académie Versailles
direction des services départementaux de l'éducation nationale Essonne
Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
EIP91
ENFANTS INTELLECTUELLEMENT PRÉCOCES

L'estime de soi,

un travail au quotidien

MARIE-LAURE BILLAUT

PSYCHOPÉDAGOGUE

« APPRENDRE À APPRENDRE »

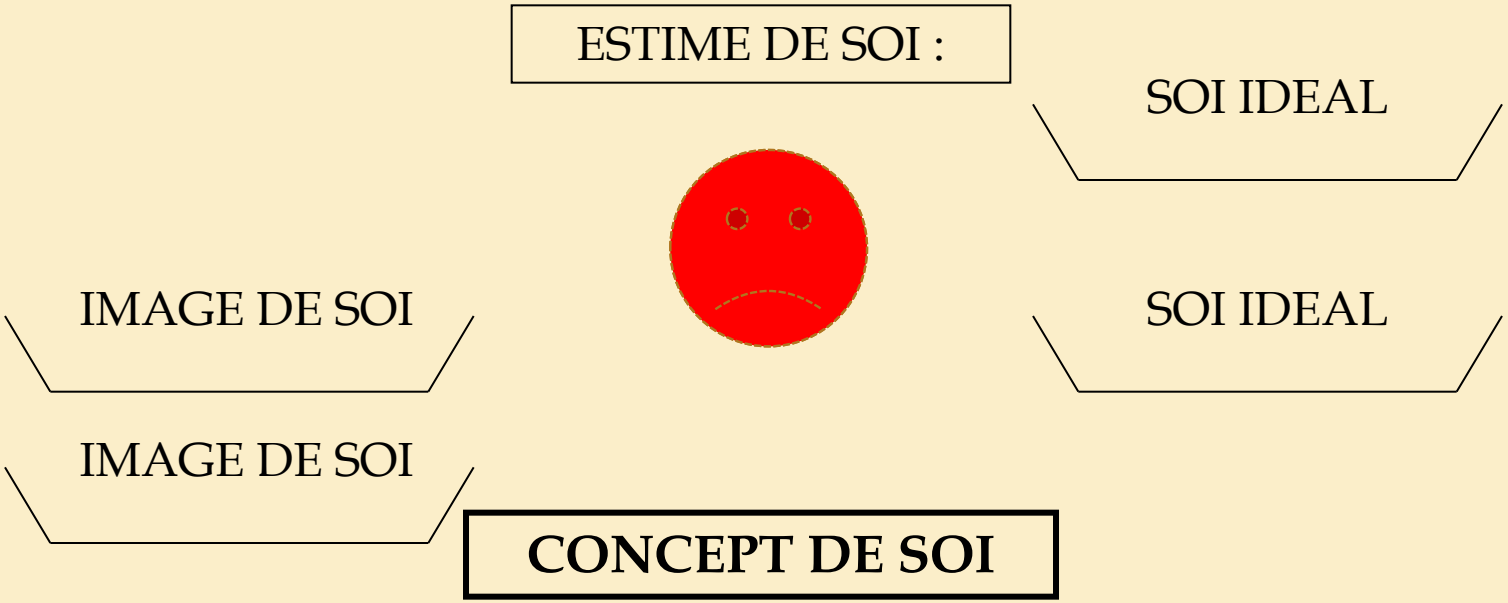
Animation pédagogique départementale janvier 2016 / DSDEN91 / EIP91

Plan de l'intervention

- Estime de soi ?
- Comment aider à la construire ?
- Signes de bonne et de mauvaise estime de soi
- Attitudes favorables et défavorables (les outils)
- Bibliographie

Définitions

- Attitude intérieure qui consiste à se dire qu'on a de la valeur, qu'on est unique et important. C'est s'apprécier et s'accepter comme on est.



