

Estime de soi, Liens Affectifs et Cerveau : de l'enfance à l'adolescence

Cherine Fahim, Dre sciences neurologiques
Université de Montréal et Université McGill Canada
Université de Fribourg, Psychologie de la santé
Endoxa Neuroscience, Château de Vaumarcus
www.endoxaneuro.com c.fahim@endoxaneuro.com
Instagram : @ Daily_endoxa



Confronté à un écart important entre le moi idéal et le moi réel, l'enfant se sent incapable d'atteindre ses objectifs ou de vivre en accord avec ses propres valeurs. Il en résulte une faible estime de soi.

1

Contenu & Objectifs



2

Estime de soi : Définie comme le jugement global qu'on porte sur sa propre valeur et la satisfaction qu'on retire de la façon qu'on se perçoit.

3

Le degré d'estime de soi résulte de deux jugements internes :

- 1. L'écart entre son moi idéal et son moi réel ;**
- 2. Le soutien social dont il dispose.**



Confronté à un écart important entre le moi idéal et le moi réel, l'enfant se sent incapable d'atteindre

4

L'ESTIME DE SOI

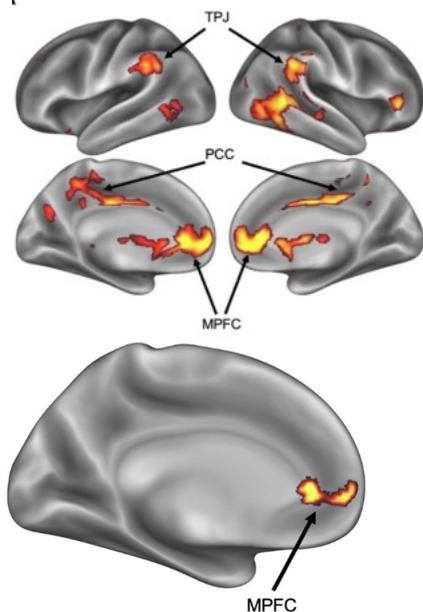
Valeur fondamentale dans la construction de la personnalité, rempart contre la détresse psychologique, l'estime de soi joue une part essentielle dans le bien-être des adolescents. Aider les jeunes à développer une image positive de leur corps, à accepter la différence et à refuser la stigmatisation sont autant de façons de faire reculer l'intimidation et de développer leur confiance en eux.

Dans cette page, vous trouverez des informations pratiques pour aider vos jeunes à développer tout leur potentiel grâce à une bonne estime d'eux-mêmes ainsi que des conseils pour les aider à cultiver une relation positive à leur corps. Pour bien vous guider, tous nos contenus sont classés par niveau : plus celui-ci est élevé, plus il correspond à un niveau de pratique avancé.

<https://fondationjeunesantite.org/trousse-ecoles/thematique-estime-de-soi/>

5

5



Ders chercheurs en neuroscience ont exploré le lien entre l'estime de soi et la perception interpersonnelle au niveau neuronal.

À l'aide de l'imagerie cérébrale fonctionnelle (IRMf) impliquant 19 groupes sociaux (107 participants), les chercheurs ont analysé comment les différences d'estime de soi modulent les réponses neuronales dans le cortex préfrontal médian (MPFC), une région clé pour l'évaluation de soi.

Les résultats montrent que les individus avec une estime de soi plus basse ont une plus grande similarité entre leur propre représentation d'eux-mêmes (PCC) et la manière dont leurs pairs les perçoivent (TPJ).

À l'inverse, ceux avec une estime de soi élevée tendent à maintenir une distinction entre ces deux perspectives.

Cette étude soutient les théories qui relient une forte estime de soi à une distance psychologique vis-à-vis des jugements sociaux, renforçant l'idée que le MPFC joue un rôle central dans l'intégration des évaluations sociales et l'autorégulation émotionnelle.

Stendel, M.S., Guthrie, T.D., Guazzelli Williamson, V. et al. Self-esteem modulates the similarity of the representation of the self in the brains of others. *Commun Psychol* 2, 113 (2024). <https://doi.org/10.1038/s44271-024-00148-8>

6

6

Tableau 1
L'Échelle de l'Estime de Soi (EES).

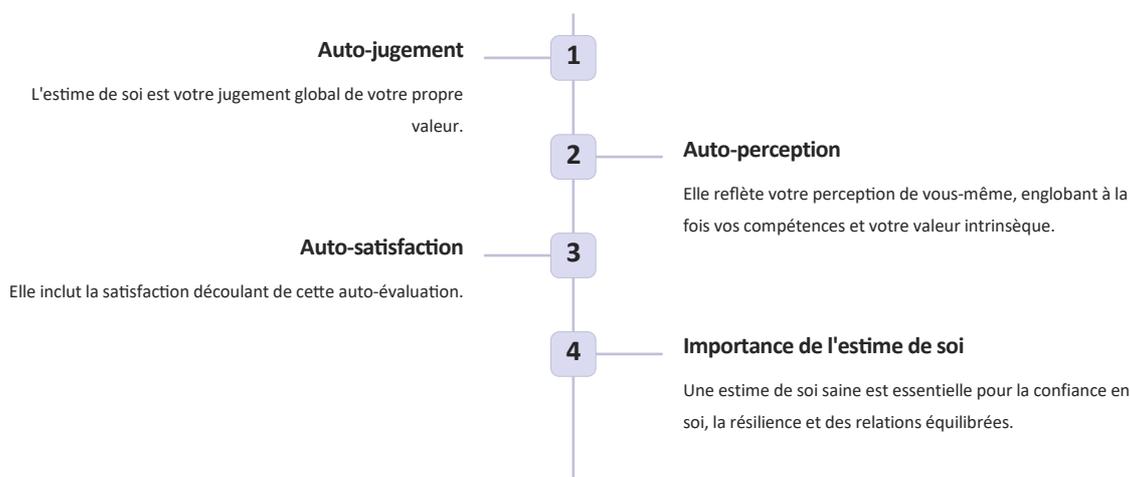
Pour chacune des caractéristiques ou descriptions suivantes, indiquez à quel point chacune est vraie pour vous en encerclant le chiffre approprié.

Tout à fait en désaccord 1	Plutôt en désaccord 2	Plutôt en accord 3	Tout à fait en accord 4	
1. Je pense que je suis une personne de valeur, au moins égal(e) à n'importe qui d'autre	1	2	3	4
2. Je pense que je possède un certain nombre de belles qualités	1	2	3	4
3. Tout bien considéré, je suis porté(e) à me considérer comme un(e) raté(e)	1	2	3	4
4. Je suis capable de faire les choses aussi bien que la majorité des gens	1	2	3	4
5. Je sens peu de raisons d'être fier(e) de moi	1	2	3	4
6. J'ai une attitude positive vis-à-vis moi-même	1	2	3	4
7. Dans l'ensemble, je suis satisfait(e) de moi	1	2	3	4
8. J'aimerais avoir plus de respect pour moi-même	1	2	3	4
9. Parfois je me sens vraiment inutile	1	2	3	4
10. Il m'arrive de penser que je suis un(e) bon(ne) à rien	1	2	3	4

<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1080/00207599008247865>

7

Comprendre l'estime de soi : Un voyage



8

Les dimensions de l'estime de soi

Cognitive



La manière dont nous évaluons nos capacités et nos compétences.

Emotionnelle



Les émotions associées à notre perception de nous-mêmes, comme la fierté ou la honte.

Sociale



L'impact du regard des autres sur notre estime personnelle.

Ces dimensions interagissent constamment et influencent nos comportements, nos choix et notre bien-être général.

9



Comment l'estime de soi se développe

1

Expériences positives

Encouragements, réussites, reconnaissance.

2

Sécurité affective

Se sentir aimé pour ce que l'on est, et pas seulement pour ce que l'on fait.

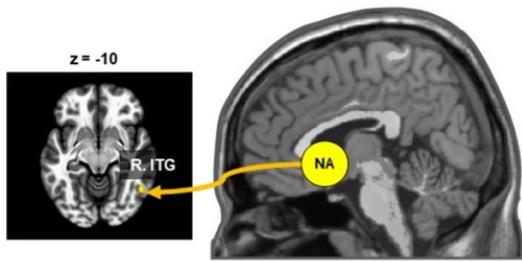
3

Gestion des échecs

Apprendre à rebondir face aux difficultés.

L'estime de soi se construit dès l'enfance à travers les interactions avec les parents, les pairs et les éducateurs. Elle est influencée par ces éléments. Au fil du temps, ces éléments façonnent une perception durable de soi-même.

10



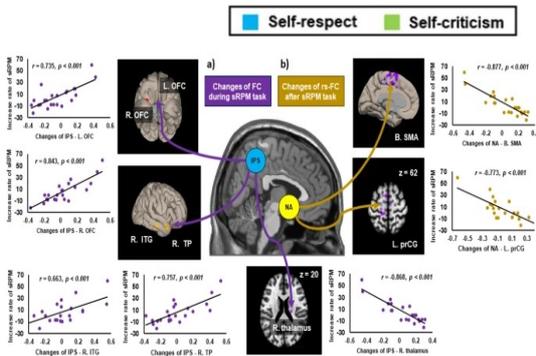
Des chercheurs en neurosciences ont étudié les effets du dialogue intérieur positif (auto-respect) et négatif (auto-critique) sur la connectivité fonctionnelle cérébrale et la performance cognitive.

À travers une tâche cognitive impliquant des matrices progressives de Raven, les chercheurs ont mesuré les variations de connectivité neuronale avant, pendant et après l'utilisation de dialogues intérieurs.

Les résultats montrent que l'auto-critique améliore significativement les performances cognitives, probablement en augmentant la motivation interne et l'attention en réponse à une moindre confiance en soi.

L'auto-respect semble renforcer la connectivité des réseaux exécutifs et de récompense, bien que son impact sur les performances cognitives reste ambigu en raison d'une confiance parfois excessive.

Ces effets diffèrent selon les réseaux neuronaux activés, notamment les réseaux de récompense et de mode par défaut. L'étude conclut que le dialogue intérieur peut moduler la connectivité cérébrale de manière différenciée et appelle à des recherches sur ses effets à long terme.



Kim, J., Kwon, J.H., Kim, J. et al. The effects of positive or negative self-talk on the alteration of brain functional connectivity by performing cognitive tasks. *Sci Rep* 11, 14873 (2021). <https://doi.org/10.1038/s41598-021-94328-9>

11



Les signes d'une faible estime de soi

Sentiment d'infériorité

Un sentiment d'infériorité ou un manque de confiance en ses capacités.

Sensibilité au jugement

Une forte sensibilité au jugement des autres.

Comportements d'évitement

Des comportements d'évitement ou une difficulté à prendre des initiatives.

12



Impact d'une faible estime de soi

Qualité de vie affectée

Ces signes peuvent affecter la qualité de vie et limiter le potentiel de la personne.

Importance de la reconnaissance

Il est essentiel de reconnaître ces signaux pour intervenir efficacement.

13

Renforcer l'estime de soi

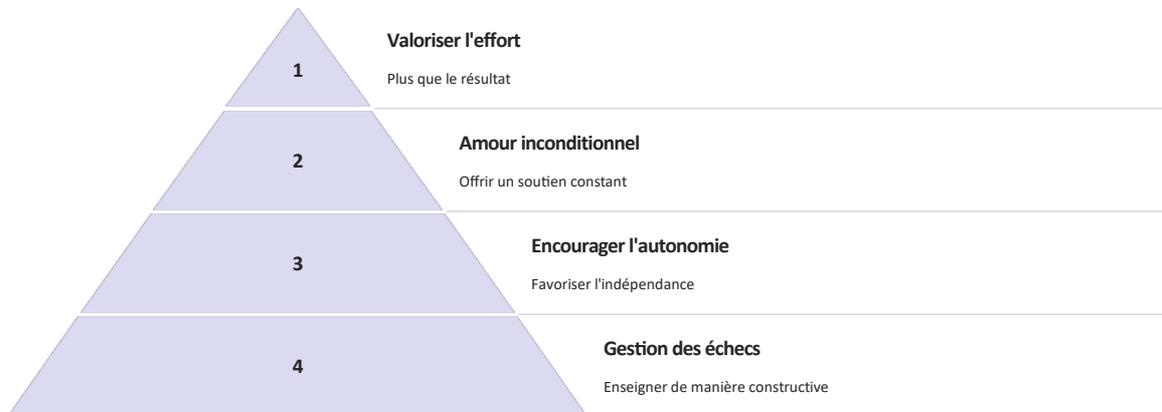
- Auto-compassion**
Cultiver l'auto-compassion : accepter ses imperfections et valoriser ses efforts.
- Objectifs réalisables**
Se fixer des objectifs réalisables : célébrer les petites réussites.
- Développer des compétences**
Développer des compétences : apprendre et pratiquer de nouvelles activités renforce le sentiment de compétence.
- Discours intérieur positif**
Revoir son discours intérieur : transformer les pensées négatives en affirmations positives.

Ces pratiques contribuent à une meilleure perception de soi et à une vie plus épanouie.



14

Le rôle des parents et des éducateurs



Les parents et les éducateurs jouent un rôle clé dans le développement de l'estime de soi chez les enfants et les adolescents. En valorisant l'effort plus que le résultat, en offrant un amour inconditionnel et en encourageant l'autonomie, ils contribuent à une perception positive de soi. Ils doivent également enseigner à gérer les échecs de manière constructive, pour que l'enfant puisse apprendre et grandir à travers ses expériences.

15

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

Le concept de soi constitue l'ensemble des perceptions et des croyances que l'individu entretient au sujet de lui-même. Pour ce qui est de l'estime de soi, elle se définit comme étant le sentiment que la personne éprouve relativement à sa valeur en tant qu'être humain et l'anticipation qu'elle a d'être acceptée ou rejetée par les autres. C'est en quelque sorte la perception et la confiance en ses propres capacités, à l'égard de soi.



16

Comment se développe l'estime de soi?

1

Développement précoce

L'estime de soi se développe très tôt au cours de l'enfance et évolue tout au long de sa vie.

2

Influence parentale

D'une part, les parents exercent une influence déterminante sur le plan de l'estime de soi de l'enfant.

3

Rôle des enseignants

Qui plus est, les enseignants et toutes les personnes significatives dans la vie du jeune sont également des agents importants concernant l'édification de l'estime de soi de l'enfant.

4

Perception à travers le regard des autres

Ainsi, c'est en majeure partie par l'intermédiaire du regard des personnes de son environnement que l'enfant, et éventuellement l'adulte, développe ses perceptions et ses croyances envers lui.

17

Effet miroir et image de soi

1

Adultes comme miroir

Pour l'enfant, les adultes sont comme un miroir où il se perçoit.

2

Apprentissage de l'identité

À travers l'image que lui reflète son univers, l'enfant apprend qui il est.

3

Développement de l'estime de soi

Si les adultes transmettent à l'enfant une image positive de lui-même, il développera sainement son estime de soi et sa confiance en soi.

4

Effet miroir à l'âge adulte

En devenant adulte, bien qu'en principe l'individu filtre davantage les messages reçus et s'approprie avec plus de discernement ce que l'entourage perçoit à son sujet, l'effet miroir demeure présent.

C'est pourquoi il est essentiel d'apprendre à filtrer les informations afin de ne pas ternir l'image de soi.

18

L'estimomètre: un outil dynamique

Vous connaissez l'estimomètre?



L'estimomètre cérébral

C'est un appareil dans notre cerveau qui mesure l'estime de soi. C'est un outil très dynamique qui fluctue constamment selon les perceptions positives et négatives filtrées par notre miroir personnel.



Le miroir personnel

En cas d'absence d'antireflet efficace, qui empêche de laisser entrer les virus affectant l'estime de soi, les + sont annulés par des - et l'individu se sent maussade.



L'équilibre essentiel

Attention: il est essentiel de faire le plein de + pour conserver son équilibre. Le positif annule et anéantit le négatif.

19



ESTIMOMÈTRE



T'arrive-t-il de vivre ces situations ?
(coche les cases appropriées)

- Je me déprécie souvent
- Je me sens incompetent
- Je crains les nouveaux défis
- Je minimise mes réussites
- Je prends rarement des initiatives
- Je me sens rejeté par les autres
- Je me décourage facilement devant les difficultés
- Je trouve difficile d'exprimer mes idées, mes émotions
- Je crains d'émettre mes opinions et de partager mes idées
- J'ai peur de faire des erreurs, je ne me sens pas à la hauteur
- Je n'aime pas l'école
- J'ai de la difficulté à apprendre
- Je manque de persévérance; j'abandonne facilement
- J'ai peu d'amis et j'ai tendance à m'isoler
- Je me sens souvent triste et déprimé
- Je me laisse fréquemment influencer par les autres
- J'ai de la difficulté à accepter mes faiblesses
- Je vis fréquemment des conflits
- Je suis victime d'intimidation ou de tagage
- Il m'arrive d'avoir des comportements agressifs

Tout de « Attention : Estime de soi en construction » - Stéphanie Deslauriers, Québec, Éditions M&L Imvix, 2013. Cette page peut être reproduite pour un usage individuel, en classe ou en petit groupe.

Si tu as coché une ou plusieurs de ces cases, c'est probablement que ton estime de soi est encore en construction (comme beaucoup de gens!) Mais ne te décourage pas; il y a plusieurs choses qui peuvent t'aider à t'apprécier davantage. Comme ce livre, d'ailleurs! Il te fournira tous les outils nécessaires pour bâtir ton estime personnelle. Tu devras y mettre beaucoup d'efforts et de temps mais, crois-moi, ça vaut la peine!

Une estime personnelle solide t'aidera à :

- Achiever les buts
- Te faire confiance et prendre des initiatives
- Te sentir apprécié des autres
- RELEVER LES DÉFIS
- Connaître tes forces et en être fier
- TE SENTIR À LA HAUTEUR
- Connaître les limites et les accepter
- Faire des choix et les assumer
- Exprimer davantage tes émotions
- ÊTRE MOTIVÉ
- Aimer davantage l'école
- Partager les idées et les opinions
- Ne pas te laisser influencer par les autres
- Être rayonnant et bien dans ta peau

Adapté de « Organisme ESTIME DE SOI (En ligne), 2008. [http://www.estime-de-soi.com/] (7 août 2013)

<https://www.leslibraires.ca/livres/attention-estime-de-soi-en-construction-stephanie-deslauriers-9782923827391.html>

20

À ton tour

Joi, quels défis dois-tu relever? Doutes-tu parfois de tes capacités? J'arrive-t-il de te comparer aux autres et de les trouver meilleurs que toi?

Ces défis, tu peux les relever. Tu peux perfectionner tes habiletés mais, surtout, tu peux développer une bonne estime personnelle.

L'estime de soi, c'est la perception positive ou négative que tu entretiens à ton sujet. C'est la valeur que tu t'accordes en tant que personne, et ce, dans plusieurs sphères de ta vie comme l'école, les sports, les relations amicales et les activités artistiques. C'est l'évaluation que tu fais de toi-même. Es-tu satisfait de ce que tu arrives à faire? Es-tu fier de ce que tu accomplis? Es-tu comblé par les relations avec les autres?



On dit que l'estime de soi a trois sources :

1

La perception des autres

D'abord, il y a la façon dont tu es perçu par les autres, par exemple par les jeunes de ta classe, de ton équipe, de ton groupe ou de ton école. Semblent-ils t'apprécier? Est-ce qu'ils aiment être avec toi? Est-ce qu'ils te trouvent rigolo, intéressant? Peut-être qu'à l'inverse, tu sens qu'ils t'évitent? Qu'ils te craignent? Qu'ils n'ont pas envie d'être en équipe avec toi? As-tu parfois l'impression qu'ils te trouvent stupide, par exemple lorsqu'ils lèvent les yeux au ciel quand tu donnes une mauvaise réponse en classe? Il y a aussi la manière dont tes parents te perçoivent. Te font-ils sentir qu'ils sont fiers de toi ou, au contraire, te montrent-ils que tu les as déçus? Sens-tu qu'ils ont des attentes réalistes ou irréalistes envers toi?



21

2

La perception de toi-même

Il y a ensuite la perception que tu as de toi-même, de ta compétence dans différents domaines, par exemple ceux qu'on a nommés plus haut : l'école, les sports, les amis et les arts. Cette perception, tu l'as construite à l'aide de tes expériences personnelles, qu'il s'agisse de réussites ou d'échecs. On peut dire que c'est ton bilan d'expériences : as-tu davantage de bonnes expériences que de mauvaises ou est-ce le contraire? Si tu as vécu beaucoup de réussites dans ta vie, tu te feras probablement confiance la prochaine fois que tu auras un défi à surmonter. Ainsi, tu te diras : « J'ai déjà réussi plusieurs fois à accomplir quelque chose de semblable. Il est donc presque sûr que j'y arriverai encore! » Inversement, si tu as vécu beaucoup d'échecs dans ta vie, tu auras peut-être davantage tendance à te dire : « Bon, ce sera encore difficile et je risque d'échouer, comme les fois d'avant. » Savais-tu que le fait d'anticiper une réussite ou

un échec a une influence sur le résultat de tes efforts? Si tu ne crois pas en toi, tu risques de ne pas faire autant d'efforts que si tu étais convaincu de réussir. Eh oui! Penses-y bien : si tu as beaucoup de difficultés en mathématiques, par exemple, et qu'on te présente une longue équation avec plusieurs symboles que tu ne connais pas encore, il y a de fortes chances que tu n'aies même pas envie d'essayer de la résoudre. De cette façon, tu seras assuré d'échouer.

C'est la même chose quand tu n'as pas confiance en tes capacités : tu te dis que le défi est trop grand et qu'il n'est pas nécessaire de faire des efforts pour réussir quelque chose qui est, selon toi, impossible à réussir!



22

Questionnaire sur l'estime de soi (Part 1)

Afin de vérifier où se situe votre jeune relativement à l'estime de soi, nous vous proposons de répondre au questionnaire suivant.

1 Tendance à mentionner ses limites

Lorsque l'enfant parle de lui, il a généralement tendance à mentionner ses limites, ses faiblesses et ses défauts plutôt que son potentiel, ses forces et ses qualités.

2 Minimisation des compliments

Quand l'enfant reçoit un compliment ou fait un bon geste, il a tendance à minimiser ou à neutraliser les traits positifs en parlant de ses limites, de ses faiblesses et de ses défauts.

3 Perception négative de soi

L'enfant se déprécie, se perçoit négativement, se trouve niais, peu intelligent, etc.

4 Manque de confiance

L'enfant est insécure et manque de confiance en lui.

5 Comparaison défavorable

L'enfant se compare souvent aux autres et s'évalue inférieurement par rapport à ses pairs.

6 Manque d'autonomie

L'enfant manque d'autonomie et se dit souvent incapable de faire des choses qui sont pourtant appropriées pour son âge.

7 Difficulté face à la nouveauté

L'enfant craint la nouveauté, s'adapte difficilement ou éprouve des difficultés à aborder de nouvelles personnes (timide, gêné, craintif, etc.).

Répondez par Oui ou Non à chaque question pour évaluer l'estime de soi de l'enfant.

23

Questionnaire sur l'estime de soi (Part 2)

1 Réaction face aux difficultés

L'enfant réagit négativement face aux difficultés, a peur de l'échec ou craint de décevoir ses parents.

2 Perception de l'acceptation

L'enfant perçoit que ses parents, ses amis ou d'autres personnes significatives de son environnement ne l'acceptent tel qu'il est ou le rejettent.

3 Attitude générale

L'enfant est négatif et défaitiste.

4 Attentes personnelles

L'enfant a des attentes irréalistes face à lui-même. Il surévalue ses capacités et éprouve des difficultés à identifier ses limites.

5 Mécanisme de défense

L'enfant survalorise les aspects positifs de sa personnalité et de son comportement pour se défendre de ses traits négatifs et de ses agissements inadéquats.

6 Comportement avec les pairs

Au contact de son frère, sa sœur ou de ses pairs, l'enfant méprise les autres comme pour prouver qu'il est supérieur ou meilleur que ceux-ci.

7 Responsabilité

L'enfant accuse les autres et n'admet pas ses torts.

8 Priorités

L'enfant est très axé sur le Paraître (son apparence) plutôt que sur l'Être (ses valeurs, ses qualités, etc.).

Pour chaque énoncé, répondez par Oui ou Non selon votre observation de l'enfant.

24

Interprétation des réponses au questionnaire

1 Réponses "Oui" aux questions 1 à 10

Si vous avez répondu oui à plusieurs questions, il est fort probable que votre jeune possède une faible estime de soi. Par conséquent, vous devrez investir davantage sur cet aspect de sa personnalité.

2 Réponses "Non" aux questions 1 à 10

Si vous avez répondu par la négative dans la majorité des cas, il ne vous reste plus qu'à continuer à bonifier cette estime de soi afin qu'elle demeure forte et saine.

3 Réponses aux énoncés 11 à 15

Si votre enfant correspond aux énoncés 11 à 15 inclusivement, il est possible que son estime de soi soit survalorisée. En effet, certaines personnes donnent l'air d'avoir une grande confiance en eux alors que cette allure de supériorité camoufle une faible estime de soi.

Oui Non Pour les questions 1 à 10.

25



26

L'estime de soi: la clé de la réussite!

Une faible estime de soi chez un jeune peut avoir des effets très négatifs sur le développement de sa personnalité. En effet, malgré un bon potentiel, certains jeunes éprouvent des difficultés à réussir car le manque de confiance en eux les empêche d'actualiser leur potentiel.



Le doute, la peur de l'échec et l'insécurité empêchent de prendre des risques, de foncer et d'avancer; une faible estime de soi, c'est comme avoir des boulets aux pieds qui immobilisent la personne. En nourrissant ses perceptions et ses anticipations négatives, la personne se forge une prison intérieure. Parfois, l'individu perd la motivation à faire quoique ce soit car il est convaincu que cela ne sert à rien d'agir ou d'essayer car de toute façon, il va échouer.

Conséquences d'une faible estime de soi (Part 1)

Difficultés d'apprentissage

Une faible estime de soi peut entraver le processus d'apprentissage, rendant plus difficile l'acquisition de nouvelles connaissances et compétences.

Faible socialisation

Les personnes avec une faible estime de soi peuvent avoir du mal à interagir avec les autres, limitant leurs interactions sociales.

Insécurité

Un manque de confiance en soi peut conduire à un sentiment constant d'insécurité dans diverses situations de la vie.

Dépendance

Une faible estime de soi peut créer une dépendance excessive envers les autres pour la validation et le soutien.

Manque d'autonomie

Les individus avec une faible estime de soi peuvent avoir du mal à prendre des décisions indépendantes et à agir de manière autonome.

Peur du risque et de l'échec

Une faible estime de soi peut engendrer une peur paralysante du risque et de l'échec, limitant les opportunités de croissance personnelle.

Faible sentiment de contrôle sur sa vie

Les personnes ayant une faible estime de soi peuvent se sentir impuissantes face aux événements de leur vie.

Lacunes dans la résolution de problèmes

Une faible estime de soi peut affecter la capacité à développer des stratégies efficaces de résolution de problèmes.

