

3 mythes au sujet de la construction de l'estime de soi des enfants

L'estime de soi implique des croyances au sujet de notre propre valeur et elle est une donnée de la personnalité. L'estime de soi est comme une confiance en soi générale



❌ Mythe n°1 : Il faut protéger les enfants des erreurs et des échecs.

Un acte (=un raté) n'est pas identité (=je suis un raté). Nous pouvons accompagner la déception et repenser les **erreurs** comme des **opportunités** d'apprentissages. La déception a besoin d'espace pour exister et, dans un deuxième temps, d'accompagnement pour **enseigner des compétences** (proposer de l'aide, sans l'imposer).



❌ Mythe n°2 : Il faut féliciter les enfants pour tout ce qu'ils font.

Porter notre attention sur les **efforts** et le **processus**, ainsi que faire des **remarques descriptives** sur le résultat (les couleurs, les formes, l'intention de l'enfant). Encourager passer par des mots comme "Tu t'es beaucoup entraîné et c'est grâce à cela que tu as réussi aujourd'hui".

❌ Mythe n°3 : Il faut expliquer les erreurs des enfants par des raisons extérieures à eux pour préserver leur image.

Mieux vaut reconnaître les erreurs pour ce qu'elles sont (plutôt qu'accuser les autres ou les circonstances) afin de les analyser et en tirer des **stratégies plus efficaces** pour les prochaines fois. L'optimisme ne repose pas sur des phrases positives ou des images de victoires, mais sur la **façon dont on considère les causes** des événements qui nous arrivent (se sentir impuissants dans un domaine précis, sans se sentir nul en tout).

✅ Encourager plutôt que féliciter

- Des **questions** (« Qu'est-ce que tu as préféré faire aujourd'hui ? », « Qu'est-ce que tu as voulu représenter ? », « Raconte-moi ce que tu as voulu dire/ faire passer comme message avec ce dessin/ cette construction », « Comment tu le trouves ton dessin/ ton histoire... ? » ...),
- Des **messages-Je** (« Je suis impressionné.e par la façon dont tu... », « J'adore jouer avec toi », « J'aime te regarder créer/écrire/jouer du piano... », « J'apprécie quand tu... »),
- De **l'empathie** (« J'ai l'impression que tu commences à fatiguer », « Tu dois être fier.e de... »),
- de la **reconnaissance des efforts** ("C'est la récompense de tous tes efforts", "Ce résultat t'a demandé de la patience et tu as réussi tout.e seul.e".),
- une simple **présence** (un sourire, des applaudissements, du temps accordé aux activités de l'enfant, s'asseoir à côté de l'enfant et le regarder...)

