulte tient ses promesses, l'enfant en vient à intégrer un véritable sentiment de confiance.

ter ses conduites en fonction des réalités qui l'entourent. Cette autodiscipline s'acquiert graduellement, sur une période de temps qui va de la petite enfance à l'adolescence.

Il est tout à fait normal qu'un tout-petit pense avant tout à s'amuser et qu'il cherche à manipuler l'adulte de manière à satisfaire ses désirs. Il est également naturel qu'un tout-petit teste son pouvoir sur son milieu et en évalue les limites. Par contre, il est moins normal que l'adulte le laisse faire ou se laisse prendre au piège. Une pareille attitude révèle d'abord l'existence d'un problème non résolu chez l'adulte. Le tout-petit n'apprendra pas à maîtriser ses comportements si les adultes, au préalable, n'exercent pas un certain contrôle sur lui de manière à le protéger. Ce contrôle l'amène à intégrer un sentiment de sécurité. S'il ne sent pas que cette protection existe, le tout-petit dépensera beaucoup d'énergie à s'agiter sur le plan moteur ou à se retrancher derrière des attitudes défensives pour prévenir les dangers. En conséquence, il ne pourra pas investir cette énergie dans des relations positives avec les autres ou dans des apprentissages.

L'élaboration de règles de discipline n'a pas pour but premier d'assurer le bien-être des adultes, mais de protéger le tout-petit, de le sécuriser et d'en prendre soin. Les règles doivent être établies en tenant compte de son niveau de développement et de ses besoins. Ces règles, nécessaires pour amener le tout-petit à acquérir une conscience morale et sociale de même qu'une autodiscipline et un sentiment de sécurité, doivent comporter certaines caractéristiques : **Clares**, c'est-à-dire qui s'appuient sur des valeurs éducatives claires à transmettre aux tout-petits, comme, par exemple, le respect de soi et des autres et de l'environnement. Il est essentiel qu'il y ait consensus entre les adultes qui s'occupent du tout-petit sur les principales valeurs qu'ils veulent lui transmettre, tout en éliminant celles qui sont secondaires. Ainsi, chaque adulte doit réduire son souci de perfectionnisme. **Concrètes**, c'est-à-dire établies en fonction de comportements concrets et positifs escomptés. De plus, les règles doivent être réalistes, c'est-à-dire que les tout-petits doivent avoir les capacités de les respecter.

Constantes, c'est-à-dire que leur appli-

cation ne doit pas varier en fonction de l'humeur de l'adulte. Des règles constantes sont à la base de toute attitude de fermeté. Pour favoriser une constance, il faut qu'il y ait le moins de règles possible (pour le tout-petit, de trois à cinq règles).

Cohérentes, en ce sens que l'adulte doit témoigner par l'exemple et agir lui-même en fonction des valeurs qu'il veut transmettre aux tout-petits.

Conséquentes, c'est-à-dire liées étroitement et logiquement aux actes répréhensibles. La conséquence doit viser à réparer une parole ou un acte inacceptable.

Réductrices de stress, c'est-à-dire susceptibles d'éliminer le plus possible les stressors qui affectent les comportements des tout-petits. Ainsi, l'adulte devrait pouvoir suggérer aux enfants des stratégies de gestion ou de réduction du stress.

Une discipline incitative qui favorise l'estime de soi

La majorité des milieux éducatifs adoptent et mettent en pratique une discipline plus répressive qu'incitative. En effet, les interventions éducatives sont, en général, davantage orientées vers la répression des comportements dérangeants ou perturbateurs que vers l'encouragement des comportements positifs. On prête, en règle générale, plus attention aux comportements négatifs, ce qui amène beaucoup de tout-petits ayant compris cette situation, à répéter ces comportements afin qu'on s'occupe d'eux. Quand un milieu est plus répressif qu'incitatif, un climat de suspicion se crée, creusant un véritable fossé entre adultes et tout-petits. Pour passer d'une discipline répressive à une discipline incitative, les adultes devraient appliquer le principe des trois « R ».

Reconnaitances : il faut souligner régulièrement les comportements positifs des tout-petits en les félicitant afin qu'ils soient conscients de la valeur positive de leurs gestes. Trop d'enfants, qui ont un bon comportement et font de bons apprentissages, nourrissent une pauvre estime d'eux-mêmes, car les adultes ont négligé de souligner leurs comportements positifs. L'estime de soi, c'est la conscience de la valeur qu'on se reconnaît. Pour que cette conscience s'établisse, le tout-petit a besoin de rétroactions positives de la part des adultes qui lui sont significatifs.

