

Table des matières



Introduction	13
Comprendre l'estime de soi	17
L'estime de soi, c'est quoi au juste ?	18
• Retour aux bases: estime et soi	18
Estime, image, compétence et confiance: du pareil au même ?	21
• L'estime de soi: un mélange entre perception, jugement et sentiment	22
• L'image de soi: la façon dont on se voit et croit être vu	22
• Le sentiment de compétence: croire qu'on peut y arriver	26
• La confiance en soi: ce que l'on croit pouvoir faire	28
• En résumé	30
Estime de soi: un éternel chantier	31
• Petite enfance: je découvre que je suis! L'émergence de la conscience de soi	31
• Enfance: plus ou moins que toi? Se définir en se comparant	35
• Adolescence: qui suis-je? Se comprendre pour mieux exister	37
• En résumé	39

Excès, déséquilibres et vulnérabilités : les montagnes russes de l'estime	41
Trop ou pas assez ? Repérer les fragilités et les excès	42
• Quand l'estime de soi est trop basse	42
• Quand l'estime de soi est gonflée... mais fragile	59
À quoi ça sert, l'estime de soi ? Prévenir la détresse psychologique	67
• J'ai confiance que je vais échouer ; l'anxiété de performance	67
• Je confirme que j'ai raison ; la rumination mentale et les biais de pensées	70
• Quand les autres deviennent une menace : l'anxiété sociale	72
• La pente descendante : les symptômes dépressifs	73
Transitions, ruptures et événements marquants	76
Estime de soi et profils particuliers : des défis supplémentaires	81
• Enfants vivant avec un trouble du déficit de l'attention/hyperactivité (TDAH)	82
• Jeunes présentant un trouble d'apprentissage ou une douance	83
• Trouble du spectre de l'autisme (TSA)	85
Intervenir pour renforcer l'estime de soi	89
Les influences externes qui forgent l'estime	90
• La base de la base ; les premiers liens d'attachement	90
• Le regard qui fait grandir	96
• Les pratiques éducatives qui façonnent l'estime	102
• Le miroir des autres ; quand le monde autour entre en scène	109
• L'école, un miroir quotidien	114
• Des miroirs trompeurs ; l'illusion des réseaux sociaux	120
• Quand le miroir se brise : les blessures qui marquent	131
Les piliers internes de l'estime de soi	144
• Qui suis-je ? La connaissance de soi	144

Table des matières

• Je veux et je peux: le sentiment de compétence	149
• Je fais partie de la gang: le sentiment d'appartenance	161
• Je suis mon meilleur ami; la compassion envers soi	167
• Oser dire, oser être; l'affirmation de soi	171
• Trébucher et se relever; la résilience	178
• Contribuer pour se sentir exister	182
Petits gestes, grands effets: soutenir l'estime de soi à l'école	186
Quand consulter un professionnel ?	191
• Reconnaître les signes d'une estime de soi fragilisée	191
• Quand un accompagnement devient nécessaire	193
• Quels professionnels consulter ?	193
• Le rôle de l'entourage	194
Conclusion	197

Introduction



Dans un monde où la performance et la comparaison s'invitent partout – particulièrement depuis l'avènement des réseaux sociaux –, l'estime de soi est devenue un sujet plus actuel que jamais. «Il manque tellement de confiance en lui.» «Elle doute de tout.» «Il se dénigre sans arrêt.» «Elle veut toujours être parfaite.» Ces mots traduisent un malaise profond qu'éprouvent bien des enfants, mais aussi la détresse des adultes qui les entourent et ne savent plus comment les aider à se sentir bien dans leur peau.



Pourtant, derrière ces manifestations de doute ou de dévalorisation se cache un besoin universel: celui de se sentir valable. L'estime de soi n'est pas un luxe ni une qualité réservée aux enfants «bien dans leur peau». C'est une sécurité intérieure qui permet d'affronter la vie et ses revers avec

aplomb. Elle soutient la curiosité, la persévérance, la capacité de se relever après l'échec et la faculté d'entrer en relation avec les autres sans craindre de ne pas être à la hauteur.

Contrairement à ce qu'on croit parfois, l'estime de soi ne se résume pas à «se trouver bon». Elle se construit pas à pas, au fil des expériences de vie, des réussites comme des déceptions, et surtout à travers le regard des adultes qui accompagnent l'enfant. Elle repose sur plusieurs dimensions interdépendantes: apprendre à se connaître, se sentir compétent, avoir une place parmi les autres, savoir se traiter avec bienveillance, oser s'affirmer, rebondir après l'échec et donner du sens à ses actions. Ces fondations se développent avant tout dans le quotidien, à travers des gestes simples, mais puissants: une parole valorisante, un regard attentif, une écoute sincère ou un encouragement à persévérer.