27

Conséquences d'une faible estime de soi (Part 2)

Méfiance et timidité

Une faible estime de soi peut entraîner une méfiance envers les gens et une gêne ou timidité dans les interactions sociales.

Difficultés décisionnelles et stress

Les personnes avec une faible estime de soi peuvent éprouver de la difficulté à prendre des décisions et ressentir un stress accru.

Vulnérabilité et pessimisme

Être influençable et anticiper négativement son avenir sont des conséquences courantes d'une faible estime de soi.

Risques de dépendances

Il y a un risque accru d'avoir recours à la nourriture, les drogues, les jeux de hasard ou d'autres formes de dépendance pour gérer le stress et ses émotions.

Comportements autodestructeurs

Une faible estime de soi peut mener à des risques de comportements autodestructeurs.

28

Avantages d'une estime de soi forte

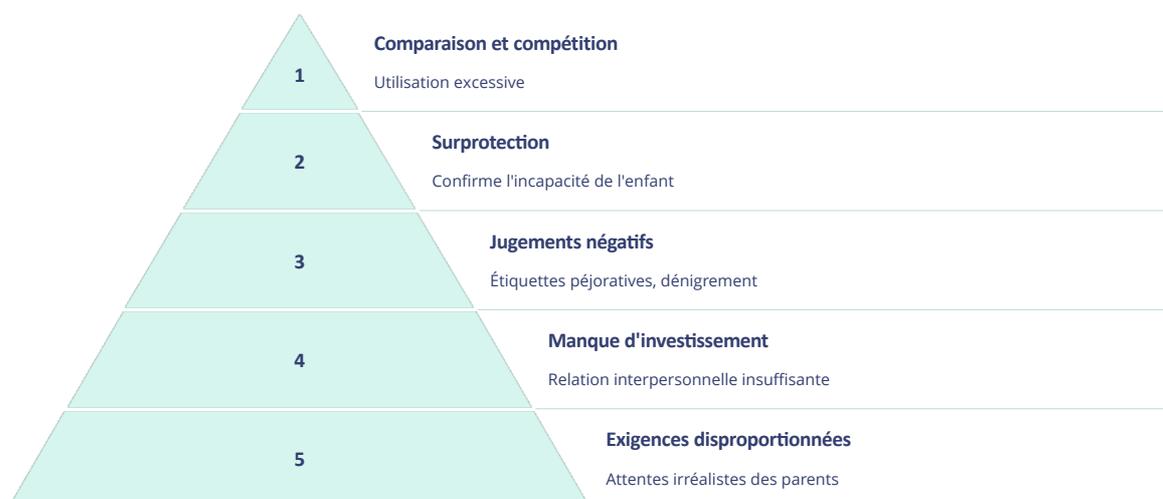


Par contre, avec une estime de soi forte et saine, un jeune est davantage en mesure de foncer dans la vie, de relever des défis, de gérer son stress et de régler ses problèmes.

La confiance en soi est souvent indispensable pour réussir ce qu'on entreprend.

29

Facteurs nuisibles au développement de l'estime de soi



30

Facteurs nuisibles au développement de l'estime de soi

Voici une liste d'éléments susceptibles de nuire au développement de l'estime de soi:

- L'utilisation de la comparaison et de la compétition.
- La surprotection (cela confirme à l'enfant son incapacité et l'empêche de devenir autonome et responsable).
- Les jugements négatifs, les étiquettes péjoratives, dénigrer et dévaloriser l'enfant, les paroles blessantes, les humiliations, etc.
- Les qualificatifs dégradants attribués à l'enfant.
- Le manque d'investissement des parents et de l'entourage sur le plan de la relation interpersonnelle avec l'enfant.
- La négligence et la violence subies par l'enfant.
- Les exigences et les attentes disproportionnées des parents et de l'entourage de l'enfant à son égard.
- Le manque de stimulation pour aider l'enfant à se développer.
- La culpabilité. La non-acceptation de l'enfant.

31

Moyens pour renforcer l'estime de soi (Part 1)



Améliorer notre estime

Améliorer notre propre estime personnelle.



Encourager et féliciter

Reconnaître et souligner les forces et les aspects positifs de l'enfant.



Stimuler le développement

Stimuler son développement et l'aider à accroître ses compétences et ses forces.



Favoriser l'autonomie

Favoriser l'autonomie, le sens des responsabilités et lui manifester de la confiance.



Inciter aux défis

Inciter le jeune à relever des défis qui sont à sa mesure.



Conscience des habiletés

Aider le jeune à prendre conscience de ses habiletés, de ses talents, de ses capacités, de ses progrès et l'aider à apprendre de ses erreurs.



Respect et considération

Respecter l'enfant. Investir dans la relation interpersonnelle auprès de l'enfant. Les paroles et les gestes de considération avec l'enfant.



Acceptation inconditionnelle

L'acceptation inconditionnelle: ressentir et démontrer à l'enfant votre appréciation pour ce qu'il est au moment précis où l'on s'occupe de lui.

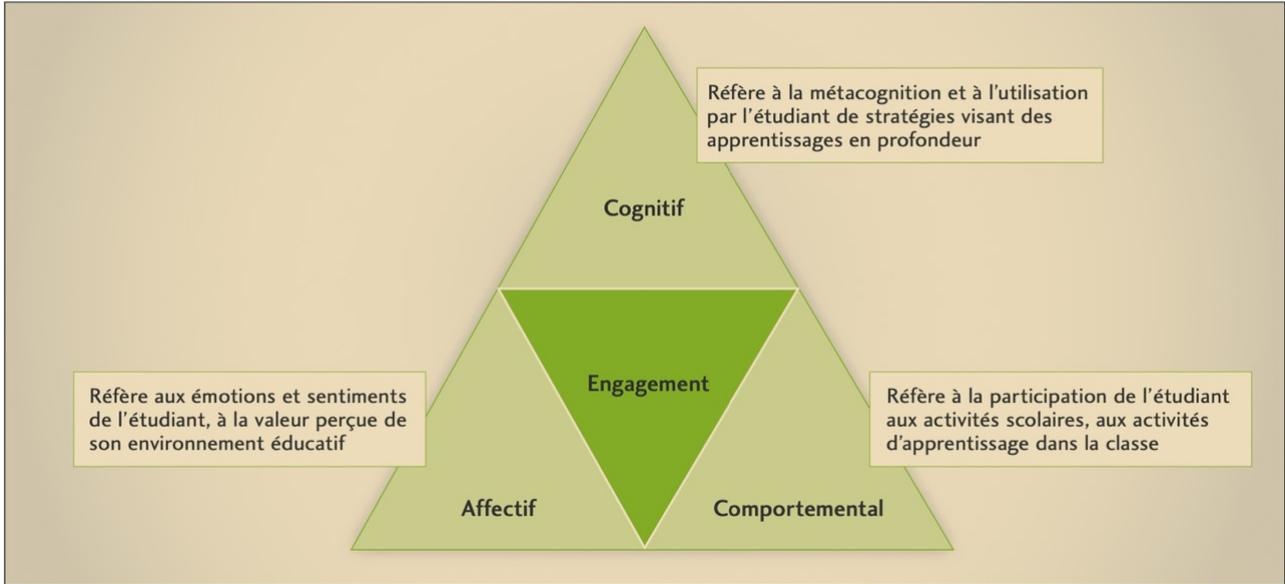


S'émerveiller et valoriser

S'émerveiller devant ses réalisations et le valoriser.

32

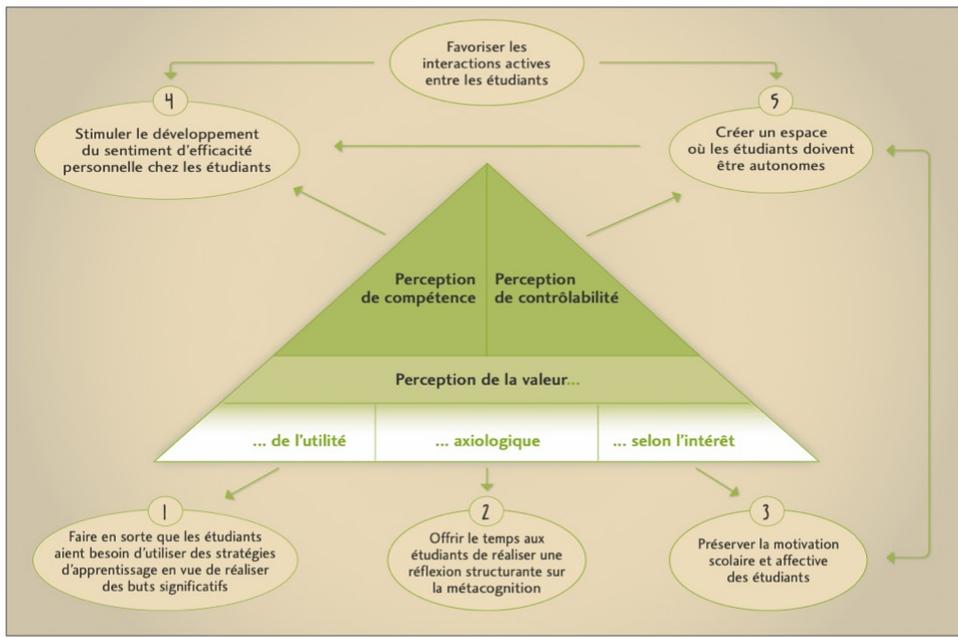
SCHÉMATISATION DE L'ENGAGEMENT DES ÉTUDIANTS*



https://eduq.info/xmlui/bitstream/handle/11515/37793/parent-31-4_0-2018.pdf

33

FIGURE 1 LES SOURCES DE LA DYNAMIQUE MOTIVATIONNELLE*



* Représentation inspirée de Viau (2009)

<https://eduq.info/xmlui/bitstream/handle/11515/37791/belec-31-4-2018.pdf>

34

Moyens pour renforcer l'estime de soi (Part 2)

Écoute et activités

Prendre le temps d'écouter l'enfant et de faire des activités avec lui.

Expression émotionnelle

Favoriser l'expression des émotions.

Expériences et responsabilités

Favoriser des contextes dans lesquels il peut faire des expériences. Attribuer à l'enfant des responsabilités.

Résolution de problèmes

L'aider à ce qu'il puisse trouver ses propres façons de résoudre ses problèmes.

Valorisation unique

Assurer à l'enfant que c'est lui et pas d'autres enfants que vous auriez voulu quand vous l'avez eu.

Attentes réalistes

Avoir des attentes réalistes face à l'enfant. Inciter l'enfant à contrôler lui-même ses agissements et à réparer ses torts quand il contourne les règles établies.

Autorité et limites

L'autorité parentale et mettre ses limites constituent des preuves d'amour.

Des moyens susceptibles de renforcer l'estime de soi chez le jeune :

Favoriser chez l'enfant la découverte de moyens pour pallier à ses lacunes et lui apprendre à vivre avec ses limites.

35



Être fou des enfants: un moyen clé

ÊTRE FOU DES ENFANTS... VOILÀ UN BON MOYEN DE RENFORCER L'ESTIME DE SOI!



Claude-Michel Gagnon

Psychologue



Deux contes

Rédigés pour les parents



Réflexion

S'identifier et amorcer des changements

Claude-Michel Gagnon, psychologue, propose deux contes rédigés à l'intention des parents. Comme pour les enfants, les histoires permettent aux adultes de réfléchir, de s'identifier et sont souvent l'amorce de changements dans sa façon de percevoir les choses. Alors n'hésitez pas à vous laissez bercer au pays des rêves!

36



L'enfant a besoin d'être bien dans sa peau, satisfait de lui-même et se réalise pleinement dans la vie.

Cette quête d'une identité solide s'amorce dès la naissance et se poursuit tout le long du développement.

Il apprend à se connaître d'abord dans le regard que sa mère, son père et les adultes significatifs dans sa vie portent sur lui.

Il est extrêmement sensible à leurs réactions et à leurs attitudes à son égard ; d'ailleurs, cela a plus d'importance que ce qu'il a pu faire pour les provoquer.



J'ai des attentes réalistes par rapport à mon enfant

Mes attentes

Tous les parents ont des attentes par rapport à leur enfant. S'il en était autrement, les enfants ne pourraient pas se projeter dans l'avenir ni avoir des buts dans la vie. Les attentes des parents sont liées à leur propre éducation, à leur désir de réparation et à leurs espoirs secrets. L'important, c'est d'être capable de faire la part des choses entre le rêve et la réalité.

- ▶ Reportez-vous à la période où vous attendiez votre enfant. À quoi rêviez-vous pour lui ?

- ▶ Comment l'imaginiez-vous ?

- ▶ Comment voyez-vous aujourd'hui votre enfant par rapport à vos rêves d'avant sa naissance ?

- ▶ Quelles sont vos attentes actuelles ?

▶ En pensant à ce que sera votre enfant dans 20 ans, que souhaitez-vous qu'il réalise ? (Mettez une cote de 1 [1 signifiant le plus important] à 8 [8 signifiant le moins important])

Sur le plan affectif

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Se sentir bien dans sa peau. | <input type="checkbox"/> Avoir des liens significatifs. |
| <input type="checkbox"/> Être autonome. | <input type="checkbox"/> Être capable d'affirmation de soi. |
| <input type="checkbox"/> Avoir une vie amoureuse épanouie. | <input type="checkbox"/> Être généreux. |
| <input type="checkbox"/> Avoir une belle personnalité. | <input type="checkbox"/> Autre _____ |

Sur le plan social

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Réussir financièrement. | <input type="checkbox"/> Être populaire. |
| <input type="checkbox"/> Avoir une situation de prestige. | <input type="checkbox"/> Être reconnu par ses pairs. |
| <input type="checkbox"/> Avoir une conscience sociale développée. | <input type="checkbox"/> Avoir du leadership. |
| <input type="checkbox"/> Avoir une vie sociale active. | <input type="checkbox"/> Autre _____ |

Sur le plan intellectuel

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Réussir ses études. | <input type="checkbox"/> Être capable de bien raisonner. |
| <input type="checkbox"/> Être inventif. | <input type="checkbox"/> Être vif d'esprit. |
| <input type="checkbox"/> Faire des études avancées. | <input type="checkbox"/> Faire montre de curiosité. |
| <input type="checkbox"/> Offrir un bon rendement dans son travail. | <input type="checkbox"/> Autre _____ |

Sur le plan physique

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Être actif dans les sports. | <input type="checkbox"/> Avoir un mode de vie sain. |
| <input type="checkbox"/> Avoir une bonne santé. | <input type="checkbox"/> Être résistant à la maladie. |
| <input type="checkbox"/> Être soucieux de son apparence. | <input type="checkbox"/> Être habile manuellement. |
| <input type="checkbox"/> Être capable de compenser ses limites physiques. | <input type="checkbox"/> Autre _____ |

Sur le plan moral

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Être intègre. | <input type="checkbox"/> Être franc. |
| <input type="checkbox"/> Être honnête. | <input type="checkbox"/> Être respectueux de l'autre. |
| <input type="checkbox"/> Être généreux. | <input type="checkbox"/> Être ouvert à la spiritualité. |
| <input type="checkbox"/> Être juste. | <input type="checkbox"/> Autre _____ |

- ▶ En vous référant à l'exercice précédent, indiquez quelle est votre principale attente sur chacun des plans.

Affectif

Social

Intellectuel

Physique

Moral

- ▶ Cherchez-vous à transmettre des valeurs que vous avez reçues ?

- ▶ Cherchez-vous à compenser des manques de votre passé ?

- ▶ Pensez-vous que vos attentes vont influencer l'éducation que vous donnerez à votre enfant ?

- ▶ Si oui, comment ?

39

Des attentes réalistes

- ▶ Établissez de façon réaliste ce que devraient être actuellement vos attentes par rapport à votre enfant.

Sur le plan affectif.....

Sur le plan social.....

Sur le plan scolaire.....

Sur le plan physique.....

Sur le plan moral.....

Il est important que les parents aient des rêves pour leurs enfants. Ceux-ci ont alors le sentiment qu'on croit en eux et cela les mène à vouloir se dépasser. Toutefois, ces rêves doivent passer le test de la réalité. Ainsi, un enfant qui est malhabile physiquement, mais que ses parents rêvent de voir devenir un athlète, aura sûrement tendance à se déprécier.



Je souligne les forces de mon enfant

Le portrait de mon enfant

- ▶ Vous devez présenter votre enfant à quelqu'un de très important pour vous. Comment allez-vous le décrire ?

- ▶ Dans le portrait que vous venez de faire, à quels aspects de votre enfant accordez-vous le plus d'importance ?



Je souligne les forces de mon enfant

Le portrait de mon enfant

- ▶ Vous devez présenter votre enfant à quelqu'un de très important pour vous. Comment allez-vous le décrire ?

- ▶ Dans le portrait que vous venez de faire, à quels aspects de votre enfant accordez-vous le plus d'importance ?

- ▶ Choisissez une photo de votre enfant, collez-la et inscrivez à côté une petite phrase qui le décrit bien.



Mon enfant...

- ▶ Énumérez cinq des qualités de votre enfant.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Ses forces

- ▶ Donnez une cote à chacune des habiletés de votre enfant. (1 = très grande, 2 = moyenne, 3 = pauvre)

Habiletés physiques

Dans les sports

Dans le bricolage

Dans les arts plastiques

Dans les tâches quotidiennes

40

Habiletés intellectuelles

- Curiosité
- Bon jugement
- Bonne mémoire
- Capacité de raisonnement
- Capacité d'abstraction
- Capacité d'analyse

Habiletés créatrices

- Capacité d'utiliser son imagination
- Capacité d'être fantaisiste
- Capacité de manifester son originalité
- Capacité d'invention dans le bricolage

Habiletés sociales

- Facilité à se faire des amis
- Capacité de partager
- Capacité de perdre
- Capacité de s'affirmer
- Capacité de faire des compromis

Habiletés interpersonnelles

- Capacité de se mettre à la place de l'autre
- Capacité d'écoute
- Capacité de s'affirmer
- Capacité de s'exprimer
- Capacité de sympathiser
- Capacité de demander

► Mettez en évidence trois grandes forces que possède votre enfant.

1. _____
2. _____
3. _____

► Trouvez un moment pour souligner à votre enfant les forces que vous lui reconnaissez.

► Demandez-lui ses commentaires et inscrivez-les.

Choisissez un moment où vous vous sentez bien et observez votre enfant pendant une dizaine de minutes. Par la suite, répondez aux questions suivantes :

► Quelles sont les habiletés qu'il manifeste particulièrement ?

► Qu'est-ce qui vous fait plaisir dans son comportement ?

► Qu'est-ce qui vous fait sourire en l'observant ?

► Prenez le temps de souligner à votre enfant ce que vous avez vu de positif dans sa façon d'être.

► Complétez les phrases suivantes avec lui :

Je suis un enfant agréable pour mes parents parce que

À l'école, j'ai du talent dans

Ce que les autres aiment beaucoup chez moi, c'est

Je suis vraiment le meilleur dans

Je suis un bon frère ou une bonne sœur parce que



J'accepte les limites de mon enfant et je l'aide à voir ses difficultés

Les limites de mon enfant

On appelle « limite » quelque chose d'insurmontable qu'on doit nécessairement accepter. Par exemple, un enfant paralysé ne peut pas marcher et un enfant âgé de 4 ans ne peut pas raisonner de façon abstraite.

► En vous basant sur votre expérience, ajouteriez-vous quelque chose à cette définition ?

► Croyez-vous que votre enfant a des limites ? Si oui, quelles sont-elles ?

► Acceptez-vous les limites de votre enfant ?

► Comment pouvez-vous l'aider à accepter ses limites ?

Ses difficultés

On appelle « difficulté » quelque chose qui empêche l'enfant de progresser. Il faut noter que toutes les difficultés peuvent être vaincues et qu'aucune n'est entièrement irréversible. Par exemple, un enfant hyperactif peut apprendre à se concentrer même si cela lui demande plus d'efforts qu'à un autre ; pour sa part, un enfant gêné peut apprendre à parler en public.

► En vous basant sur votre expérience, ajouteriez-vous quelque chose à cette définition ?

► Parmi les difficultés suivantes, identifiez celles qu'on retrouve chez votre enfant ? (✓ Cochez dans les cases appropriées)

Sur le plan physique

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Lenteur | <input type="checkbox"/> Inhabileté dans les sports |
| <input type="checkbox"/> Hyperactivité | <input type="checkbox"/> Handicap physique (visuel, moteur, auditif) |
| <input type="checkbox"/> Maladresses fréquentes | <input type="checkbox"/> Difficulté à dessiner |
| <input type="checkbox"/> Excitabilité | <input type="checkbox"/> Autre _____ |

Sur le plan affectif

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Tristesse | <input type="checkbox"/> Tendance à accaparer l'attention |
| <input type="checkbox"/> Anxiété | <input type="checkbox"/> Manque de confiance |
| <input type="checkbox"/> Peurs | <input type="checkbox"/> Tendance à être colérique |
| <input type="checkbox"/> Hypersensibilité | <input type="checkbox"/> Autre _____ |

Sur le plan social

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Retrait | <input type="checkbox"/> Provocation |
| <input type="checkbox"/> Rejet du groupe | <input type="checkbox"/> Tendance à être le bouc émissaire |
| <input type="checkbox"/> Contrôle excessif | <input type="checkbox"/> Tendance à se laisser influencer |
| <input type="checkbox"/> Agressivité | <input type="checkbox"/> Autre _____ |

Sur le plan intellectuel

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Lenteur | <input type="checkbox"/> Tendance à être distrait |
| <input type="checkbox"/> Mémoire faible | <input type="checkbox"/> Difficulté de synthèse |
| <input type="checkbox"/> Problèmes d'apprentissage séquentiel | <input type="checkbox"/> Difficulté à faire un raisonnement |
| <input type="checkbox"/> Faible motivation scolaire | <input type="checkbox"/> Autre _____ |

► Est-ce que votre enfant éprouve des difficultés qui n'apparaissent pas dans le tableau précédent ?

► Quelles sont, selon vous, les difficultés que votre enfant peut surmonter rapidement ?

► Quelles sont, selon vous, les difficultés qu'il pourra éventuellement surmonter ?



Saviez-vous que...

- ✓ Vous serez plus sensible à ce que votre enfant pense et ressent si vous êtes capable de vous mettre dans sa peau.
- ✓ Il est très important pour votre enfant d'être pris au sérieux.
- ✓ Les marques d'amour que vous donnez à votre enfant sont une façon tangible de lui exprimer votre appréciation et de développer son amour-propre.
- ✓ Une attitude positive est vite ressentie par votre enfant.
- ✓ Les enfants dont les parents ont une image négative de soi ont plus de difficultés à se percevoir positivement.
- ✓ Accepter son enfant tel qu'il est, c'est le traiter avec dignité.
- ✓ Les enfants de 6 à 12 ans accordent beaucoup d'importance à leur apparence physique ; ils sont particulièrement sensibles à l'attrait qu'ils suscitent et à l'appréciation des autres.
- ✓ La façon dont votre enfant se perçoit et s'évalue influence ses actes.
- ✓ Avoir une estime de soi positive, c'est être capable d'accepter ses limites et ses erreurs.
- ✓ L'opinion que votre enfant a de lui-même influence grandement sa propension à réussir et à être heureux dans la vie.
- ✓ Selon des chercheurs de l'Université de l'Illinois aux États-Unis, la flatterie et les félicitations vides de sens développent le narcissisme tandis que l'appréciation sincère et un *feedback* juste et positif consolident l'estime de soi.





Autoévaluation

✓ Cochez dans les cases appropriées	Toujours	Souvent	Parfois	Rarement
Est-ce que je fais savoir à mon enfant qu'il est une personne importante ?				
Est-ce que je me mets parfois à sa place pour mieux le comprendre ?				
Est-ce que je connais bien ses besoins ?				
Est-ce que je prends le temps d'écouter ce qu'il a à me dire ?				
Est-ce que je l'aide à exprimer ses sentiments ?				
Est-ce que je l'aide à identifier ses forces ?				
Est-ce que je l'encourage à faire face à ses difficultés ?				
Est-ce que je lui demande son opinion sur ce qui le concerne ?				
Est-ce que je tiens compte de ses goûts ?				
Est-ce que je consacre à mon enfant du temps de qualité ?				



Je sécurise mon enfant

Être un parent fiable

Vérifiez votre niveau de fiabilité en faisant l'exercice suivant.

✓ Cochez dans les cases appropriées)

Comme parent...	Toujours (10 pts)	Souvent (7 pts)	Parfois (3 pts)	Rarement (0 pts)
Je tiens les promesses que je fais à mon enfant.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je suis d'humeur égale.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ma discipline à la maison n'est pas influencée par mes humeurs.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je suis ponctuel à mes rendez-vous.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je me rends disponible lorsque l'école demande ma collaboration.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je suis certain des décisions que je prends.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je termine ce que je commence.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je ne change pas d'idée facilement.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

45

Comme parent...	Toujours (10 pts)	Souvent (7 pts)	Parfois (3 pts)	Rarement (0 pts)
Quand j'offre à mon enfant de faire un choix, je respecte sa décision.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je persévère dans mes décisions malgré les difficultés.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Total des points				
<p>De 80 à 100 points : Vous êtes une personne fiable.</p> <p>De 60 à 80 points : Votre enfant peut compter sur vous la plupart du temps.</p> <p>De 40 à 60 points : Vous êtes imprévisible pour votre enfant.</p> <p>Moins de 40 points : Votre enfant ne sait pas sur quel pied danser.</p>				

Bravo pour les parents fiables ! Si vous n'êtes pas tout à fait satisfait de votre niveau de fiabilité, examinez ce qui vous rend instable et prenez des moyens pour remédier à la situation.

46

L'adolescence : une période de transformation et de métamorphose



Le processus de construction de l'identité n'est pas simple, car il fait appel à une multitude de données avec lesquelles un adolescent doit apprendre à composer.

L'influence du milieu familial, social, éducationnel, culturel et environnemental exerce sur le jeune une pression qu'il aura tendance à vouloir remettre en question.

Certains adultes peuvent être dérangés par le comportement des adolescents qui, somme toute, ne font souvent qu'expérimenter des émotions spécifiques à leur état transitoire.

Face à leurs difficultés, il faut comprendre que les jeunes n'agissent pas par paresse ou par mauvaise volonté, ce que certains adultes croient volontiers.

Un adolescent peut simplement avoir du mal à faire la transition entre la vision de son monde et celle de l'adulte. D'où l'importance de faire preuve d'empathie et de compréhension à son égard, et d'éviter de céder à la tentation de le blâmer pour son manque apparent de réalisme, d'énergie ou de motivation.

47



pourquoi en parler ?



