

Estime de soi



Quelques premières interrogations

Pourquoi ce sujet ?

« *Quand j'étais petite, dans tous les bulletins, il était inscrit : « Ouvre-toi Emilie, n'aie pas peur de t'affirmer, ... » et d'autres remarques similaires. Personne, je pense, n'avait compris que j'avais peur de lever le doigt, peur de la réaction des autres quand ma réponse n'était pas la même que celle du groupe ! Je me sentais différente des autres et cela ne me plaisait pas du tout, il s'en suivait une sensation de malaise ! Je voudrais, autant que possible, que cela n'arrive pas aux enfants qui seront dans ma classe ! »* [En savoir plus](#)

Estime de soi et confiance en soi sont-elles de même nature ?

« *Elles sont de nature distinctes et se développent séparément. La confiance en soi repose sur le sentiment ou l'évaluation objective de sa capacité. L'estime de soi repose, comme on l'a vu, sur l'attachement que l'on a vis-à-vis de soi-même et sur la conscience de sa valeur. (...) Avoir une bonne estime de soi, c'est se sentir valable et digne d'être aimé. Avoir confiance en soi, c'est se sentir capable.* » [En savoir plus](#)

À partir de quel âge peut-on parler d'estime de soi chez un enfant ?

« *Il semble que ce soit vers l'âge de huit ans que les enfants accèdent à une représentation psychologique globale d'eux-mêmes qui puisse être mesurée et évaluée scientifiquement (...) Pour autant, l'observation des enfants montre que les choses se mettent en place avant cette huitième année, même si elles sont difficiles à évaluer scientifiquement.* » [En savoir plus](#)

Le niveau d'estime de soi d'un enseignant n'est-il pas à concevoir comme une réponse adaptative lui permettant de maintenir son adhésion aux conditions de travail et au système idéologique propres à son corps professionnel ?

« *Nos résultats montrent que globalement, il n'y a pas d'évolution de l'estime de soi entre futurs professionnels et enseignants confirmés. Les deux populations se caractérisent par des indices d'estime de soi peu élevés.* » [En savoir plus](#)

L'appartenance ou non à des écoles de zones d'éducation prioritaire (ZEP) ou le niveau de classe, peuvent-ils influencer sur l'estime de soi des élèves du Primaire ?

« *La plupart des enfants qui entrent à l'école primaire, ont une auto-évaluation hautement positive et, parfois, des attentes de réussite, d'un optimisme peu réaliste. Petit à petit, les évaluations des enfants deviennent plus objectives et leur appréhension de performances s'élabore à travers des comparaisons avec leurs pairs (...) La comparaison sociale étant de plus en plus facilement mobilisée, elle peut susciter une certaine prise de conscience des limites et entraîner une modification de l'auto-évaluation, dans le sens d'une diminution de l'estime de soi, entre 8 et 15 ans.* » [En savoir plus](#)

Ailleurs

USA : un enjeu politique

« Le manque d'estime de soi, individuel et collectif, est impliqué dans la plupart des maux qui affligent notre Etat et notre nation, rapportait, en 1990, la California Task Force (...) les écoles mettant en pratique les recommandations de cette commission et incluant la promotion de l'estime de soi dans leur enseignement obtiennent aujourd'hui un taux de réussite supérieur aux autres. » [En savoir plus](#)

Europe : 70 activités pour promouvoir la santé des jeunes à l'école

« (ce dossier) décline de façon ludique et vivante, le concept de promotion de la santé tel qu'il a été défini par l'OMS et adopté par la Communauté française, mais aussi parce qu'il a été nourri par le Réseau européen d'Ecoles en Santé, programme subventionné pendant plus de cinq ans par la Communauté française, au cours duquel une vingtaine d'écoles – pilotes ont développé de multiples projets de promotion de la santé. » [En savoir plus](#)

Québec : Ensemble pédagogique « Construire l'estime de soi au primaire »

