

L'estime de soi

Définition :

L'estime de soi est le terme qu'on utilise pour décrire **nos sentiments par rapport à nous-mêmes et l'estimation ou l'appréciation que l'on fait de notre propre valeur et de notre importance**. Par exemple, une adolescente qui a une bonne estime de soi apprécie son propre caractère et ses qualités et est fière de ses compétences, de ses habiletés et de ses réalisations. L'adolescence est d'ailleurs une période névralgique à propos de l'estime de soi comme nous l'avons vu dans les cours précédents.

*Cependant l'estime de soi ne peut se réduire à une juste connaissance de ses points forts ; **elle suppose également une juste perception de ses difficultés et de ses limites**. Cela doit permettre d'assumer sereinement des échecs, de les relativiser et même d'en faire des occasions d'en tirer des leçons pour progresser. L'estime de soi n'est donc pas le reflet des capacités réelles du sujet, **mais de celles qu'il a conscience d'avoir et de celles qu'il a conscience de ne pas avoir**.¹*

Pourquoi est-il important d'avoir une bonne estime de soi?

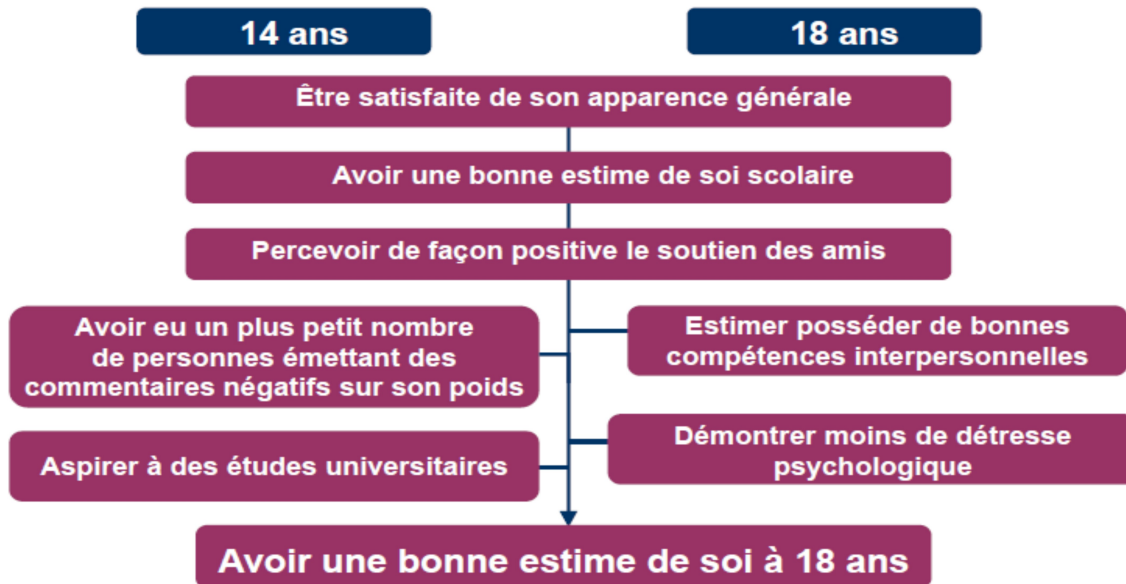
Il est généralement reconnu que l'estime de soi éloigne la personne de plusieurs difficultés susceptibles de lui arriver. Elle est un **facteur de protection puissant** contre différentes difficultés d'adaptation : intimidation, violence, toxicomanie, problèmes de santé mentale, délinquance, décrochage, etc.

L'estime de soi est un état qui est constante mouvance. C'est-à-dire qu'il faut l'envisager comme quelque chose qui n'est pas fixe : elle peut s'améliorer, comme elle peut diminuer. Différents facteurs influent sur l'estime de soi d'une personne et il faut tenir compte d'une **analyse différenciée selon le sexe** (ADS) pour en faire une évaluation adéquate. Chez les adolescentEs voici un aperçu des principaux facteurs associés à l'estime de soi.



¹ COORDINATION FRANCAISE POUR LA DECENNIE & COMMISSION EDUCATION Vincent Roussel, Responsable de la Commission Education, et Monique Vincent, membre de la Commission Éducation. *L'apprentissage de l'estime de soi*. Avril 2009.