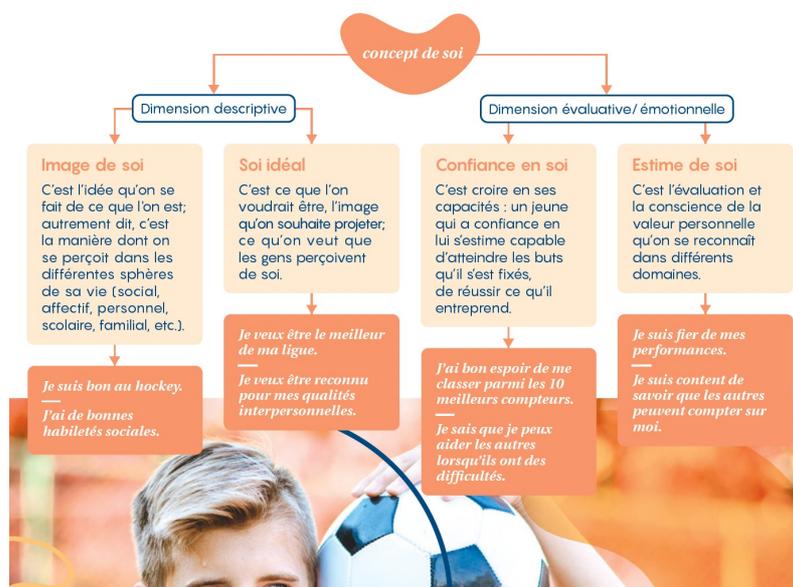
L'adolescence est le moment où la réorganisation des modèles de pensées, des valeurs et des comportements permet la construction d'une identité fondatrice de l'adulte en devenir. Cette métamorphose s'avérera positive si les conditions psychologiques, sociales et environnementales dans lesquelles évolue le jeune sont favorables. Il s'agit donc d'un moment clé pour qu'il construise et renforce son estime de lui-même.

L'estime de soi, on l'a vu, est une des caractéristiques essentielles de la santé mentale. **Si elle ne repose pas sur des fondations solides, elle vacille au gré des circonstances, des expériences ou des jugements d'autrui.** Apprendre à un jeune à l'acquiescer représente donc l'un des enseignements les plus précieux qu'il puisse recevoir. Peu importent les expériences vécues durant l'enfance; l'adolescent, s'il est bien encadré, peut développer une image positive de lui-même.

48

image de soi

C'est l'idée qu'on se fait de ce que l'on est; autrement dit, c'est la manière dont on se perçoit dans les différentes sphères de sa vie (social, affectif, personnel, scolaire, familial, etc.).



49

En somme, l'estime de soi, c'est être capable de reconnaître ses forces et ses limites :

- 1 • dans les différents rôles que l'on est appelé à jouer (comme élève/travailleur, membre d'une famille/d'un groupe, ami/amoureux, etc.);
- 2 • sur différents plans personnels : physique (l'apparence, la santé), psychologique (la connaissance de soi-même), intellectuel (les habiletés scolaires), social (la relation avec ses parents).

Ce qu'il faut savoir sur l'estime de soi :

- 1 • Elle est fondée sur notre perception de nous-mêmes, de nos compétences et de notre unicité.
- 2 • Elle est aussi influencée par la perception qu'ont les autres de nous.
- 3 • Elle est intimement liée à la confiance en soi.
- 4 • Elle se construit progressivement, selon le développement de notre personnalité et nos expériences passées et présentes.
- 5 • Elle peut ainsi fluctuer au gré des expériences personnelles; il faut veiller à toujours la nourrir, la protéger.

Estime de soi et santé mentale, comment sont-elles reliées ?

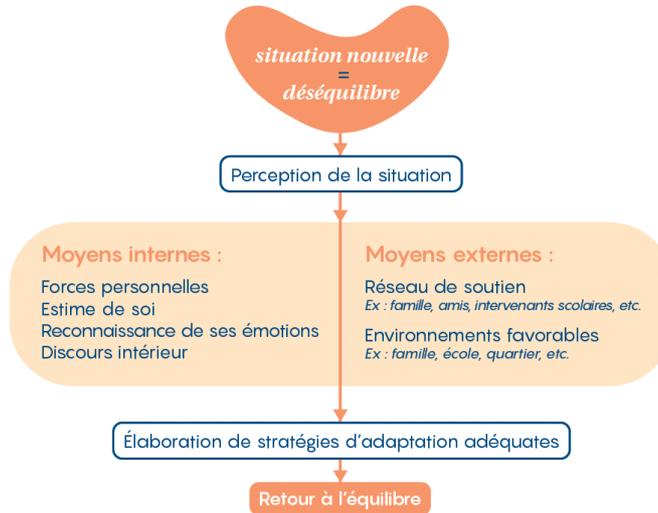
L'estime de soi, c'est une attitude intérieure qui permet de s'apprécier et de s'accepter tel que l'on est, avec ses forces et ses limites. Avoir une perception de soi réaliste et positive a des impacts sur plusieurs éléments qui contribuent à la santé mentale : un discours intérieur constructif, une ouverture à l'autre, des relations interpersonnelles saines et positives, une plus grande capacité à gérer le stress et les défis de la vie quotidienne, un sentiment de confiance dans la vie, etc.



50

le processus d'adaptation

Le graphique suivant illustre le processus d'adaptation qui se produit lors d'une nouvelle situation. Celui-ci fait appel aux ressources internes et externes du jeune.



51

Ce que j'apprécie chez moi



- 1 • Dans la liste suivante, encerle de cinq à sept qualités que tu crois posséder. (Ne te soucie pas de ce que pourraient penser les autres. Ne te fie qu'à ta propre perception.)

sociable • responsable • positif • respectueux • honnête • généreux • drôle • créatif • courageux • patient • énergique • déterminé • juste • optimiste • fiable • à l'écoute • modeste • aventureux • gentil • intelligent • travaillant • imaginatif • calme • sportif • sensible • empathique • fidèle aux amis • organisé • aimant • leader • original • affirmé • studieux • curieux • passionné

- 2 • Identifie deux de tes qualités et décris une situation dans laquelle elle s'est manifestée. Explique un peu comment tu t'es senti.

1^{re} qualité : _____
 situation : _____

2^e qualité : _____
 situation : _____

52

qu'est-ce qui influence l'estime de soi ?

Des éléments sur lesquels j'ai du pouvoir :

- Ma capacité à surmonter les difficultés et à apprendre de mes erreurs;
- Mes expériences de succès;
- Des attentes réalistes envers moi-même;
- Ma capacité de reconnaître mes forces, mes qualités;
- De bonnes capacités d'adaptation;
- Etc.

Des éléments sur lesquels je n'ai aucun pouvoir :

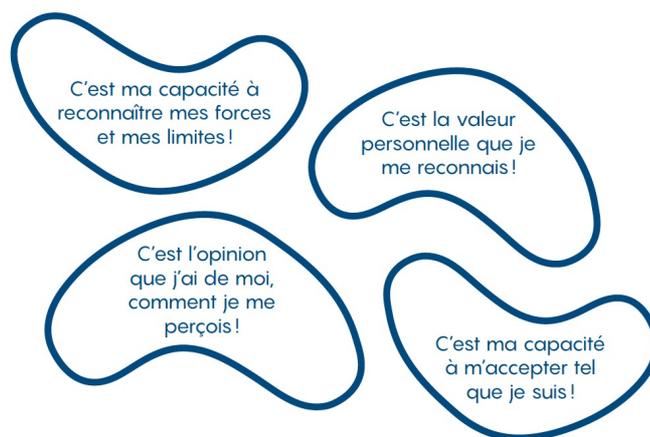
La perception que les autres ont de moi, ma grandeur, la ville où je suis né, etc.

avoir une bonne estime de soi, qu'est-ce que ça change ?

- *Je me sens plus à l'aise d'aller vers les autres.*
- *J'ai un plus grand respect de moi-même.*
- *Je suis capable de m'affirmer, de dire ce que je pense.*
- *J'ai davantage confiance en moi.*
- *Je me sens valorisée, utile, appréciée, etc.*
- *J'ai une plus grande confiance en la vie.*
- *J'ai une tolérance plus élevée face aux difficultés, puisque je sais m'adapter.*
- *Je prends soin de moi.*

53

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



N'oublie pas! Tes forces ne font pas disparaître tes points faibles, n'est-ce pas ? Alors tes points faibles ne font pas non plus disparaître tes forces ! Tu es ni un être parfait ni un incapable, mais une combinaison de forces et de limites. C'est ce qui te rend unique !

54



ON PEUT RECONNAÎTRE UNE FAIBLE ESTIME DE SOI CHEZ SON ADO PAR :

- Un manque de confiance général en sa valeur et ses capacités ;
- Une tendance au perfectionnisme dans plusieurs sphères de sa vie (apparence, rendement scolaire) ;
- Une difficulté à s'affirmer et à dire non ;
- Une peur du jugement ou de décevoir ;
- Des comportements d'auto-sabotage (ex : relations interpersonnelles) ;
- Une tendance à s'isoler ;
- Une grande influençabilité.



<https://fondationjeunesentete.org/ressource/bien-construire-son-estime-de-soi/>

55

QUATRE PROFILS DE DÉCROCHAGE SCOLAIRE



56

ACTIONS POSSIBLES EN FONCTION DES TYPES D'ÉLÈVES À RISQUE

TYPES D'ÉLÈVES À RISQUE	PRINCIPALES CARACTÉRISTIQUES	ACTIONS POSSIBLES DU PARENT
<p>« PEU MOTIVÉ » (Représente environ 12 % des élèves à risque de décrocher au secondaire)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Semble souvent s'ennuyer en classe • Pas de problème important de comportement • Difficulté à faire des choix • Adopte une attitude d'évitement face à l'effort • Peut laisser paraître un état dépressif 	<ul style="list-style-type: none"> • Aidez votre enfant à mieux se connaître (ses forces, ses rêves, etc.) et à augmenter son estime de soi; soulignez ses talents et ses compétences et aidez-le à en prendre conscience. • Soutenez sa motivation à l'école en l'aidant à se fixer des objectifs de réussite à court terme et à se donner des projets à réaliser: incitez-le à s'engager dans un projet scolaire ou dans une activité parascolaire liée à ses forces, etc. • Félicitez-le souvent pour son engagement et ses réussites; montrez-lui que vous êtes fier de lui. • Suscitez en lui un questionnement sur son avenir, ses goûts et ses intérêts.
<p>« DIFFICULTÉS D'APPRENTISSAGE » (Représente 15 à 20 % des élèves de la maternelle et du 1^{er} cycle du primaire)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Difficulté d'adaptation sociale, scolaire et/ou familiale • Se comporte de façon inadéquate en classe • Très grand risque de décrochage au secondaire 	<ul style="list-style-type: none"> • Aidez-le à développer son sens moral (notion du bien et du mal) afin de l'aider à développer son sens des responsabilités. • Aidez-le à trouver des façons pacifiques de résoudre ses problèmes (s'arrêter, se calmer, réfléchir et trouver une solution, etc.) et à développer sa maîtrise de soi (gérer sa colère, etc.). • Apprenez-lui à « se parler » lorsqu'il vit des situations difficiles et qu'il a de la difficulté à se maîtriser. Rappelez-lui de respirer et proposez-lui des phrases du genre « Je suis calme ! ». • Continuez à l'interroger sur ses allées et venues et établissez une routine familiale avec des règles claires (heures de rentrée, tâches à effectuer, responsabilités, etc.).

57

« DIFFICULTÉS DE COMPORTEMENT INTÉRIORISÉES »

(Représente environ 19 % des élèves à risque de décrocher au secondaire)

- Peut manifester une timidité excessive
- Peut manifester un état léthargique récurrent
- Peut manifester des signes d'indifférence
- Peut développer une anxiété excessive

- Aidez-le à gérer son stress (exercices de relaxation, techniques de respiration, pensée positive, etc.). Aidez-le également à gérer et à exprimer ses émotions (demandez-lui d'exprimer comment il se sent, de vous raconter sa journée, etc.).
- N'hésitez pas à consulter l'intervenant de l'école, qui peut vous soutenir ou vous référer à une ressource externe. Les CLSC (service d'aide psychosociale), les centres jeunesse et les organismes d'aide en santé mentale offrent également de précieux services au sein de votre communauté.
- Soulignez ses forces et ses talents pour l'aider à augmenter son estime de soi.

« DIFFICULTÉS DE COMPORTEMENT EXTÉRIORISÉES »

(Représente 9 à 12 % des élèves de la maternelle et du 1^{er} cycle du primaire)

- Difficulté d'adaptation sociale, scolaire et/ou familiale
- Se comporte de façon inadéquate en classe
- Très grand risque de décrochage au secondaire

- Aidez-le à développer son sens moral (notion du bien et du mal)
- Aidez-le à trouver des façons pacifiques de résoudre ses problèmes
- Aidez-le à développer sa maîtrise de soi. (Respiration en profondeur; phrase du genre « Je suis calme ! »).
- Continuez à l'interroger sur ses allées et venues et établissez une routine familiale avec des règles claires.

Potvin, P. et J.-R. Lapointe. 2014, *Guide de prévention pour les élèves à risque au préscolaire et au primaire: Premiers Signes*, CTREQ, Québec.

58

LE DÉVELOPPEMENT D'UNE SAINTE ESTIME DE SOI

L'estime de soi se développe dès la petite enfance. Plus un enfant se sent aimé, plus il construira une belle estime de soi. Pour l'aider, le parent peut notamment :

- **Souligner ses habiletés et forces ;**
- **Stimuler son autonomie (ex : choisir ses vêtements) ;**
- **Offrir une routine et un cadre de vie sécurisant, avec des règles claires.**

À l'opposé, un.e enfant surprotégé.e, régulièrement critiqué.e de manière négative ou étiqueté.e dans ses comportements (ex : paresseux.se, hyperactif.ive) risque d'avoir une faible estime de soi.

<https://fondationjeunesentete.org/ressource/bien-construire-son-estime-de-soi/>

59



Le Développement du
Cerveau : Estime de Soi,
Autodétermination et
Efficacité Personnelle

60

Au niveau cérébral les liens complexes entre le développement du cerveau, l'estime de soi, la théorie de l'autodétermination et le sentiment d'efficacité personnelle interagissent et se renforcent mutuellement pour façonner notre vie.



61

Les Quatre Piliers du Développement des jeunes



Développement du Cerveau

Base neurologique de notre développement cognitif et émotionnel



Estime de Soi

Perception et valorisation de nos capacités personnelles



Autodétermination

Capacité à faire des choix autonomes et éclairés



Efficacité Personnelle

Conviction dans notre capacité à atteindre nos objectifs

Ces quatre éléments interagissent et se renforcent mutuellement pour façonner la réussite.

62

Développement du Cerveau, Estime de Soi, Autodétermination et Efficacité Personnelle



Développement du Cerveau

Le développement du cerveau, en particulier au cours des premières années de vie, est crucial pour l'établissement de l'estime de soi, de la capacité d'autodétermination et du sentiment d'efficacité personnelle. Les expériences et les interactions précoces façonnent les structures cérébrales et influencent les perceptions de soi et du monde.



Estime de Soi

L'estime de soi, la perception positive de soi, est essentielle pour la motivation, la résilience et la réussite. Elle contribue à la capacité de se fixer des objectifs, de persévérer et de se relever des difficultés. Un sentiment d'estime de soi élevé favorise l'exploration, l'autonomie et la confiance en soi.



Théorie de l'Autodétermination

La théorie de l'autodétermination explique que les personnes ont un besoin inné d'autonomie, de compétence et d'appartenance. Satisfaire ces besoins favorise la motivation intrinsèque, l'engagement et le bien-être. L'autodétermination joue un rôle crucial dans le développement de l'efficacité personnelle.



Sentiment d'Efficacité Personnelle

Le sentiment d'efficacité personnelle, la croyance en sa capacité à réussir, est étroitement lié à la motivation, à la persévérance et à la réalisation des objectifs. Il permet de surmonter les obstacles, d'apprendre de ses erreurs et de poursuivre ses aspirations.

63

Cercle du Développement du Cerveau et de la Psychologie du Soi



Développement du Cerveau (0-25 ans)

Le cerveau continue de se développer jusqu'à la fin de l'adolescence, avec des changements importants dans les fonctions exécutives, la capacité de régulation émotionnelle et la consolidation de l'identité. Ces changements sont liés à la formation de l'estime de soi, de l'autodétermination et de l'efficacité personnelle.



Estime de Soi

L'estime de soi est influencée par les expériences, les interactions sociales et les perceptions de soi. Elle se développe progressivement tout au long de la vie, et elle est façonnée par les réussites, les échecs et les encouragements reçus.



Théorie de l'Autodétermination

La théorie de l'autodétermination souligne l'importance de l'autonomie, de la compétence et de l'appartenance pour la motivation et le bien-être. Elle explique comment ces besoins influencent le développement de l'efficacité personnelle.



Sentiment d'Efficacité Personnelle

Le sentiment d'efficacité personnelle se développe à travers les expériences réussies et les réussites. Il est renforcé par les encouragements, les opportunités d'apprentissage et les sentiments d'autonomie et de compétence.

64

Pyramide du Développement du Cerveau et de la Psychologie du Soi



Ce schéma illustre la relation hiérarchique entre le développement du cerveau, l'estime de soi, l'autodétermination et le sentiment d'efficacité personnelle. Le développement du cerveau est la base sur laquelle se construisent les autres concepts.



65

Ligne du Temps du Développement du Cerveau et de la Psychologie du Soi



66

L'importance de l'efficacité personnelle dans l'estime de soi

1

Le Fondement

Le sentiment d'efficacité personnelle agit comme un moteur pour l'estime de soi, renforçant la croyance en sa capacité à relever des défis.

2

Les Mécanismes

Ces processus sont soutenus par des régions cérébrales clés et influencés par la satisfaction des besoins fondamentaux identifiés dans la théorie de l'autodétermination.

3

L'Application Pratique

En comprenant ces interactions, on peut mieux accompagner les enfants et adolescents dans leur développement, en favorisant des expériences de réussite et des environnements soutenant pour construire une estime de soi solide.

67

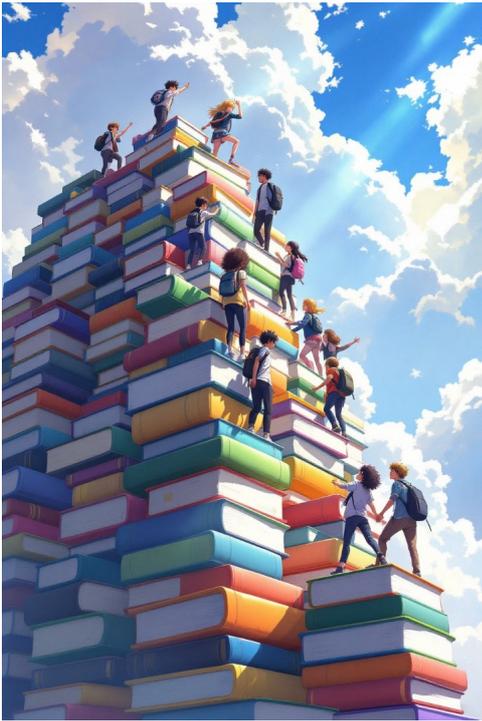
Le sentiment d'efficacité personnelle dans l'apprentissage

Explorons son rôle, ses origines et les moyens d'intervention.

Galand, B et Vanlede, M. (2004). Le sentiment d'efficacité personnelle dans l'apprentissage et la formation : quel rôle joue-t-il ? D'où vient-il ? Comment intervenir ? Savoirs, Hors série(5), 91-116. <https://doi.org/10.3917/savo.hs01.0091>.

68





69

Questions Clés et Résumé



Rôle du Sentiment d'Efficacité

Quel est son impact sur l'apprentissage ?



Sources du Sentiment

D'où vient-il dans l'apprentissage formel ?



Interventions Éducatives

Comment accroître le sentiment d'efficacité des apprenants ?

Les croyances d'efficacité influencent l'engagement, les performances et la trajectoire de formation. Des interventions pédagogiques peuvent soutenir le développement des compétences, même avec un faible niveau initial.

Définition du sentiment d'efficacité personnelle

Le sentiment d'efficacité personnelle, défini par Albert Bandura (1977), désigne la croyance qu'un individu a en sa capacité à organiser et exécuter les actions nécessaires pour atteindre des objectifs spécifiques.



70

Définition du Sentiment d'Efficacité Personnelle

1 Concept Clé

Jugement sur sa capacité à organiser et utiliser des activités pour réaliser une tâche.

2 En Pratique

Croyances personnelles sur sa compétence à accomplir une tâche avec succès.

3 Importance

Croyances d'efficacité dans le domaine scolaire et l'apprentissage formel.



71

Structure de la discussion

1

Effets de l'efficacité personnelle

Rôle dans l'apprentissage

2

Sources du sentiment d'efficacité

Facteurs d'influence

3

Implications pour l'enseignement

Interventions éducatives possibles

Notre discussion se concentrera sur trois aspects clés du sentiment d'efficacité personnelle dans l'éducation. Nous explorerons son impact, ses origines et les moyens de le renforcer chez les apprenants.

72



73

Effets du sentiment d'efficacité personnelle

Choix et engagement

Les apprenants avec un sentiment d'efficacité élevé choisissent des défis et se fixent des objectifs ambitieux.

Persévérance et régulation

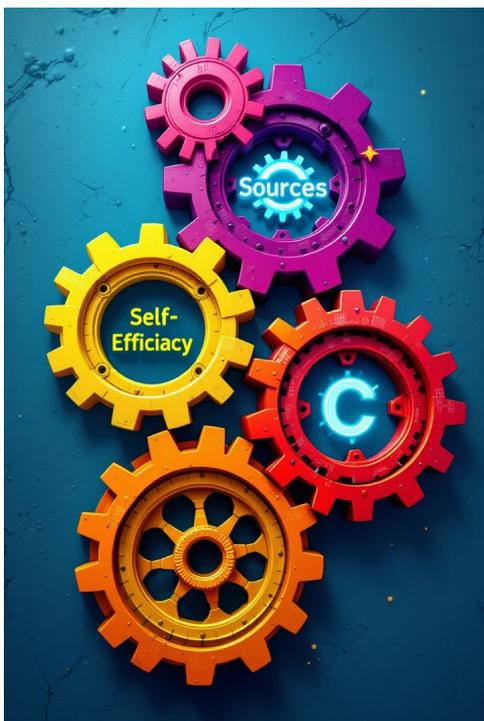
Ils persèverent face aux difficultés, régulent mieux leurs efforts et gèrent leur stress.

Performance et stratégies

Meilleures performances, utilisation de stratégies élaborées et demande d'aide si nécessaire.

Impact à long terme

Influence les résultats scolaires, les choix d'études et de carrière.



74

Sources du Sentiment d'Efficacité Personnelle

1 Expériences Actives de Maîtrise

Les performances antérieures, succès et échecs influencent fortement l'auto-efficacité.

2 Expériences Vicariantes

Le modelage et la comparaison sociale jouent un rôle dans la construction de l'auto-efficacité.

3 Persuasion Verbale

Les feed-back, encouragements et avis de personnes significatives impactent l'auto-efficacité.

4 États Physiologiques et Émotionnels

Les réactions physiques et émotionnelles influencent la perception d'auto-efficacité.

Ces sources s'interpénètrent davantage dans le domaine scolaire que dans d'autres aspects du fonctionnement humain.

Expériences actives de maîtrise

Impact des performances antérieures

Les expériences scolaires passées influencent fortement le sentiment d'efficacité personnelle. Le doublement scolaire a un effet négatif durable sur la compétence perçue.

Stratégies efficaces

- Structurer la matière en sous-compétences maîtrisables
- Fixer des objectifs proximaux et ciblés
- Permettre des progrès graduels
- Favoriser l'auto-évaluation et les feed-back



75



76

Expériences Vicariantes et Comparaisons

Le contexte pédagogique influence l'utilisation des informations de comparaison sociale par les apprenants.

1

Tâche comme opportunité d'apprentissage

Les élèves utilisent la comparaison pour s'améliorer et maintiennent leur intérêt.

2

Tâche comme test d'habileté

Les élèves se comparent pour établir leur rang et peuvent se désintéresser.

3

Apprentissage coopératif

Renforce le sentiment de compétence de tous les apprenants.

Un environnement axé sur le développement des compétences peut motiver même les élèves se percevant moins performants.

Rôle de la persuasion verbale

Messages influents

Les encouragements, critiques et attentes des autres façonnent l'efficacité perçue des apprenants.

Feedback constructif

Un retour spécifique, respectueux et axé sur l'amélioration renforce le sentiment d'efficacité.

Focus sur les stratégies

Mettre l'accent sur l'acquisition de compétences plutôt que sur les aptitudes innées.

77



Influences physiologiques et émotionnelles

4

Sources d'auto-efficacité

Les états physiologiques et émotionnels sont l'une des quatre sources principales.

2

Aspects étudiés

L'anxiété scolaire et d'autres émotions sont principalement examinées.

3

Caractéristiques individuelles

Genre, âge et origine ethnique influencent l'auto-efficacité.

Les états physiologiques et émotionnels jouent un rôle dans l'auto-efficacité. Les recherches montrent des différences liées au genre, à l'âge et à l'origine ethnique.



Genre

Les garçons ont une auto-efficacité plus homogène entre les matières.



Âge

Certaines études observent une baisse de l'auto-efficacité avec l'âge.



Origine ethnique

Les résultats varient selon la spécificité de la mesure d'auto-efficacité.

78

Stratégies pour Favoriser l'Efficacité Personnelle



Objectifs Clairs et Proches

Fixer des buts de compréhension à court terme. Éviter la comparaison entre apprenants.



Évaluation Diversifiée

Varié les activités évaluées. Favoriser l'autoévaluation et les critères plutôt que les notes.



Feedback Constructif

Donner des commentaires précis sur les points forts et à améliorer. Communiquer des attentes élevées.



Acquisition Graduelle

Structurer l'apprentissage pour une progression par étapes. Valider les progrès régulièrement.

Ces stratégies, adaptables selon l'âge et le niveau, forment une approche cohérente pour renforcer l'efficacité personnelle des apprenants.

79

Bien que distincts, le sentiment d'efficacité personnelle et l'estime de soi sont liés :



Impact Positif

Un fort sentiment d'efficacité personnelle renforce l'estime de soi grâce aux succès accumulés



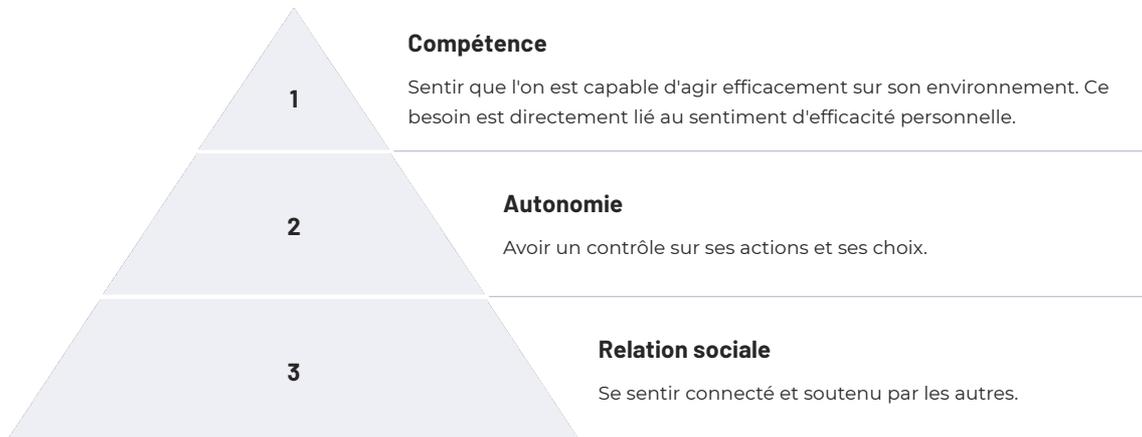
Impact Négatif

Une faible estime de soi peut limiter le sentiment d'efficacité en créant des doutes sur ses capacités

80

Lien avec la théorie de l'autodétermination

La théorie de l'autodétermination (Deci & Ryan, 1985) identifie trois besoins psychologiques fondamentaux qui influencent la motivation et le bien-être :



81

Autodétermination : Bref historique, définitions et modèles conceptuels

État de Situation

Présenter les modèles conceptuels et définitions de l'autodétermination.