« Résultat de recherches et d'expérimentations menées au Québec, qui ont pour objectif de développer chez l'élève un sentiment de confiance qui le rend disponible et motivé à apprendre. » [En savoir plus](#)

Suisse : L'estime de soi, une construction sociale

« C'est dans le regard d'autrui que tout individu puise ses informations lui permettant de connaître l'opinion qu'on se fait de lui, de son caractère, de son apparence, de ses compétences. L'intériorisation de ces jugements de valeur donne naissance à l'estime de soi, une estime qui serait étroitement liée aux interprétations faites à propos de son propre comportement et aussi de la façon dont la personne pense être perçue par les autres. Un rôle primordial dans ce processus revient aux adultes les plus signifiants pour l'enfant, à commencer par les parents, puis les éducateurs et les enseignants. » [En savoir plus](#)

Quelques premières aides

L'estime de soi au fil des jours

« L'estime de soi de votre enfant se construit au quotidien. Voici 30 gestes simples, à utiliser au fil des jours, qui l'aideront à prendre conscience de sa valeur et à avoir une vision positive de lui-même. » [En savoir plus](#)

Synthèse de l'animation pédagogique de F. Delenne « Estime de Soi et apprentissages »

Que peut faire un enseignant au sein de la classe, de l'école, pour aider au développement du sentiment de sécurité, du sentiment d'appartenance, du sentiment d'identité et du sentiment de compétence ? [Académie de Grenoble](#)

Confiance en soi et estime de soi, liées mais différentes : les développer pour mieux apprendre

Huit manières d'aider enfants et adolescents à gagner en confiance en eux pour mieux apprendre / Aider enfants et adolescents à développer leur estime de soi pour mieux apprendre [En savoir plus](#)

Des recommandations institutionnelles

B.O. Hors-série n° 3 du 19 juin 2008

« *Le véritable moteur de la motivation des élèves réside dans l'estime de soi que donnent l'apprentissage maîtrisé et l'exercice réussi* » [MEN](#)

Des ressources institutionnelles

L'estime de soi en questions

« *Pourquoi la question de l'estime de soi se pose à l'école ? Qu'est-ce qui favorise une bonne estime de soi ? Comment les exigences de l'école peuvent-elles influencer sur l'estime de soi ? Comment le travail du rééducateur accompagne la construction et/ou la restauration de l'estime de soi de l'enfant à l'école ?* » [Réseau canopé](#)

Sélection de ressources L'estime de soi à l'école Mai 2013

Dossiers, articles de périodiques, ressources en ligne [Rectorat de Caen](#)

Evaluation et estime de soi

« *Problématique soulevée dans la construction de l'estime de soi => Qu'est-ce que je vauX ? Quelle est ma valeur ?*
Problématique soulevée par l'évaluation => Voici ce que tu vauX... voici ta valeur... Voici comment je situe ta valeur... » [Académie de Reims](#)

Des événements

Les écoles Richard et Ste-Marie marcheront pour l'estime de soi le 2 octobre

« *Mon ami, mon village, la Table de concertation jeunesse et ses partenaires organisent une marche soulignant l'importance du développement de l'estime de soi pour les enfants et les adultes, et ce, dans les rues de Chute-aux-Outardes* » [En savoir plus](#)

Des expérimentations

Promouvoir l'estime de soi à l'école. Evaluation d'une recherche-action

« Ce document décrit l'évaluation d'une expérience d'éducation pour la santé fondée sur le renforcement de l'estime de soi, menée de septembre 1997 à juin 2000 à Vénissieux, dans l'agglomération lyonnaise, auprès de plusieurs classes allant de la grande section de maternelle au cours élémentaire première année. [En savoir plus](#)

Des pratiques imaginées / testées / recommandées

Promouvoir l'estime de soi : un des rôles de l'École ?