Des règles de conduite sécurisantes

Dès ses premiers mois de vie, l'enfant commence à apprendre à maîtriser son environnement physique et humain. Au cours de ses explorations, il doit être protégé des dangers et il doit apprendre à connaître les limites de son milieu. Il est essentiel qu'il arrive, avec le temps, à distinguer les comportements qui sont permis de ceux qui sont interdits. Il doit apprendre, et cela est parfois pénible, à régulariser et à adap-



Réparations : On encourage les comportements positifs lorsqu'on demande au tout-petit de réparer une faute par des gestes positifs. En appliquant systématiquement ce principe, on lui enseigne à être en relation avec son entourage sur un mode positif. La réparation réduit le sentiment de culpabilité chez le tout-petit tout en l'aidant à assumer sa responsabilité personnelle.

Rachats : On a souvent tendance à enlever des privilèges aux enfants qui ont eu des écarts de conduite. Dans la perspective du développement de l'estime de soi, il importe d'accorder au tout-petit la chance de « racheter » un privilège perdu s'il se conduit bien pendant une période de temps déterminée à l'avance. Lui donner une chance de se reprendre, c'est lui démontrer qu'il peut réparer une erreur commise et c'est lui pardonner. Cela permet également de montrer au tout-petit qu'il a droit à l'erreur. Enfin, la possibilité de rachat l'amène à voir l'adulte comme un être souple et chaleureux.

Favoriser la connaissance de soi

Savoir qui on est constitue l'histoire d'une vie ! Et cette histoire commence dès la petite enfance ! Observez bien votre enfant et décrivez-le à un autre adulte en ne soulignant que ses qualités. Êtes-vous capable de lui reconnaître trois ou quatre qualités ? Il se peut que cela soit difficile et que vous constatiez que ce sont plutôt ses défauts qui vous viennent surtout à l'esprit. Notre édu-

cation judéo-chrétienne a mis l'accent sur le péché, sur les lacunes et sur les fautes. Elle nous a donné des réflexes qui sont bien ancrés en nous et qu'on peut illustrer par les phrases suivantes : « *Il ne marche pas et il a un an !* », « *Elle ne connaît pas son alphabet malgré des mois de répétition !* », « *Il ne range jamais sa chambre !* ». Les « toujours » et les « jamais » sont, en particulier, des mots à proscrire dans notre vocabulaire car ils accompagnent des jugements négatifs qui réduisent l'espoir en l'enfant dans sa capacité d'évoluer.

Au cours de ses premières années de vie, l'enfant apprend graduellement à prendre ses distances des personnes qui ont de l'importance à ses yeux et à se différencier d'elles. C'est ainsi qu'il se découvre comme être unique. Il acquiert les bases de la connaissance de soi qui se transformera plus tard en un sentiment d'identité et dont une première synthèse sera réalisée à l'adolescence.

La connaissance de soi se développe chez le tout-petit grâce à ses interactions avec les autres. Elle est largement influencée par les personnes qui gravitent autour de lui et qu'il juge importantes. C'est en présence de ces personnes que le tout-petit réalise une multitude d'activités physiques, sociales et intellectuelles au cours desquelles il développe des habiletés dont il devient peu à peu conscient. Entre 3 et 6 ans, l'enfant réalise une multitude d'activités corporelles, sociales et intel-

lectuelles au cours desquelles il développe des habiletés et des qualités personnelles. L'important, c'est de l'amener à en être conscient pour qu'il en vienne à se connaître.

La conscience de soi ou le concept de soi se transforme peu à peu en un sentiment d'identité, à partir duquel se développe l'estime de soi. Pour éprouver un bon sentiment d'identité, l'enfant doit posséder une connaissance réaliste de ses capacités, de ses difficultés comme de ses limites, et savoir de quelle manière il est perçu par les autres. Cette connaissance, la plus réaliste possible, n'est possible que s'il nourrit des sentiments positifs envers lui-même. Le tout-petit doit apprendre à se connaître (concept de soi et d'identité) avant de pouvoir se reconnaître (estime de soi). C'est sur la base de la connaissance de soi que l'enfant en vient à intérioriser le sentiment de sa valeur personnelle (estime de soi).