Perspective Individuelle

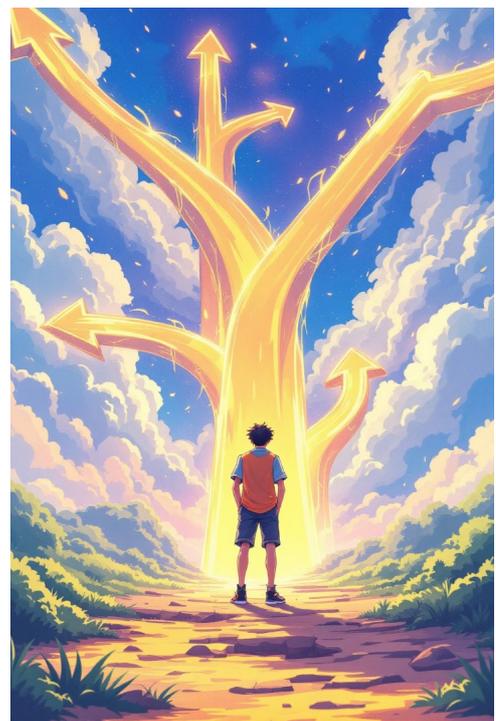
Focus sur l'autodétermination personnelle plutôt que collective.

Évolution du Concept

Du débat philosophique à un construit multidisciplinaire.

Approche Intégrative

Synthèse des connaissances et introduction aux instruments de mesure.



82

Références	Définitions
Gove (1967)	« détermination de ses actes ou de ses états par soi-même sans contrainte extérieure »
Deci et Ryan (1985)	« la capacité de choisir et d'avoir des choix, plutôt que des contingences de renforcement, motivations, ou toutes autres forces ou pressions, afin d'être le déterminant de ses actions »
Simpson et Weiner (1989)	« détermination de l'esprit ou de la volonté d'une personne par elle-même envers un objet »
American Heritage Dictionary of the English Language (1992)	« détermination de son propre destin ou de sa propre ligne de conduite sans contrainte; libre arbitre »
Wehmeyer (1992)	« les attitudes et les capacités requises pour agir en tant qu'agent causal principal dans sa vie et pour faire des choix concernant ses actions sans influence ou interférence externe induite »
Wehmeyer (1996)	« habiletés et attitudes requises chez une personne lui permettant d'agir directement sur sa vie en effectuant librement des choix non influencés par des agents externes induits »
Abery et Stancliffe (2003)	« processus complexe dont le but ultime est d'atteindre le niveau de contrôle personnel sur la vie qu'un individu désire dans les domaines qu'il perçoit comme importants »
Wehmeyer (2005)	« des actions volontaires permettant à une personne d'être le principal agent causal dans sa vie tout en maintenant ou améliorant sa qualité de vie »
VandenBos (2007)	« le contrôle de son comportement par des convictions et des décisions internes plutôt que par des exigences externes »
Shogren et al. (2017)	« une disposition personnelle manifestée en étant un agent causal dans sa vie. Les personnes autodéterminées (c'est-à-dire les agents causaux) agissent dans la poursuite d'objectifs librement choisis »

Lachapelle, Y., Fontana-Lana, B., Petitpierre, G., Geurts, H. et Haelewyck, M. (2022). Autodétermination : historique, définitions et modèles conceptuels. *La nouvelle revue - Éducation et société inclusives*, N° 94(2), 25-42. <https://doi.org/10.3917/nresi.094.0025>.

83

Définitions de l'Autodétermination

Sens Personnel

Action humaine comme fonction de l'esprit, de la volonté et de la volition.

Agir avec conviction, sans contrainte extérieure, pour déterminer son destin.

Perspective Historique

Première utilisation en 1683 : détermination de l'esprit par soi-même.

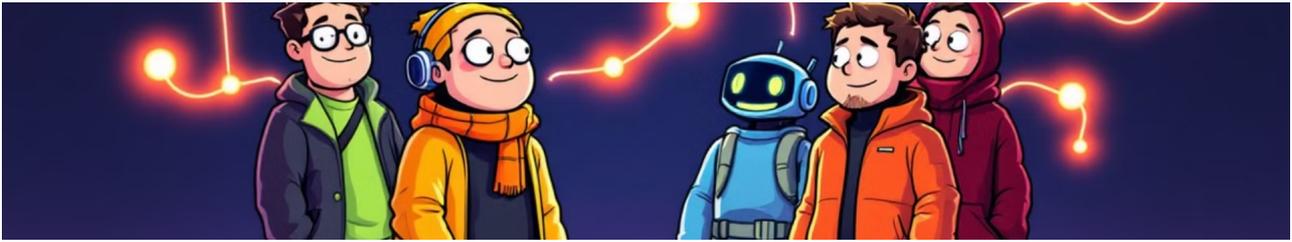
En 1911 : action d'un peuple décidant de sa forme de gouvernement.

Nuance Importante

Distinction entre autonomie et autodétermination selon Angyal (1941).

Autodétermination implique une interdépendance avec l'environnement et les autres.

84



Modèles conceptuels et théoriques

1 Théorie de l'autodétermination (TAD)

Un modèle clé pour comprendre et promouvoir l'autodétermination.

2 Modèle écologique tripartite

Offre une perspective unique sur l'autodétermination dans différents contextes.

3 Modèle fonctionnel

Examine les aspects pratiques de l'autodétermination dans la vie quotidienne.

4 Théorie de l'agentivité causale

Se concentre sur le rôle de l'individu comme agent de sa propre vie.

85

La théorie de l'autodétermination (TAD)



Autonomie

Agir selon ses intérêts et valeurs. Expérience du choix et de la volonté dans l'action.



Affiliation sociale

Se sentir aimé et accepté. Connexion avec les autres, prendre soin et être pris en charge.



Sentiment de compétence

Se sentir capable et efficace. Maîtriser son environnement avec confiance.

La TAD, développée par Deci et Ryan, identifie trois besoins psychologiques fondamentaux. Leur satisfaction favorise le développement positif et la motivation intrinsèque.

86



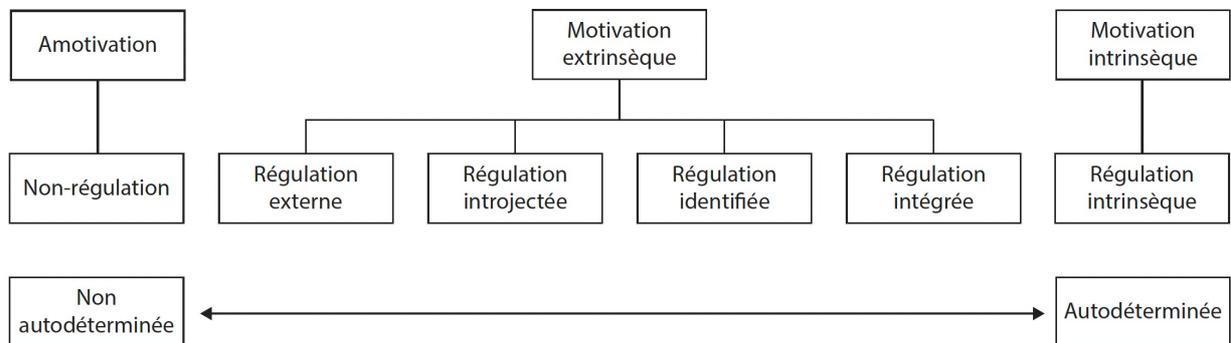
Continuum d'Autodétermination

- 1 **Motivation Extrinsèque**
Actions pour éviter punitions ou obtenir récompenses externes.
- 2 **Motivation Introjectée**
Actions basées sur la pression sociale ou l'approbation d'autrui.
- 3 **Motivation Identifiée**
Actions alignées avec les valeurs personnelles.
- 4 **Motivation Intrinsèque**
Actions réalisées par pur intérêt et plaisir personnel.

L'autodétermination est un besoin inné d'exercer un contrôle sur sa vie, déterminant capital de la motivation humaine.

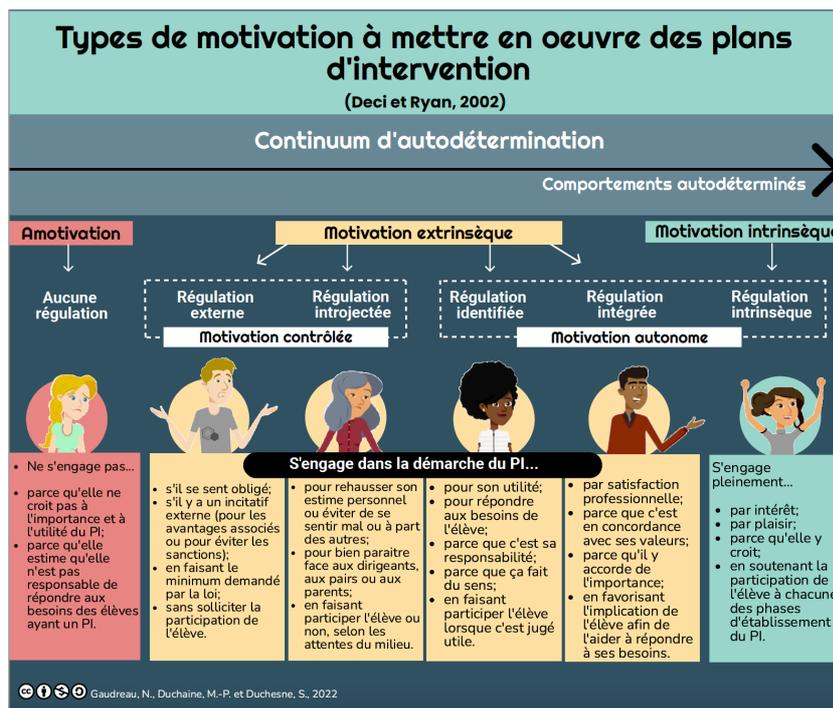
87

Figure 1 : Continuum d'autodétermination
(Traduction libre et adaptation de Deci et Ryan, 2000)



Lachapelle, Y., Fontana-Lana, B., Petitpierre, G., Geurts, H. et Haelewyck, M. (2022). Autodétermination : historique, définitions et modèles conceptuels. *La nouvelle revue - Éducation et société inclusives*, N° 94(2), 25-42. <https://doi.org/10.3917/nresi.094.0025>.

88



89

La Théorie de l'AutoDétermination (TAD, Deci & Ryan, 1985, 2002) propose une approche qualitative de la motivation.

Motivation intrinsèque correspond à l'engagement dans une activité pour elle-même, pour sa réalisation, et non en raison de ses conséquences.

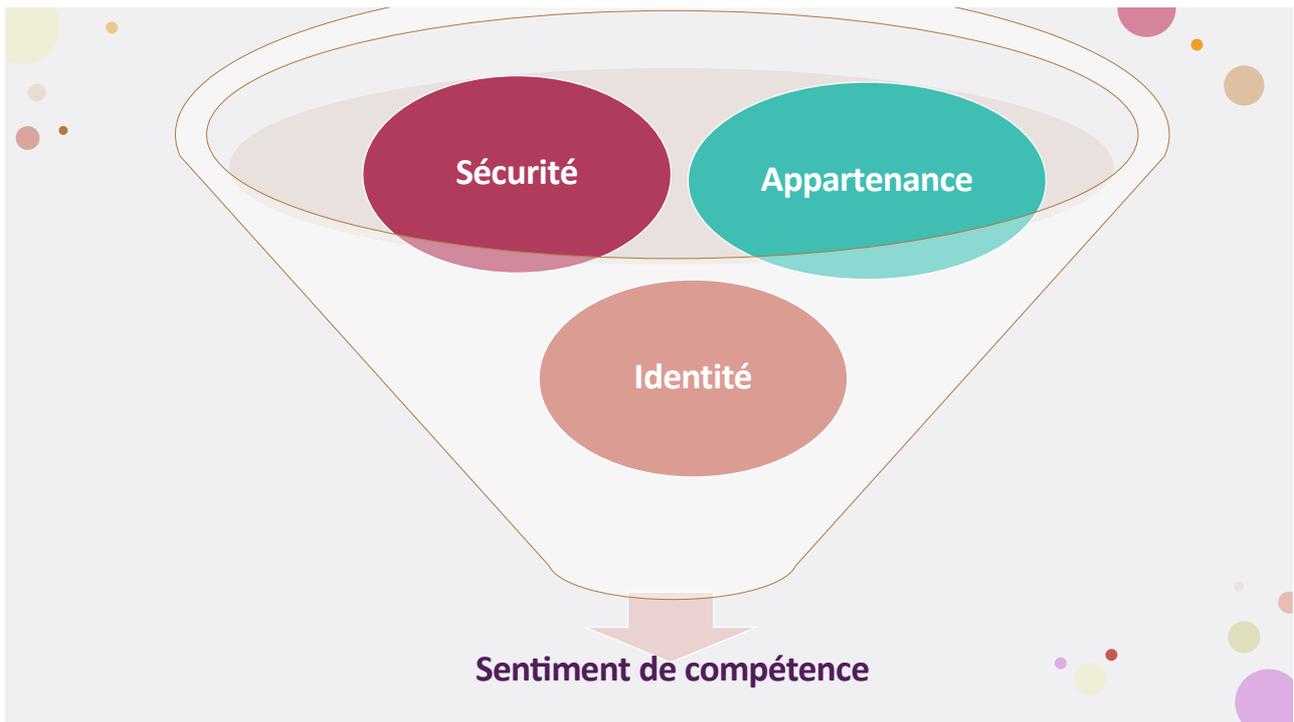
Un élève s'engageant dans les activités scolaires pour le plaisir d'apprendre, de se surpasser dans ses études est motivé intrinsèquement.

Motivation extrinsèque : raisons externes à leur engagement. Le but de la réalisation d'une activité n'est plus ici l'activité en elle-même, mais bien une ou plusieurs de ses conséquences.

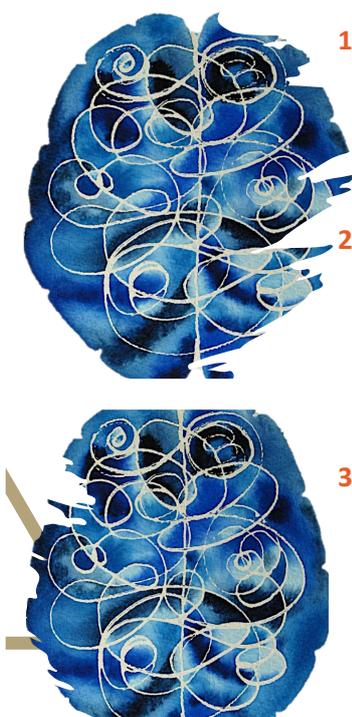
La nature de ces conséquences étant variée, elle est normalement assimilée à l'obtention de récompenses ou l'évitement de punitions.

Desombre, C., Bailleul, M., Baeza, C. & Brasselet, C. (2017). Motivation des élèves de lycée professionnel: Entre réalité et illusion. Spirale - Revue de recherches en éducation, 1(1), 13-25.

90



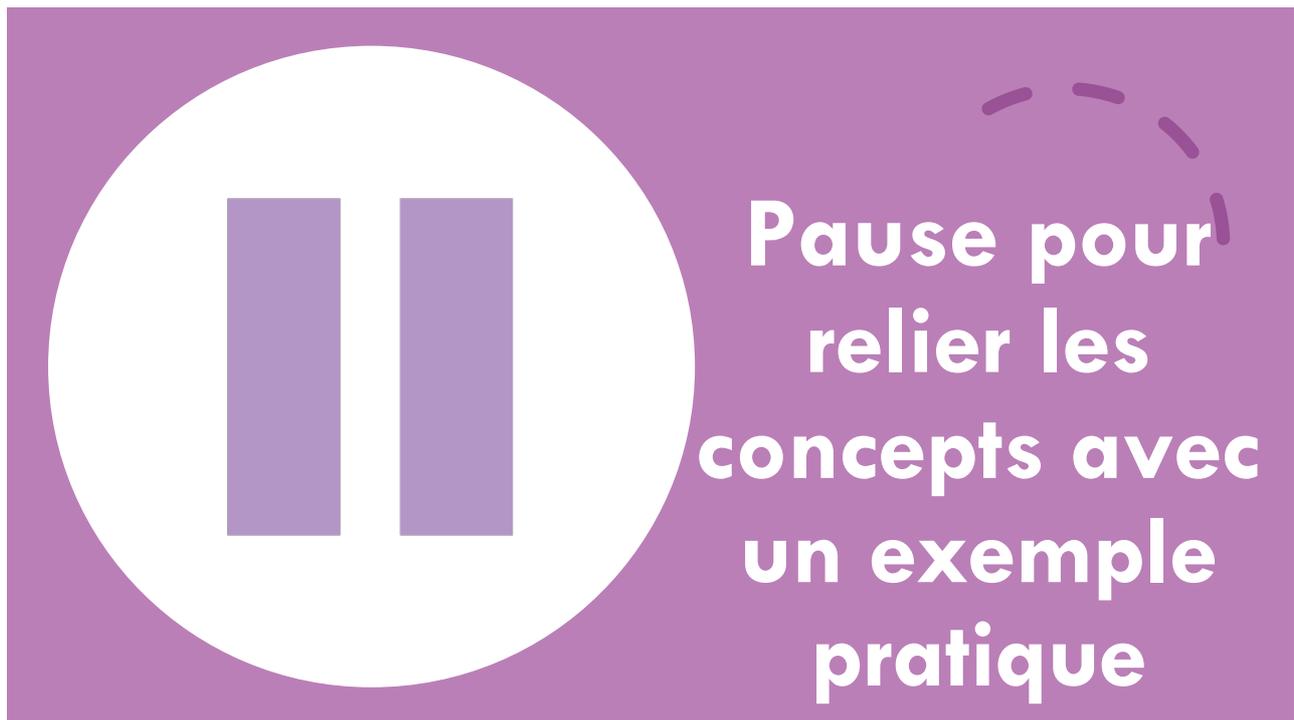
91



1. **La régulation introjectée** : l'activité est réalisée en raison de **pressions internes**. Tel est le cas d'un élève qui réalise les exercices demandés pour éviter un sentiment de culpabilité et/ou de l'anxiété, ou encore pour se prouver à soi et aux autres qu'il est capable de réussir.
2. **La régulation identifiée** est, quant à elle, associée à un engagement dans une activité jugée et évaluée importante pour l'individu (diplôme, insertion professionnelle, etc.). Un élève choisit de réaliser les activités proposées par l'enseignant parce qu'il **juge ces activités importantes pour son avenir**.
3. **La régulation intégrée**, renvoie aux comportements et activités qui sont effectués en raison de **l'importance qui leur est accordée et dont les valeurs sociales sont congruentes avec une partie des valeurs et des buts de l'individu**. Les activités sont effectuées en vue d'une contingence externe prenant le dessus par rapport à l'intérêt et au plaisir inhérents à l'activité même.

92

92



93

1. Mobilisation des lobes frontaux chez l'adolescent avec une récompense :

1. Les lobes frontaux sont impliqués dans des fonctions exécutives comme la planification, le contrôle des impulsions et la projection dans l'avenir.
2. Une récompense positive stimule l'activation cérébrale, soulignant l'importance de renforcement positif pour encourager la motivation intrinsèque.

2. Impact du stress sur le développement cérébral :

1. Stress chronique affecte le cortex préfrontal (fonctions exécutives) et l'hippocampe (mémoire).
2. Des niveaux élevés de stress freinent la capacité de traiter des informations nouvelles et de s'adapter à des situations imprévues, limitant les apprentissages scolaires et sociaux.

3. Lien avec l'estime de soi :

1. Une faible estime de soi chez les adolescents est exacerbée par des difficultés à gérer le stress et les émotions.
2. Des renforcements positifs et des environnements sécurisants peuvent favoriser une image de soi positive, essentielle pour l'engagement scolaire.

4. Théorie de l'autodétermination :

1. Les trois besoins fondamentaux (compétence, autonomie et appartenance) sont critiques :
 1. Le stress et un environnement menaçant diminuent le sentiment de compétence et d'autonomie.
 2. Favoriser un climat de sécurité et de soutien social peut satisfaire ces besoins et accroître la motivation intrinsèque.

5. Combat ou fuite et implications éducatives :

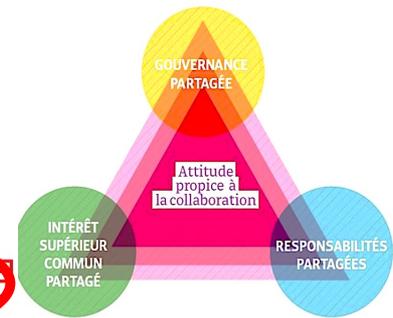
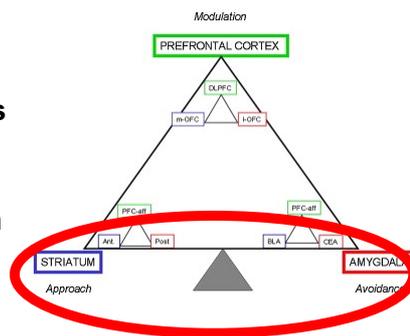
1. Les jeunes exposés à des environnements stressants développent une réponse exacerbée au danger (combat ou fuite).
2. Cela interfère avec la capacité d'apprendre, de socialiser, et de planifier.
3. Des programmes éducatifs intégrant la régulation émotionnelle et des stratégies de gestion du stress sont essentiels.

6. Naviguer dans un environnement scolaire stressant :

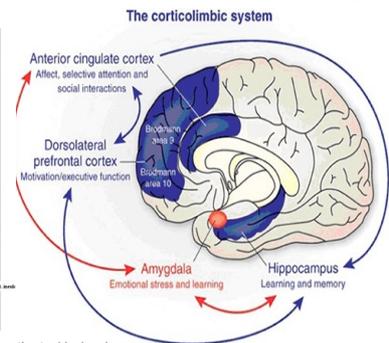
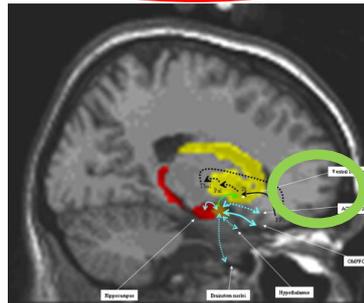
1. Le cortex préfrontal immature chez l'adolescent, combiné au stress, transforme les apprentissages quotidiens en tâches frustrantes.
2. Intégrer des stratégies d'autorégulation et des pauses réparatrices peut alléger cette charge.

94

L'imagerie cérébrale révèle qu'avec une récompense (émotions positives) les jeunes arrivent à mobiliser une grande partie de ses lobes frontaux, impliqués dans la planification et l'exécution de tâches.



Zone responsable d'aptitudes complexes telles que s'organiser, contrôler ses impulsions, prendre conscience des conséquences de chaque acte, établir des priorités, se projeter dans l'avenir.



Luna, B. et al. Neuroimage 13, 786–793 (2001). Ernst M, et al., developmental neurobiological model of motivated behavior: anatomy, connectivity and ontogeny of the triadic nodes. Neurosci Biobehav Rev. 2009;33(3):367–382.

95

Intermediate School 318 Eugenio Maria de Hostos School



Une enseignante a collaboré avec un instructeur d'échecs à l'Intermediate School 318 dans un quartier à faible revenu de Brooklyn, à New York.

Elle a analysé leurs jeux, parlé des erreurs qu'ils ont commises et les a aidés à comprendre ce qu'ils auraient pu faire différemment.

L'attention et le soin qu'elle accordait au travail de ses étudiants leur donnaient un sentiment d'appartenance, de confiance en soi et de détermination.

Leurs jeux d'échecs se sont améliorés, de même que leur vision de la vie.

96

96

Sur le **plan émotionnel**, ces adolescents ont une faible estime de soi, du **mal à modérer leurs réactions face aux déceptions** et aux **provocations** et passent la journée à chercher la prochaine **menace**. L'instinct de combat ou de fuite auquel les jeunes enfants ont recours lorsqu'ils sont élevés dans un environnement stressant ne les aidera pas à réussir à l'école.

Les neuroscientifiques découvrent que le stress des jeunes enfants peut affecter le développement du cerveau. Des niveaux élevés de stress, en particulier dans la petite enfance, affectent le développement du **cortex préfrontal** (*fonctions exécutives dont la mémoire à court-terme*) et de l'**hippocampe** (*apprentissage & mémoire à long-terme*).

Le traitement de nouvelles informations et la navigation dans des situations inhabituelles - ce que nous demandons aux enfants de faire chaque jour à l'école - devient un **exercice quotidien frustrant**.



97

Analyse de l'impact du jeu d'échecs à l'école

Voici une analyse en points clés qui relie l'expérience du jeu d'échecs à l'école et son impact sur les fonctions exécutives, l'estime de soi, et la motivation, tout en intégrant les neurosciences et la théorie de l'autodétermination :



98

Le jeu d'échecs et le développement des fonctions exécutives

Sollicitation du cortex préfrontal

Les échecs sollicitent intensément le **cortex préfrontal**, impliqué dans la planification, la gestion des priorités, et la prise de décision.

Renforcement des compétences clés

Ils renforcent des compétences clés comme :

- La **mémoire de travail** (retenir les mouvements possibles).
- Le **contrôle des impulsions** (ne pas jouer un coup précipité).
- La **flexibilité cognitive** (s'adapter aux stratégies de l'adversaire).

Lien avec la réussite scolaire

Ces fonctions exécutives sont directement liées à la réussite scolaire, car elles permettent de mieux organiser ses pensées et de résoudre des problèmes complexes.

99

Renforcement de l'estime de soi grâce aux échecs

Expérience de réussite mesurable

Les échecs offrent une **expérience de réussite mesurable** (victoire ou progression), même pour des élèves en difficulté scolaire.

Sentiment de compétence

Cette progression tangible favorise le sentiment de compétence, un pilier de l'estime de soi.

Valorisation des efforts

La participation à des tournois (comme ceux de l'Intermediate School 318) valorise les efforts individuels et collectifs, donnant aux élèves un sentiment d'accomplissement et de reconnaissance.

100

Théorie de l'autodétermination et jeu d'échecs



Compétence

Les échecs permettent aux élèves de développer leurs capacités à résoudre des problèmes et de mesurer leurs progrès.



Autonomie

Chaque joueur prend des décisions stratégiques seul, renforçant la capacité à réfléchir et à agir indépendamment.