Mais, parfois, malgré tous les efforts et la bonne volonté du parent ou de l'enseignant, l'enfant semble ne pas y croire. Il rejette les compliments, se compare sans cesse, s'excuse d'exister ou s'épuise à vouloir plaire. Dans ces moments-là, il ne s'agit pas d'un manque de motivation ou de gratitude, mais d'une blessure plus profonde, celle d'une valeur personnelle encore fragile, qui demande à être comprise avant d'être réparée.

C'est pour accompagner ces réflexions, et pour redonner espoir et outils aux adultes qui côtoient les jeunes, que nous avons conçu cet ouvrage. Vous y trouverez des repères théoriques éclairants



et des stratégies concrètes, inspirés de la recherche et de la pratique clinique, pour nourrir l'estime de soi des enfants et des adolescents. Chaque chapitre explore cette construction intérieure et vous guide, pas à pas, vers des interventions bienveillantes, réalistes et applicables au quotidien.



Comme dans nos autres ouvrages, des encadrés ponctueront la lecture: **Un p'tit +** pour approfondir un concept ou une théorie scientifique, **Petit récit de psy** pour illustrer une situation vécue, et **En pratique** pour transformer les idées en gestes concrets.

Nous savons à quel point élever, instruire ou accompagner un jeune demande de la patience, du courage et une bonne dose de remise en question. Ce livre n'a pas la prétention d'offrir des recettes miracles, mais plutôt des pistes pour réfléchir, s'ajuster et grandir avec les enfants.

En vous penchant sur la question de l'estime de soi, vous faites déjà un geste profondément bienveillant, celui de vouloir transmettre à un enfant le message le plus précieux qui soit: «Tu as de la valeur, quoi qu'il arrive.»

En espérant que ces pages vous accompagnent avec douceur et éclairent votre route auprès des jeunes.

Ariane et Emma

Comprendre l'estime de soi



Autrefois peu abordée, l'estime de soi est aujourd'hui un thème omniprésent, que ce soit dans les médias, les salles de classe, les ouvrages de développement personnel ou les bureaux de professionnels. Si elle occupe désormais une place aussi importante, c'est qu'on reconnaît de



plus en plus son rôle central, tant dans le développement global des enfants que dans l'équilibre psychologique des adultes. À l'image des racines d'un arbre enfouies sous la terre, l'estime de soi demeure invisible à l'œil nu, mais elle permet de grandir et de rester debout malgré les tempêtes. Elle constitue une ressource essentielle pour affronter les défis du quotidien dans un monde marqué par la performance, la comparaison et l'image.

L'estime de soi, c'est quoi au juste ?

Concrètement, l'estime de soi renvoie à l'appréciation globale qu'une personne entretient envers elle-même. Elle comprend la reconnaissance de sa valeur comme être humain, la percep-

tion de ses compétences et le respect qu'elle s'accorde. Qu'elle soit exprimée ouvertement ou ressentie de façon plus discrète, elle exerce une influence profonde sur le bien-être psychologique, la motivation, la capacité à faire des choix et la manière de réagir face aux difficultés.



En d'autres termes, c'est le regard intérieur que chacun porte sur soi, construit au fil des expériences et des perceptions qu'on en garde.

Un jeune dont l'estime de soi est bien enracinée ne se sent pas *parfait* – ce n'est pas le but –, mais assez solide pour oser essayer, se tromper, apprendre et grandir. Il est surtout profondément convaincu qu'il a de la valeur, indépendamment de ses réussites ou de ses erreurs.

Retour aux bases : estime et soi

Avant d'aller plus loin dans la compréhension des différentes facettes de l'estime de soi, prenons un moment pour revenir à la base et clarifier ces deux mots qu'on utilise souvent sans toujours bien en saisir le sens : *estime* et *soi*.

L'*estime* désigne une opinion ou une appréciation favorable que l'on porte



sur quelqu'un ou quelque chose¹. Lorsqu'on parle d'estime de soi, on réfère donc à l'évaluation qu'une personne fait d'elle-même, à la valeur qu'elle s'accorde comme individu.

Le *soi*, en psychologie, désigne pour sa part l'ensemble des pensées, des perceptions et des croyances qu'une personne entretient à propos d'elle-même – ce qu'elle pense être et ce qu'elle souhaite devenir, notamment. Cette perception de soi joue un rôle central dans la vie quotidienne: elle influence la motivation, la confiance et la manière de réagir face aux réussites comme aux échecs².

Mais ce *soi* n'est pas unique; il prend différentes formes qui cohabitent et interagissent entre elles. On distingue généralement trois représentations du soi: le *soi réel*, le *soi idéal* et le *soi obligé*.

Le *soi réel*, c'est la façon dont on se perçoit ici et maintenant. Il englobe nos forces, nos limites, nos comportements et notre personnalité. Cette image se construit à travers nos expériences, nos réussites, nos échecs et le regard que les autres portent sur nous.

Le *soi idéal*, c'est la version de soi qu'on aimerait devenir. Il reflète nos rêves, nos valeurs, nos objectifs personnels et les qualités qu'on souhaite développer. C'est une sorte de repère intérieur qui pousse à évoluer, à grandir et à donner le meilleur de soi-même.



