

100 dossiers documentaires pour l'école primaire

gestesprofessionnels.com

49- Estime de soi

JUILLET 2020

Un petit message fait toujours plaisir !
jacques.Fraschini@ac-nancy-metz.fr

Quelques premières interrogations	3
Qu'est-ce que l'estime de soi ?	
Quels peuvent être les critères d'une bonne estime de soi ?	
Qu'est-ce qui favorise une bonne estime de soi ?	
Estime de soi et confiance en soi sont-elles de même nature ?	
À partir de quel âge peut-on parler d'estime de soi chez un enfant ?	
Pourquoi la question de l'estime de soi se pose-t-elle à l'école ?	
Et quid de l'estime de soi des enseignants ?	
Prescriptions institutionnelles	4
B.O. Hors-série n° 3 du 19 juin 2008	
La loi pour une École de la confiance 28 juillet 2019	
Quelques premières aides	4
Pour l'enfant, on distingue souvent 5 dimensions principales	
Aborder l'estime de soi en classe ou atelier (9-11 ans)	
L'estime de soi au fil des jours	
Synthèse de l'animation pédagogique de F. Delenne « Estime de Soi et apprentissages »	
Confiance en soi et estime de soi, liées mais différentes : les développer pour mieux apprendre	
Ressources institutionnelles	4
Sélection de ressources L'estime de soi à l'école Août 2019	
L'estime de soi en questions	
Evaluation et estime de soi	
Formations	5
L'augmentation de la confiance en soi au cours d'un stage de formation clinique d'enseignants	
Outils et matériels	5
Répertoire d'outils ludiques et pédagogiques	
Évaluer l'estime de soi : l'échelle de Rosenberg	
Évaluer l'estime de soi : l'échelle Toulousaine d'Estime de Soi	
Pratiques imaginées / testées / recommandées	6
Promouvoir l'estime de soi : un des rôles de l'École ?	
Exemples d'activités	
Des méthodes simples pour renforcer la confiance en soi d'un enfant	
Événements	6
Connaissez-vous la journée internationale de l'estime de soi ?	
Rapports, enquêtes, études	6
Promouvoir l'estime de soi à l'école. Evaluation d'une recherche-action	
Le récit de contes produit- il un effet sur l'estime de soi des enfants âgés de 8 et 9 ans ?	
La face cachée de l'estime de soi	
Témoignages	7
Quand j'étais petite, dans tous les bulletins, il était inscrit ...	
Mémoires et thèses	7
Construire l'estime de soi à l'école grâce au travail sur les émotions / Mémoire professionnel	
Le stress et l'estime de soi des enfants en compétition / Thèse de Doctorat	
Permettre à l'élève de SEGPA de restaurer son estime de soi / Mémoire professionnel	
Estime de soi & Climat de classe à l'école primaire / Mémoire professionnel	
Contributions	7
Réussite scolaire et estime de soi / Benoît Galand	
Enfants : apprenez-leur le narcissisme ! / Claude Halmos	
Les activités d'expression, restauration de l'estime de soi et désir d'apprendre / Annie Langlois	
Ne pas réussir à l'école permet parfois de préserver l'estime de soi / Wikiversité	
Qu'est-ce qui favorise ou nuit à l'estime de soi de nos enfants? / L'école des parents Québec	
Éléments de bibliographie	8
J'aide mon enfant à développer son estime de soi / Bruno Hourst	
L'estime de soi, un passeport pour la vie / Germain Duclos	
L'estime de soi / Christophe André et François Lelord	
Bibliographie Filmographie Sitographie	

Quelques premières interrogations

Qu'est-ce que l'estime de soi ?

« Un sentiment favorable né de la bonne opinion qu'on a de son mérite et de sa valeur. » ageem.fr

Quels peuvent être les critères d'une bonne estime de soi ?

« - *sa hauteur* (haute mais pas trop/uniquement, car elle peut être associée à des personnalités narcissiques) - *sa stabilité* (solide et constante face aux échecs/événements) - *son harmonie* (bâtie dans différents domaines) - *autonome* (par rapport aux pressions sociales) - *son cout en énergie psychique* (limitation de l'impact émotionnel des événements de vie) - *l'image de soi qui en découle* (elle ne doit pas être surinvestie). » cpascharleroi.be

Qu'est-ce qui favorise une bonne estime de soi ?

Le sentiment de sécurité (...) Le sentiment d'appartenance (...) La connaissance de soi et des autres (...) Un sentiment de compétences (...) reseau-canope.fr

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

« L'estime de soi repose sur 3 "ingrédients" : 1- *L'amour de soi* c'est-à dire être bienveillant avec soi-même ou encore se respecter. 2- *La vision de soi* est l'image que l'on a de soi avec nos qualités, nos défauts, nos potentialités et nos limites. 3-*La confiance en soi.*» jaimepaslecole.com

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. » odilejacob.fr

Pourquoi la question de l'estime de soi se pose-t-elle à l'école ?