Ainsi, la connaissance de soi et l'identité personnelle qui en résulte sont les fondements de l'estime de soi. Elles font naître chez le tout-petit le sentiment d'être unique au monde et de pouvoir obtenir l'estime des autres. Or, c'est en se percevant différent des autres sous plusieurs aspects qu'il découvre peu à peu qu'il est unique au monde. C'est par l'acceptation de la différence que l'on acquiert le droit d'exister comme individu unique. Il ne s'agit pas d'une entreprise facile ou anodine. L'histoire de l'humanité est là pour nous démontrer à quel point toute société a toujours eu peine à tolérer les différences individuelles et collectives.

Chaque enfant, à la naissance, possède des caractéristiques particulières. Chacun a des traits de caractère qui lui sont propres, exprime à sa façon des besoins à combler et se développe selon un rythme qui est le sien. Par ses actions, ses réactions, ses besoins et ses sentiments, le tout-petit démontre qu'il est différent des autres enfants et des adultes. Les tout-petits ont besoin qu'on les estime comme ils sont, c'est-à-dire avec leurs identités naissantes et avec toutes leurs différences. Pour y parvenir, il faut d'abord les connaître et les amener à se connaître. La connaissance de soi et des autres amène une reconnaissance de sa propre personne et de celles qui nous entourent.

Résumé quant aux attitudes éducatives favorisant un sentiment de confiance chez le tout-petit

- garantir une stabilité au tout-petit par un horaire régulier ;
- lui offrir un cadre de vie stable dans l'espace et dans le temps ;
- établir des routines et des rituels fixes ;
- être stable ou fiable dans les réponses à ses besoins physiques ;
- être stable ou fiable dans les réponses à ses besoins affectifs ;
- lui garantir une sécurité physique en éliminant les sources de danger ;
- réserver du temps pour s'amuser avec le tout-petit ;
- lui offrir sécurité et affection quand il est malade ou blessé ;
- tenir ses promesses ;
- doser les délais entre ses désirs et la satisfaction de ceux-ci ;
- éviter les écarts excessifs d'humeur ;
- établir des règles de conduite sécurisantes ;
- être constant dans l'application des règles de conduite ;
- imposer des conséquences logiques et naturelles à la suite d'un manquement aux règles de conduite ;
- réduire le plus possible les facteurs de stress en préparant le tout-petit aux changements ;
- lui offrir des façons de réduire son stress par des activités de relaxation.



Les attitudes éducatives favorisant une connaissance de soi

Empathie : Pour en arriver à connaître le tout-petit et pour pouvoir mettre en évidence ses forces, il faut être doté d'une bonne capacité d'empathie, autrement dit, être capable de le décoder même dans le non-observable. L'adulte doit être capable de garder une certaine distance affective par rapport au tout-petit s'il veut le percevoir dans ce qu'il est et non pas uniquement dans ce qu'il fait.

Faire le deuil de l'enfant rêvé : L'enfant rêvé est souvent l'enfant qu'on aurait voulu être. Il a inconsciemment le destin de réaliser les rêves du parent, de combler ses lacunes ou, parfois, d'être son prolongement narcissique. Il est tout à fait normal d'avoir des attentes face à l'enfant à venir. Mais il est important qu'elles soient réalistes. La vie est porteuse de surprises agréables et d'insatisfactions qu'on ne peut pas toujours prévoir. L'enfant rêvé vit dans l'imaginaire tandis que l'enfant réel, lui, existe concrètement. Il nous apporte des joies comme des déceptions. Le parent qui a des attentes trop élevées court le risque d'être déçu et de centrer davantage son attention sur des aspects négatifs ou sur les défauts de son enfant réel. Ainsi, il s'avère très important que le parent fasse le deuil de l'enfant rêvé pour qu'il puisse investir son enfant réel non pas pour ce qu'il voudrait qu'il soit mais, plutôt pour ce qu'il est réellement avec ses forces, ses difficultés, ses limites, ses différences. En somme pour son caractère unique.