1. *Dictionnaire de français Larousse*.

2. DWECK, C. S., et H. GRANT. "Self-theories, goals, and meaning".

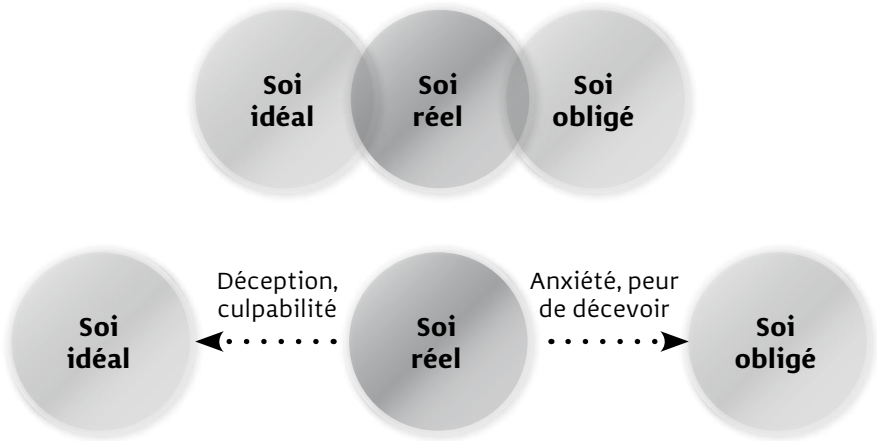
Le *soi obligé*, quant à lui, correspond à la personne que l'on pense devoir être pour répondre aux attentes des autres ou aux normes de la vie en groupe. Il se façonne souvent à partir des exigences perçues dans la famille, à l'école, au travail ou dans la société.

Ces trois facettes ne sont pas en opposition ; elles existent côte à côte et interagissent constamment. Lorsqu'elles restent relativement proches, on se sent bien dans sa peau. L'impression d'être « soi-même » est alors stable et l'estime personnelle demeure solide.

Mais quand ces images s'éloignent trop, un déséquilibre peut apparaître. Par exemple, si l'image qu'on a de soi (le *soi réel*) semble très différente de celle qu'on aimerait être (le *soi idéal*), on peut ressentir de la déception ou de la culpabilité. Et quand on accorde trop d'importance à la personne qu'on croit devoir être (le *soi obligé*), l'anxiété, la peur de décevoir ou le besoin d'approbation peuvent prendre le dessus.



L'image ci-dessous illustre cette idée : au centre se trouve le *soi réel*, entouré du *soi idéal* et du *soi obligé*. Plus ces cercles sont proches les uns des autres, plus la personne se sent en équilibre. À l'inverse, plus ils s'éloignent, plus la confiance et le bien-être peuvent vaciller.



L'objectif n'est pas de faire disparaître ces différences, mais de les rapprocher : apprendre à mieux s'accepter, à ajuster ses attentes et à trouver un juste milieu entre ce que l'on est, ce que l'on veut devenir et ce que l'on croit devoir être.

Estime, image, compétence et confiance : du pareil au même ?

L'estime de soi est régulièrement confondue avec l'image de soi, le sentiment de compétence ou encore la confiance en soi. Pourtant, ce ne sont pas des synonymes. Ils sont liés, bien sûr, et peuvent s'influencer, mais pour bien accompagner un

jeune, il est essentiel de savoir faire la différence. Autrement, on risque de viser à côté et de miser sur des aspects qui ne sont pas au cœur du problème.

L'estime de soi: un mélange entre perception, jugement et sentiment

Comme nous l'avons brièvement présenté dans la section précédente, l'estime de soi se situe à la croisée de trois dimensions:

- La perception de soi, c'est-à-dire la façon dont on se voit, ce qu'on croit être (par exemple: «Je suis quelqu'un de patient»).
- L'évaluation ou le jugement de valeur que l'on porte sur cette perception (par exemple: «Être patient, c'est bien»).
- Le ressenti global qui découle de cette évaluation (par exemple: un sentiment de fierté, de satisfaction ou, à l'inverse, d'insuffisance).

Contrairement aux autres formes de perception de soi, l'estime touche à la valeur personnelle dans son ensemble; elle ne reflète pas seulement *ce que je peux faire*, mais surtout *ce que je vaudrais en tant que personne*.



L'image de soi: la façon dont on se voit et croit être vu

L'image de soi, c'est la représentation mentale que l'on se fait de sa propre personne, c'est-à-dire la manière dont on se voit, se décrit et se représente intérieurement. Elle englobe



l'apparence physique, la personnalité, les préférences, les forces et les difficultés, ainsi que la place qu'on pense occuper au sein de sa famille, de son groupe d'amis ou, plus largement, de la société.