« Il a été démontré que l'estime de soi est à la base de la motivation. En favorisant l'estime de soi chez les enfants, on investit dans la prévention des difficultés d'adaptation et d'apprentissage, ainsi que dans l'embellissement de leur vie. Les performances académiques influencent l'estime de soi scolaire qu'un élève porte sur lui-même. Ainsi, c'est à travers l'interaction avec ses enseignants, pairs et parents que l'enfant prend conscience de sa valeur en tant que personne. » occe.coop

Et quid de l'estime de soi des enseignants ?

« 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". » u-strasbg.fr

Prescriptions 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](#)

La loi pour une École de la confiance 28 juillet 2019

« Les trois années de scolarisation à l'école maternelle favorisent l'éveil de la personnalité des enfants, stimule leur développement langagier, sensoriel, moteur, cognitif et social, développe l'estime de soi et des autres, et concourt à leur épanouissement affectif. » [education.gouv.fr](#)

Quelques premières aides

Pour l'enfant, on distingue souvent 5 dimensions principales

« - le physique (est-ce qu'on me trouve beau / belle ?) - la réussite scolaire (suis-je en réussite à l'école ?) - la compétence athlétique (est-ce que je suis fort(e) ? Rapide ?) - la conformité comportementale (les adultes, notamment le maître ou la maîtresse, sont-ils contents de moi ?) - la popularité (suis-je apprécié(e) par les autres ?) » [fr.wikiversity.org](#)

Aborder l'estime de soi en classe ou atelier (9-11 ans)

« ETHIKA, projet soutenu par l'Union européenne, a pour mission de proposer aux enseignants et aux éducateurs du matériel et des outils pédagogiques pour l'éducation des enfants aux valeurs et à l'éthique. » [inspiration-ecole.com](#)

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. » [naitreetgrandir.com](#)

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 ? » [ac-grenoble.fr](#)

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

« Huit manières d'aider enfants et adolescents à développer leur estime de soi. » [apprendreaeducer.fr](#)

Ressources institutionnelles

Sélection de ressources L'estime de soi à l'école Août 2019

« L'estime de soi constitue un facteur déterminant dans la réussite scolaire des élèves. Comment la développer chez les jeunes, à l'école comme à la maison? Ce guide thématique vous dirige vers maintes ressources qui vous outilleront dans cette tâche essentielle. » [carrefour-education.qc.ca](#)

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](#)

Evaluation et estime de soi

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

Formations

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

« Les témoignages sont ceux obtenus à partir d'une enquête (questionnaires et entretiens cliniques) auprès de stagiaires après leur stage de formation. » [pedagopsy.eu](#)

Outils et matériels

Répertoire d'outils ludiques et pédagogiques

« Il est le fruit de plusieurs années de recherche, de découverte et d'analyse d'outils au départ de deux grilles de lecture : la grille des composantes de l'estime de soi élaborée par Germain Duclos et les compétences psychosociales telles que définies par l'Organisation Mondiale de la Santé. En outre, l'équipe Prévention et Promotion de la Santé a construit plusieurs outils pédagogiques favorisant/renforçant l'estime de soi et les compétences psychosociales des enfants, des jeunes et des parents/adultes. » [cpascharleroi.be](#)

Évaluer l'estime de soi : l'échelle de Rosenberg

« 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. » [cairn.info](#)

Évaluer l'estime de soi : l'échelle Toulousaine d'Estime de Soi

« Cinq dimensions : -*Soi émotion* (il s'agit de la représentation que le sujet a du contrôle des émotions et de la maîtrise de l'impulsivité) -*Soi scolaire* (il concerne les représentations des attitudes, des comportements et des performances scolaires ou professionnelles) -*Soi social* (il concerne la représentation des interactions avec autrui et du sentiment d'être reconnu socialement) -*Soi physique* (il renvoie aux représentations de l'apparence physique, au regard du point de vue des autres, aux représentations des performances et aptitudes physiques, au sentiment de plaire) -*Soi futur* : il renvoie aux représentations de soi à venir.» [journals.openedition.org](#)

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 ? » ac-toulouse.fr

Exemples d'activités

Petit carnet d'estime de soi montessorienid.blogspot.ca La boîte magique occe.coop
Le papillon rare ressources-pedagogiques.be Dis-moi qui je suis acelf.ca

Des méthodes simples pour renforcer la confiance en soi d'un enfant

« Nous dresserons ci-dessous une liste avec plusieurs dynamiques d'estime de soi pour les enfants à réaliser à la maison ou en classe avec les camarades. Leur but sera d'encourager les enfants et de leur rendre leur estime de soi et leur énergie au maximum. » etrepants.com

Événements

Connaissez-vous la journée internationale de l'estime de soi ?