« Pour cela, elle doit répondre à deux défis : Comment éviter que l'École ne produise une sous-estime de soi chez certains enfants ? Comment l'École peut-elle aider durablement un enfant à développer une estime de soi alors qu'elle n'a pas la capacité d'intervenir sur les facteurs extrascolaires qui sont à l'origine de cette estime de soi insuffisante ? » [En savoir plus](#)

Comment développer grâce à l'EPS l'estime de soi pour améliorer le comportement scolaire des élèves et par là même les réintégrer dans une logique d'apprentissage ?

« A partir de ce questionnaire et d'une première réflexion personnelle, il me semble pouvoir dégager une première hypothèse de travail, qu'il s'agira d'affiner au cours du mémoire : Les diverses acquisitions (aussi bien situations de réussite qu'activités plus spécifiques à l'estime de soi) vont permettre aux élèves ayant une faible estime de soi de se revaloriser au sein du cours d'EPS. La répétition de ces acquisitions en EPS permettra leur stabilisation. L'interdisciplinarité, les réinvestissements et la cohérence du discours de l'enseignant permettront leur transfert aux autres disciplines. » [En savoir plus](#)

Exemples d'activités

Petit carnet d'estime de soi [En savoir plus](#) Le papillon rare [En savoir plus](#) La boîte magique [En savoir plus](#) Dis-moi qui je suis [En savoir plus](#)

Des outils

Des échelles pour évaluer l'estime de soi

- « Le test (ou « échelle ») d'estime de soi de Rosenberg est un des plus connus et des plus utilisés dans le domaine de l'évaluation de l'estime de soi. Publié en 1965, il n'a cessé d'être un outil de référence. Il est constitué de 10 items dont 5 évaluent l'estime de soi positive et 5 l'estime de soi négative. » [En savoir plus](#)
- « Quatre dimensions de l'estime de soi sont prises en considération par l'échelle Toulousaine d'Estime de Soi (ETES) : Le soi scolaire, le soi social, le soi physique et le soi émotionnel: indicateur de la capacité de contrôle des émotions. » [En savoir plus](#)

Des formations

L'augmentation de la confiance en soi au cours d'un stage de formation clinique d'enseignants

« Cette augmentation de la confiance en soi peut se faire au cours de stages de formation clinique d'enseignants comme ils se sont tenus dans l'Académie de Reims durant 16 ans. Les témoignages sont ceux obtenus à partir d'une enquête (questionnaires et entretiens cliniques) auprès de stagiaires après leur stage de formation. » [En savoir plus](#)

Quelques contributions d'experts

Réussite scolaire et estime de soi

« Cependant, la plupart des élèves, même ceux en difficultés d'apprentissage, ont une estime d'eux-mêmes relativement positive, de sorte qu'il est difficile d'expliquer un grand nombre d'échecs par une faible estime de soi. Les chercheurs se sont donc intéressés à un élément plus spécifique – et plus flexible – pour expliquer les résultats scolaires des élèves : la confiance en ses capacités d'apprentissage. » [En savoir plus](#)

L'auteur Benoît Galand est enseignant-chercheur à l'Université catholique de Louvain [Benoit Galand](#)

Le récit de contes produit-il un effet sur l'estime de soi des enfants âgés de 8 et 9 ans ?

« Trois hypothèses ont été formulées : les enfants à qui on aura présenté plusieurs récits de contes développeront davantage leur image de soi que ceux à qui ces récits n'auront pas été proposés, développeront davantage leur soi idéal que ceux à qui ces récits n'auront pas été proposés et atteindront un niveau plus élevé d'estime de soi que ceux à qui ces récits n'auront pas été proposés. » [En savoir plus](#)

L'auteur : Sylvie Roberge-Blanchet est conseillère en littérature d'enfance et de jeunesse [Roberge-Blanchet](#)

Enfants : apprenez-leur le narcissisme !