Contrairement à l'estime de soi, qui implique un jugement de valeur, l'image de soi concerne avant tout la perception. Cette image se développe graduellement, à partir de ce qu'on observe de soi-même et de l'interprétation que l'on fait du regard des autres. Elle peut être réaliste, positive, négative ou idéalisée.

On peut la voir comme un projecteur intérieur. Lorsqu'il est bien ajusté, ce projecteur renvoie une image fidèle, permettant à l'individu de se reconnaître tel qu'il est : ni parfait, ni imparfait, simplement humain. Mais il arrive aussi que ce projecteur se dérègle. Il peut alors grossir les défauts, estomper les qualités ou ne refléter que ce que l'on imagine que les autres perçoivent.

Un jeune peut ainsi se dire « Je suis timide », « Je suis drôle », « Je suis bon au basket, mais nul en sciences » ou encore « Tout le monde me trouve bizarre ». Ces perceptions – qu’elles soient exactes ou non – façonnent son image intérieure et influencent profondément ses comportements, ses émotions et la manière dont il entre en relation avec les autres.



L'étiquette qui ne tenait plus

Dans mon rôle d'intervenante, j'ai fait la connaissance de Nolan, un garçon d'âge scolaire reconnu à l'école pour ses explosions de colère. Lorsqu'il perdait le contrôle, il pouvait lancer des objets, insulter, frapper, renverser des bureaux... Bref, c'était tout un spectacle. Ses parents étaient donc venus me consulter pour l'aider à mieux gérer ses émotions.

Dès nos premières rencontres, j'ai senti que le problème allait bien au-delà de la simple question de la régulation. Nolan savait déjà reconnaître la colère, la nommer et utiliser différentes stratégies pour se calmer. Il était conscient des progrès qu'il avait accomplis avant même d'atterrir dans mon bureau. Pourtant, lorsqu'il devait se décrire, il disait spontanément : « Je suis un mauvais garçon. » Les commentaires des adultes et des enfants autour de lui avaient fini par lui renvoyer cette image, au point qu'il l'avait intégrée comme une vérité sur lui-même. Il croyait sincèrement être ce garçon colérique que tout le monde redoutait à l'école.

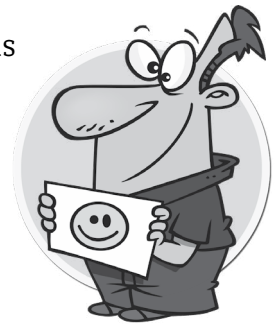
Au fil des rencontres, j'ai compris à quel point cette étiquette s'était confondue avec son identité. Pour l'aider à prendre

du recul, je lui ai proposé un exercice: dresser la liste de ses qualités, de ses forces et de ses défauts. Quand nous l'avons lue ensemble, il a souri, réalisant qu'il n'était pas si «mauvais» que ça. Je lui ai alors expliqué que, même s'il avait connu des moments de grande colère, cette image ne reflétait plus le Nolan qu'il était devenu. Il pouvait enfin laisser tomber cette étiquette usée, pour faire place à une image plus juste de lui-même, celle d'un garçon qui agit à présent de façon plus posée.

Je revois encore son regard pétillant lorsqu'il m'a dit fièrement: «J'ai déjà fait de grosses colères, mais je suis un bon garçon, maintenant.» Dans les semaines qui ont suivi, ses parents m'ont confié avoir remarqué un véritable changement. À l'école, Nolan réparait lui-même les conflits et allait vers les autres avec bienveillance. En redressant son image intérieure, il avait appris à se regarder différemment, avec plus de justesse et de douceur.

Emma

Bien sûr, cette image ne se construit pas en vase clos. Elle se façonne au fil des expériences vécues, des commentaires des adultes, des comparaisons avec les autres, des normes sociales et de tout ce que les médias et les réseaux sociaux projettent. Chez les enfants et les adolescents en pleine construction identitaire, le regard des autres peut être un couteau à double tranchant. Une remarque positive ou un compliment peut renforcer leur image de soi en mettant en lumière leurs forces et leurs qualités. À l'inverse, des jugements négatifs ou des critiques répétées



peuvent altérer cette image, la rendant plus fragile et plus dépréciative.

***Le sentiment de compétence :
croire qu'on peut y arriver***

Le sentiment de compétence – aussi appelé *sentiment d'efficacité personnelle* – désigne la conviction d'avoir les ressources nécessaires pour apprendre, progresser et relever les défis qui se présentent. C'est ce qui incite l'enfant à s'engager dans l'action, à persévérer malgré les obstacles et à croire que ses efforts ont un réel impact. On peut d'ailleurs se sentir compétent dans un domaine précis – en dessin ou en sport, par exemple – sans pour autant avoir une bonne estime de soi... et inversement.



