

# L'estime de soi et l'affirmation de soi

## Guide / Aide-mémoire

### 1- L'estime de soi :

Il s'agit de la conscience de la valeur que l'on se donne. On doit donc être conscient de nos qualités et de nos habiletés pour pouvoir voir que nous sommes bons dans certains domaines et ainsi, développer une bonne estime de soi.

Deux points importants à retenir :

- Nous devons aider les enfants à prendre conscience de leurs bons coups et de leurs habiletés en les soulignant. Ex : « Wow! Tu fais de très beaux châteaux de sable! » Grâce à la rétroaction, l'enfant prend conscience de ses habiletés et de ses réussites.
- L'enfant doit se rappeler de ses bons coups et ainsi, il doit donc les enregistrer dans sa mémoire. L'adulte joue donc un rôle important à ce niveau en venant souligner à nouveau les bons coups de l'enfants. Ex : « Tu as fait de très beaux châteaux de sable hier, veux-tu en refaire d'autres. Tu es si bon! » On souligne donc aussi souvent que possible les belles habiletés et les réussites de nos enfants.

### 2- Vivre des succès!

- On doit tous vivre des succès pour se construire une bonne estime de soi.
- Il est donc primordial de suggérer des activités aux enfants où ils seront capables de vivre des réussites, car les objectifs seront atteignables.
- Il faut donc mettre le focus sur des activités où l'enfant sera fier de lui et ne pas seulement viser le succès scolaire pour les enfants qui éprouvent des difficultés à ce niveau. Par exemple, le sport, les arts, les sciences, les jeux de société ou vidéo (même si on limite le temps en ligne!), la cuisine, aider à la maison, etc.



AMÉLIE BRISEBOIS  
*sexologue*

3- L'affirmation de soi :

- Apprendre à bien identifier ses émotions, ses pensées et ses opinions.
- Les droits: Apprendre à reconnaître ses droits de même que ceux des autres.
- La communication: Être capable de s'exprimer clairement au niveau de ses émotions, ses pensées et ses opinions et faire respecter ses droits tout en respectant ceux des autres.

4- Points pour mise en situation afin de pratiquer davantage l'affirmation de soi:

- Être capable de faire des demandes
- Être capable de refuser des demandes
- Exprimer ses pensées, ses opinions, ses sentiments
- Être capable de recevoir des compliments
- Être capable de recevoir de la critique
- S'exprimer avec respect en donnant de la critique



AMÉLIE BRISEBOIS  
sexologue