



Germain Duclos
Psychoéducateur et orthopédagogue

Développer l'estime de soi et la motivation chez les élèves

Conférence

Par : Germain Duclos
Psychoéducateur et orthopédagogue



2



Estime de soi



Définition

C'est la conscience de la 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.

Définition officielle du « World Council for Self Esteem »)

3

Un vaccin psychologique

Les recherches en santé mentale concluent qu'une bonne estime de soi est une grande richesse qui permet d'affronter les difficultés de la vie. En quelque sorte, c'est un vaccin psychologique qui n'empêche pas les souffrances de la vie, mais qui permet de mieux se défendre, de s'adapter et de surmonter plus facilement les troubles d'adaptation et les échecs. Sans réfréner l'apparition de certains problèmes, l'estime de soi permet de mobiliser nos forces pour surmonter les épreuves. Elle renforce notre équilibre psychologique et notre sentiment de sécurité intérieure; elle devient un des fondements de notre personnalité.

Le manque d'estime de soi joue un rôle central dans les difficultés individuelles et sociales que les jeunes et les moins jeunes connaissent. Cette situation provient du fait que le rendement est fréquemment valorisé au mépris de la personne humaine.

4



L' estime de soi est à la base de



Motivation

Affirmation
de soi

Empowerment
(ou prise en charge
de sa destinée)

... et du bonheur

5

Un vaccin psychologique ...

On confond souvent l'estime de soi relative à son être (ou à sa valeur intrinsèque) et l'estime de soi relative à sa façon d'agir, à son apparence ou à son rendement (le paraître). Malheureusement, il est fréquent que les personnes jugent de leur valeur uniquement se basant sur les « résultats » qu'ils obtiennent ou leur apparence corporelle ou sociale (leur réputation). Leur estime de soi dépend alors du jugement des autres.

Le « sentiment d'infériorité » se rapporte au « paraître », à la performance et au rendement.

6



Être également conscient de ses difficultés et limites

Pour éviter que le jeune se surestime l'adulte doit de temps à autre attirer son attention sur les difficultés qu'il rencontre et les défis qu'il doit relever.

Au moment où l'enfant s'aperçoit qu'il vit des difficultés et qu'il doit améliorer certains aspects ou relever des défis pour se développer, il devient capable de faire le deuil de sa toute-puissance, ce qui prévient une surestime de soi et le narcissisme pathologique.

Le sentiment d'infériorité se manifeste par une faible estime de soi et par un manque de confiance en soi.

7

Estime de soi et confiance en soi

La confiance en soi chez une personne est sa conviction de bien réussir une activité, d'être capable de relever un défi ou de réaliser une performance attendue.

Cette conviction s'appuie sur la conscience et le jugement positif de la personne quant à ses forces et capacités (estime de soi).

Propos distinctifs :

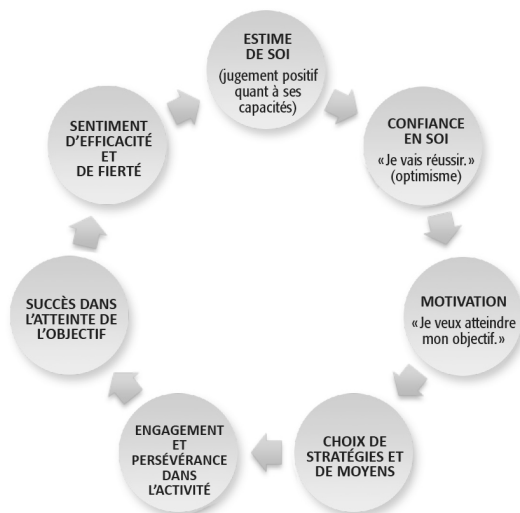
Estime de soi	Confiance en soi
« J'ai réussi des choses difficiles »	« Je serai capable »
« J'ai des forces et des capacités »	« Je vais réussir »
« Je suis compétent »	« Je serai à la hauteur »

8



Estime de soi et confiance en soi ...

Le cycle dynamique de l'apprentissage :



9

La conscientisation qui alimente l'estime de soi

Ce qui favorise le développement de l'estime de soi, c'est le fait de traduire en paroles des succès ou des gestes concrets vécus par le jeune. Celui-ci n'est pas nécessairement conscient de la valeur de ce qu'il fait ou dit, et il arrive trop souvent que l'adulte omette ou néglige de le lui signifier. Or, le plus important n'est pas le fait qu'un jeune ait un geste positif, mais plutôt qu'il se le fasse dire.

Les paroles conscientisent la valeur, elles la confirment, elles rassurent le jeune et lui donnent de l'espoir.

10



Le monologue intérieur qui alimente ou réduit l'estime de soi et la confiance en soi

Le monologue intérieur, définition :

Ce sont les pensées que la personne entretient face à elle-même qui constituent le monologue intérieur. C'est un langage intime et « pour soi » tandis que le langage extériorisé est un langage « pour les autres ».