Appartenance

L'aspect communautaire des équipes d'échecs, comme celles de l'Intermediate School 318, renforce le sentiment de connexion sociale et de collaboration.

101

Impact sur les émotions et la régulation du stress

Régulation émotionnelle active

Les échecs encouragent une **régulation émotionnelle active** en situation de compétition, aidant les élèves à mieux gérer le stress et les frustrations.

Environnement d'apprentissage sûr

Jouer dans un environnement structuré mais bienveillant (comme celui d'une école) fournit un cadre sûr pour expérimenter et apprendre à maîtriser ces émotions.



102

Un environnement éducatif motivant et transformateur

Exemple de l'Intermediate School 318

1 L'exemple de l'**Intermediate School 318** à Brooklyn montre que l'intégration des échecs dans le cadre scolaire peut transformer l'environnement éducatif :

Valorisation pour les élèves défavorisés

2 Les élèves de milieux défavorisés trouvent dans les échecs une activité valorisante qui transcende les défis du quotidien.

Source de fierté collective

3 Le succès en tournois nationaux et internationaux devient une **source de fierté collective**, motivant élèves et enseignants.



103



Lien avec les neurosciences

1

Stimulation cérébrale

La pratique régulière des échecs stimule les zones cérébrales impliquées dans la réflexion stratégique et la prise de décision.

2

Compensation du stress

Elle peut compenser certains effets négatifs du stress sur le cortex préfrontal et l'hippocampe.

3

Plasticité cérébrale

Ces apprentissages renforcent la plasticité cérébrale, aidant les élèves à naviguer dans des situations scolaires complexes et imprévisibles.

104

Recommandations pour intégrer les échecs dans l'éducation

Programmes d'échecs scolaires

- 1 Mettre en place des programmes d'échecs en milieu scolaire, surtout dans des zones défavorisées.

Tournois comme promotion

- 2 Utiliser les tournois pour promouvoir une image positive des élèves.

Gestion du stress et mentalisation

- 3 Associer la pratique des échecs à des enseignements sur la gestion du stress.

105

Conclusion

Le jeu d'échecs, intégré à l'éducation, est un outil puissant pour renforcer l'estime de soi, les compétences sociales, et les fonctions cognitives.

En combinant cette approche avec des connaissances neuroscientifiques et des principes de motivation intrinsèque, comme ceux de la théorie de l'autodétermination, il est possible de transformer l'expérience scolaire en un parcours stimulant et épanouissant pour les élèves.



106



Le modèle écologique tripartite



Contrôle exercé

Le degré de contrôle que les individus exercent sur différents domaines de leur vie.



Contrôle souhaité

Le niveau de contrôle qu'ils désirent exercer dans chaque domaine.



Importance accordée

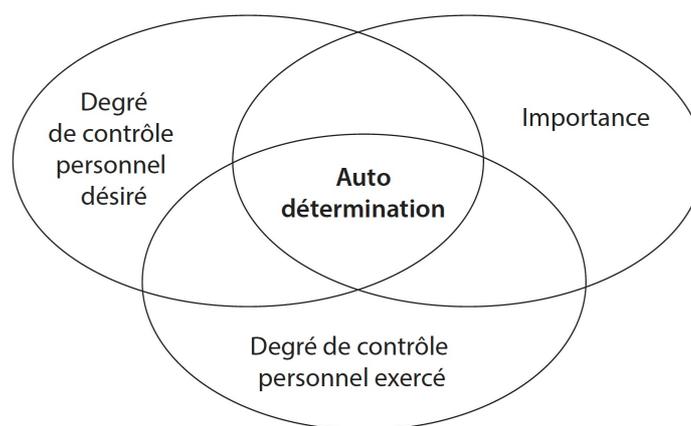
Le degré d'importance qu'ils attribuent à ces domaines de vie.

Abery et Stancliffe (2003) proposent une vision complexe de l'autodétermination. Elle va au-delà du simple contrôle personnel.

L'autodétermination est définie comme un processus visant à atteindre le niveau de contrôle désiré dans les domaines importants pour l'individu.

107

Figure 2 : Modèle écologique tripartite de l'autodétermination
(Tiré et traduit de Abery et Stancliffe, 2003)



Changements dans le temps



Lachapelle, Y., Fontana-Lana, B., Petitpierre, G., Geurts, H. et Haelewyck, M. (2022). Autodétermination : historique, définitions et modèles conceptuels. La nouvelle revue - Éducation et société inclusives, N° 94(2), 25-42. <https://doi.org/10.3917/nresi.094.0025>.

108

Modèle écologique tripartite de l'autodétermination



109



Exercice du contrôle personnel



Continuum de contrôle

S'étend du contrôle total à l'absence de contrôle, avec des degrés variés entre les deux.



Contrôle partagé

La plupart des gens exercent un contrôle conjoint avec d'autres personnes importantes.



Soutien et interdépendance

Même avec des incapacités, on peut atteindre une autodétermination élevée avec du soutien.

110

Niveau de contrôle désiré

Contrôle variable

Les individus ne souhaitent pas contrôler tous les aspects de leur vie. Certains domaines requièrent un contrôle élevé, d'autres un contrôle modéré ou nul.

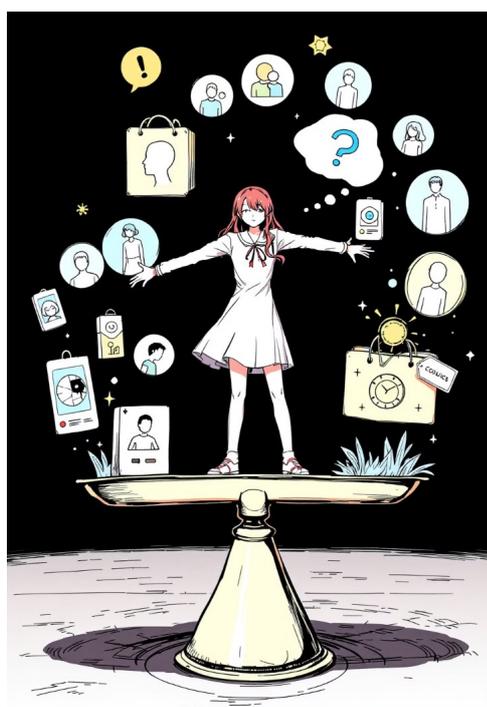
Préférences et connaissances

Le contrôle est préféré dans les domaines où l'on a des préférences définies ou des connaissances suffisantes pour décider.

Liberté de choix

L'autodétermination implique la liberté de choisir son niveau de contrôle. Forcer ou refuser le contrôle va à l'encontre de ce principe.

111



112

Importance et Autodétermination

Contrôle Personnel

L'autodétermination implique d'exercer le niveau de contrôle souhaité sur les aspects importants de sa vie.

Importance Relative

L'importance des décisions varie selon les individus et peut évoluer avec le temps.

Déficience Intellectuelle

Les personnes avec une déficience intellectuelle exercent souvent peu de contrôle sur les décisions majeures.

Concordance

L'autodétermination dépend de l'adéquation entre le contrôle souhaité et exercé, pondérée par l'importance.

Le Modèle Fonctionnel d'Autodétermination



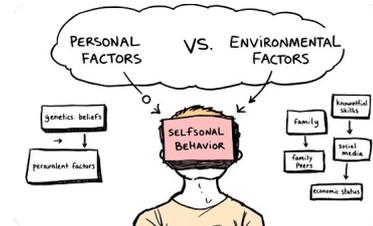
Origine et Contexte

Développé par Wehmeyer (1992, 1999) pour promouvoir l'autodétermination des jeunes avec des déficiences.



Caractéristiques Essentielles

Autonomie, accomplissement de soi, empowerment psychologique et autorégulation.



Facteurs d'Influence

Capacités individuelles, opportunités environnementales et types de soutien influencent l'autodétermination relative.

Le modèle fonctionnel illustre comment les facteurs personnels et environnementaux influencent les caractéristiques essentielles de l'autodétermination, aboutissant à des comportements relativement autodéterminés.

113



Caractéristiques clés du modèle fonctionnel

1 Autonomie comportementale

Agir selon ses intérêts et préférences, sans influence externe excessive.

2 Autorégulation

Analyser, décider et évaluer ses actions pour s'adapter à l'environnement.

3 Empowerment psychologique

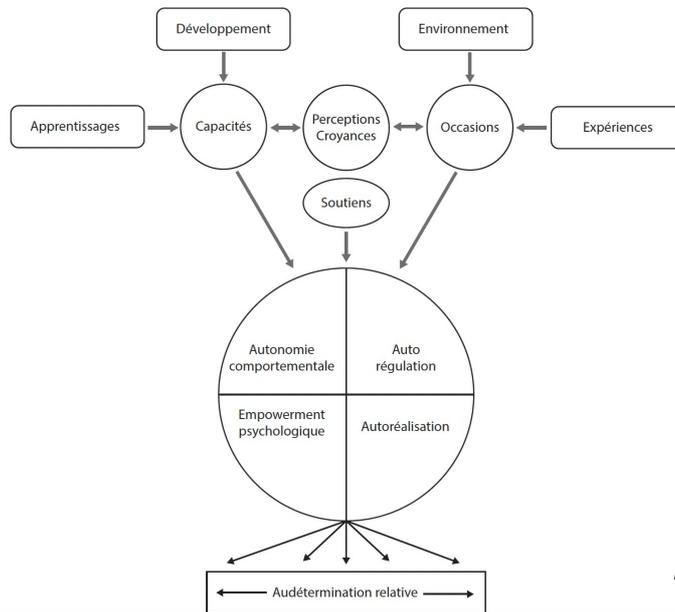
Perception de contrôle, efficacité personnelle et motivation pour atteindre ses objectifs.

4 Autoréalisation

Connaissance de soi et action basée sur ses forces et limites.

114

Figure 3 : Modèle fonctionnel de l'autodétermination
(Tiré et traduit de Wehmeyer (1999),
Focus on autism and other developmental disabilities, p. 55)



Lachapelle, Y., Fontana-Lana, B., Petitpierre, G.,
Geurts, H. et Haelewyck, M. (2022).
Autodétermination : historique, définitions et
modèles conceptuels. *La nouvelle revue - Éducation
et société inclusives*, N° 94(2), 25-42.
<https://doi.org/10.3917/nresi.094.0025>.

115

La théorie de l'agentivité causale



Psychologie positive

Accent sur le bien-être et le développement des aspects positifs de la vie.



Action volontaire

Intègre l'accent mis sur l'action volontaire dérivée de la TAD.



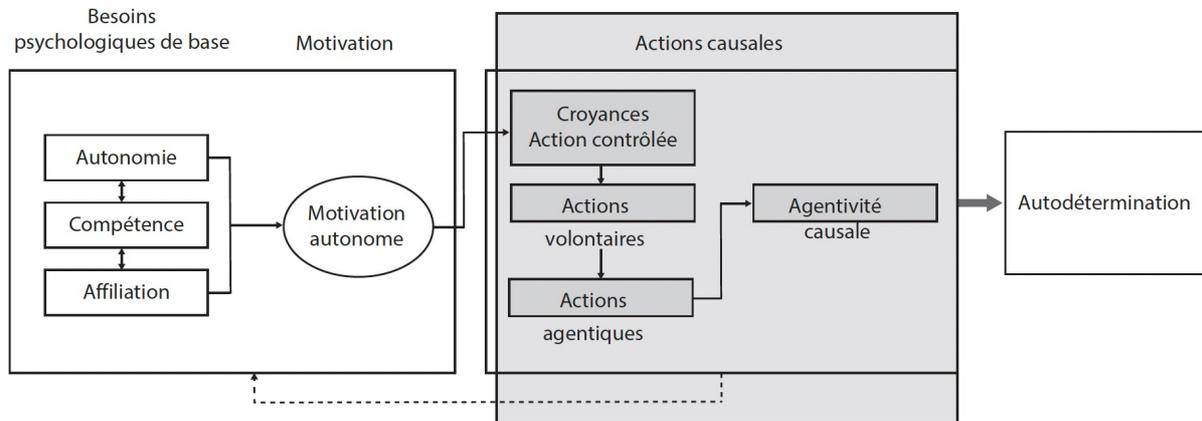
Approche intégrative

Aligne le modèle fonctionnel avec la TAD et la théorie de l'action.



116

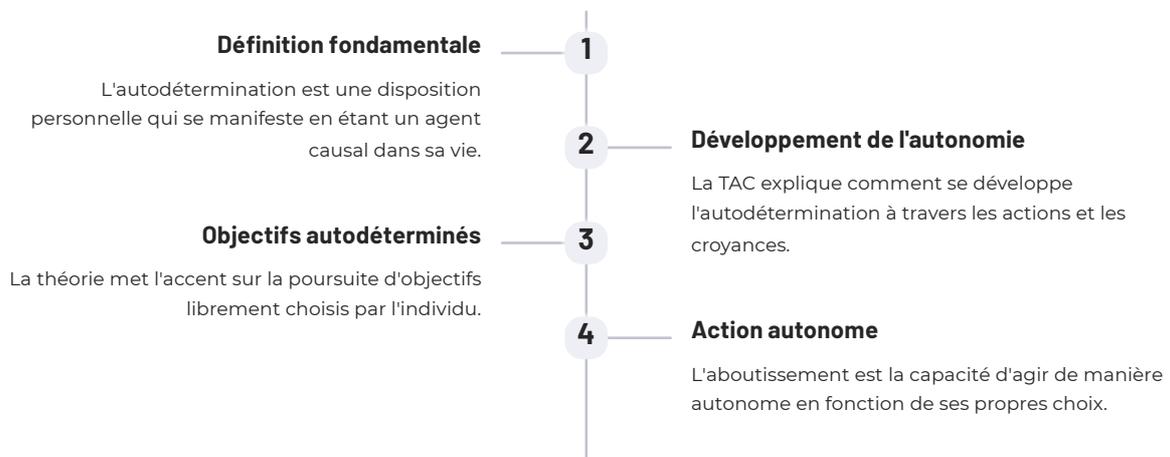
Figure 4 : Théorie de l'agentivité causale dans le développement de l'autodétermination
(Tiré et traduit de Shogren, *et al.*, 2017, p. 56)



Lachapelle, Y., Fontana-Lana, B., Petitpierre, G., Geurts, H. et Haelewyck, M. (2022). Autodétermination : historique, définitions et modèles conceptuels. *La nouvelle revue - Éducation et société inclusives*, N° 94(2), 25-42. <https://doi.org/10.3917/nresi.094.0025>.

117

La théorie de l'agentivité causale (TAC)



118



119

Perspective Intégrative sur l'Autodétermination

1 Évolution Conceptuelle

L'autodétermination est passée de débats philosophiques à un objet d'étude multidisciplinaire.

2 Diversité des Définitions

Plusieurs modèles conceptuels ciblent les éléments constitutifs de l'autodétermination.

3 Éléments Clés

Contrôle personnel, choix libres, et capacité d'être l'agent causal de sa vie.

4 Perspective Holistique

L'intégration des définitions offre une compréhension plus complète de l'autodétermination.



120

Définitions Clés de l'Autodétermination

3

Aspects Principaux

Volonté, interdépendance, et contrôle personnel.

4

Capacités Essentielles

Décision, choix, contrôle, et qualité de vie.

2

Dimensions Relationnelles

Autonomie et interaction avec autrui.

L'autodétermination implique une action volontaire, libre des contraintes excessives. Elle nécessite des opportunités pour développer des attitudes et capacités intrinsèques.



Instruments de Mesure



TAD

PCASS et SDS disponibles
sur
selfdeterminationtheory.org



Modèle Écologique

AIR Self-Determination
Assessment en versions
francophones non validées



Modèle Fonctionnel

Échelle d'autodétermination
du LARIDI



Agentivité Causale

Self-Determination
Inventory Self-Report (SDI-
SR)

Ces instruments mesurent l'autodétermination selon différents modèles théoriques. Ils sont essentiels pour évaluer l'émergence de l'autodétermination dans divers contextes.

121

Résumé du lien entre le développement de l'estime de soi et la théorie de l'autodétermination en points clés

1 Besoins Psychologiques

L'autodétermination nourrit l'estime de soi en satisfaisant les besoins fondamentaux d'autonomie, de compétence et d'appartenance.

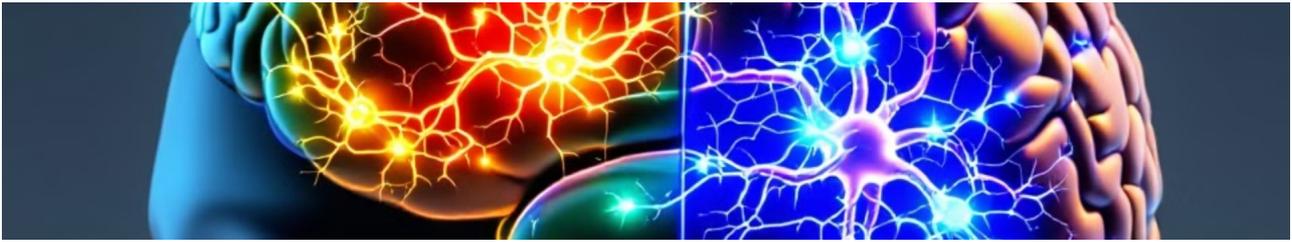
2 Contrôle Personnel

L'estime de soi s'accroît lorsque les individus perçoivent un contrôle personnel sur leurs actions et leurs choix.

3 Développement Personnel

L'autodétermination favorise l'exploration, l'apprentissage et la réalisation personnelle, contribuant ainsi à l'estime de soi.

122



Impact du Sentiment d'Efficacité Personnelle

- Soutient la satisfaction du besoin de compétence, un pilier fondamental de la motivation intrinsèque
- Renforce la conviction personnelle dans la capacité d'atteindre ses objectifs
- Alimente un cycle positif qui combine réussite, confiance en soi et estime de soi

123

Lien avec les neurosciences et le développement cérébral

Le sentiment d'efficacité personnelle repose sur plusieurs systèmes cérébraux impliqués dans la motivation, la régulation émotionnelle et la planification :

Le cortex préfrontal (CPF)

Rôle : Planification, prise de décision, évaluation des actions futures et régulation des comportements.

Lien : Lorsqu'un individu se sent efficace, le CPF aide à organiser des stratégies pour atteindre les objectifs, favorisant ainsi un comportement orienté vers la réussite.

Le système limbique (amygdale et hippocampe)

Rôle : Gestion des émotions et mémorisation des expériences passées.

Lien : Les réussites renforcent les souvenirs positifs (via l'hippocampe) et atténuent les réponses de stress (via l'amygdale), soutenant le sentiment d'efficacité personnelle.



124

Lien avec les neurosciences et le développement cérébral



Le circuit de la récompense (noyau accumbens, dopamine)

Rôle : Motivation et renforcement positif.

Lien : La dopamine, libérée lors des réussites, renforce la conviction d'être capable de réussir, augmentant à la fois la motivation et le sentiment d'efficacité personnelle.



L'insula

Rôle : Intégration des états émotionnels et corporels.

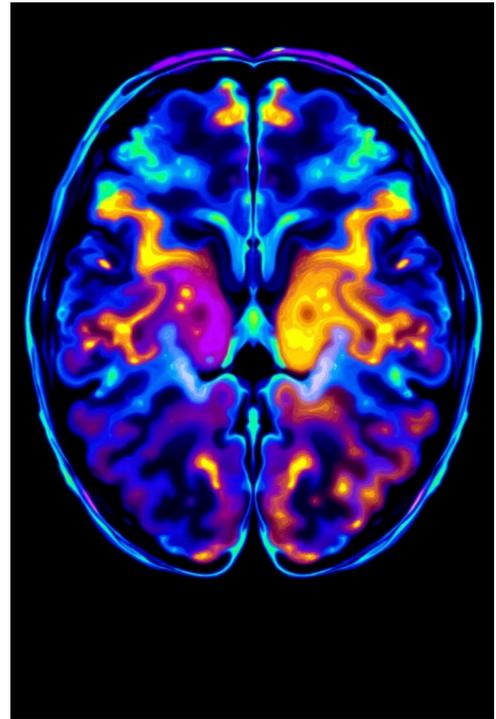
Lien : L'insula permet de relier les émotions positives associées à la réussite à la perception de soi, ce qui alimente l'estime de soi et la confiance.



Le cortex cingulaire antérieur (ACC)

Rôle : Détection des erreurs et régulation cognitive.

Lien : Aide à ajuster les stratégies face à l'échec, renforçant la résilience et l'efficacité personnelle.



125

Lien avec le développement du cerveau

Le sentiment d'efficacité personnelle se développe progressivement avec la maturation du cerveau, particulièrement dans les phases suivantes :

1

Enfance (0-6 ans)

Le besoin de compétence émerge dès les premières réussites (ex. : apprendre à marcher).

La relation d'attachement sécurisante favorise un environnement émotionnel propice à la construction de la confiance en soi.

2

Âge scolaire (6-12 ans)

Les défis académiques et sociaux activent le CPF et le circuit de la récompense, renforçant les mécanismes neuronaux liés à la réussite et à la persévérance.

3

Adolescence (12-18 ans)

L'élagage synaptique et la maturation du CPF permettent une meilleure planification et régulation émotionnelle, soutenant le développement de l'efficacité personnelle face aux défis complexes.

4

Âge adulte

La connectivité entre les réseaux préfrontaux et limbique soutient une efficacité personnelle plus stable, ancrée dans des expériences consolidées.

126



Le conte du petit lièvre qui se sentait épuisé

127

Deux contes
pour illustrer
les concepts
du guide de
l'estime de
soi

Le conte de la petite poule
qui perdait ses plumes



Le conte du petit lièvre qui se sentait épuisé

Une histoire captivante pour explorer l'estime de soi chez les enfants

Auteur: Claude-Michel Gagnon, psychologue

<https://www.capsantementale.ca/contenu/jeunes-developper-lestime-de-soi-chez-les-jeunes/>

128

Introduction au conte du petit lièvre

Le petit lièvre épuisé

Dans un mignon petit terrier situé sur le bord d'une sapinière en bordure du Saguenay vivait un petit lièvre qui avait fait tellement d'effort qu'il se sentait épuisé.

Rapido, le lièvre impressionnant

Depuis sa tendre enfance, Rapido fonçait à vive allure dans la forêt pour impressionner ses parents. Il était reconnu comme étant le jeune lièvre faisant les sauts les plus spectaculaires parmi son groupe d'âge.

Le désir de plaire

Son désir de plaire était si grand que même lorsqu'il se sentait fatigué, Rapido continuait à courir, parfois, jusqu'à en perdre le souffle. Bref, dans toutes ses activités quotidiennes, Rapido essayait d'être le meilleur.

129

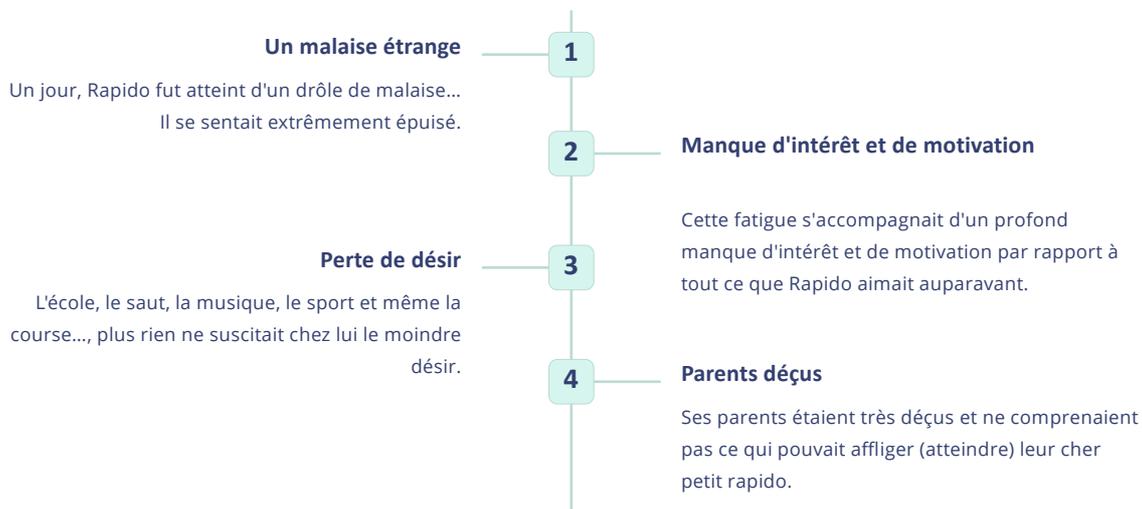
Les efforts de Rapido



Tout le monde admirait Rapido et le considérait comme étant un petit lièvre modèle.

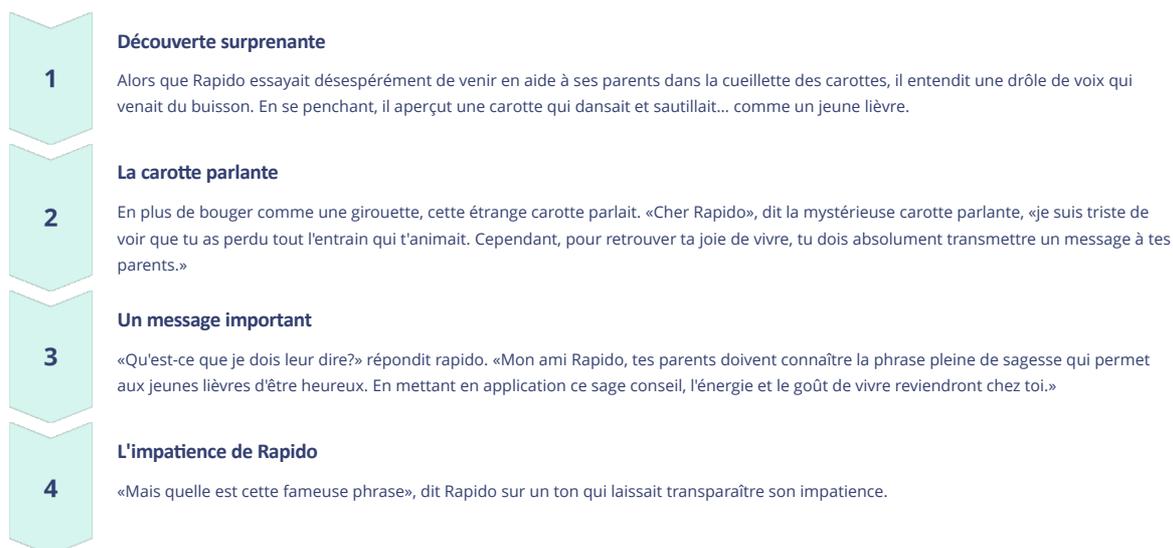
130

Un malaise étrange



131

La rencontre avec la carotte parlante



132

Le message de la carotte parlante

«Aimez-moi pour ce que je suis et non seulement pour ce que je fais.»

1

Message de la carotte

Et la carotte parlante enchaîna: «Aimez-moi pour ce que je suis et non seulement pour ce que je fais.»

2

Départ de la carotte

Immédiatement après avoir livré son message, la carotte parlante quitta Rapido en courant vers le pré.

3

Retour de Rapido

Rapido rejoignit ses parents. Dès l'arrivée à la maison, il s'empressa de discuter avec ceux-ci.