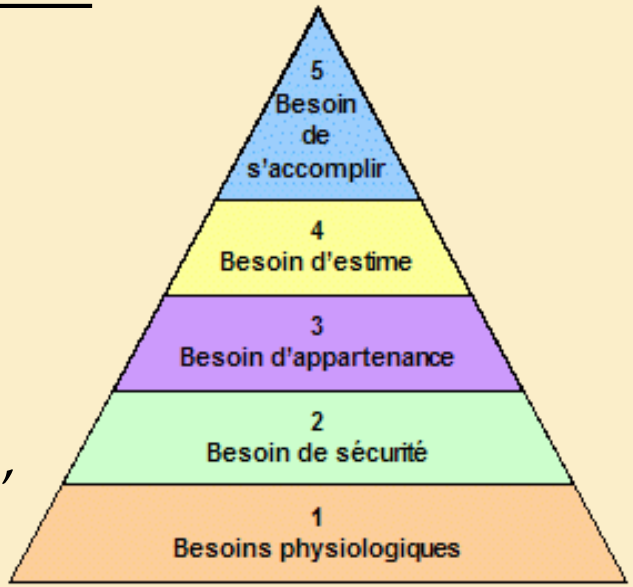
Composantes

- <u>Ensemble de 4 éléments :</u>

- *Préalable* : sentiment de sécurité
- Amour de soi, connaissance de soi : valeur absolue
- Vision de soi, Moi idéal : valeur potentielle
- Confiance en soi, sentiment de compétence : valeur relative

Comment aider à construire

- <u>Sentiment de confiance et de sécurité</u>
- Maslow 1954



- Ligne éducative stable
- Stabilité des attentes
- <u>Règles</u> : claires, concrètes, réalistes, constantes,
- cohérentes, conséquentes
- Donner des occasions de se racheter (droit à l'erreur)
- Souligner, reconnaitre et féliciter les bons comportements

Comment aider à construire

- <u>Connaissance de soi</u>

- Par les autres
- Par ses différences
- Par ses ressemblances

- Identité en devenir
- Être <u>réaliste</u> sur ses capacités, ses limites
- et son rapport aux autres