Aider le tout-petit à se connaître : Il est également important que l'adulte, grâce à sa capacité d'empathie, aide le tout-petit à être conscient de ce qui est sous-jacent à ses comportements que ceux-ci soient agréables ou non. Cette prise de conscience peut se faire verbalement ou grâce à des dessins ou à des jeux symboliques. Ainsi, l'adulte est parfois en bonne position pour aider le tout-petit à faire peu à peu des liens entre ses besoins, ses sentiments et ses comportements. Chez les enfants de 3 à 6 ans, il ne peut s'agir que du début d'une telle prise de conscience.

Les attitudes de décodage et de soutien de la part de l'adulte ne sont possibles que si ce dernier a établi avec le tout-petit une relation d'attachement et

Résumé quant aux attitudes éducatives favorisant la connaissance de soi chez le tout-petit :

- tisser une relation d'attachement et de complicité ;
- reconnaître et accepter les différences entre son enfant et les autres enfants ;
- faire le deuil de l'enfant rêvé ;
- proposer des objectifs réalistes tant sur le plan des apprentissages que sur celui du comportement ;
- faire preuve d'empathie et de chaleur humaine ;
- utiliser un langage respectueux ;
- se centrer sur les forces, les qualités et les compétences ;
- donner régulièrement des rétroactions positives ;
- amener le tout-petit à prendre conscience qu'il est unique au monde par ses caractéristiques corporelles ainsi que par ses qualités et compétences particulières ;
- favoriser l'affirmation et l'autonomie ;
- aider le tout-petit à prendre conscience de ses besoins et de ses sentiments et à les exprimer adéquatement ;
- l'amener à prendre un peu conscience des liens qu'il y a entre ses besoins, ses sentiments et ses comportements ;
- souligner les difficultés rencontrées et aider à les surmonter ;
- blâmer le comportement inacceptable et non pas le tout-petit.

de complicité. Cette relation significative est une sorte de lien non verbal qui est constitué par les sentiments de sécurité et de confiance ainsi que par des moments de joie et d'affection que l'adulte et le tout-petit vivent ensemble. L'adulte doit aussi souligner les difficultés du tout-petit tout en évitant de le culpabiliser. Ces difficultés doivent être présentées comme des défis à relever. En ce qui concerne les comportements désagréables ou inadéquats, ils doivent être refrénés tout en faisant comprendre clairement que c'est le comportement qui est inacceptable et non pas celui qui le pratique.

Finalement, pour favoriser l'estime de soi du tout-petit, l'adulte doit lui parler de façon chaleureuse en contrôlant le timbre de sa voix et en évitant les humiliations et les mots qui blessent.

Favoriser un sentiment d'appartenance

Tout être humain est d'abord et avant tout un être social. Chacun a besoin d'un compagnon ou d'une compagne, du moins de façon sporadique, ainsi que d'amis. Parler, rire, chanter, philosopher et bouger avec d'autres, tout cela donne un sentiment de plénitude et rend heureux ! Dans l'adversité, les amis sont inconditionnellement de notre côté et servent de rempart contre la peur de la solitude. Être aimé, apprécié, considéré, cela nous aide à faire face à bien des situations ! Ce que les autres nous disent, la façon dont ils nous regardent et nous

écoutent, bref la façon dont ils nous considèrent, tout cela nous aide à nous définir et nous donne le goût d'améliorer certaines de nos attitudes.

Dès 2 ans, l'enfant adore déjà être en présence de petits comme lui, même s'il ne peut pas vraiment jouer avec eux. Il aime leur présence ! Plus tard, à 4 ans, il réclame à grands cris des amis. Le parent le plus patient, le plus disponible et le plus enjoué ne peut jamais être un ami aussi merveilleux qu'un autre enfant ! Se tirer les cheveux, s'arracher un jouet, apprendre à négocier et à partager, cela est essentiel au bien-être intérieur chez le tout-petit.

Les enfants qui éprouvent des difficultés sociales, qui ne savent pas comment se faire des amis ou les garder, développent une mauvaise image d'eux-mêmes sur le plan social et se déprécient beaucoup. Le sentiment d'appartenance sert en quelque sorte d'antidote au sentiment de solitude sociale et il se développe chez le tout-petit lorsqu'il se sent estimé par les autres, c'est-à-dire quand on lui signale qu'il est unique et qu'il apporte une contribution importante à l'ensemble du groupe. La conscience d'appartenir à un groupe se développe chez le tout-petit lorsqu'on lui fait assumer des responsabilités au profit de tous. Il importe que ces tâches soient adaptées aux capacités de l'enfant et qu'elles soient assumées à tour de rôle de façon à ce que chacun contribue au bon fonctionnement du groupe.