« Créée en 2016, cette journée vise à sensibiliser les gens à l'importance d'entretenir la douceur et la compassion envers eux-mêmes, comme envers autrui, dans le but de développer l'estime de soi et de favoriser plus d'humanité. Pour l'édition 2019, le service Santé et Handicap et ses partenaires proposent un programme d'activités pour mettre à l'honneur son estime de soi. Gratuit et ouvert à tous. » legrandchalon360.fr

Rapports, enquêtes, études

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. » docplayer.fr

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. » ac-grenoble.fr

La face cachée de l'estime de soi

« En 2008, des chercheurs ont publié une expérience menée sur 163 enfants de 10 à 13 ans, où une partie d'entre eux participaient à ce qu'ils croyaient être un jeu de vitesse sur ordinateur contre d'autres enfants du même âge (...) Or contrairement à ce qu'on serait porté à croire, les enfants qui avaient une faible estime d'eux-mêmes ne se sont pas avérés plus cruels que les autres. Au contraire, ce sont les gamins qui s'aimaient le plus qui ont infligé le plus de souffrance à autrui. » lesoleil.com

Témoignages

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 ! » enseignement.be

Mémoires et thèses

Construire l'estime de soi à l'école grâce au travail sur les émotions / Mémoire professionnel

Le stress et l'estime de soi des enfants en compétition / Thèse de Doctorat

Permettre à l'élève de SEGPA de restaurer son estime de soi / Mémoire professionnel

Estime de soi & Climat de classe à l'école primaire / Mémoire professionnel

Contributions

Réussite scolaire et estime de soi / Benoît Galand

« 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. » scienceshumaines.com

L'auteur est enseignant-chercheur à l'Université catholique de Louvain.

Enfants : apprenez-leur le narcissisme ! / Claude Halmos

« 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. » psychologies.com

L'auteure est psychanalyste et écrivain.

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

« Dans le cadre de cet article, nous allons nous intéresser plus particulièrement au narcissisme ; en effet, le désir de grandir, le désir d'apprendre est dépendant de la valeur que l'on s'accorde. Aussi, je m'intéresserai tout d'abord à sa construction pour aborder, dans un second point, le rôle des activités d'expression dans le cas où ce narcissisme se serait constitué d'une manière défailante. » dcalin.fr

L'auteure est maître de conférences, coordonnatrice de formations AIS.

Ne pas réussir à l'école permet parfois de préserver l'estime de soi / Wikiversité

« Les élèves en situation d'échec scolaire n'ont pas une estime de soi plus basse que les autres, ils adoptent des mécanismes de défense pour se protéger. Echouer à l'école peut paradoxalement venir renforcer une estime de soi menacée. De nombreux élèves en difficulté se construisent une image si négative de l'école et du bon élève qu'il devient très ennuyeux pour eux d'avoir une bonne note ou des félicitations d'un enseignant. » wikiversity.org

Wikiversité est une communauté pédagogique libre à laquelle chacun peut prendre part.

Qu'est-ce qui favorise ou nuit à l'estime de soi de nos enfants? / L'école des parents Québec

« Contrairement à ce que l'on pourrait penser, avoir une bonne estime de soi ne signifie pas exceller ou se trouver bon ou bonne dans plusieurs domaines, mais plutôt de savoir reconnaître et accepter nos forces et nos limites.. » csdn.qc.ca

Éléments de bibliographie

J'aide mon enfant à développer son estime de soi / Bruno Hourst

« Une analogie intéressante entre l'estime de soi et les placements financiers :

- 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). » eyrolles.com

L'auteur est ingénieur, formateur et enseignant. mieux-apprendre.com

L'estime de soi, un passeport pour la vie / Germain Duclos

« 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. »

entrepotnumerique.com

L'auteur est psychoéducateur, orthopédagogue, conférencier

L'estime de soi / Christophe André et François Lelord

« Comment se construit l'estime de soi et comment se développe-t-elle ? Quels sont les grands problèmes ? Comment évaluer son estime de soi ? Et, surtout, que faire ? Ce livre vous permet d'établir votre bilan personnel et vous propose des solutions concrètes pour vivre en meilleure harmonie avec vous-même... et avec les autres. » odilejacob.fr

Les auteurs sont psychiatres et psychothérapeutes

Bibliographie Filmographie Sitographie

Association Générale des Enseignants des Ecoles et classes Maternelles publiques ageem.fr