- <u>Moi Idéal :</u>

- Idéal de soi
- Ce qu’on aimerait être

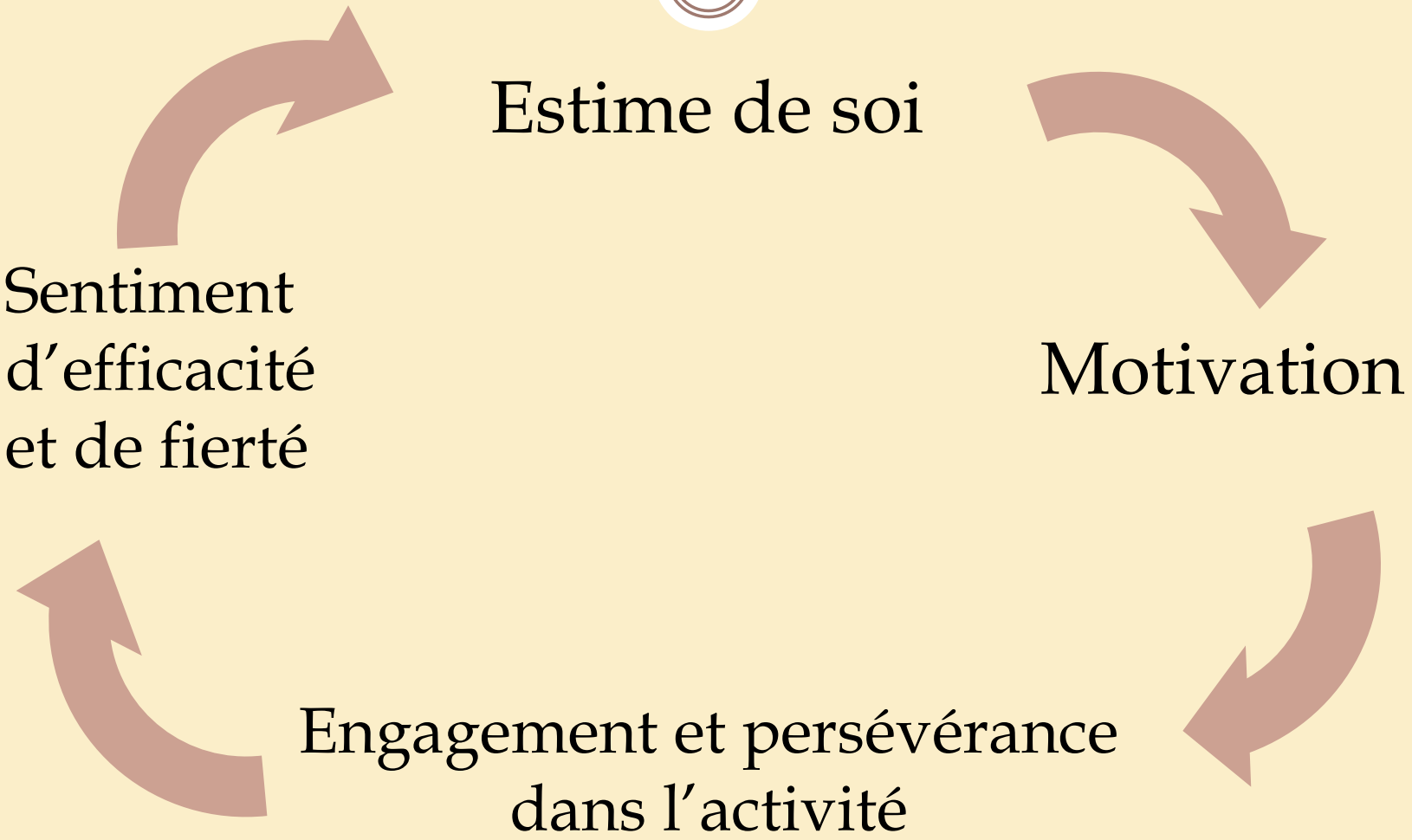
Comment aider à construire

1. **<u>Confiance en soi :</u>**
2. Je sais que je peux compter sur moi
3. Je suis capable de me débrouiller dans la vie
4. Je peux faire face à la plupart des situations sans perdre mes moyens
5. Si je ne sais pas encore, je peux apprendre

→ ancrer une sensation de confiance

Apprendre la confiance en soi

- Observer attentivement : évaluer la situation et s'appuyer sur son raisonnement, qui guidera notre comportement.
- Prendre ses responsabilités : choisir, agir, être responsable du résultat.
- Savoir s'affirmer : rester soi-même face aux autres, garder nos valeurs et nos opinions même si elles ne sont pas partagées et pouvoir le dire sans crainte.


Estime de soi
Motivation
Engagement et persévérance dans l'activité
Sentiment d'efficacité et de fierté

Signes d'une bonne/haute estime de soi

- Bonne perception de ses compétences
- Intégré socialement
- Bonne confiance en soi
- Relève des défis sans crainte d'échouer
- Bonne opinion de lui
- Non dépendant de l'avis ou du regard des autres

Signes d'une basse estime de soi

- Regard défavorable sur soi
- Dévalorisation
- Focalisation sur ses défauts
- A du mal à admettre ses qualités
- A du mal à donner son avis, à s'engager
- Peur de faire des erreurs, de ne pas plaire
- Syndrome de l'imposteur

- Attention à l'adolescence, et à la stabilité

Attitudes

favorables	défavorables
• Être fiable dans les réponses à ses besoins	• Négliger de répondre aux besoins
• Exprimer son amour (sa confiance) inconditionnel(le)	• Avoir des attentes irréalistes, ou conditionnelles
• Accorder le droit à l'erreur en donnant les moyens de s'améliorer	• Blâmer pour ses erreurs
• Établir des règles sécurisantes et être constant dans leur application	• Ne pas avoir de règles ou changer d'humeur dans leur application