Ce sentiment se construit à travers l'expérience. Lorsqu'un enfant a l'occasion d'explorer, de commettre des erreurs et d'en tirer des réussites, même modestes, il développe peu à peu la confiance en ses capacités. Chaque petite victoire renforce sa disposition à relever de nouveaux défis. Le psychologue Albert Bandura³, à l'origine de ce concept, considérait ce sentiment comme un moteur essentiel de la motivation, de la persévérance et de l'engagement. Selon lui, le sentiment d'efficacité personnelle correspond à la croyance en sa propre aptitude à atteindre des objectifs et à surmonter les difficultés de la vie. Un enfant convaincu de

3. BARDOU, E. *L'estime de soi: de la connaissance de soi à l'affirmation de soi.*

pouvoir réussir osera davantage, investira plus d'énergie et persistera plus longtemps, ce qui mènera souvent à de réels progrès.

Mais attention: pour qu'un enfant se sente compétent, il faut que les défis soient à sa portée. Trop faciles, ils ne stimulent rien. Trop difficiles, ils découragent. Lorsqu'un défi est bien dosé – ni trop simple, ni trop intimidant –, il suscite l'effort, procure une vraie satisfaction quand il est relevé et donne envie d'essayer à nouveau... même si le prochain semble plus grand !



Un p'tit +

Trouver le juste milieu motivant

Lorsqu'une tâche est trop facile, l'enfant la réalise sans effort, mais aussi sans fierté. C'est comme lui demander de rejouer toujours les mêmes trois notes au piano alors qu'il est déjà capable d'interpréter des pièces de Beethoven. Il s'ennuie, car il n'apprend rien.

Si la marche est trop haute, il n'essaiera même pas de la gravir. C'est l'équivalent de demander à un enfant qui débute en lecture de se plonger dans un roman de 300 pages. Le fossé est trop grand: il se décourage et conclut qu'il n'est « pas bon » et n'y arrivera jamais.

L'équilibre se trouve entre ces deux extrêmes: un défi qui nécessite des efforts, de la concentration et parfois quelques tentatives avant la réussite, mais qui demeure accessible.

C'est dans cette zone que l'enfant découvre que ses efforts portent fruit. Il ressent alors de la fierté, de la motivation et un sentiment de compétence qui se consolide à chaque réussite.

Le rôle du parent ou de l'intervenant consiste à ajuster le niveau de difficulté: proposer des tâches ni trop simples ni trop complexes, mais suffisamment stimulantes pour nourrir l'engagement et la persévérance.



La confiance en soi: ce que l'on croit pouvoir faire

La confiance en soi désigne la perception qu'une personne a de sa capacité à réussir dans une situation précise. Elle répond à la question: «Est-ce que je me crois capable de faire cette chose-là, ici et maintenant?» Elle n'est donc pas générale ni permanente; elle varie selon les contextes. Un enfant peut, par exemple, se sentir très confiant lorsqu'il résout des calculs, mais ne pas se sentir capable de prendre la parole devant la classe. Ce n'est pas sa valeur personnelle qui change, mais la perception qu'il a de ses ressources dans chacune de ces situations.

Même si l'estime de soi et la confiance en soi peuvent être fragilisées (ou exaltées!) en même temps, elles reposent sur des bases distinctes. L'estime de soi renvoie à un sentiment identitaire profond, alors que la confiance en soi est changeante: elle se construit dans l'action et l'expérience, et soutient l'élan nécessaire pour relever des défis et poursuivre son développement.



Quand la confiance ne suffit pas

Il y a quelque temps, j'ai eu une discussion avec une amie qui m'a beaucoup touchée. Elle est studieuse, vive, drôle, sensible, et son quotidien est bien rempli. Après nos journées de cours, elle file à son entraînement de flag football. Sur le terrain, elle joue en défense. Elle lit le jeu avec justesse, anticipe les mouvements et protège son équipe avec assurance. Dans ce rôle, elle se sent compétente et à sa place.

Toutefois, au fil de notre conversation, j'ai compris que cette confiance ne se manifestait pas partout. Dès qu'il est question de participer aux jeux offensifs, de s'avancer pour attraper le ballon ou de prendre une initiative plus risquée, son assurance diminue. Elle m'a dit : « J'ai peur d'oser. Si j'échappe le ballon, j'aurai l'impression de décevoir les autres. » Ses habiletés ne sont pourtant pas en cause : en défense, elle se sait solide. C'est dans cette situation précise que sa confiance en soi devient plus fragile.



Et ce doute ne se limite pas au terrain. Dans la vie de tous les jours, elle se demande souvent si elle est « assez » : assez belle, assez intéressante, assez importante pour être pleinement elle-même avec les autres. Elle sait qu'elle est travaillante, loyale, persévérante, mais a du mal à sentir que cela suffit vraiment. Sa valeur semble dépendre davantage du regard extérieur que d'une conviction intérieure.

Elle a donc confiance en elle dans un contexte bien précis, là où elle se sent compétente et en contrôle. Mais cette confiance ne se transpose pas automatiquement d'une situation à l'autre.

Quant à son estime de soi, elle demeure plus vulnérable, influencée par la peur de décevoir et par le besoin d’approbation.