Pour pouvoir évaluer la qualité de sa propre estime de soi, il est nécessaire de prendre conscience des jugements qu'on porte sur soi-même au cours de ses monologues intérieurs. Si le jugement est positif, on nourrit soi-même sa propre estime. Lorsqu'une épreuve survient ou qu'on subit un échec, l'estime de soi risque d'être ébranlée jusqu'à ce que le monologue intérieur positif la ravive.

11

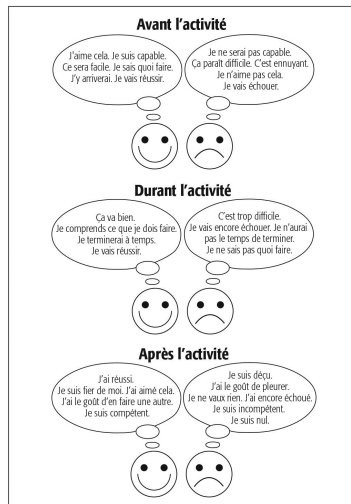
Le monologue intérieur qui alimente ou réduit l'estime de soi et la confiance en soi...

Avec l'avènement de la pensée critique, le jeune devient capable d'un jugement plus objectif sur lui-même. Les auto-évaluations qu'il fait prennent place dans son monologue intérieur. Dans ce cadre, les pensées négatives issues de ces auto-évaluations peuvent induire un sentiment d'infériorité et le prédisposer à vivre des échecs.

12



Intériorisation de l'image de soi dans le monologue intérieur



13

Aider les jeunes à prendre conscience de ses forces

Il est souhaitable que, de temps à autre, l'adulte rappelle au jeune les actions positives qu'il a accomplies pour que celles-ci restent présentes dans sa mémoire.

Pour le jeune, le souvenir de ses succès devient aussi important pour atteindre la réussite que la capacité réelle de réussir. Ces souvenirs incitent à l'effort, à la persévérance et à une plus grande mise en œuvre de ses capacités.

14



Résumé des attitudes et des moyens pour aider le jeune à être conscient de ses forces

- Encourager le jeune à avoir des pensées positives.
- Lui faire prendre conscience du contenu de son monologue intérieur.
- L'aider à se souvenir de ses réussites.
- L'inciter à faire disparaître ses pensées négatives par le souvenir de ses réussites.
- L'aider à réactiver le souvenir de ses succès passés quand il doit réaliser une tâche plus difficile ou quand il intègre un nouvel apprentissage.
- Créer avec lui un carnet de fierté dans lequel on collige les succès qu'il vit.
- Souligner verbalement ses gestes positifs et ses succès concrets.

15

Résumé des attitudes et des moyens pour aider le jeune à être conscient de ses forces ...

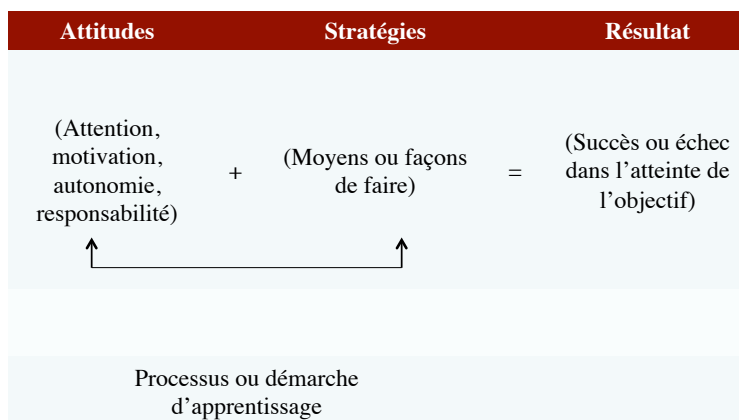
- L'aider à regrouper ses gestes positifs en qualités.
- Faire voir au jeune de quelle façon il a tendance à répéter un comportement négatif à la suite d'une valorisation.
- Lui permettre de bien saisir les liens existants entre les pensées présentes dans son monologue intérieur et son comportement.
- L'aider à identifier et à nommer ses sentiments.

16



Favoriser chez le jeune la conscience de son pouvoir d'agir

L'équation logique des apprentissages



17

Favoriser chez le jeune la conscience de son pouvoir d'agir

La perception de son pouvoir personnel se produit quand le jeune se rend compte qu'il maîtrise le déroulement de son apprentissage, qu'il est personnellement responsable des résultats et que ceux-ci constituent la suite logique d'une démarche sur laquelle il a la possibilité d'agir. Afin qu'il comprenne vraiment qu'il a un pouvoir personnel sur ses apprentissages, il doit prendre conscience des liens logiques qui unissent la démarche et le résultat.

Aider le jeune à comprendre qu'il est le principal acteur de son apprentissage et qu'il a des choix personnels à faire, tel est le rôle de l'adulte. En agissant de la sorte, en lui redonnant sa responsabilité personnelle, il lui signifie qu'il a la capacité de trouver les moyens de progresser.

18

