

Comment aider mon enfant à avoir une estime de soi solide?

« Avec ces beaux grands yeux-là, tu vas faire fondre des cœurs. », « Oh, les gros muscles! T'es aussi fort que Superman! », « T'es toute jolie dans ta nouvelle robe! ».

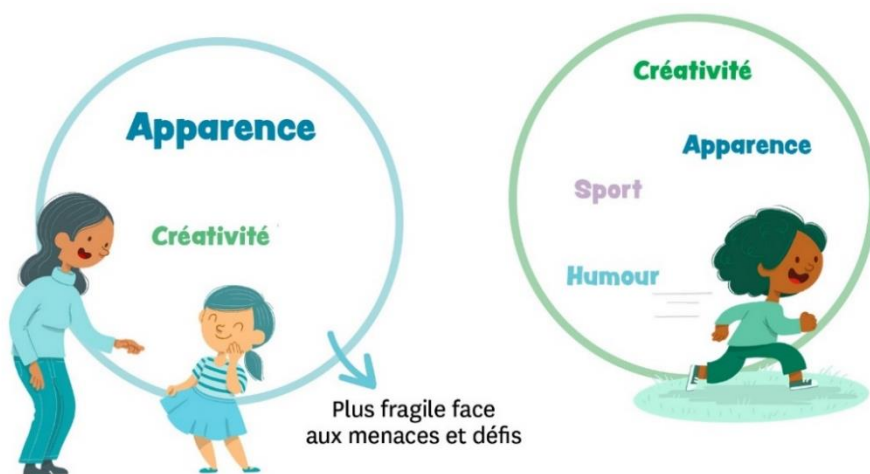
On dit tous ce genre de compliments à nos enfants. C'est normal. C'est plus fort que nous, car ils sont si mignons! Mais au fond, que souhaite-t-on vraiment envoyer comme message à notre enfant quand on lui dit ce genre de compliments? Qu'on l'aime, qu'on est fier.ère de lui, qu'on le trouve unique?

En complimentant souvent notre enfant sur son corps, ses cheveux ou son habillement, on lui montre que son apparence est importante pour nous. Un tout-petit qui reçoit souvent ce genre de compliments par son entourage (parents, oncles, tantes, grands-parents, éducateur.rice.s, etc.) construira son estime de soi en fonction de cet aspect : son apparence.

Pourquoi favoriser une estime de soi diversifiée chez votre enfant?

Afin d'avoir une bonne estime de soi, celle-ci doit être **diversifiée**. Qu'est-ce qu'une « estime de soi diversifiée »? C'est-à-dire qu'elle **se bâtit autour de différents aspects** de la vie de votre enfant comme son sens de l'humour, ses habiletés sportives, sa créativité, etc.

Développer une estime de soi diversifiée permettra à votre enfant d'être mieux outillé pour faire face aux défis, aux difficultés et aux commentaires négatifs qu'il rencontrera dans sa vie. C'est un peu comme un bouclier qui le suivra partout où il ira! En ce sens, votre enfant aura davantage confiance en ses capacités et habiletés. Il sera plus porté à explorer le monde qui l'entoure et pourra ainsi développer son plein potentiel!



Comment aider votre enfant à développer une estime de soi diversifiée?

- Soulignez ses idées et ses initiatives en prenant le temps de l'écouter :
« Quelle bonne idée tu as eue! Je n'y avais même pas pensé! »
- Valorisez ses efforts et ses réalisations en décrivant ce qu'il a fait pour accomplir son objectif : « Tu as encore essayé en t'agrippant plus fort et tu as réussi. Bravo! »
- Mettez sur sa personnalité et ses qualités en faisant ressortir ses caractéristiques uniques : « Tu es drôle! Ça me fait rire et me rend de bonne humeur! »
- Transformez certains commentaires axés sur l'apparence : « Cette robe te va vraiment bien! » par « C'est toi qui as choisi cette robe? Pourquoi donc? »
- Essayez de ne pas commenter votre propre apparence ni celle des autres. Il y a tant d'autres caractéristiques à souligner!

Ce qui compte se trouve à l'intérieur

Qu'appréciez-vous le plus chez votre enfant? Je suis certaine que ce qui compte vraiment pour vous, c'est ce que votre enfant **est à l'intérieur**. Dites-lui! Ainsi, il pourra :



- s'apprécier comme il est
- avoir confiance en lui
- avoir une bonne estime de soi
- réaliser qu'il a de la valeur

Des outils pour les milieux de la petite enfance

Vous aimeriez que les adultes qui gravitent autour de votre enfant fassent de même? Invitez-les à consulter les outils de la trousse *Pour une image corporelle positive, agissons de la même façon avec les filles et les garçons!* offerts gratuitement au equilibre.ca/trousse-petite-enfance.

Avec la participation
financière de:

équilibre

Québec