Ce contraste est important. On peut être très compétent dans certaines circonstances et, pourtant, continuer à douter de sa valeur en dehors de ces moments. La confiance en soi permet d’agir. L’estime de soi permet de se sentir digne, même quand on n’a rien à prouver. Les deux sont liées, mais l’une ne remplace pas l’autre.

Emma

En résumé

Le tableau suivant permet de faire le point sur les différences :

CONCEPT	QUESTION CLÉ POUR COMPRENDRE	DISTINCTION ESSENTIELLE
Estime de soi	Est-ce que je me sens valable et digne d’être aimé, même quand tout ne va pas parfaitement ?	Elle renvoie à la valeur personnelle globale.
Image de soi	Comment est-ce que je me vois ? Et comment je crois que les autres me perçoivent ?	Elle décrit la représentation mentale de soi, non le jugement de valeur.
Sentiment de compétence	Est-ce que je crois être capable d’apprendre, de progresser et de réussir si je fournis des efforts ?	Il concerne la perception de son efficacité, pas sa valeur personnelle.
Confiance en soi	Est-ce que je me sens capable de faire cette tâche ou de relever ce défi, ici et maintenant ?	Elle varie selon les contextes et dépend de l’expérience du moment.

Estime de soi: un éternel chantier

L'estime de soi n'est jamais figée. Elle se transforme au fil du temps, à la lumière des expériences vécues, des relations significatives et du regard bienveillant ou critique posé sur soi. Elle peut fluctuer selon les contextes, tout en s'appuyant sur une base plus stable, façonnée par les liens d'attachement et les réussites accumulées. Elle se construit d'ailleurs étape par étape, depuis les premiers moments de la vie jusqu'à la mort, en passant par les différentes périodes de croissance psychologique.

Petite enfance: je découvre que je suis ! L'émergence de la conscience de soi

Durant les premières années de vie, l'enfant découvre le monde en explorant avec tout son corps. Il touche, goûte, tire, secoue, jette... Chaque geste est une petite expérience scientifique! En observant les réactions de son environnement, il comprend peu à peu comment les choses fonctionnent: quand il pousse un objet, il tombe; quand il pleure, quelqu'un le réconforte. Il découvre aussi le fonctionnement de son propre corps et réalise qu'il est une personne distincte des autres.



Vers deux ans, une grande avancée se produit: l'enfant reconnaît son image dans le miroir et commence à utiliser le «je». C'est le début de ce qu'on appelle *la conscience de soi*. L'enfant comprend qu'il est un être unique, qu'il agit sur le monde et qu'il ressent des émotions bien à lui.

À cet âge, sa vision de lui-même reste cependant très concrète et immédiate. Il se décrit à travers ce qu'il remarque ou fait: «J'ai des souliers rouges», «Je cours vite». Il ne peut pas encore se représenter du point de vue des autres ni relier entre elles toutes les images qu'il a de lui-même.



Un p'tit +

Une image en morceaux ou un portrait d'ensemble ?

La conscience de soi correspond à la façon dont on se perçoit dans différents contextes. Il est donc normal que ces perceptions varient: un jeune peut se sentir confiant à la maison, maladroit à l'école ou réservé avec ses amis. Ces nuances sont saines et témoignent d'une construction du soi en développement.

Chez le jeune enfant, ces différentes facettes demeurent souvent isolées les unes des autres, comme si elles ne formaient pas encore un tout cohérent. On parle alors d'une image de soi compartimentée. L'enfant peut, par exemple, se percevoir compétent pour faire son lit, mais incapable de lacer ses chaussures, sans réussir à relier ces deux expériences. Dans ce cas, son estime de soi devient plus dépendante du contexte: elle fluctue selon le lieu, les personnes ou les situations.



Avec le temps et l'expérience, la conscience de soi tend à s'unifier. Le jeune parvient à se percevoir comme une même personne à travers ses forces et ses vulnérabilités. Les différentes expériences se regroupent pour former un portrait plus stable et nuancé: « Je suis bon en maths, j'ai plus de difficulté en lecture, et c'est correct comme ça », « Je ne parle pas beaucoup, mais je suis un ami loyal sur qui on peut compter ».

Quand les morceaux du casse-tête finissent par s'assembler, le jeune se sent plus entier. Cette vision d'ensemble rend son identité plus solide et soutient une estime de soi durable, capable de résister aux hauts et aux bas du quotidien.

Comme l'a expliqué le psychologue Jean Piaget⁴, la pensée du jeune enfant est intuitive et centrée sur ce qu'il perçoit à un moment précis. Il ne raisonne pas encore comme un adulte: il comprend le monde par étapes, en se fiant surtout à ce qu'il observe et ressent.

Son estime de soi se nourrit alors de petites réussites du quotidien: manger seul, s'habiller, empiler des blocs, pédaler. Chaque nouvelle compétence apporte une grande fierté, tandis qu'un échec peut provoquer de la frustration, écorchant au passage son sentiment de valeur. À cet âge, les enfants ont cependant souvent tendance à surestimer leurs capacités, et c'est tant mieux!