Attitudes

favorables	défavorables
• Imposer des conséquences logiques aux manquements • Le préparer aux changements • Réactiver le souvenir des succès passés • Souligner ses forces • Le soutenir face aux difficultés • L'encourager à trouver des solutions aux problèmes et conflits	• Conséquences trop sévères ou non reliées ou ignorer les manquements • Être stressé ou surévaluer ses capacités • Ne pas accorder d'importance aux succès • Mettre l'accent sur les échecs • Le surprotéger • Faire à sa place

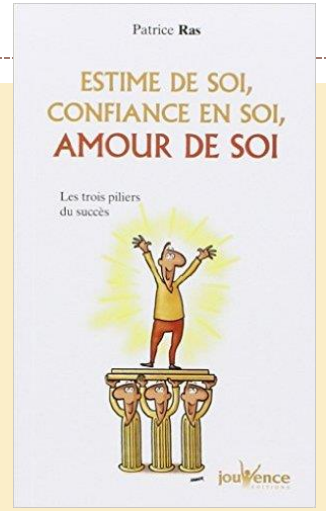
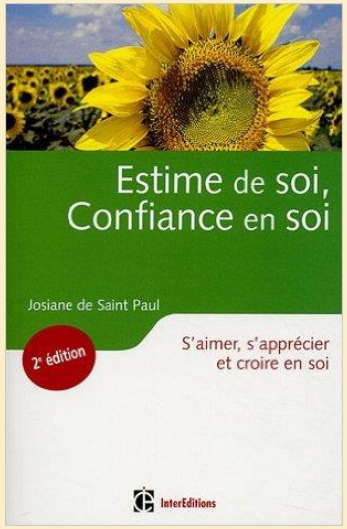
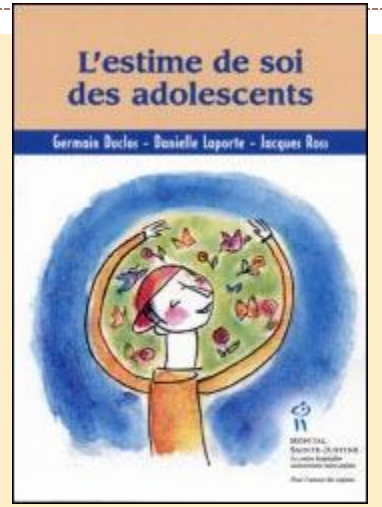
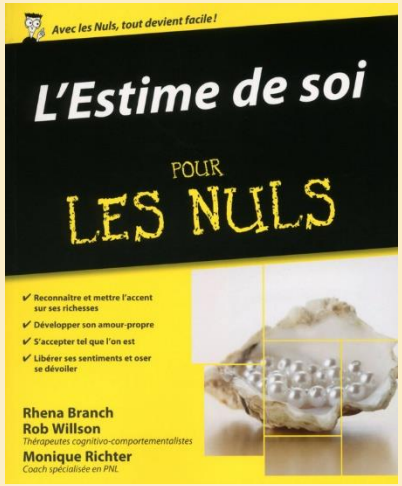
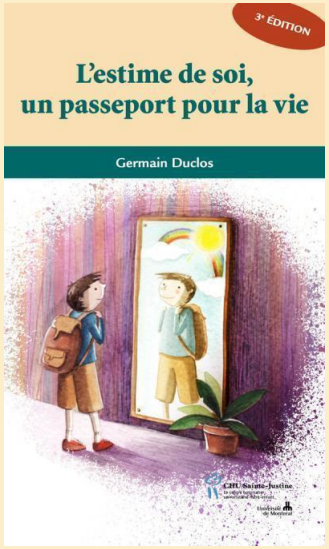
Pensées…

- Nos pensées au sujet de ce que nous sommes et de ce que nous pouvons être, déterminent précisément ce que nous pouvons être. Anthony Robbins

- Ce que tu vaux ne diminue pas lorsque quelqu'un est incapable de voir ta valeur.

- Il n'y a pas de gens sans valeur, il y a juste des gens qui ne savent pas ce qu'ils valent.

- Merci de votre attention

- ml.billaut@laposte.net

Bibliographie