4

Compréhension des parents

En voyant ses yeux tout illuminés lorsqu'il prononça les mots plein de sagesse transmis par la carotte parlante, ses parents firent un grand «déclic» et comprirent le message de Rapido.



133

La transformation de Rapido

1

Vie paisible

Rapido peut vivre paisiblement et jouer à sa guise.

2

Fierté parentale

Ses parents montrent à Rapido qu'ils sont fiers de lui et heureux d'avoir un tel fils.

3

Énergie retrouvée

Désormais, Rapido ne se sent plus fatigué. Il possède tellement d'énergie que les autres lièvres à son contact se sentent entraînés par un dynamisme incroyable.

4

Leçon retenue

Rapido n'a jamais oublié par la suite la carotte parlante. Avant de manifester ses attentes concernant les gens de son entourage, il s'assurait de bien les connaître.

5

Respect et aide

Cela lui permettait de respecter ceux-ci et de leur venir en aide pour développer leurs aptitudes et leur potentiel.

134

Analyse neuroscientifique du conte : «Le petit lièvre qui se sentait épuisé»

 par Cherine Fahim



135

Plongez dans l'histoire captivante de Rapido et ses impacts psychologiques fascinants

Le conte de Rapido

Un jeune lièvre qui cherche à être aimé à travers la performance et qui finit par s'épuiser

Illustration d'un mécanisme psychologique

Profondément lié au développement de l'estime de soi chez l'enfant et l'adolescent

Perspective neuroscientifique

Plusieurs régions du cerveau et processus neurodéveloppementaux sont impliqués dans la construction de l'estime de soi, de la motivation et de la gestion du stress

Le conte de Rapido, ce jeune lièvre qui cherche à être aimé à travers la performance et qui finit par s'épuiser, illustre un mécanisme psychologique profondément lié au développement de l'estime de soi chez l'enfant et l'adolescent. Du point de vue des neurosciences, plusieurs régions du cerveau et processus neurodéveloppementaux sont impliqués dans la construction de l'estime de soi, de la motivation et de la gestion du stress.

136

Les grandes régions du cerveau impliquées

Dans notre exploration de l'estime de soi à travers l'histoire de Rapido, nous allons examiner les principales régions du cerveau qui jouent un rôle crucial dans ce processus complexe.

Cortex préfrontal (CPF)

Centre de la planification et de la prise de décision

Système limbique

Siège des émotions et de la mémoire

Cortex cingulaire antérieur

Impliqué dans la régulation émotionnelle

Circuit de la récompense

Responsable de la motivation et du plaisir

Chacune de ces régions joue un rôle spécifique dans la formation et le maintien de l'estime de soi, comme nous le verrons dans les prochaines sections.

137

Le cortex préfrontal (CPF)



Fonctions exécutives

Le cortex préfrontal est essentiel pour les fonctions dites « exécutives » : planification, régulation émotionnelle, évaluation de soi et prise de décision. Il contribue largement à la capacité de l'enfant ou de l'adolescent à **réfléchir sur lui-même** et à anticiper les conséquences de ses actions.



Lien avec Rapido

Rapido veut sans cesse être performant (excellence à l'école, sports, musique...). Sa **planification** et sa **persévérance** dans des tâches difficiles suggèrent un fort engagement du cortex préfrontal, même s'il ne dispose peut-être pas encore de toute la maturité suffisante pour gérer le stress engendré par la performance à outrance.

138

Le système limbique et son rôle dans l'estime de soi



Système limbique

Le système limbique gère une grande partie des **émotions**, de la **motivation** et de la **récompense**. Il joue un rôle crucial dans la formation de l'estime de soi.



Amygdale

L'amygdale s'active face aux menaces ou au stress. Elle peut influencer notre perception de nous-mêmes dans des situations difficiles.



Hippocampe

L'hippocampe intervient dans la mémorisation des expériences, y compris celles liées à l'échec ou au succès, façonnant ainsi notre estime de soi au fil du temps.

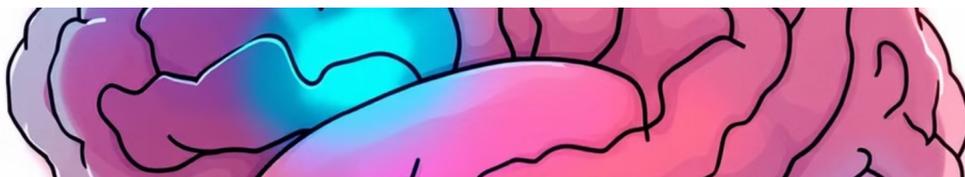
Lien avec Rapido

Rapido ressent un **manque d'intérêt** et une **démotivation** intenses. Ces sentiments sont directement liés à l'activité de son système limbique.

Stress et épuisement

Quand il est épuisé, son système limbique peut être en surrégime (stress chronique) et/ou en mode « découragement » (baisse de la dopamine liée au plaisir de faire des activités).

139



Le cortex cingulaire antérieur

1

Rôle du cortex cingulaire antérieur

- Détection des erreurs
- Gestion du conflit émotionnel
- Régulation de la motivation
- Participation à la **résonance empathique**
- **Évaluation intérieure** de ses propres actions

2

Lien avec Rapido

En cherchant à satisfaire tout le monde et à être « un petit lièvre modèle », Rapido peut se retrouver constamment dans une situation de tension intérieure (vouloir faire plaisir vs. écouter ses vrais désirs).

3

Mobilisation du cortex cingulaire antérieur

Le cortex cingulaire antérieur est mobilisé quand il ressent une dissonance entre ce qu'il **ressent** (fatigue, stress) et ce qu'il **fait** (continuer à performer).

140



Le circuit de la récompense (noyau accumbens)

Rôle

Il est lié à la recherche de plaisir et de renforcement positif. Quand un enfant reçoit des compliments ou de la reconnaissance, cela stimule la production de dopamine, ce qui renforce l'estime de soi et la motivation.

Lien avec Rapido

Au début, Rapido est **dopé** par les éloges et l'admiration. Mais quand la fatigue prend le dessus et que les compliments ne suffisent plus à compenser, son circuit de la récompense n'est plus activé de la même manière. Il se **démotive** et perd l'élan qui le portait.

141

Le développement de l'estime de soi selon l'âge

Comprendre comment l'estime de soi évolue tout au long de la vie est essentiel pour les éducateurs et les parents. Examinons les étapes clés de ce développement.

1

Petite enfance (0-6 ans)

Formation des bases de l'estime de soi à travers les interactions avec les parents et l'environnement.

2

Années scolaires (6-12 ans)

Développement de compétences et comparaisons avec les pairs influencent l'estime de soi.

3

Adolescence (12-18 ans)

Période cruciale de formation de l'identité et de fluctuations de l'estime de soi.

4

Âge adulte

Consolidation de l'estime de soi à travers les expériences de vie et les réalisations personnelles.

142



143

De la petite enfance à l'école primaire (3-6 ans)

Construction précoce de l'estime de soi

L'estime de soi commence à se construire très tôt, dès que l'enfant prend conscience de sa propre identité (vers 2-3 ans).

Importance des réactions parentales

Les **réactions des parents** (encouragement, amour inconditionnel, valorisation du simple fait « d'être » plutôt que de « faire ») sont cruciales.

Développement cérébral en cours

Les neurosciences montrent que le cerveau de l'enfant est encore en plein développement : la myélinisation (formation de la gaine de myéline) et la maturation des circuits de régulation émotionnelle se poursuivent.



144

Estime de soi durant la période scolaire (6-12 ans)

Comparaison avec les pairs

L'enfant se compare de plus en plus à ses pairs (classe, sports, loisirs). Le **cortex préfrontal** commence à mieux gérer la planification et l'inhibition, mais il n'est pas encore mature.

Importance des feedback

Les **feedback** reçus de l'environnement (parents, enseignants, amis) restent un facteur majeur pour consolider une bonne estime de soi.

Recherche de validation

C'est aussi l'âge où l'enfant cherche la **validation** par la performance (notes, succès dans les sports, arts...).



Estime de soi durant l'adolescence (12-18 ans)

Restructuration cérébrale

C'est une période de **restructuration** cérébrale importante : l'élagage synaptique (pruning) et la maturation du cortex préfrontal se poursuivent jusqu'à la mi-vingtaine.

Sensibilité sociale

L'adolescent devient extrêmement sensible au regard des autres (pression sociale, désir d'acceptation).

Fluctuations de l'estime de soi

L'estime de soi peut fluctuer fortement selon les réussites ou échecs (scolaires, sociaux, sportifs) et selon la manière dont la famille et le groupe de pairs réagissent.

145

Résumé du développement de l'estime de soi à travers les âges

1

Prime enfance (0-6 ans)

L'estime de soi se développe déjà dès la prime enfance

2

Âge scolaire (6-12 ans)

Autour de **6 à 8 ans**, l'enfant commence à avoir une évaluation plus stable de lui-même, mais celle-ci est encore très dépendante du regard extérieur (parents, professeurs)

3

Adolescence (12-18 ans)

À l'adolescence, cette estime de soi est challengée par les bouleversements physiques, hormonaux et sociaux

Ainsi, **l'estime de soi se développe déjà dès la prime enfance**, s'affine et peut s'amplifier (ou s'affaiblir) tout au long de la scolarité et de l'adolescence. On peut retenir qu'autour de **6 à 8 ans**, l'enfant commence à avoir une évaluation plus stable de lui-même, mais celle-ci est encore très dépendante du regard extérieur (parents, professeurs). Puis à l'adolescence, cette estime de soi est challengée par les bouleversements physiques, hormonaux et sociaux.

146

Liens entre l'histoire de Rapido et l'estime de soi

Examinons maintenant comment l'histoire de Rapido illustre les concepts clés du développement de l'estime de soi chez les enfants.

- 1** **Quête de perfection**
Rapido cherche constamment à être le meilleur, reflétant la pression de performance ressentie par de nombreux enfants.
- 2** **Fatigue et démotivation**
L'épuisement de Rapido montre les conséquences négatives d'une pression excessive sur l'estime de soi.
- 3** **Besoin d'amour inconditionnel**
Rapido découvre l'importance de l'acceptation et de l'amour sans conditions pour une estime de soi saine.
- 4** **Prise de conscience parentale**
La réalisation des parents de Rapido souligne l'impact crucial du soutien familial sur l'estime de soi de l'enfant.

147

La quête de perfection



Désir d'excellence

Rapido veut toujours être le meilleur dans diverses activités : sauts, hockey, musique, école...



Stimulation cérébrale

Cette envie de performance peut être liée à une forme de **stimulation du circuit de la récompense**.



Approbation sociale

L'approbation parentale et sociale devient un « carburant » pour son estime de soi.



La quête de perfection de Rapido illustre comment l'estime de soi peut être influencée par des facteurs externes et internes. Cette dynamique met en lumière l'importance de comprendre les mécanismes cérébraux impliqués dans le développement de l'estime de soi chez les enfants.

148



Fatigue et démotivation chez Rapido

1

État d'épuisement

Rapido atteint un état d'**épuisement** et de **manque d'intérêt**, signes d'un possible **déséquilibre du système limbique**.

2

Causes potentielles

- Stress chronique
- Manque de dopamine lié au plaisir

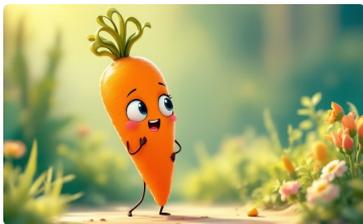
3

Hyperactivité de l'amygdale

À force de ne recevoir des marques d'amour que lorsque ses performances sont au top, son **amygdale** (centre d'alerte et de stress) peut devenir hyperactive face aux moindres signes de déception parentale.

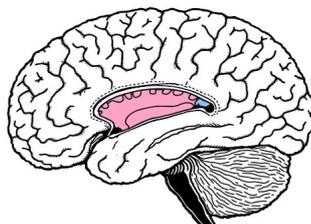
149

Le besoin d'amour inconditionnel



La carotte parlante et l'amour inconditionnel

La phrase de la carotte parlante : « Aimez-moi pour ce que je suis et non seulement pour ce que je fais » renvoie à la racine de l'estime de soi saine : **se sentir accepté et valorisé pour son être profond**.



Régions cérébrales impliquées

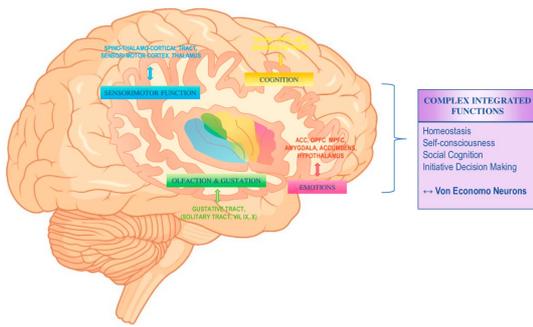
Cela sollicite la **dimension affective** et la **sûreté émotionnelle** (reliées à l'attachement, où des régions comme l'insula ou le cortex cingulaire peuvent être associées à la perception d'une sécurité affective).



L'importance de l'amour inconditionnel

L'amour inconditionnel joue un rôle crucial dans le développement d'une estime de soi saine chez l'enfant, en lui permettant de se sentir valorisé pour ce qu'il est, indépendamment de ses actions ou performances.

150



Le **concept de soi** est constitué de **connaissances autobiographiques** et englobe les **attributs, traits, valeurs, rôles sociaux, relations** et **objectifs** qui définissent une personne.

Il inclut également **l'estime de soi** et repose sur la **mémoire autobiographique** pour former et maintenir une **représentation interne de soi-même**.

La théorie de Conway suggère que les souvenirs d'adolescence et de jeune adulte, appelés "reminiscence bump", jouent un rôle clé dans la construction identitaire.

Bien que certains aspects de la connaissance de soi, comme les traits de personnalité, puissent être indépendants de la mémoire épisodique, des structures cérébrales spécifiques participent à ce processus.

L'insula, en particulier, joue un rôle central dans la perception de soi et l'intégration des émotions et des états corporels, ce qui la relie à la régulation de l'estime de soi.

Les régions préfrontales et cingulaires complètent ce réseau, essentiel à l'identité.

Tisserand, A., Philippi, N., Botzung, A., & Blanc, F. (2023). Me, Myself and My Insula: An Oasis in the Forefront of Self-Consciousness. *Biology*, 12(4), 599. <https://doi.org/10.3390/biology12040599>

151



Le « déclic » des parents

Réalisation parentale

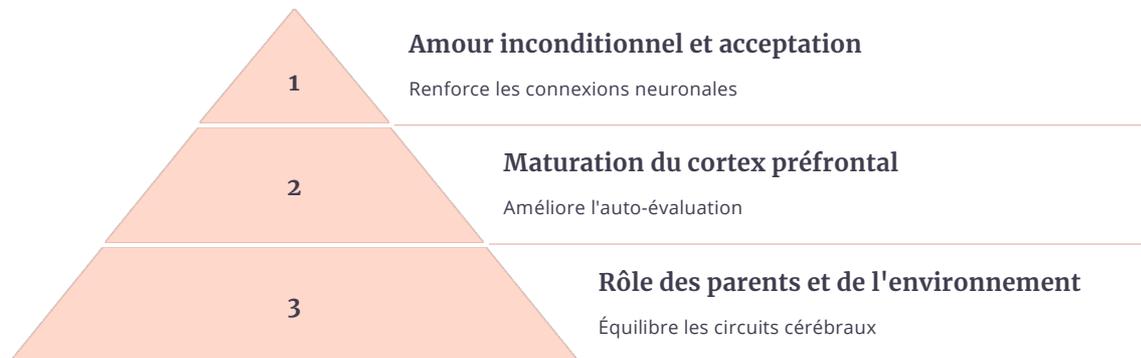
Quand les parents de Rapido réalisent qu'ils doivent l'aimer et le valoriser en dehors de sa performance, Rapido ressent de nouveau de la motivation.

Impact neurochimique

Du point de vue neurochimique, l'amour et la bienveillance parentaux génèrent des sécrétions d'**ocytocine**, hormone liée à la confiance et à l'attachement. Celle-ci contribue au sentiment de **sécurité** et soutient la bonne régulation des émotions.

152

Conclusion : Comment le cerveau soutient l'estime de soi



153

Le développement de l'estime de soi est intimement lié au fonctionnement cérébral. Voici comment le cerveau soutient ce processus crucial :

Amour inconditionnel et acceptation : Des retours positifs et une acceptation sans condition renforcent les connexions neuronales associées à la confiance en soi et réduisent l'hyperactivation liée au stress. Cette approche bienveillante crée un environnement propice à l'épanouissement de l'estime de soi.

Maturation du cortex préfrontal : Avec l'âge, les enfants et adolescents acquièrent une meilleure capacité d'évaluation d'eux-mêmes et de gestion de leurs émotions, à condition qu'ils bénéficient d'un environnement **sécurisant**. Cette maturation progressive permet une construction plus solide et réaliste de l'estime de soi.

Rôle des parents et de l'environnement : Le fait de valoriser **l'être** plutôt que **le faire** permet d'équilibrer les circuits de la récompense (dopamine) et de réduire la pression sur l'amygdale (stress). Cette approche favorise un développement harmonieux de l'estime de soi, en mettant l'accent sur la valeur intrinsèque de l'individu plutôt que sur ses performances.

154

Résumé de l'histoire de Rapido et ses enseignements neuroscientifiques

Quête de reconnaissance et épuisement

L'histoire de Rapido illustre comment la quête de reconnaissance et le besoin de performance peuvent épuiser un jeune dont les **structures cérébrales** et **capacités de régulation émotionnelle** sont encore en développement.

Importance de l'amour inconditionnel

Le conte nous rappelle qu'il est essentiel de souligner, très tôt, la valeur intrinsèque de l'enfant : l'aimer pour ce qu'il est, et non simplement pour ce qu'il accomplit.

Construction d'une estime de soi saine

C'est de cette manière que se construit durablement une **estime de soi saine** dans le cerveau et le cœur de l'enfant... et du futur adolescent.

En somme, l'histoire de Rapido nous enseigne l'importance de l'équilibre entre encouragement et acceptation inconditionnelle pour le développement sain de l'estime de soi chez l'enfant.

155



Le conte de la petite poule qui perdait ses plumes

Une histoire touchante pour explorer l'estime de soi chez les enfants
Auteur: Claude-Michel Gagnon, psychologue

<https://www.capsamentale.ca/contenu/jeunes-developper-lestime-de-soi-chez-les-jeunes/>

156

Introduction au conte de la petite poule

Le royaume du Saguenay

Au royaume du Saguenay, dans une jolie basse-cour, près d'un étang où patageait une multitude de canards et de huards, vivait une petite poule rousse qui perdait ses plumes.

L'accident de Rouquine

À l'aube de sa vie, alors qu'elle était chaleureusement recroquevillée dans son oeuf, la coquille protégeant Rouquine avait failli se fracasser en tombant du nid.

La surprotection parentale

Terrifié par ce malheureux accident, ses parents veillaient depuis ce temps avec beaucoup de précaution sur Rouquine. Sa maman poule la couvait constamment afin que rien ne lui arrive. Pour sa part, le papa coq la défendait quand un autre habitant de la basse-cour l'approchait comme s'il s'agissait d'une situation où Rouquine aurait été la proie d'un éventuel prédateur.

157

Les défis de Rouquine

Alors qu'elle n'était qu'un petit poussin, Rouquine appréciait beaucoup les soins bienveillants de ses parents. Cependant, au fur et à mesure que sa croissance la projetait dans le monde des poules, Rouquine commença à se sentir mal dans sa chair de poule. Comme une autruche, il lui arrivait souvent de se cacher la tête dans le sable. Cette situation faisait de Rouquine la risée de toute la basse-cour.

1

Mal-être

Rouquine se sent mal dans sa peau

2

Moqueries

Elle devient la risée de la basse-cour

3

Harcèlement

Les oies lui picorent le dos en riant

4

Conséquences

Rouquine perd ses plumes rousses

158



Les oies se moquent

Les oies en profitaient pour lui picosser le dos en riant et en cacardant.



Perte des plumes

Progressivement, Rouquine perdit ses plumes rousses.



Inquiétude des parents

Dès lors, ses parents furent très inquiets et se demandèrent ce qui pouvait être à l'origine d'un tel mal-à-l'âme chez leur Rouquine adorée.



Traitements infructueux

Ils consultèrent de nombreux spécialistes mais aucun des médicaments prescrits ne permettait à Rouquine de recouvrer sa santé... et ses plumes.

159

La rencontre avec la super poulette bionique

1

Arrivée mystérieuse

Un jour où maman poule et papa coq sombraient dans le désespoir, une mystérieuse poule, qui volait aussi bien qu'un goéland, fit son apparition dans la basse-cour.

2

Étonnement de la super poulette

En voyant l'état de Rouquine, la super poulette bionique fit preuve d'un grand étonnement. Ses yeux se transformèrent en point d'interrogation.

3

Discussion révélatrice

La super poulette bionique engagea alors une longue discussion avec Rouquine. Dans les propos de la jeune poule rousse, elle découvrit qu'une immense insécurité envahissait son cœur.

4

Révélation des angoisses

Bien qu'elle souhaitait vivement devenir adulte, Rouquine avait tellement été surprotégée qu'elle se sentait incapable d'affronter la vie. Rouquine était submergée par l'angoisse et la peur, à un point tel, qu'elle en perdait ses plumes.

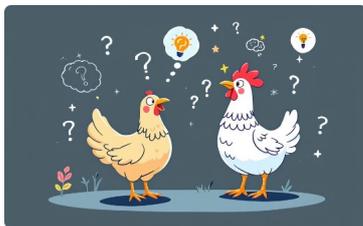
160

Les conseils pour Rouquine

- 1 Consultation avec les parents**
La super poulette bionique parle de la situation de Rouquine à maman poule et papa coq
- 2 Stratégies pour affronter le stress**
Développer chez Rouquine des moyens pour gérer le stress et résoudre ses problèmes
- 3 Favoriser l'autonomie**
Apprendre à Rouquine à devenir autonome dans ses décisions et actions
- 4 Donner des responsabilités**
Prouver à Rouquine qu'elle est digne de confiance en lui confiant des tâches

161

Conseils pour Rouquine



Stratégies pour affronter le stress

Développer chez Rouquine des moyens pour gérer le stress et résoudre ses problèmes.



Favoriser l'autonomie

Elle devait apprendre à devenir autonome dans ses décisions et actions.

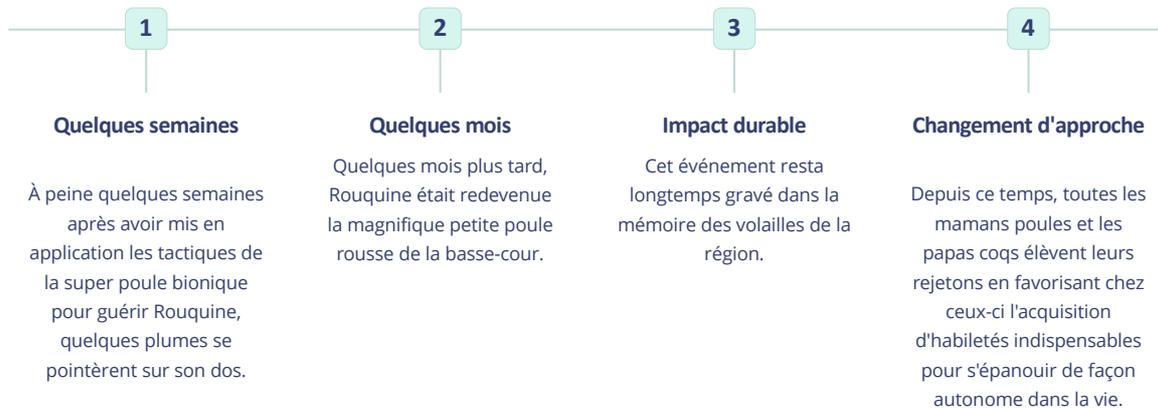


Donner des responsabilités

En lui donnant des responsabilités, cela lui prouverait qu'elle est digne de confiance et favoriserait ainsi une meilleure estime de soi chez Rouquine.

162

La guérison de Rouquine



Cependant, on ne revit jamais la super poule bionique. Mais, depuis ce temps, toutes les mamans poules et les papas coqs élèvent leurs rejetons en favorisant chez ceux-ci l'acquisition d'habiletés indispensables pour s'épanouir de façon autonome dans la vie.

163



Analyse neuroscientifique du conte : «La petite poule qui perdait ses plumes»

Nous allons maintenant explorer les implications neuroscientifiques d'un nouveau conte, celui de la petite poule Rouquine, pour approfondir notre compréhension du développement de l'estime de soi chez l'enfant.

Analyse du conte

Examen des éléments clés de l'histoire et leur signification psychologique

Implications neuroscientifiques

Étude des régions cérébrales impliquées dans le développement de l'estime de soi

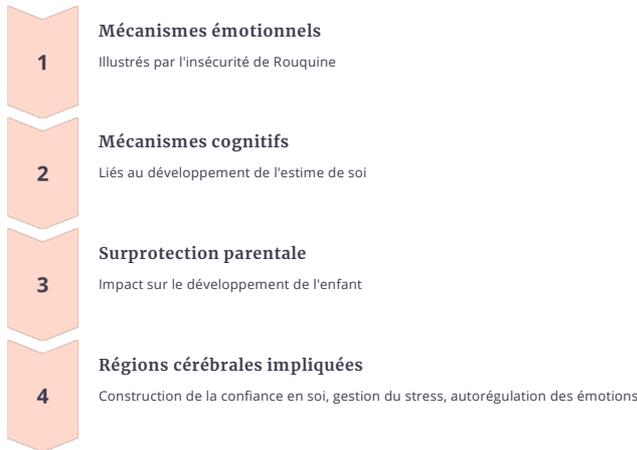
Application pédagogique

Réflexion sur l'utilisation de ces connaissances dans le contexte éducatif

164

Introduction à l'histoire de Rouquine et ses implications psychologiques

Le récit de Rouquine, la petite poule rousse qui perd ses plumes à cause d'une profonde insécurité liée à la surprotection parentale, illustre de façon métaphorique des mécanismes émotionnels et cognitifs à l'œuvre dans le développement de l'estime de soi chez l'enfant et l'adolescent. D'un point de vue neuroscientifique, plusieurs régions du cerveau contribuent à la construction de la confiance en soi, à la gestion du stress et à l'autorégulation des émotions.



165

Les grandes régions du cerveau impliquées

Le cortex préfrontal (CPF)

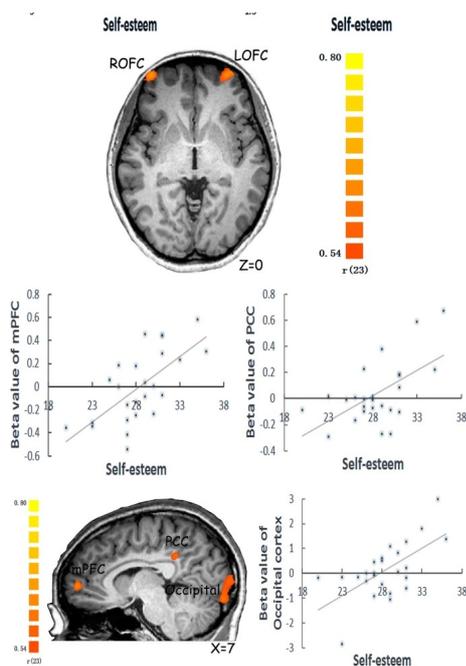
Rôle : Régulation des émotions, planification, prise de décision, fonctions exécutives (capacité à résoudre des problèmes et à s'adapter).