4. L'ÉCUYER, R. « Le développement du concept de soi ».

Quand un petit déclare fièrement « C'est moi le plus fort ! », il ne cherche pas à se vanter ; il exprime simplement le plaisir de se sentir capable. Cette assurance, parfois un peu démesurée, n'est pas un manque de réalisme, mais un formidable moteur pour oser, apprendre et continuer à se développer.



Un p'tit +

Jean Piaget : quand penser devient un jeu d'enfant

Le psychologue suisse Jean Piaget (1896-1980) a profondément transformé notre façon de comprendre les enfants. À une époque où l'on croyait qu'ils raisonnaient moins bien que les adultes – qu'ils étaient moins intelligents ou qu'ils manquaient de connaissances –, Piaget a démontré qu'en réalité, ils pensent autrement ! Pour lui, l'enfant est un petit chercheur en action : il observe, touche, essaie, se trompe, recommence et finit par découvrir le monde à sa manière. Au fil des années, sa pensée devient plus organisée, plus logique, puis plus analytique.

Ces transformations sont ce qu'il décrit comme des étapes de développement, chacune avec sa façon bien à elle de comprendre la réalité.

Ses travaux ont tant marqué la psychologie que, même aujourd'hui, la plupart des théories modernes s'appuient encore sur ses idées, parfois pour les nuancer, mais rarement pour les contredire⁵.



5. BARDOU, E., et N. OUBRAYRIE-ROUSSEL. « L'estime de soi ».

***Enfance: plus ou moins que toi ?
Se définir en se comparant***



L'entrée à l'école marque une étape importante dans le développement de l'enfant. Il commence à réfléchir davantage, à comprendre les règles du jeu (autant dans la cour que dans la vie !) et à chercher la coopération avec les autres. Son envie d'apprendre grandit, tout comme sa curiosité. Sa pensée devient également plus logique et organisée: il parvient à mettre un peu d'ordre dans ce qu'il comprend du monde... et de lui-même.

À cet âge, il peut déjà se décrire à partir de traits plus généraux: «Je suis bon en dessin», «Je suis gentil avec mes amis», plutôt que seulement par des actions isolées. Son regard sur lui-même s'élargit: il ne se définit plus uniquement par ce qu'il fait, mais aussi par ce qu'il est.



C'est à ce moment que la comparaison sociale prend de l'importance. L'enfant se compare à ses pairs pour évaluer ses habiletés: il remarque qu'il lit plus rapidement que son ami, mais qu'il court moins vite à la récréation. Peu à peu, son estime de soi se fragmente en plusieurs sphères – scolaire, sociale, sportive, artistique, etc. Elle devient donc plus nuancée... et plus vulnérable au regard des autres.



Mon dessin est moins beau

Léonie, six ans, est arrivée en consultation avec un cahier de dessins sous le bras. Elle m'a expliqué qu'elle adorait dessiner des animaux et qu'à la maison, tout le monde lui disait qu'elle avait beaucoup de talent. Sa mère, présente à la rencontre, a toutefois précisé qu'en dépit de son attachement à ce cahier qu'elle transportait partout, Léonie n'y avait rien ajouté depuis un bon moment.

Je lui ai demandé ce qui s'était passé pour qu'elle cesse de s'adonner à sa passion. Elle a répondu simplement : « À l'école, les amis dessinent mieux que moi. La prof a dit à Thomas que son dessin était magnifique... Elle n'a rien dit du mien. »

Léonie n'était plus dans la joie de créer, mais dans la peur d'être moins bonne. Son regard sur elle-même venait de se déplacer : elle ne se demandait plus si elle aimait dessiner, mais si elle le faisait aussi bien que les autres.

En travaillant ensemble, j'ai cherché à lui rappeler le plaisir qu'elle trouvait dans le dessin, sans se comparer. Pour modéliser le comportement attendu, j'ai tracé sur le tableau blanc quelques animaux – malgré mon manque total de talent.



Elle s'est moquée de mon cheval et a ri aux larmes devant mon cochon. La semaine suivante, elle est revenue tout sourire, son cahier à la main : « J'ai dessiné un chat avec un chapeau.

C'est drôle, hein?» Le plaisir d'apprendre et de créer était de retour.

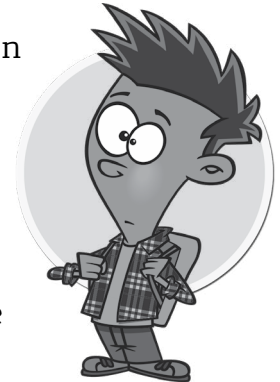
À travers ce moment, Léonie a découvert quelque chose d'essentiel: la valeur ne se mesure pas à la comparaison avec les autres, mais dans le sentiment de plaisir, de satisfaction et d'authenticité.