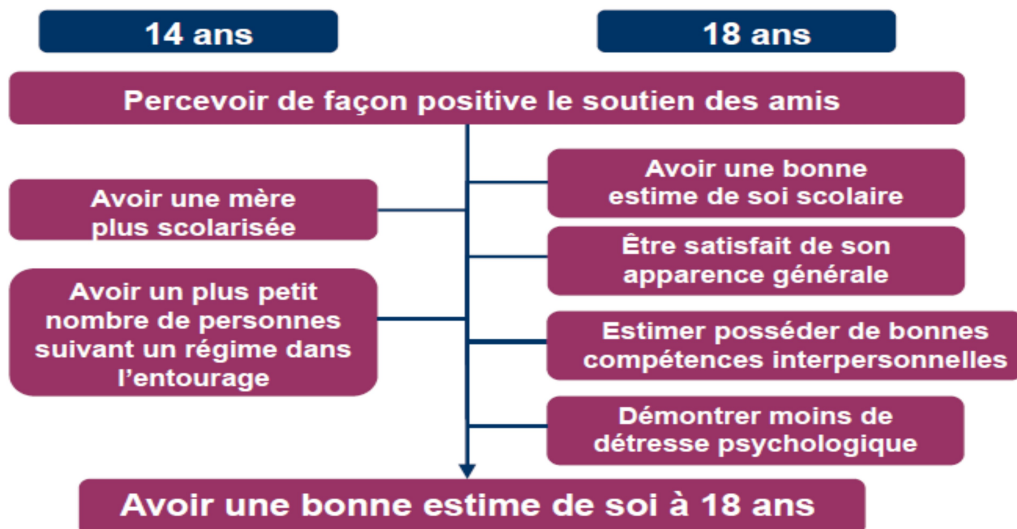
FACTEURS ASSOCIÉS À UNE MEILLEURE ESTIME DE SOI À 18 ANS CHEZ LES FILLES



Données de l'Enquête longitudinale auprès des jeunes saguenéens et jeannois âgés de 14 ans
Source : Blackburn et al., 2008

16

FACTEURS ASSOCIÉS À UNE MEILLEURE ESTIME DE SOI À 18 ANS CHEZ LES GARÇONS



Données de l'Enquête longitudinale auprès des jeunes saguenéens et jeannois âgés de 14 ans
Source : Blackburn et al., 2008

17

Estime de soi ou confiance en soi?

Il n'est pas rare que l'on emploie les deux expressions pour désigner une seule et même chose. Pourtant, il y a une distinction à faire entre les deux expressions :

L'estime de soi réfère à l'évaluation de **sa valeur** personnelle. Elle touche davantage la **dimension de l'être**, du **savoir-être**.

D'un autre côté, la **confiance en soi**, réfère à l'évaluation **de sa capacité à faire** des choses, à son **sentiment de compétence** (se sentir capable de...). Elle touche davantage la dimension du savoir-faire.



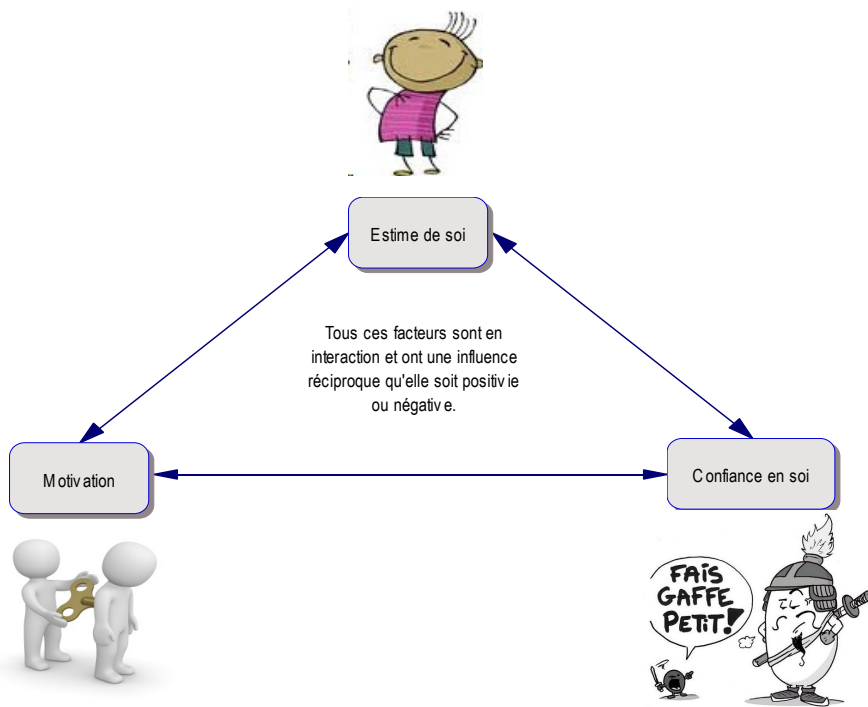
Exercice

Dans le discours, distinguez ce qui relève de l'estime et ce qui relève de la confiance en soi :

Ça ne vaut pas la peine que j'essaie d'étudier, je suis une cruche et je ne serai pas capable de passer mon examen. À chaque fois que j'essaie de faire quelque chose, je me plante, c'est normal je suis poche dans tout.