Lien avec Rouquine

En se sentant trop protégée, Rouquine n'a pas développé pleinement son autonomie ni la capacité à gérer ses peurs. Son cortex préfrontal, encore immature (comme chez l'enfant ou l'adolescent), a besoin d'entraînement pour faire face à l'imprévu, résoudre des conflits et réguler les émotions de stress.



166



Yang, J., Xu, X., Chen, Y. et al. Trait self-esteem and neural activities related to self-evaluation and social feedback. *Sci Rep* 6, 20274 (2016). <https://doi.org/10.1038/srep20274>

Des chercheurs en neuroscience ont investigué les liens entre l'estime de soi et les activités neuronales impliquées dans l'auto-évaluation et les retours sociaux.

Les résultats montrent que les personnes ayant une haute estime de soi présentent une plus grande activité dans le cortex orbitofrontal (OFC) lors de l'évaluation de traits positifs personnels, tandis que l'activité dans le cortex préfrontal médian (mPFC) et le cortex cingulaire postérieur (PCC) est renforcée lorsqu'elles reçoivent des retours sociaux positifs.

L'insula, impliquée dans l'intégration émotionnelle et corporelle, joue également un rôle central dans l'auto-réflexion, contribuant à la régulation émotionnelle et à la perception de soi.

Ces résultats soulignent que l'estime de soi repose sur des processus cognitifs et affectifs distincts, modulés par des réseaux cérébraux complexes.

L'étude met en évidence l'importance des régions cérébrales dans l'intégration des évaluations internes et sociales pour maintenir une estime de soi positive.

Le système limbique et son rôle dans l'histoire de Rouquine

Le système limbique

Le système limbique, composé notamment de l'amygdale et de l'hippocampe, joue un rôle crucial dans :

- La gestion des émotions (peur, stress, anxiété)
- La mémorisation des expériences
- La formation du sentiment de sécurité

Rôles spécifiques

L'amygdale : C'est l'alarme du cerveau face au danger ou à l'inconnu.

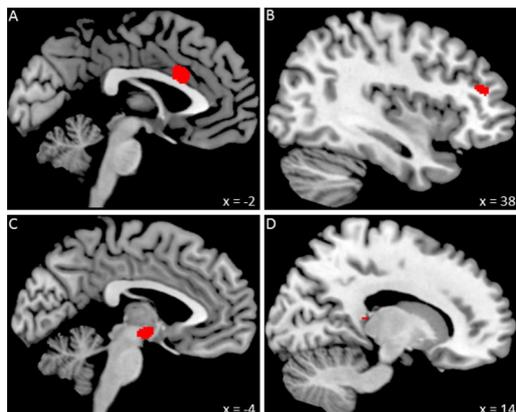
L'hippocampe : Il consolide les souvenirs et relie les expériences passées aux émotions présentes.

Lien avec Rouquine

La peur de l'inconnu et le stress, amplifiés par la surprotection, ont probablement déclenché une **hyperactivation** de l'amygdale de Rouquine.

Rouquine vit dans un état d'alerte continu qui se traduit, de façon imagée dans le conte, par la « perte de ses plumes » (symptôme psychosomatique d'une insécurité profonde).

Des chercheurs en neurosciences ont examiné les bases neuroanatomiques de l'estime de soi, démontrant une **association positive entre les volumes de matière grise dans le cortex cingulaire antérieur (ACC), le cortex préfrontal latéral droit (rLPFC), l'hippocampe droit et l'hypothalamus gauche, et des niveaux élevés d'estime de soi.**



Ces régions jouent un rôle crucial dans la régulation émotionnelle et la réponse au stress.

Les personnes avec une faible estime de soi présentent des réductions de volume dans ces structures, ce qui peut expliquer leur vulnérabilité accrue au stress et aux troubles affectifs comme la dépression.

L'étude souligne également l'implication du carrefour temporo-pariétal droit (rTPJ), lié à la fierté et aux habiletés de mentalisation.

Ces résultats soutiennent l'idée que l'estime de soi est une ressource essentielle pour le bien-être émotionnel et la gestion du stress, avec des bases cérébrales malléables par des interventions ciblées.

Agraskin D, Klackl J, Jonas E (2014) The Self-Liking Brain: A VBM Study on the Structural Substrate of Self-Esteem. PLoS ONE 9(1): e86430. doi:10.1371/journal.pone.0086430

169

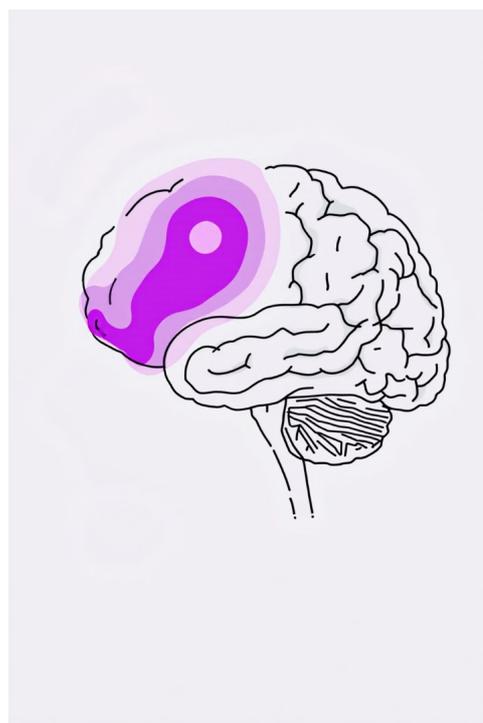
Le cortex cingulaire antérieur

Rôle du cortex cingulaire antérieur

Il détecte les conflits entre ce que l'on veut et ce que l'on ressent, gère la motivation, la régulation de l'anxiété, et participe au sentiment d'empathie.

Lien avec Rouquine

Rouquine **veut** grandir et devenir adulte, mais **ressent** un profond malaise (angoisse, peur de l'inconnu). Son cortex cingulaire antérieur est soumis à un dilemme permanent entre l'envie d'explorer et l'envie de se cacher.



170

Le circuit de la récompense (noyau accumbens)



Rôle du circuit de la récompense

Le circuit de la récompense, centré sur le noyau accumbens, joue un rôle crucial dans la recherche de sensations positives et valorisantes. Le fait de réussir un défi ou de recevoir des marques de confiance augmente la dopamine, ce qui renforce l'estime de soi et la motivation à réitérer l'action.



Lien avec Rouquine

En prenant confiance et en se voyant attribuer de petites responsabilités (comme conseillé par la super poulette bionique), Rouquine éprouve graduellement de la **satisfaction** et de la **fierté**. Cela va stimuler la production de dopamine et l'aider à retrouver son équilibre émotionnel — symbolisé par la repousse de ses plumes.



Impact sur l'estime de soi

La stimulation du circuit de la récompense par des expériences positives et des accomplissements renforce l'estime de soi. Cette boucle de rétroaction positive encourage l'individu à continuer à relever des défis et à développer ses compétences, contribuant ainsi à une image de soi plus positive et équilibrée.

171



Le développement de l'estime de soi selon l'âge



Petite enfance (0-6 ans)

L'enfant découvre le monde en s'appuyant sur la **sécurité affective** donnée par les parents.



Bases neuroscientifiques

Les neurosciences montrent que les bases de la **confiance en soi** s'établissent très tôt : l'amour inconditionnel et l'encouragement parental favorisent la bonne maturation des circuits émotionnels et la **régulation du stress**.

172

Estime de soi durant les années scolaires (6-12 ans)

Cette période cruciale du développement de l'enfant est marquée par de nombreux apprentissages et adaptations.

Résolution de problèmes et adaptation

L'enfant apprend à résoudre des problèmes et à s'adapter à diverses situations (école, sports, activités).

Développement du cortex préfrontal

Le cortex préfrontal se développe pour soutenir la **motivation**, l'**autonomie**, et la **prise de décision**.

Importance des responsabilités

À cet âge, donner des responsabilités progressives à l'enfant nourrit son estime de soi et son sentiment de compétence.



173

Estime de soi during adolescence (12-18 years)

Période de bouleversements

C'est une période de bouleversements hormonaux, de **restructuration cérébrale** (élagage synaptique) et de recherche d'indépendance.

Quête d'identité

Le besoin d'exploration, le désir d'affirmation de soi et la quête de reconnaissance par les pairs peuvent fortement impacter l'estime de soi.

Intégration des expériences

Les expériences vécues (succès, échecs, soutiens ou critiques) s'intègrent dans l'identité naissante de l'adolescent.



174

Estime de soi during school years (6-12 years)

L'estime de soi commence donc à se construire dès la petite enfance, puis se consolide et fluctue selon les expériences tout au long de l'enfance et de l'adolescence. Vers 6-8 ans, l'enfant affine déjà la perception de lui-même, souvent en fonction du regard des parents et de l'entourage.



Perception de soi affinée

Entre 6 et 8 ans, l'enfant développe une perception plus précise de lui-même, influencée par son environnement social.



Consolidation de l'estime de soi

Durant les années scolaires, l'estime de soi se consolide à travers diverses expériences et interactions sociales.



Influence de l'entourage

Le regard des parents et de l'entourage joue un rôle crucial dans la formation de l'estime de soi de l'enfant à cet âge.

175

Liens entre l'histoire de Rouquine et l'estime de soi



Perte de plumes

La perte de plumes de Rouquine symbolise les changements physiques et émotionnels liés à la croissance, qui peuvent affecter l'estime de soi.



Surprotection

La surprotection des parents de Rouquine illustre comment un soutien excessif peut entraver le développement de l'autonomie et de la confiance en soi.



Peur de grandir

La réticence de Rouquine à grandir reflète les défis émotionnels liés au développement de l'estime de soi pendant l'enfance et l'adolescence.

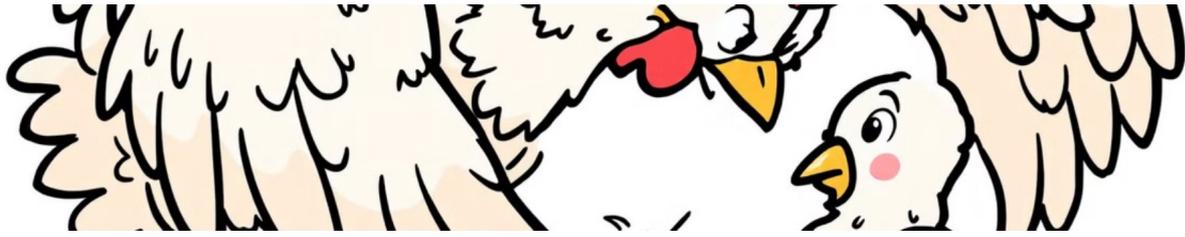


Équilibre parental

L'histoire souligne l'importance d'un soutien parental équilibré pour favoriser une estime de soi saine chez l'enfant.



176



Liens entre l'histoire de Rouquine et l'estime de soi

La surprotection et l'insécurité

Les parents de Rouquine, inquiets après l'accident de l'œuf, la protègent à outrance. Or, un enfant (ou poussin) trop couvé n'expérimente pas l'**apprentissage par essai-erreur**, nécessaire pour développer la **confiance en soi**.

Impact neurologique de la surprotection

Au niveau neurologique, une surprotection peut augmenter la **sensibilité de l'amygdale** (plus grande réactivité au stress, moins de sentiments de sécurité face aux défis).

Ces éléments illustrent comment la surprotection, bien qu'issue de bonnes intentions, peut entraver le développement de l'estime de soi chez l'enfant, comme dans le cas de Rouquine.

177

Liens entre l'histoire de Rouquine et l'estime de soi

L'histoire de Rouquine nous offre un aperçu fascinant des défis liés à l'estime de soi et au développement personnel chez les enfants.

- 1 La peur de grandir**
Rouquine se cache la tête « comme une autruche » : métaphore de l'évitement.
- 2 Mécanisme d'évitement**
L'évitement est un mécanisme de défense qui maintient le stress et l'angoisse à un niveau élevé, plutôt que de les résoudre.
- 3 Impact sur le cerveau**
Dans le cerveau, cela se traduit par un cortex préfrontal qui n'apprend pas à gérer efficacement l'inconnu, tandis que l'amygdale maintient l'alerte.

178

Cette analyse nous montre comment le manque de stratégies de coping peut affecter le développement de l'estime de soi chez l'enfant, en empêchant le cerveau d'apprendre à gérer efficacement les situations nouvelles ou stressantes.



179



Les responsabilités comme moteur de la confiance en soi

- 1 Apprendre à faire par soi-même**
L'intervention de la super poulette bionique illustre l'importance d'**apprendre à faire par soi-même** : confrontation graduelle aux défis, acquisition de compétences, sentiment de réussite.
- 2 Stimulation du circuit de la récompense**
À chaque réussite (même minime), le **circuit de la récompense** est stimulé, on produit de la dopamine, on renforce la **motivation** et la **fierté**.
- 3 Renforcement de la confiance**
C'est ainsi que Rouquine retrouve peu à peu ses plumes, symbolisant le renforcement progressif de sa confiance en soi.

180

Le soutien parental équilibré

Posture sécurisante vs. surprotectrice

Les parents de Rouquine sont encouragés à adopter une posture plus « sécurisante » que « surprotectrice », en laissant Rouquine vivre des expériences nouvelles et résoudre ses problèmes.

Expériences nouvelles

Permettre à Rouquine de vivre des expériences nouvelles et de résoudre ses problèmes par elle-même est essentiel pour son développement.

Maturation neuroscientifique

Sur le plan neuroscientifique, cet équilibre favorise la maturation des **boucles de régulation émotionnelle** (cortex préfrontal – amygdale) et l'épanouissement de l'enfant dans un climat de **confiance**.

Climat de confiance

L'équilibre entre sécurité et autonomie crée un environnement propice à l'épanouissement de l'enfant, favorisant un climat de **confiance** essentiel à son développement.



181

Conclusion : Comment le cerveau soutient l'estime de soi

Cortex préfrontal

Le cortex préfrontal joue un rôle crucial dans le développement de l'estime de soi. Il est responsable de la planification, de la prise de décision et de l'autorégulation, permettant ainsi une évaluation réaliste de nos capacités et de nos accomplissements.

Système limbique

Le système limbique, centre des émotions, influence grandement notre estime de soi. Il traite les expériences émotionnelles liées à nos succès et échecs, façonnant ainsi notre perception de nous-mêmes au fil du temps.

Cortex cingulaire antérieur

Cette région cérébrale joue un rôle important dans la régulation des émotions et la gestion des conflits internes. Elle aide à maintenir une estime de soi stable face aux défis et aux critiques.

Circuit de la récompense

Le circuit de la récompense, impliqué dans la motivation et le plaisir, renforce notre estime de soi lorsque nous atteignons nos objectifs. Il nous encourage à persévérer et à développer une image positive de nous-mêmes.

182



183

Soutien parental équilibré pour Rouquine



Autonomie et essais progressifs

Permettre à l'enfant (ou à Rouquine) d'expérimenter et de relever des défis nourrit sa confiance. Le cortex préfrontal se développe en même temps qu'il acquiert des stratégies pour gérer le stress.



Régulation du stress

En évitant la surprotection et en laissant l'enfant affronter progressivement la nouveauté, on limite l'hyperactivation de l'amygdale.



Renforcement positif

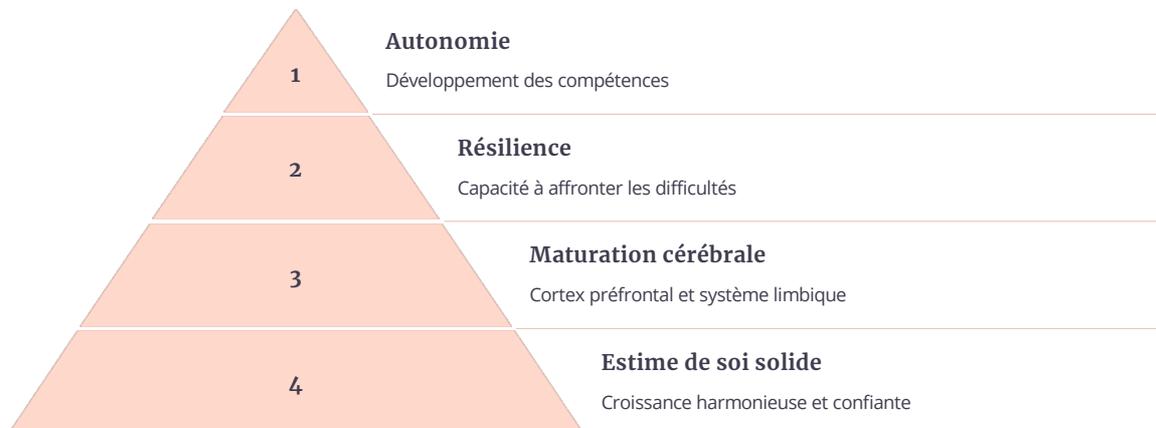
De petites réussites personnelles stimulent le circuit de la récompense, dopant la **motivation** et la **fierté**.



Environnement bienveillant

L'amour, le respect et la sécurité affective (sans excès de protection) créent un terreau idéal pour une **estime de soi durable**.

Conclusion sur l'histoire de Rouquine et ses implications neuroscientifiques



184

Conclusion sur l’histoire de Rouquine et ses implications neuroscientifiques



Autonomie

Développement des compétences : Laisser l'enfant développer son autonomie favorise la maturation du cortex préfrontal.



Résilience

Capacité à affronter les difficultés : Faire face aux défis renforce la confiance et la capacité à gérer le stress.



Maturation cérébrale

Cortex préfrontal et système limbic : Le soutien parental équilibré favorise une maturation cérébrale harmonieuse.

En somme, l'histoire de Rouquine illustre l'importance d'un équilibre entre soutien parental et indépendance pour une estime de soi solide et une croissance harmonieuse.

185

Estime de soi et scolarité

Explorons le lien crucial entre l'estime de soi et la réussite scolaire. Cette présentation mettra en lumière les facteurs clés qui influencent l'estime de soi des élèves et leur impact sur les performances académiques.



186

Lien entre estime de soi et réussite scolaire

Relation significative

De nombreux travaux ont mis en évidence un lien important entre l'estime de soi et la réussite scolaire des adolescents. Certaines études suggèrent même une relation réciproque entre ces deux aspects.

Influence sur l'adaptation

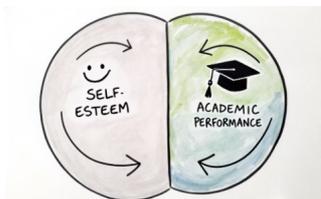
L'estime de soi joue un rôle prépondérant dans l'adaptation psychosociale des adolescents. Une estime de soi positive favorise l'épanouissement, l'affirmation de la personnalité et une meilleure résistance au stress.

Impact sur la motivation

Une estime de soi positive constitue un facteur de motivation, notamment dans le domaine scolaire. À l'inverse, une estime de soi négative peut minimiser les potentialités de l'élève et rendre difficile son adaptation scolaire et sociale.

187

Estime de soi : cause ou conséquence de l'échec scolaire ?



Relation circulaire

L'estime de soi et la réussite scolaire ont une relation complexe et circulaire. Elles s'influencent mutuellement, rendant difficile de déterminer laquelle est la cause ou la conséquence de l'autre.



Impact du collège

Le collège peut influencer négativement l'estime de soi des adolescents, notamment à travers la comparaison des performances et les étiquetages scolaires (encouragements, blâmes).



Rôle de l'enseignant

L'attitude de l'enseignant joue un rôle crucial dans la formation de l'image de soi de l'élève. La reconnaissance des compétences par les enseignants a un impact direct sur l'estime de soi de l'enfant.

Les recherches actuelles privilégient l'hypothèse d'interrelations mutuelles entre l'estime de soi et les performances scolaires. Cependant, les résultats restent hétérogènes, suggérant la nécessité d'introduire des variables médiatrices pour mieux comprendre cette relation complexe.

188

L'influence de l'estime de soi sur la réussite scolaire

Lien positif

Une bonne opinion de soi peut être liée à la réussite scolaire, qu'elle en soit l'origine ou la conséquence. L'enfant acquiert le soutien de ses proches et la certitude d'être capable, ce qui favorise une plus grande confiance en lui-même et son adaptation scolaire.

Impact sur la motivation

Des conceptions de soi positives favorisent l'effort, la persévérance face aux difficultés, et l'utilisation efficace des capacités et stratégies acquises. L'estime de soi scolaire affecte et est affectée réciproquement par la réussite scolaire.

Schéma de réussite

Les élèves qui réussissent possèdent un "schéma de réussite" : ils s'attribuent des qualités de bons élèves, se souviennent de leurs expériences de réussite et savent y faire référence pour atteindre de nouveaux objectifs.

189



190

Estime de soi et évaluations scolaires



Évaluations formelles et informelles

L'école est un lieu d'évaluations constantes, tant formelles (mesurables) qu'informelles (jugements entre élèves et du professeur). Ces évaluations influencent significativement les représentations que l'élève construit de lui-même.



Impact du retard scolaire

Le redoublement est perçu comme un échec plutôt qu'une opportunité, entraînant une perte de confiance chez l'enfant. Les redoublants se décrivent souvent comme de "mauvais élèves".



Conséquences à long terme

Les statistiques montrent que les redoublants du CP ont plus de risques de redoubler à nouveau, moins de chances d'obtenir le baccalauréat, et 30% sortent du système scolaire sans qualification.



Estime de soi et motivation scolaire

Théorie de l'autodétermination

Selon Deci et Ryan, la motivation est liée à trois besoins fondamentaux : l'autonomie, la compétence et l'appartenance sociale. Cette théorie souligne l'importance du libre arbitre dans les comportements humains.

Types de motivation

On distingue la motivation intrinsèque (plaisir de l'activité), extrinsèque (raisons instrumentales) et l'amotivation (absence de motivation). La motivation extrinsèque se décline en quatre niveaux, de la régulation externe à l'intégration.

Impact sur la réussite scolaire

La motivation est liée à la réussite scolaire, à l'estime de soi et au sentiment de compétence. Les élèves les plus motivés obtiennent généralement de meilleurs résultats académiques.

191

Le poids du contexte scolaire sur l'estime de soi



Filières spécialisées

Les élèves en difficulté dans des filières spécialisées se valorisent plus que les mauvais élèves en cursus normal, grâce à une pédagogie adaptée et une comparaison avec des pairs similaires.



Redoublement

Le redoublement au collège peut avoir des effets néfastes sur l'image de soi et l'engagement scolaire des élèves, entraînant une démotivation.



Contexte et adaptation

L'institution scolaire joue un rôle dans le vécu de l'échec, permettant aux élèves de réajuster leurs stratégies et défenses face aux difficultés.

Ces études soulignent l'importance de considérer le contexte scolaire dans l'évaluation de l'estime de soi des élèves. Une estime de soi élevée n'est pas systématiquement associée à la réussite scolaire, et les déterminants de l'estime de soi et de la réussite scolaire sont multifactoriels.

192

Estime de soi et démobilitation scolaire

- 1 Démobilisation scolaire**
Processus psychologique de perte de sens et de valeur accordée à l'école et aux savoirs, pouvant mener au décrochage scolaire.
- 2 Lien avec l'estime de soi**
Une forte corrélation existe entre l'estime de soi et la mobilisation scolaire. Plus l'estime de soi est élevée, plus la mobilisation scolaire est forte.
- 3 Dimensions de l'estime de soi**
Le soi socio-émotionnel influence le rapport à l'école, tandis que le soi scolaire impacte le rapport à l'apprendre, quel que soit l'âge ou le sexe.
- 4 Impact sur l'apprentissage**
Une estime de soi positive favorise l'investissement dans le travail scolaire et la capacité à apprendre, confirmant le lien entre estime de soi et rendement scolaire.

193

Outils d'évaluation de l'estime de soi et de la démobilitation scolaire



Échelle de Coopersmith

Développée par Coopersmith (1959, 1967), cette échelle est l'un des premiers outils pour évaluer la positivité et la négativité de l'estime de soi.



Échelle de Rosenberg

Créée par Rosenberg (1965, 1979), cette échelle est largement utilisée pour mesurer l'estime de soi globale.



Outils récents

De nombreux outils d'évaluation ont été développés depuis, offrant une variété d'approches pour mesurer l'estime de soi et la mobilisation scolaire.

L'étude de Bardou (2011) a utilisé et validé statistiquement deux échelles spécifiques pour évaluer l'estime de soi et la mobilisation scolaire. Ces outils permettent de cerner opérationnellement la positivité et la négativité de l'estime de soi, ainsi que le niveau d'engagement scolaire des élèves.

194

L'échelle de mobilisation scolaire (EMS)

L'EMS est un outil développé pour évaluer la mobilisation scolaire des élèves. Elle comprend 21 items répartis en trois dimensions principales : le rapport à l'école, le rapport à l'apprendre, et l'engagement dans le travail scolaire. Ces items sont évalués sur une échelle de cinq degrés, allant de "pas du tout d'accord" à "tout à fait d'accord".

Rapport à l'école

9 items sur le sens attribué à l'école et le soutien relationnel. Exemple : "Le collège, c'est avant tout passer de bons moments avec mes copains / copines".

Rapport à l'apprendre

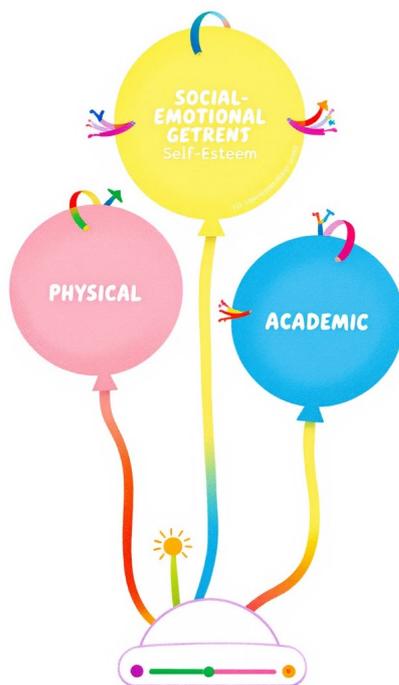
9 items sur les relations avec les professeurs et les représentations des devoirs et matières scolaires. Exemple : "J'aime les devoirs et leçons".

Engagement scolaire

3 items sur l'engagement dans le travail scolaire à l'école et à la maison. Exemple : "Il m'arrive de ne plus avoir envie de faire les choses en classe".

L'EMS permet d'identifier huit profils de mobilisation scolaire, allant de la "mobilisation forte avec du sens" à la "démobilisation forte par manque de sens", en passant par des profils plus nuancés comme la "mobilisation passive avec du sens" ou la "démobilisation significative".