Ariane

Adolescence: qui suis-je ? Se comprendre pour mieux exister

À l'adolescence, la pensée franchit une nouvelle étape. Elle se fait plus abstraite et profonde; le jeune ne cherche plus seulement à comprendre le monde, mais aussi à se comprendre lui-même. À ce moment du développement, il devient capable d'imaginer des situations, de raisonner sur des idées, et même de réfléchir à la manière dont les autres le perçoivent.

Cette nouvelle capacité d'introspection l'amène à se poser de grandes questions: «Qui suis-je vraiment?», «Suis-je la même personne avec mes amis, à l'école ou à la maison?» Ces remises en question, parfois déroutantes, sont tout à fait normales; elles marquent le début d'une exploration de soi qui l'aidera à construire son identité.



Son concept de soi gagne alors en complexité et en nuance. Il apprend à se voir sous plusieurs angles: il comprend qu'il peut être calme dans certaines situations et plus impulsif dans

d'autres. Ces contrastes peuvent le déstabiliser. Par exemple, une jeune fille dira: «Je peux être gentille et méchante», sans encore savoir comment concilier ces deux aspects. Avec le temps, elle apprendra à les considérer comme des facettes complémentaires de sa personnalité.

L'estime de soi se transforme elle aussi. Elle ne dépend plus seulement des réussites, mais de la cohérence entre la personne que l'ado est, ce qu'il voudrait être et ce qu'il croit que les autres voient de lui. Le jeune doute, se compare, cherche à plaire ou à s'affirmer, teste différents rôles pour mieux se comprendre. Ces allers-retours font partie du processus normal par lequel il apprend à se définir et à trouver sa place.



À cette période, l'image corporelle prend une importance particulière. L'apparence physique, le style vestimentaire ou la façon d'être perçu par les pairs influencent beaucoup la confiance personnelle. Le regard que l'ado porte sur son corps devient souvent un reflet de ce qu'il pense de lui dans son ensemble.



Un p'tit +

L'image corporelle: apprendre à se regarder autrement

À l'adolescence, le miroir devient parfois un juge sévère. Les comparaisons se multiplient: avec les amis, les vedettes, les

réseaux sociaux. Beaucoup de jeunes finissent par se définir à travers ce qu'ils voient, ou croient voir.

Pour les aider, il est souvent plus utile de parler du corps autrement: non pas comme un objet à évaluer, mais comme un allié à habiter. Plutôt que de dire «Tu es beau», on peut souligner ce que leur corps leur permet: «Ton cœur te permet de courir longtemps», «Tes mains ont créé ce dessin», «Ton sourire change toute la pièce».

Peu à peu, le corps cesse d'être une source de comparaison pour redevenir un véhicule qui lui permet d'exister.



En prenant de la maturité, le jeune parvient à rassembler les différentes facettes de sa personnalité pour se construire une image plus stable et cohérente, un véritable fil conducteur entre ses rôles, ses expériences et ses aspirations. C'est ainsi qu'il en vient à se percevoir comme une personne entière et unique.

En résumé

Pour avoir un portrait d'ensemble, le tableau à la page suivante résume les grandes étapes du développement du concept de soi et de l'estime de soi, en lien avec les capacités cognitives décrites par Jean Piaget.

Comment l'enfant se perçoit (concept de soi)	Comment il se sent par rapport à lui-même (estime de soi)	Capacité cognitive dominante (selon Piaget)
Petite enfance (0 à 5 ans)		
<p>Vision concrète et immédiate de soi, centrée sur les actions, l'apparence ou les possessions (« J'ai un ballon rouge », « Je cours vite »).</p>	<p>Estime de soi liée aux petites réussites du quotidien (s'habiller, pédaler, empiler des blocs). Fierté immédiate, confiance souvent surestimée.</p>	<p>Pensée intuitive et égocentrique : l'enfant comprend le monde à travers ce qu'il voit et ressent (stade préopératoire).</p>
Enfance (6 à 11 ans)		
<p>Vision de soi plus organisée et cohérente : il relie ses expériences et se décrit à partir de traits généraux (« Je suis bon en dessin »).</p>	<p>Estime de soi plus nuancée et différenciée selon les domaines (scolaire, social, sportif, artistique). Sensible au regard et aux comparaisons avec les autres.</p>	<p>Pensée logique concrète : il comprend les relations de cause à effet et tient compte de plusieurs points de vue (stade des opérations concrètes).</p>
Adolescence (12 ans et plus)		
<p>Vision de soi abstraite, réflexive et multidimensionnelle : il reconnaît ses différentes facettes et cherche à les unifier.</p>	<p>Estime de soi fondée sur la cohérence entre le soi réel et le soi idéal, les valeurs personnelles et le sentiment d'authenticité. L'image corporelle prend une grande importance.</p>	<p>Pensée formelle et introspective : il raisonne sur des idées, imagine des possibilités et réfléchit à sa propre identité (stade des opérations formelles).</p>