

Petit guide pour favoriser l'estime de soi parentale



# L'ESTIME DE SOI PARENTALE

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

Comment la nourrir pour soi-même en tant que parent?

Quelles attitudes doit-on favoriser pour  
aider nos enfants à développer une bonne  
estime de soi?

PAR MÉLINA DESCHÈNES  
DE FORMATION NOEUD



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

La définition la plus complète que j'ai trouvé à mon sens fût celle de Josiane de Saint-Paul dans le livre "Un passeport pour la vie" de Germain Duclos.

Elle va comme suit:

"En résumé: l'estime de soi c'est la conscience de sa valeur personnelle dans différents domaines. D'où l'importance de la CONSCIENCE. Car plusieurs personnes font preuve de belles et grandes qualités, mais n'en étant pas CONSCIENT, ressentent tout de même une faible estime d'eux-mêmes.



## Alors gardez en tête que...

L'estime de soi c'est ce que nous ressentons lorsque ce que l'on fait correspond ou se rapproche de l'image que nous avons de nous mêmes.

Donc, plus l'écart entre ce que vous faites et l'image que vous vous faites de vous même est mince, mieux se portera votre estime de soi.

Si, au contraire, cet écart est grand, cela vous apportera souffrance et mésestime.

Il est donc crucial d'apprendre à mieux se connaître. Être conscient, le plus possible, de ses forces véritables et de ses défis personnels.

MEILLEURE CONNAISSANCE DE SOI =  
IMAGE DE SOI RÉALISTE =  
CONFIANCE EN SES MOYENS =  
BONNE ESTIME DE SOI!



# Comment fait-on pour avoir une meilleure connaissance de soi?

C'est évident qu'il faut avoir le courage de plonger à l'intérieur de soi pour découvrir quelles les perceptions et les croyances à propos de nous-même.

Il faut également savoir que la majorité des perceptions et des croyances sur nous-même sont apprises.

En fait, le plus souvent, elles proviennent de trois voies d'accès;

1. Ce que les autres disent de nous. C'est-à-dire leurs propres perceptions sur nos qualités et défauts.
2. Ce que les autres nous ont dit au cours de notre vie et les sentiments que cela a provoqué en nous.
3. Ce que les autres nous ont fait et ce que cela a provoqué en nous au niveau émotif ou comme mécanisme de défense.

Je vous donne un exemple; lorsque j'étais petite ma mère n'avait de cesse de me dire que j'étais, tout comme elle, une très mauvaise chanteuse. Alors, moi, j'ai simplement pris ça pour une vérité et je n'ai jamais osé prendre de cours de chant alors, que j'adorais cet art.

Plus vieille, je me suis libérée de cette croyance et j'ai enfin pris des cours de chant en ayant aucun objectif précis autre que de me faire plaisir. Et bien, sachez que j'ai appris, de un, qu'une voix ça se travaille et, de deux que j'avais de grandes capacités vocales.

Tout ça pour dire qu'il est important d'oser sortir de ce que l'on nous a appris et des limites qui nous ont parfois forgées.



# Écouter sa voix intérieure

J'ai trois petites questions bien simples, mais puissantes qui vous permettront d'aller à la rencontre de vous-même.

installez-vous d'abord devant une feuille de papier avec un crayon et répondez à ceci;

1. Quelles images je me fais de ma personne et de mes aptitudes? (ce peut être des mots ou un dessin)
2. Comment est-ce que je me parle intérieurement? Lorsque j'écoute mon dialogue interne, quels sont les mots que j'emploie pour me définir?
3. Quels sont les émotions et sentiments que j'éprouve quand je pense à ma personne et à mes aptitudes?

Laissez-vous aller à écouter les mots qui montent en vous car ils sont de bons indicateurs de ce que vous pensez de vous-même! Et, je crois bien que, malheureusement, personne n'est jamais aussi méchant que ce que l'on peut se dire à soi-même. Alors, accueillez ce qui monte en vous et ne vous tapez surtout pas sur la tête si ce que vous entendez, n'est pas super beau. Ça vous servira seulement d'indicateur pour savoir par où commencer dans la transformation de votre image de soi.

Puis, une fois que vous vous connaîtrez mieux et que vous saurez où se trouve votre estime personnelle, vous serez davantage en mesure de supporter vos enfants dans leur propre développement de cette qualité inestimable...



# Trucs et Astuces

## **Voici 8 attitudes parentales pour favoriser le développement de l'estime de soi chez vos enfants**

1. Être présent de façon chaleureuse auprès de l'enfant.
2. Être fiable dans les réponses à ses besoins. Ce qui veut dire que la plupart du temps l'enfant comprend qu'il peut compter sur vous. Ceci permet l'établissement du lien de confiance.
3. Lui exprimer son amour inconditionnel. Cela ne signifie pas que tout est toléré ou accepté, mais simplement que peu importe ses comportements acceptables ou non, nous ne remettons pas en cause l'amour que nous avons pour lui.
4. Lui offrir, dans la mesure du possible, un cadre de vie stable dans le temps et dans l'espace.
5. Établir des règles de conduite sécurisantes et claires.
6. Être constant, le plus souvent possible, dans l'application des règles de conduites préétablies.
7. Souligner et valoriser ses succès d'importance. Tout en demeurant réaliste sur ces défis, car personne n'est parfait!
8. Utiliser un langage positif et valorisant à l'inverse de favoriser l'humiliation et le sarcasme.



## À retenir...

Ce qui est important de garder en tête chers parents et amis, est que vous êtes d'abord et avant tout, Humain! Et, je le mets avec un grand H, car cette condition, avouons-le, n'est pas chose facile!

Pas plus qu'être parent d'ailleurs! N'est-ce pas?!

Dans cette société où performance et perfection semblent nous attiser constamment.

Il faut donc être en mesure de s'offrir bienveillance et droit à l'erreur, puis tenter de devenir son ou sa propre meilleur (e) ami (e) si on veut espérer que nos enfants grandissent avec la même indulgence envers eux-même et ainsi développer une meilleure estime de soi et devenir la meilleure version d'eux-mêmes...