Pour parvenir à vivre pleinement un sentiment d'appartenance, il faut faire un long apprentissage d'habiletés sociales, de collaboration et de coopération. L'enfant de 3 à 6 ans n'a pas réalisé cet apprentissage et, de plus, il ne peut pas posséder rapidement et entièrement les habiletés pro-sociales qui favorisent l'appartenance, étant incapable de faire preuve, d'entrée de jeu d'altruisme et de coopération. Il est encore beaucoup trop égocentrique et il ne peut se livrer, par exemple, qu'à des activités de coopération et à des monologues qu'on appelle collectifs parce qu'ils ont lieu en présence des autres mais sans tenir compte d'eux.

Pour être capable d'une véritable coopération ou d'un vrai dialogue, l'enfant doit avoir intégré la structure mentale de réciprocité. Ce n'est qu'à ce moment qu'éclate l'égoïsme et qu'il devient possible de considérer les besoins, les opinions et les sentiments des autres tout en les régularisant avec les siens. Entre 3 et 6 ans, le tout-petit n'a pas encore acquis cette capacité, mais il faut le stimuler en ce sens. En premier lieu, il faut profiter de sa tendance à jouer avec un autre enfant en dyade, pour l'aider à développer des attitudes pro-sociales. Cela fait, on pourra l'aider à généraliser cette tendance en l'appliquant à un plus grand nombre de camarades.

Le groupe familial : le premier sentiment d'appartenance d'un tout-petit se manifeste vis-à-vis de sa famille qui constitue sa première niche sociale. C'est dans sa famille qu'il s'initie à la vie en société. De là l'importance des liens étroits entre les membres de la famille et d'une bonne cohésion familiale. C'est grâce au soutien des membres de sa famille que le tout-petit parvient à dépasser son égoïsme et à tenir compte des autres. Il apprend ainsi à communiquer, à s'affirmer, à assumer des responsabilités, à respecter les règles établies et à partager.

Les relations que l'enfant entretient à l'intérieur de la fratrie lui fournissent l'occasion de résoudre des conflits de rivalité et de compétition. La fratrie est le premier groupe où se vivent des échanges, des négociations et des antagonismes. La famille, premier noyau d'appartenance du tout-petit, condi-

Résumé quant aux attitudes éducatives favorisant un sentiment d'appartenance chez le tout-petit

Il faut aider le tout-petit à être sensible à l'autre. Quand il a appris à identifier ses propres besoins et sentiments, il faut l'aider à percevoir également ceux que les autres manifestent par leurs paroles, par leurs gestes et par leurs attitudes non-verbales. Une des tâches de l'adulte consiste à inciter le tout-petit à tenir compte d'autrui et à le féliciter quand il démontre des capacités de connaissance et d'écoute de l'autre. Cette sensibilité aux autres se concrétise davantage par la transmission des valeurs de générosité et d'entraide. Aussi doit-on aider régulièrement le tout-petit à se décentrer de ses besoins immédiats pour partager ses jouets ou aider un petit camarade. Des conflits surgissent inévitablement dans toute vie de groupe, et cela est particulièrement vrai à cet âge où l'égoïsme est encore très présent. Aussi, il est essentiel que l'adulte propose à l'enfant des stratégies de résolution de problèmes relationnels et qu'il s'exerce à ces stratégies. Le processus devrait ressembler à ce qui suit :

- chercher plusieurs solutions en aidant le tout-petit à prendre conscience de l'ensemble des ressources et des moyens disponibles ;
- l'aider à choisir la solution qui paraît la plus efficace et qui convient à tout le monde ;
- appliquer la solution choisie et aider le tout-petit à la mettre en œuvre concrètement ;
- évaluer avec lui après coup l'efficacité de la solution.

