

# Estime de soi



Vers la quête d'une meilleure estime...

On peut définir l'estime de soi comme la valeur qu'une personne s'accorde.

Au-delà de l'apparence physique, l'estime de soi se rapporte aussi aux capacités intellectuelles, aux valeurs, à la capacité de prendre soin de soi, aux relations interpersonnelles et aux compétences personnelles.

Une bonne estime de soi permet...

**Une meilleure auto-évaluation de soi**

**Une plus grande stabilité émotionnelle**

**Une plus grande persévérance**

**À l'enfant d'adopter des stratégies de résolution de conflit lorsqu'il fait face à une difficulté**

**De rechercher du soutien social auprès de ses proches**

Une moins bonne estime de soi engendre...

**Un plus grand repli sur soi-même**

**Une réticence à parler de ses problèmes**

**Une difficulté à s'affirmer**

**Un renoncement plus vite en cas de difficultés**

Que puis-je faire pour favoriser l'estime de mon enfant?

- \* **Soulignez ses bons coups**
- \* **Montrez que vous êtes fier de lui/elle**
- \* **Encouragez l'enfant dans ses idées et lors de situations nouvelles**
- \* **Ne pas rabaisser/ridiculiser l'enfant**
- \* **Se concentrer sur ce qui va bien**
- \* **En cas de nécessité, aller chercher de l'aide**

## Références

Martinot, D. (2001). Connaissance de soi et estime de soi : ingrédients pour la réussite scolaire.

Ministère de la justice. (2017). Les programmes de participation et de soutien à l'intention des enfants dont les parents se séparent ou divorcent.

Naître et grandir. (2013). L'estime de soi chez l'enfant.



Pour inscrire vos enfants au camp de jour -  
**Estime de soi**, contactez-nous :

**450 622-0524**  
**info@rfmrl.org**  
**www.rfmrl.org**