« Comment être aimé si l'on ne se pense pas "aimable" ? interroge Claude Halmos, psychanalyste. Clef de la vie, le narcissisme se construit dès l'enfance, notamment dans la relation à deux êtres essentiels : les parents. » [En savoir plus](#)

L'auteur Claude Halmos est psychanalyste et écrivain [Claude Halmos](#)

Les activités d'expression, restauration de l'estime de soi et désir d'apprendre

« L'enfant en se donnant à voir, ou en donnant à voir ce qu'il a produit, pourra alors recevoir des marques de reconnaissances sociales positives ; à partir de ces regards sociaux positifs, il pourra se construire un narcissisme secondaire qui viendra, pour partie, réparer le manque à être initial » [En savoir plus](#)

L'auteur Annie Langlois est Maître de Conférences, Coordinatrice des formations AIS à l'IUFM de Basse Normandie [Annie Langlois](#)

Éléments de bibliographie

Lucie Gobance .- *Le stress et l'estime de soi des enfants en compétition* .- Thèse de Doctorat en Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives .- Université de Reims

« Nous avons choisi, pour ce travail doctoral, de nous positionner sur deux terrains qui peuvent être, tous deux, source de stress pour l'enfant : l'évaluation scolaire et la compétition sportive. Il s'avère en effet qu'elles ont toutes deux un caractère compétitif important, en confrontant les enfants les uns aux autres, avec un objectif de performance, et en les positionnant sous le regard évaluateur des adultes. » [En savoir plus](#)

Christine Joly .- *Quelles stratégies pédagogiques mettre en place pour permettre à l'élève de SEGPA de restaurer son estime de soi et de renouer avec la réussite scolaire ?* .- Mémoire professionnel CAPA-SH, Option F .- Académie de Nantes

« Dans un deuxième temps, je m'attacherai à démontrer, à travers mon expérience de classe, que la dimension conative - l'estime de soi, les affects, la motivation - joue un rôle essentiel dans l'implication de l'élève dans les tâches scolaires. » [En savoir plus](#)

Anita Gloaguen, Camille Le Bihan .- *Estime de soi & Climat de classe à l'école primaire* .- Master professorat des écoles et métiers de l'enseignement .- Université de Rennes

« Nous tenterons donc de répondre aux questions suivantes : En quoi le climat de classe participe-t-il en partie à la construction de l'image de soi ? Quels types de climat peuvent favoriser ou non l'image de soi positive ? Quels sont les éléments fondamentaux du climat de classe influençant l'image de soi en cours d'action ? » [En savoir plus](#)

Bruno Hourst .- *J'aide mon enfant à développer son estime de soi* .- Eyrolles, 2014 .- 244 p, 10 €

« Certains psychologues ont fait une analogie intéressante entre l'estime de soi et les placements financiers. Voici leurs conclusions :

- L'estime de soi doit être régulièrement réinvestie pour ne pas se dévaluer (de même que tout capital non investi s'érode, l'estime de soi ne pourra s'enrichir et se fortifier qu'à travers des projets, des actions, des comportements, etc.).
- Les gains sont à la hauteur des risques pris (la prudence excessive, le maternage ne permettent pas à l'estime de soi de se construire correctement).
- Plus le capital de départ est élevé, plus les risques sont faciles à prendre (d'où l'importance de créer chez l'enfant de bonnes « réserves » d'estime de soi, qui lui serviront une fois adulte).

[En savoir plus](#)

L'auteur Bruno Hourst est ingénieur, formateur et enseignant. Après une formation en Australie et aux États-Unis, il développe les fondements du « mieux-apprendre » . mieux-apprendre.com

Germain Duclos .- *L'estime de soi, un passeport pour la vie* .- Éd. Sainte-Justine, 2010 .- 248 p, 15€

« Cette troisième édition décrit de manière vivante et imagée les quatre composantes de l'estime de soi, de même que les attitudes parentales qui les favorisent. Elle comporte également un chapitre exhaustif sur le sentiment de compétence parentale et une section inédite sur l'estime de soi des enseignants. » [En savoir plus](#)

L'auteur Germain Duclos est psychoéducateur, orthopédagogue, conférencier. [En savoir plus](#)