

Définition de l'estime de soi : L'estime de soi, c'est la CONSCIENCE de sa VALEUR personnelle globale, en tenant compte de ses forces et limites (Yergeau, 2004). Il s'agit, en quelque sorte, d'un ensemble d'attitudes et de croyances qui nous permettent de faire face au monde (Germaine Duclos, 2010).

Pourquoi parler d'estime de soi chez les enfants? Parce que les enfants qui ont une bonne vision d'eux-mêmes peuvent adopter les attitudes et les habiletés suivantes :

- ★ Sécurité et détente;
- ★ Sentiment général de bien-être;
- ★ Sentiment de confiance face aux adultes;
- ★ Capacité de se souvenir de leurs succès;
- ★ Capacité de percevoir leurs qualités et leurs habiletés;
- ★ Sentiment de confiance face à leurs propres capacités;
- ★ Capacité de faire face à des événements nouveaux;
- ★ Motivation face aux nouveaux défis ou apprentissages;
- ★ Persévérance face aux difficultés;
- ★ Capacité de percevoir leurs différences;
- ★ Capacité de se faire respecter;
- ★ Capacité d'affirmation personnelle et d'autonomie;
- ★ Capacité d'initiative;
- ★ Capacité d'imagination et de créativité;
- ★ Capacité de régler pacifiquement des conflits sociaux;
- ★ Capacité de coopération;
- ★ Sentiment de bien-être dans un groupe.

Évidemment, les enfants ne peuvent vivre simultanément tous ces sentiments et manifester toutes ces attitudes et toutes ces habiletés. **Toutefois, en favorisant chez eux une bonne estime de soi, ils en viennent plus sûrement à vivre ces sentiments et à intégrer ces attitudes et habiletés.**

Texte tiré de « L'estime de soi, un passeport pour la vie » de Germaine Duclos des Éditions du CHU Sainte-Justine (2010) et de Yergeau, J. (2004). TIC dans l'enseignement aux moyens et grands groupes. Document réalisé dans le cadre du cours FPE 7650 – 60. Université du Québec à Montréal, (document inédit).

| Petite enfance (0–5 ans) | Enfance (6–12 ans) |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ★ Association canadienne de pédiatrie – Soins de nos enfants ★ Boîte à outils de Marika Lapointe-Tremblay du CPE Vire-Crêpe ★ Les capsules «Vers l'avant» ★ Les Gamineries – L'estime de soi chez l'enfant ★ Naître et Grandir ★ Renforcer l'estime de soi chez les jeunes enfants de l'Association Indépendante d'Entraide Sociale (France). <p>Livre :</p> <ul style="list-style-type: none"> ★ «Allégories pour les petits et les grands» de Solène Bourque ★ Collection «Estime de soi» de Dominique et compagnie ★ «Cultivons l'estime de soi en petite enfance» de Francine Audet, Julie Arguin, Lise Cyr, Hélène Gagnon, Mélanie Moreau | <ul style="list-style-type: none"> ★ Les trésors en l'éducation spécialisée ★ Santé Mentale Québec – Chaudière-Appalaches (Activités 6-9 ans / Activités 10-12 ans) <p>Vidéo :</p> <ul style="list-style-type: none"> ★ Tu es parfait-e <p>Livres :</p> <ul style="list-style-type: none"> ★ «Attention : Estime de soi en construction» de Stéphanie Deslauriers ★ «Le cœur sportif de Jeanine et Hibou» de Karine Bouchard ★ Livres de Danielle Laporte ★ «Un cadeau pour la vie : l'estime de soi» de Paule Lévesque avec la collaboration de la Commission scolaire des Navigateurs |
| Adolescence (13–17 ans) | Parents |
| <ul style="list-style-type: none"> ★ Fondation Dove ★ Jeunesse J'écoute ★ Les trésors en l'éducation spécialisée ★ Santé Mentale Québec – Chaudière-Appalaches ★ www.adosanté.org | <ul style="list-style-type: none"> ★ Éditions Midi trente – Plusieurs outils sympatiques pour les parents téléchargeables gratuitement. ★ Santé Mentale Québec – Chaudière-Appalaches <p>Services téléphoniques d'aide et d'écoute :</p> <ul style="list-style-type: none"> ★ Ligne Parent ★ Première-Ressource <p>Vidéo :</p> <ul style="list-style-type: none"> ★ «Bravo les parents!» du Regroupement des Organismes Communautaires Familles Autonomes des Laurentides (ROCFAL) |

Ressources sur la discipline positive

- ★ [CHEO – De quoi s'agit-il et comment s'y prendre?](#)
- ★ [Commission scolaire des Navigateurs](#)
- ★ [Éditions Midi trente : Tricotés serrés](#)
- ★ [Grandir ensemble – La revue d'information des services à l'enfance](#)
- ★ [Le Regroupement des Organismes ESPACE du Québec](#)

Ressources disponibles dans la communauté de Lévis

Informations provenant du guide de prévention d'EVEIL

Carrefour Jeunesse Emploi de Desjardins : Programme IDEO.

Carrefour Jeunesse Emploi des Chutes-de-la-Chaudière : Programme IDEO.

Créateurs de paix : Programme «Les jeunes Ambassadeurs de la paix». Thèmes d'animation qui touchent, entre autres, l'estime de soi.

ESPACE Chaudière-Appalaches : Programme de prévention de la violence chez les 3 à 12 ans visant à renforcer l'affirmation et l'estime de soi des enfants.

L'ADOberge Chaudière-Appalaches : Série d'ateliers sur «Mon petit monde» touchant l'affirmation de soi et l'estime de soi.

Maison de la famille Chute-Chaudières : Les ateliers de Gustave, les Jeudis-Répits, la halte-garderie... Tous nos ateliers favorisent l'estime de soi!

Maison de la famille Rive-Sud :

- Le jardin de Pirouette et Cabriole (Activités qui visent le développement des habiletés psychomotrices, sociales et la notion de partage et d'entraide chez les enfants de 6 mois à 5 ans).
- Halte-Répit.
- Service d'aide aux devoirs.
- Session de groupe «Parcours vers l'estime et l'affirmation de soi».
- Conférences s'adressant aux parents sur différents thèmes (dont l'estime de soi).

Maisons des jeunes : Plusieurs activités mises en place touchent le développement de l'estime de soi : l'implication communautaire, les activités de promotion, la réalisation de projets leur faisant vivre des réussites, etc.

Santé mentale Québec – Chaudière-Appalaches : Plusieurs documents disponibles sur le site Internet sur l'estime de soi.