L'attitude des adultes a une influence directe sur le processus de socialisation du tout-petit. À leur contact, il apprend à s'ouvrir aux autres, à accepter les différences, à pratiquer la tolérance et la confiance, ainsi qu'à régler seul la plupart des conflits de groupe ; cela lui donne le goût d'aller vers les autres et de s'affirmer positivement.



tionne ou influence beaucoup sa capacité future d'adaptation. À cause des liens d'attachement, il s'identifie d'abord aux valeurs véhiculées par son milieu familial. Ainsi, lorsqu'il y a divergence de valeurs entre le milieu social et la famille, le tout-petit a tendance à adhérer aux valeurs transmises par la famille. Le sentiment d'appartenance du tout-petit à sa famille

grandit quand on lui relate l'histoire et les traditions de la famille élargie (grands-parents, oncles, tantes, cousins, cousines, etc.). De plus, toute famille vit des valeurs particulières, des traditions, des événements spéciaux, des anecdotes. Le jeune enfant informé de son histoire familiale se rend compte qu'il a des racines et qu'il se situe dans une continuité.

On ne peut créer un sentiment d'appartenance sans projet de groupe. La famille n'échappe pas à cette nécessité. Il est donc très important qu'elle organise des activités collectives ou des projets auxquels chacun peut contribuer. Cela réduit sensiblement le sentiment de solitude chez le tout-petit.

Favoriser un sentiment de réussite

Avec chaque nouvel apprentissage, le tout-petit rompt un lien de dépendance. Il s'ouvre à de multiples possibilités et il apprend à être autonome. Les apprentissages sont des processus actifs et graduels d'acquisition au cours desquels les connaissances se généralisent en habiletés et en savoir-faire qui serviront pendant toute la vie.

Il est inutile de faire prendre conscience à un tout-petit de ses capacités et de lui dire qu'il est capable, si on ne lui fournit pas l'occasion de connaître des réussites dans ses activités. Il ne sert également à rien de lui faire réaliser des activités si toutes ses entreprises échouent. Le développement d'un sentiment de réussite ne relève pas de la magie, mais de l'organisation d'activités stimulantes qui offrent au tout-petit des défis à sa mesure, qui le motivent, et qui l'incitent à être autonome.

Le jeune enfant ne peut pas réaliser ses apprentissages moteurs, intellectuels et sociaux s'il ne vit pas des expériences de réussite dans ses activités. Mais pour connaître ces expériences et pouvoir anticiper le succès, il doit avoir le sentiment de sa valeur personnelle, être conscient de ses habiletés et, somme toute, posséder une bonne estime de soi. Cette bonne opinion de soi est à la base de la motivation et du processus d'apprentissage.

Pour qu'un tout-petit puisse vivre du succès, il faut qu'il ait déjà connu des réussites. L'adulte doit réaliser ce paradoxe et l'amener à être conscient des réussites de tout ordre qu'il a connues dans le passé. Ses souvenirs de réussite étant réactivés, il peut s'imaginer à l'avance qu'il aura du succès dans une nouvelle activité. Il est motivé et cette motivation se manifeste par la persévérance dont il fait preuve au cours de l'activité même quand il bute sur une difficulté. Utilisant des stratégies et des

moyens efficaces, il atteint son objectif et dégage de cette réussite un sentiment de fierté personnelle qui rehausse son estime de soi. Tel est le cycle dynamique de l'apprentissage dans lequel l'estime de soi joue un rôle central.

Pour faire vivre des réussites au tout-petit, l'adulte doit intervenir sur les éléments de cette équation logique des apprentissages. Si on propose à un tout-petit un nouvel apprentissage qui est adapté à ses capacités ou à son niveau de développement, la qualité de cet apprentissage sera déterminée par cette équation :

Démarche ou processus d'apprentissage

Attitudes	Stratégies	Résultat
(attention, motivation, autonomie, responsabilité)	(cognitives et méta-cognitives)	(succès ou échec dans l'atteinte de l'objectif d'apprentissage)

Toute réussite ou tout échec a des causes. Au cours de la rétroaction qui fait suite à une activité, il est important que l'adulte fasse comprendre au tout-petit que sa réussite n'est pas magique. Elle tient à son attention, sa motivation, au choix de ses moyens ou stratégies (autonomie) et à sa persévérance (responsabilité). Quand il comprend que sa réussite est le résultat des attitudes qu'il a adoptées et des moyens qu'il a utilisés, il se sent efficace et fier de lui. Cette fierté nourrit son estime de soi et lui donne le goût de réaliser d'autres apprentissages.