195



L'Échelle Toulousaine d'Estime de Soi (ETES)

Fondement multidimensionnel

L'ETES évalue trois dimensions principales de l'estime de soi : soi socio-émotionnel, scolaire et physique. Elle se distingue par sa prise en compte du contrôle des émotions, un domaine rarement étudié.

Structure validée

La version adolescents comprend 18 items répartis en trois dimensions : soi socio-émotionnel (8 items), soi physique (5 items) et soi scolaire (5 items). Les réponses sont sur une échelle de Likert en 5 points.

Application pratique

L'ETES offre une simplicité d'utilisation et d'analyse, la rendant particulièrement adaptée aux problématiques scolaires. Elle permet de calculer un score global et des sous-scores par dimension.

196

L'influence de l'éducation parentale sur la réussite scolaire



Éducation parentale

L'éducation parentale joue un rôle crucial dans le développement de l'enfant. Elle influence directement l'image de soi de l'enfant, créant ainsi une base solide pour son développement personnel et académique.



Estime de soi

L'estime de soi agit comme un médiateur entre l'éducation parentale et l'investissement scolaire. Une image de soi positive, cultivée par un soutien parental adéquat, favorise une meilleure performance et mobilisation scolaire.



Réussite scolaire

Les recherches démontrent que l'éducation parentale influence indirectement la performance et la mobilisation scolaire. Cette influence passe par le développement de l'estime de soi, soulignant l'importance du rôle parental dans la réussite académique.

197

Style éducatif parental, estime de soi et réussite scolaire



Style parental

Le style éducatif adopté par les parents joue un rôle crucial dans le développement de l'estime de soi de l'enfant et, par conséquent, dans sa réussite scolaire.



Estime de soi

Une estime de soi positive, favorisée par un style parental adapté, contribue à une meilleure performance scolaire et à une plus grande confiance en ses capacités.



Réussite scolaire

La réussite scolaire est influencée par l'interaction entre le style éducatif parental et l'estime de soi de l'enfant, créant un cercle vertueux de développement.



198



A Samples from by adencation naves and mords you in to gut font.com

Pratiques éducatives parentales et investissement scolaire

Style éducatif stimulant

Favorise la réussite scolaire en reconnaissant l'adolescent comme sujet à part entière et en encourageant l'autonomie. Ce style permet à l'élève de développer une haute estime de soi et une indépendance cognitive.

Style "laisser-faire"

Associé à l'échec scolaire, caractérisé par un faible suivi du travail scolaire et l'absence de sévérité protectrice. Les élèves ont tendance à être dépendants du champ et à avoir une faible estime de soi.

Dynamique familiale équilibrée

La réussite scolaire est favorisée par un équilibre entre loi et sécurité : attention au travail, climat de confiance, et sanctions modérées encourageant l'effort et l'autonomie.

199



Engagement éducatif parental et autonomie

Composantes de l'autonomie

- Orientation vers le travail
- Indépendance
- Identité

Impact parental positif

Parents sensibles, chaleureux et démocratiques favorisent l'autonomie et la réussite scolaire. Le soutien affectif et la communication parents-adolescents sont essentiels.

Effets sur la réussite

L'autonomie prédit la réussite scolaire. Les adolescents persévérants, responsables et ayant une bonne estime de soi obtiennent de meilleurs résultats.

L'étude de Deslandes et al. (2000) souligne l'importance de l'engagement parental dans le développement de l'autonomie des adolescents. Les parents qui encouragent l'expression individuelle et offrent un soutien affectif contribuent significativement à l'autonomie de leurs enfants, ce qui se traduit par une meilleure réussite scolaire.

200

Effets du Style Éducatif Parental

Style Démocratique

Un style parental démocratique, caractérisé par l'affection, la supervision adéquate et l'encouragement à l'autonomie, est lié à une meilleure orientation vers le travail, de meilleurs résultats scolaires et de plus grandes aspirations scolaires chez les enfants.

Engagement et Encadrement

L'engagement et l'encadrement parentaux sont associés à un moindre risque d'abandon scolaire. L'engagement est particulièrement important pour les filles, tandis que l'encadrement est crucial pour les deux sexes.

Impact sur l'Estime de Soi

Le soutien affectif, l'encouragement à l'autonomie et la supervision parentale sont liés à un meilleur investissement scolaire et une estime de soi élevée chez l'adolescent.

201

La loi des 5 C

- **Clares** : les règles doivent véhiculer les valeurs éducatives importantes, clarifiées et précisées avec le groupe (ex. « Je respecte les autres en paroles et en gestes. »).
- **Concrètes** : les règles doivent mentionner des actions précises et attendues (ex. « Je lève la main pour prendre la parole. »).
- **Constantes** : l'application des règles ne doit pas varier selon les pulsions et les humeurs de l'intervenante.
- **Cohérentes** : il est essentiel que l'attitude, les paroles et les gestes de l'intervenante reflètent bien les valeurs qu'elle veut transmettre (ex. ses paroles doivent être des plus respectueuses afin de servir de modèles).
- **Conséquentes** : les enfants agissent selon le principe du plaisir, c'est normal. Cependant, il est important qu'ils assument les conséquences de leurs écarts de conduite.

**Pour bien fonctionner le cerveau a besoin de se connecter ! Pour se connecter il a besoin de LIMITES!
D'un Code de vie : règles et conséquences**

LES RÈGLES

L'adulte doit amener le jeune à **percevoir sa marge de liberté** ainsi que les **limites** ou règles importantes en fonction des **valeurs** préconisées par l'organisme.

Pour **être efficaces** et créer une saine discipline, les règles ne doivent pas être nombreuses (pas plus de 5) et doivent reposer sur 5 qualités.

LES CONSÉQUENCES

Directement reliées au comportement adéquat ou à l'acte répréhensible.

Logiques aux yeux du jeune, pour l'aider à acquérir le sens des responsabilités.

Elles l'inciteront à bien se conduire, à **bien travailler**.

Elles l'amèneront à vivre avec les **conséquences de ses choix**, positifs ou négatifs, pour lui-même et pour le bien-être du groupe.

Bilodeau et Bélanger (2007). L'évaluation de l'efficacité de mesures innovantes de soutien sur les compétences et la réussite scolaire au primaire

202

Effets de la participation parentale



Communication parent-adolescent

La communication entre parents et adolescents joue un rôle crucial dans le développement de l'autonomie. Plus les parents communiquent efficacement avec leur adolescent, plus ce dernier développe un degré important d'autonomie.



Soutien affectif parental

Le soutien affectif des parents est fortement lié à l'autonomie de l'adolescent. Les témoignages d'affection parentale contribuent à renforcer l'estime de soi de l'adolescent et son engagement dans le travail scolaire.



Autonomie et estime de soi

L'autonomie développée grâce à la participation parentale favorise une estime de soi élevée chez l'adolescent. Cette combinaison d'autonomie et d'estime de soi conduit à un meilleur engagement dans les études.

Les études de Baumrid (1978), Lamborn et al. (1991), et Steinberg et al. (1992) confirment l'importance du soutien affectif parental. Deslandes et al. (2000) soulignent le lien entre l'autonomie et la participation parentale au suivi scolaire, notamment à travers la communication.

203

**LA QUALITE DU
LIEN AFFECTIF EST
DÉTERMINANTE
DANS la creation
des liens entre les
neurons pour
L'APPRENTISSAGE
ET LA MÉMOIRE
DANS LE CERVEAU
DES JEUNES**



204

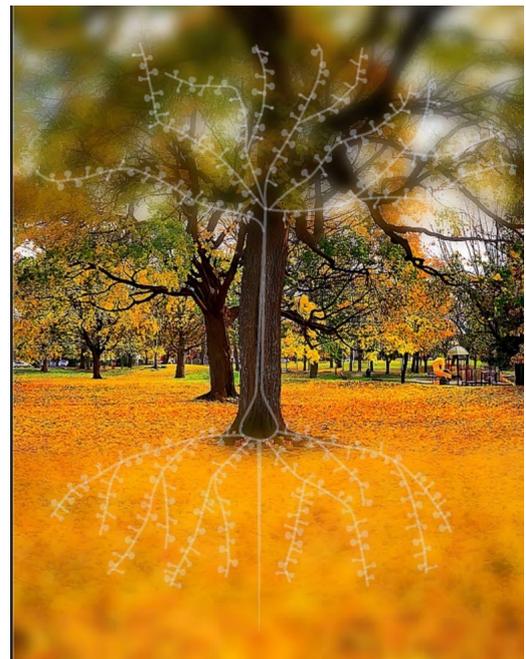
Le lien socio-affectif entre l'enseignant.e et le jeune joue un rôle modérateur de l'apprentissage et de la mémoire.

Un lien affectif positif et fort favorisera l'observation. Bandura distingue quatre opérations dans ce processus :

- 1. L'attention** : la qualité de l'attention facilitera la reproduction;
- 2. La rétention** : la création d'images mentales ou la description afin de faciliter la rétention;
- 3. La reproduction/généralisation** : dépend des capacités de la personne, reproduire en autoévaluant la performance afin de l'ajuster, répétition;
- 4. La motivation** : niveau d'engagement et de détermination en fonction des buts

205

**Apprendre,
c'est
construire
une nouvelle
route dans
sa tête.**



CRÉDIT : ROBERTO ARAYA ET SOLEDAD MIRANDA-ROTTMANN

206

Quelles routes construisez-vous ?



207

Influence des performances scolaires sur l'estime de soi

■ Climat éducatif familial

Meyer (1989) étudie l'impact des performances scolaires sur l'image de soi de l'adolescent, en tenant compte du climat éducatif familial. Les attitudes parentales perçues par l'élève peuvent atténuer ou accentuer les effets de l'expérience scolaire.

■ Intérêt parental

L'intérêt manifesté par les parents influence l'investissement scolaire de l'enfant. Un bon statut scolaire combiné à l'intérêt parental renforce l'image de soi, tandis qu'un mauvais statut avec peu d'intérêt parental la détériore.

■ Valeur motivationnelle

L'estime de soi joue un rôle motivationnel crucial dans les apprentissages scolaires. Elle peut valoriser ou diminuer les aspirations, projets et compétences de l'élève, soulignant l'importance de l'interaction entre performances scolaires et attitudes parentales.

208

Éducation parentale, estime de soi et expérience scolaire



Engagement parental

L'engagement éducatif parental, notamment la communication père-enseignants, influence indirectement la mobilisation scolaire de l'adolescent.



Estime de soi

L'estime de soi, particulièrement dans ses dimensions socio-émotionnelle et scolaire, joue un rôle médiateur crucial entre l'engagement parental et la mobilisation scolaire.



Mobilisation scolaire

La mobilisation scolaire est influencée par l'estime de soi de l'adolescent, qui elle-même est impactée par l'engagement éducatif parental perçu.

L'étude de Bardou (2011) souligne l'importance de l'estime de soi comme dimension médiatrice entre l'engagement parental et la mobilisation scolaire. Cette recherche met en lumière les processus de personnalisation et de socialisation dans la construction de l'identité de l'adolescent, illustrant une perspective socio-interactionniste où le sujet est au centre de sa construction identitaire.

209

Influence de l'éducation parentale sur l'estime de soi

Estime de soi élevée

Associée à des conduites adaptées et positives : anticipation bienveillante de l'avenir, recherche de support social, confrontation active aux obstacles.

Faible estime de soi

Induit des attitudes dysfonctionnelles : anticipation négative, évitement, inertie et déni.

Style éducatif souple

Combinant contrôle souple et soutien élevé, prédit des modes de faire-face adaptés chez les garçons face aux difficultés scolaires.

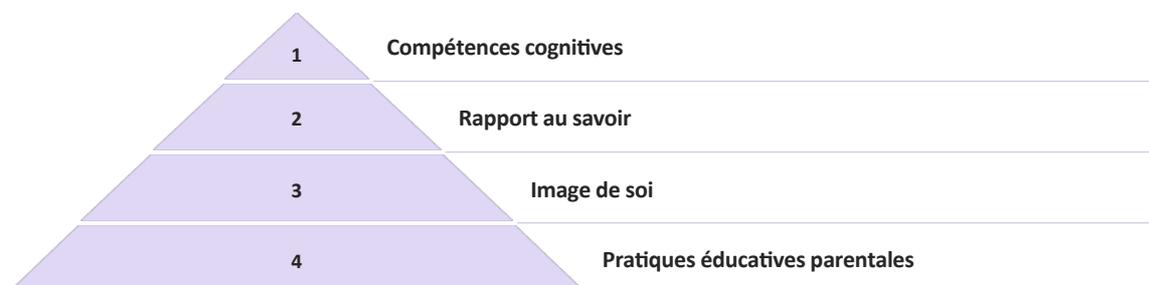
Styles autoritaire et permissif

Conduisent à des réactions dysfonctionnelles face aux situations scolaires difficiles.

Selon Bourcet (1994), l'estime de soi et le climat familial influencent la façon dont l'adolescent affronte sa première difficulté scolaire au lycée. L'estime de soi globale et le style éducatif sont des facteurs prédictifs des stratégies de coping utilisées par l'enfant.

210

Lien entre pratiques éducatives parentales et développement de l'enfant



L'étude de Prêteur et Vial (1997) met en évidence trois types de parents : les « attentistes », les « interventionnistes-conformistes » et les « interventionnistes-novateurs ». Chaque style parental influence différemment le développement de l'enfant.

Les enfants performants bénéficient généralement d'un style éducatif « interventionniste », associé à une confiance en soi et en l'école. À l'inverse, les enfants non performants, souvent confrontés à un style « attentiste », manifestent une image négative d'eux-mêmes et de leurs capacités, ainsi qu'un manque de désir d'apprendre.

211

Conclusion : L'Estime de Soi, la Famille et la Réussite Scolaire

Influence Familiale

Les attitudes éducatives parentales jouent un rôle crucial dans le développement de l'enfant et de l'adolescent. La famille reste un moteur essentiel de socialisation, favorisant l'acquisition de valeurs et de comportements nécessaires à l'adaptation sociale.

Estime de Soi et Scolarité

L'estime de soi apparaît comme une ressource psychologique essentielle dans la compréhension des conduites scolaires. Elle entretient une relation bidirectionnelle avec la mobilisation scolaire, pouvant être à la fois cause et effet de la réussite ou de l'échec.

Facteurs Multiples

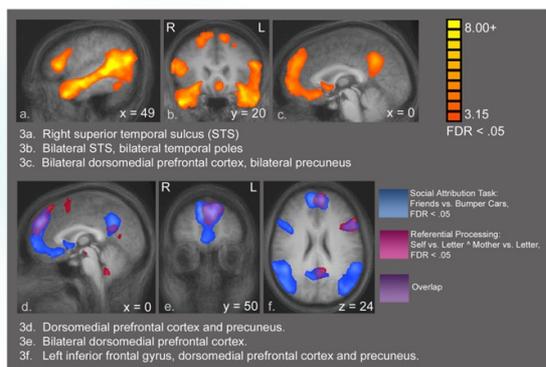
Au-delà de la famille et de l'estime de soi, d'autres facteurs influencent la réussite scolaire, comme la relation avec les enseignants et les pairs. Le sens et la valeur accordés aux situations d'apprentissage jouent également un rôle crucial dans l'adaptation scolaire.

212

Des chercheurs en neuroscience ont utilisé l'imagerie par résonance magnétique (IRMf) pour explorer les corrélats neuronaux du traitement réflexif du soi et des autres proches (ici, la mère).

Réseaux neuronaux communs pour le traitement du soi et des autres dans les processus réflexifs

Les résultats montrent un chevauchement significatif des activations dans des régions telles que le cortex préfrontal médian, le précuneus, le cortex cingulaire antérieur et les lobes temporaux.



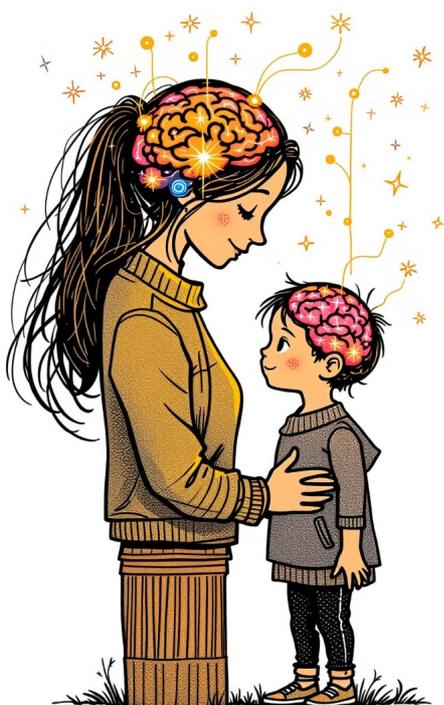
Vanderwal, T., Hunyadi, E., Grupe, D. W., Connors, C. M., & Schultz, R. T. (2008). Self, mother and abstract other: an fMRI study of reflective social processing. *NeuroImage*, 41(4), 1437–1446. <https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2008.03.058>

Ces zones sont sollicitées lors des tâches d'auto-référence et d'attribution sociale, suggérant une architecture cérébrale commune pour réfléchir sur soi-même et sur des figures proches.

De légères différences d'activation entre les conditions "soi" et "mère" apparaissent, mais elles se limitent à des variations d'intensité dans les réseaux partagés.

L'étude conclut que les processus réflexifs sur soi et autrui dérivent d'un système intégré, développé dès l'enfance, et souligne l'interdépendance entre cognition sociale et perception de soi.

213



Liens entre l'étude "**Réseaux neuronaux communs pour le traitement du soi et des autres dans les processus réflexifs**" le développement de l'estime de soi et les modèles internes opérants et l'attachement

214

Introduction

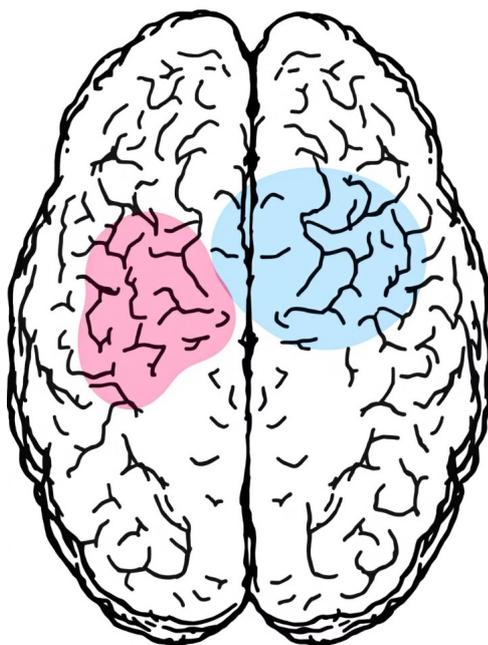


L'étude met en lumière les bases neuronales du traitement réflexif du soi et des autres proches, notamment la mère.

Ces résultats s'intègrent parfaitement dans les théories de l'attachement et du développement de l'estime de soi à travers les modèles internes opérants, qui sont des représentations mentales des relations construites dès la petite enfance. Voici les points clés et les liens :

- Chevauchement des réseaux neuronaux pour le soi et les autres
- Importance de la mère comme figure d'attachement primaire
- Système intégré pour le soi et les relations sociales

215



Points clés de l'article

1

Chevauchement des réseaux neuronaux

Pour le soi et les autres proches

2

Importance de la mère

Comme figure d'attachement primaire

3

Système intégré

Pour le soi et les relations sociales

216

Chevauchement des réseaux neuronaux

Activations cérébrales

Les activations dans le cortex préfrontal médian (MPFC), le précuneus et le cortex cingulaire antérieur montrent que réfléchir sur soi-même et sur une figure proche, comme la mère, mobilise des réseaux communs.

Influence sur la perception de soi

Cela soutient l'idée que la perception de soi est fortement influencée par la qualité des relations avec les figures d'attachement, en particulier la mère.

217



Importance de la mère comme figure d'attachement primaire

Les résultats renforcent l'idée que la relation avec la mère est centrale dans le développement des processus réflexifs et des représentations de soi.



Développement cérébral Représentations de soi

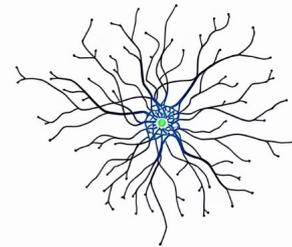
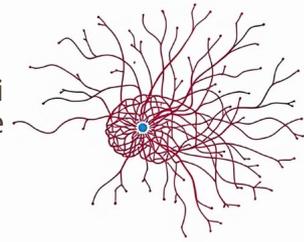
La relation maternelle influence la formation des circuits neuronaux liés à la réflexion sur soi.

L'interaction avec la mère façonne la manière dont l'enfant se perçoit et se comprend.

218

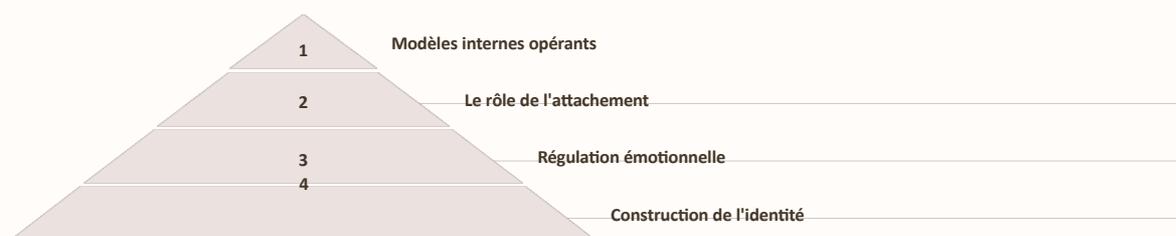
Systeme integré pour le soi et les relations sociales

L'interconnexion entre cognition sociale et perception de soi souligne que la manière dont nous voyons les autres influence directement notre vision de nous-mêmes, et vice versa.



219

Liens avec le développement de l'estime de soi



1. **Modèles internes opérants** : Ces modèles, basés sur la qualité de l'attachement, influencent profondément la manière dont un individu perçoit sa propre valeur. Une relation sécurisante avec la mère permet la formation de modèles internes opérants positifs, où l'enfant se sent digne d'amour et de soutien, favorisant une **estime de soi solide**.

2. **Le rôle de l'attachement** : Un attachement sécurisant aide à réguler les émotions et forme les bases de la réflexion sur soi. Cela est soutenu par l'implication des régions comme le MPFC et le précuneus, qui participent à l'évaluation émotionnelle et à la construction de la perception de soi. En revanche, un attachement insécurisant ou désorganisé peut mener à des modèles internes opérants négatifs, associant une faible estime de soi et une perception de soi instable.

3. **Régulation émotionnelle** : Le cortex cingulaire antérieur, une région identifiée dans l'étude, est crucial pour gérer les conflits émotionnels et développer une régulation émotionnelle efficace. Une figure maternelle soutenante favorise le développement de cette compétence.

4. **Construction de l'identité** : Les régions cérébrales activées dans le traitement réflexif, telles que le MPFC, sont également impliquées dans la **formation de l'identité** et des représentations stables du soi, qui sont des éléments clés de l'estime de soi.

220

RENFORCER L'ESTIME DE SOI CHEZ LES JEUNES NÉCESSITE UNE APPROCHE DIVERSIFIÉE ET ATTENTIONNÉE. VOICI QUELQUES STRATÉGIES PRATIQUES POUR ACCOMPLIR CET OBJECTIF

1. Encourager les Passions et les Talents:

- a. Identifier les centres d'intérêt uniques de chaque jeune.
- b. Faciliter la participation à des activités ou hobbies qui nourrissent ces passions.
- c. Reconnaître et célébrer les réussites individuelles, même les plus petites.

2. Favoriser les Relations Positives:

- a. Encourager des amitiés saines et positives.
- b. Éduquer sur la communication efficace et la résolution de conflits.
- c. Promouvoir l'empathie envers les autres et envers soi-même.

3. Enseigner la Résilience face à l'Échec:

- a. Normaliser l'échec comme une partie intégrante de l'apprentissage.
- b. Encourager la réflexion constructive après des revers.
- c. Mettre en avant des exemples de personnalités inspirantes qui ont surmonté des échecs.

4. Développer les Compétences Sociales:

- a. Offrir des ateliers sur l'affirmation de soi et la gestion du stress.
- b. Donner des opportunités pour le travail d'équipe et la collaboration.
- c. Soutenir le développement de compétences sociales essentielles à la vie quotidienne.

223

5. Promouvoir l'Autonomie:

- a. Donner aux adolescents des responsabilités appropriées à leur âge.
- b. Encourager la prise de décisions et la résolution autonome des problèmes.
- c. Valoriser l'indépendance tout en fournissant un soutien quand nécessaire.

6. Célébrer les Différences:

- a. Éduquer sur la diversité et l'inclusion.
- b. Encourager le respect des différences culturelles, physiques et émotionnelles.
- c. Créer un environnement où chacun se sent accepté et valorisé.

7. Impliquer les Parents et les Enseignants:

- a. Organiser des réunions régulières pour discuter du progrès de l'adolescent.
- b. Fournir des retours positifs sur les réalisations, académiques et personnelles.
- c. Collaborer avec les parents pour créer un réseau de soutien.

8. Promouvoir la Santé Physique et Mentale:

- a. Mettre en avant l'importance de l'activité physique pour la santé mentale.
- b. Encourager une alimentation équilibrée et un sommeil suffisant.
- c. Sensibiliser sur l'importance du bien-être émotionnel.

9. En intégrant ces stratégies dans la vie quotidienne des adolescents, il est possible de créer un environnement qui favorise le développement positif de leur estime de soi. Chaque stratégie contribue à renforcer leur confiance, à développer leurs compétences sociales et à les préparer à faire face aux défis de manière résiliente.

224

facteurs de protection et de vulnérabilité

Les facteurs de protection et de risque permettent de déceler les influences qui peuvent améliorer la santé mentale des personnes ou, au contraire, la fragiliser.

facteurs de protection

- La confiance en soi, l'estime de soi, les habiletés sociales
- Les compétences psychosociales (résolution de problèmes, esprit critique, communication, empathie, gestion des émotions et du stress)
- Des relations familiales et d'amitié harmonieuses, de bonnes habiletés parentales
- Des relations interpersonnelles positives (appartenir à un groupe de pairs positifs), un réseau et un soutien social solides
- L'épanouissement personnel, la réalisation de soi
- Un climat scolaire positif
- Un développement adéquat dans l'enfance, de bonnes ressources personnelles
- L'activité physique
- L'éducation à la santé mentale

facteurs de vulnérabilité

- La consommation de substances psychoactives (drogues et/ou alcool)
- Le stress, la maladie
- La violence, l'abus, les conflits
- Des événements marquants de la vie (deuil, rupture amoureuse, séparation/divorce des parents, échecs répétés, agression, placements nombreux, déménagements multiples, etc.)
- Le racisme, le sexisme, l'homophobie
- L'autonomie précoce
- L'éclatement des familles, des problèmes familiaux
- Des antécédents familiaux de maladie mentale
- Une absence de communication intergénérationnelle
- Une absence de figures significatives
- L'isolement social
- La pauvreté, l'insécurité liée au revenu, le chômage des parents

225



226