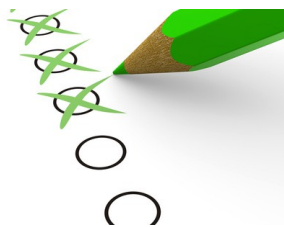
Le rôle de l'estime et de la confiance en soi dans le degré de motivation :

Il a été démontré que l'estime et la confiance en soi sont à la base de la motivation. En d'autres termes, **être fier de soi et conscient de ses habiletés permet d'accroître la motivation²**. Elle fait partie des **facteurs les plus puissants dans la réussite et la persévérance** (réussite scolaire, sportive, etc.) Ces trois dimensions sont en constante interaction :



2 Association des orthopédagogues du Québec <http://ladoq.ca/estime-de-soi-et-motivation.php>

Quoi faire pour développer l'estime et la confiance en soi?



D'abord, voici quelques tests et questionnaires qui permettent d'évaluer le niveau d'estime de soi.

[Questionnaire interactif de Jeunesse j'écoute.](#)

[Test de Estimesoich](#) (Suisse)

[L'Échelle d'estime de soi de Rosenberg](#)

Ensuite, vous trouverez ci-dessous des programmes d'activités spécifiquement conçus pour développer, conserver ou retrouver de l'estime et de la confiance en soi.

Exemples d'activités

| Particulièrement chez l'enfant : | Particulièrement chez l'adolescentE : |
|--|---|
| De l'estime de soi à la reconnaissance des autres : Séquence de 6 rencontres en groupe classe pour les élèves du 2 ^e cycle du primaire | Guide d'activités Dove d'activités pour l'estime de soi a été créé dans le but d'aider les filles de 10 à 14 ans. |
| Les dominos : découvrir les ressemblances et différences chez l'autre. | Le sac à dos : programme qui cible l'amélioration chez les élèves du concept de soi, de l'habileté à résoudre les problèmes et de la coopération. |
| Jeu de découverte de soi et de l'autre prêt à appliquer ou dont vous pouvez vous inspirer. <i>À adapter si vous comptez l'utiliser avec des adolescents.</i> | Je vais bien : 70 activités pour promouvoir la santé des jeunes à l'école (Suisse). |
| Le blason : se présenter et se faire connaître des autres. | L'apprentissage de l'estime de soi : treize fiches pédagogiques (France). |



L'importance de l'activité physique sur l'estime et la confiance en soi.

L'activité physique joue un rôle important dans l'amélioration de la santé mentale et il est possible qu'elle empêche certains troubles mentaux, **car elle favorise la confiance en soi, l'image de soi** ainsi que d'autres variables psychologiques (*Heart Health Coalition, 1998*).

Il a été démontré que **l'activité physique favorise l'estime de soi chez les adolescents**. L'activité physique permet également aux élèves d'avoir un **sentiment d'appartenance et d'accomplissement** par l'entremise de la participation active. En passant du temps avec d'autres dans le gymnase, des liens sociaux se forment qui peuvent ensuite s'appliquer à d'autres aspects au sein de l'installation scolaire (Halas, 2001).



Sources:

Halas, J. (2001) Playtime at the Treatment Center: How Physical Activity Helps Troubled Youth. *Avante* 7(1): 1-13.

Heart Health Coalition (1998) B. C. – Setting the Pace: A plan to improve the health of British Columbians through physical activity as cited in Making the Case for Physical Education in Canada: A Presentation Kit for Leaders. Andrea Grantham, CAHPERD (1998).

Abernathy, 2002) .Abernathy TJ, Webster G, Vermeulen, M. (2002) Relationship between poverty and health among adolescents. *Adolescence* 37 (145): 55-67.

Thérèse Bouffard, Université du Québec à Montréal (UQAM), Monique Brodeur, Université du Québec à Montréal (UQAM), Carole Vezeau, Cégep régional de Lanaudière. *La motivation des élèves au primaire : un élément essentiel de la réussite scolaire.*