Il y a beaucoup trop d'enfants qui confondent démarche d'apprentissage et résultat, perçoivent leurs erreurs comme des échecs. Leur fonctionnement relève de la règle du tout ou rien et cette attitude extrême et perfectionniste les empêche de bien profiter du processus d'apprentissage. Or, l'erreur est normale et fait partie de la démarche d'apprentissage. Les adultes doivent donc leur apprendre à devenir des « apprentis sages », c'est-à-dire des apprentis qui acceptent de faire des erreurs et de changer de stratégie afin d'acquérir de nouvelles habiletés ou connaissances.

La créativité des tout-petits doit être aiguillonnée. En effet, ceux-ci sont à un âge où leur imaginaire parfois débordant

Résumé quant aux attitudes éducatives favorisant un sentiment de réussite chez le tout-petit :

- connaître ses capacités et son niveau de développement ;
- réactiver chez lui le souvenir de ses réussites passées ;
- proposer des activités stimulantes qui soient sources de plaisir ;
- informer le tout-petit de l'utilité des activités ou des apprentissages ;
- proposer des objectifs réalistes ou conforme à ses capacités ;
- respecter le rythme d'apprentissage qui lui est propre ;
- favoriser sa créativité, son autonomie et encourager le sens des responsabilités ;
- faire régulièrement des rétroactions et des objectivations pour l'amener à prendre conscience des liens entre ses attitudes, ses stratégies et les résultats qu'il obtient ;
- suggérer plusieurs stratégies et moyens d'apprentissage ;
- aider le tout-petit à identifier, à dédramatiser et à accepter ses erreurs ;
- éviter le stress de performance ;
- faire apprendre les habiletés de façon graduelle et n'introduire une nouvelle difficulté que lorsque la précédente a été maîtrisée ;
- accorder la première importance à la démarche d'apprentissage ;
- souligner par des feed-back positifs les bonnes stratégies et les bonnes réponses ;
- stimuler le développement de sa pensée.

tant a besoin d'un exutoire. Les adultes doivent les aider à laisser libre cours à leurs fantaisies sans se soucier de la conformité des résultats atteints avec leurs valeurs ou leurs critères esthétiques. Pareille attitude signifie pour les tout-petits que les adultes les acceptent comme ils sont.

Finalement, les adultes doivent éviter le plus possible que les tout-petits connaissent un stress de performance qui proviendrait d'un rythme de production trop rapide ou d'apprentissages trop précoces. Le tout-petit a le droit fondamental d'apprendre à son rythme et avec ses motivations. Il a besoin d'être stimulé et non pas dirigé dans des cadres rigides. De même, il faut lui permettre de jouer à son rythme et connaître le plaisir. Le jeu est pour lui sa manière de s'exprimer et la porte d'entrée principale des apprentissages.

En guise de conclusion

Développer l'estime de soi, c'est permettre au tout-petit d'actualiser ce qu'il y a de meilleur en lui. Pour cela, il est important que l'adulte lui donne des rétroactions positives quand celui-ci connaît des succès, même petits. C'est de cette façon qu'il en arrive à être conscient de ses capacités et de ses qualités ; cela le confirme dans sa valeur et lui donne de l'espoir face aux autres défis à relever. Pour le tout-petit, ce n'est pas

tant son rendement réel qui compte dans une activité par rapport à la connaissance de soi que la manière dont il perçoit les réactions des adultes qu'il juge importants. Les réactions positives demeurent dans sa mémoire vive et lui procurent le sentiment permanent de sa valeur personnelle. C'est le plus bel héritage qu'on puisse lui donner.

Germain Duclos

Psychoéducateur et orthopédagogue,
chargé de cours à l'Université de Sherbrooke,
conférencier et auteur.

Bibliographie

- Duclos G. *Quand les tout-petits apprennent à s'estimer...* Montréal : Éditions de l'Hôpital Sainte-Justine, 1997 : 120 p.
- Duclos G. *L'estime de soi, un passeport pour la vie.* Montréal : Éditions de l'Hôpital Sainte-Justine, coll. Parents, 2000 : 115 p.
- Laporte D. *Pour favoriser l'estime de soi des tout-petits : guide pratique à l'intention des parents d'enfants de 0 à 6 ans.* Montréal : Éditions de l'Hôpital Sainte-Justine, 1997 : 128 p.
- Reasoner R.W. *Comment développer l'estime de soi.* Psychometrics Canada ; 1995 : 228 p.