

# Estime de soi et développement personnel



Charlotte ARCHIMBAUD & Charlotte HYVERT,  
psychologues

## L'estime de soi: c'est quoi?



Graphiques tiré du livre de Roselyne Guilloux « *Estime de soi et troubles des apprentissages* »—juillet 2020)

# Estime de soi et trouble des apprentissages

Échecs successifs

J'ai encore raté ma dictée !  
Je suis encore le dernier à finir d'écrire la leçon  
Je suis encore puni car j'ai pas écouté  
J'ai encore été choisi en dernier dans l'équipe de basket!

Sentiment d'impuissance

J'ai passé tout mon week-end sur la dictée pour avoir une mauvaise note au final!  
J'ai l'impression que toutes les aides qu'on me donne ne servent à rien....  
Encore une fois j'ai essayé d'être sage mais je suis encore puni...  
J'arrête pas de m'entraîner et les copains me choisissent toujours en dernier

Mise en place d'impuissance acquise

Je vais jouer dehors plutôt que de faire la dictée...  
Je vais faire rire les copains plutôt que d'écrire....  
A quoi bon essayer, je sais dans tous les cas que je serais pas sage sur toute la journée ...  
Je dis à papa et maman que je n'aime plus le basket...

Baisse de l'estime de soi



# 6 leviers

## **1. Adopter des attitudes pédagogiques et un climat de classe bienveillants**

- sensibiliser les enseignants et les parents
- protéger l'estime de soi des parents et des enseignants en se déculpabilisant

## **2. Repérer les moyens de défense pour décontaminer la peur de l'échec → elles sont inévitables et naturelles pour protéger l'estime de soi**

## **3. Motiver pour donner l'envie d'apprendre et de savoir**

- En acceptant que cela passe d'abord par la motivation extrinsèque avant de passer par la motivation intrinsèque
- Motiver en fixant des objectifs précis, mesurables et réalistes

**4. Multiplier les actions pour éliminer la peur d'agir:**  
trouver les ressources et les compétences de l'enfant pour lui permettre d'expérimenter la réussite et lui redonner le sentiment de confiance en soi (même sur les choses difficiles)

**5. Donner le goût de l'effort et de la persévérance**

- Mettre en place précocement et durablement (même si les résultats ne sont pas immédiats), une attention quotidienne à l'effort et la persévérance

**6. Rendre autonome:**

-en prenant le temps, une fois que les 5 autres leviers sont bien en place, et en acceptant d'être très présent au départ

-lui apprendre à se poser les bonnes questions et à demander de l'aide

# Exemples concrets

- En libéral: la thérapie cognitive et comportementale centrée sur l'estime de soi adaptée aux enfants dys
- leviers 3 (motiver), 4 (ressources et confiance) et 5 (effort et persévérance)
1. À travers les échanges avec les parents
  2. Des séances avec l'enfant

# Motiver

## L'échelle de mes rêves

**Mes rêves ciel**  
: irréalisables (ou presque)

.....

.....

.....

**Mes rêves montagne**  
: difficiles mais réalisables

.....

.....

**Mes rêves terre**  
: faciles à réaliser et immédiatement

.....

Défis de la semaine Tom							
Comportements	Smileys						
	samedi	dimanche	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
Je reste assis à table pendant le repas. 	☺ ☺	☺ ☺	☺ ☺	☺ ☺	☺ ☺	☺ ☺	☺ ☺
Je reste dans mon lit après m'être couché. 	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
Je fais mes devoirs correctement pendant 15 mn (1 point pour la lecture et 1 point pour les devoirs en général) 	☺ ☺	☺ ☺	☺ ☺	☺ ☺	☺ ☺	☺ ☺	☺ ☺
 <b>BONUS</b>	☺ ☺ ☺						
Total semaine:.....							
>= 10 ☺	Avoir des crepes ou gauffre ou un bol de pop corn 						
>= 18 ☺	Une sortie avec un des parents ou les deux : cinéma OU bowling OU Mcdo OU restaurant choisis par Tom OU un paquet de carte pokémon. 						
>= 30 ☺	Aller chercher des Pokémons en ville avec le portable avec maman ou papa ou Arthur. 						
<b>BANQUE DE POINTS --&gt; 150 points : inviter un copain à la maison</b>							

# Trouver les ressources

## LES INTELLIGENCES MULTIPLES

d'après la théorie de Howard Gardner

### Intelligence verbo-linguistique

ABC

Capacité à penser, saisir et exprimer des idées.  
Exemples : écrivains, poètes, traducteurs, interprètes, journalistes, avocats, ...

LES MOTS



### Intelligence musico-rythmique



LA MUSIQUE

Capacité à reconnaître, interpréter, et créer des musiques, rythmes...  
Exemples : compositeurs, chanteurs, musiciens, professeurs de musique, accordeurs, ...



### Intelligence logico-mathématique

123

Capacité à raisonner, calculer, compter, résoudre des problèmes.  
Exemples : scientifiques, ingénieurs, savants, mathématiciens, comptables ...

LA LOGIQUE



### Intelligence interpersonnelle



LES AUTRES

Capacité à agir et réagir avec les autres, aider, collaborer, partager.  
Exemples : commerçants, politiciens, enseignants, managers, chef d'équipe, ...



### Intelligence visuelle / spatiale



LES IMAGES

Capacité à percevoir et se représenter le monde.  
Exemples : peintres, photographes, architectes, pilotes, dentistes, ...



### Intelligence intrapersonnelle



SOI

Capacité à se connaître, à s'introspecter, à être intuitif.  
Exemples : chercheurs, entrepreneurs, romanciers ...



### Intelligence corporelle-kinesthésique



LE CORPS

Capacité à utiliser son corps, à s'exprimer physiquement.  
Exemples : danseurs, athlètes, artisans, chirurgiens, pompiers ...



### Intelligence naturaliste-écologiste



LA NATURE

Capacité à observer, reconnaître, et classifier la nature.  
Exemples : explorateurs, botanistes, archéologues, zoologistes, fermiers, ...



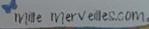
# S'aimer et se respecter...(l'amour de soi)

**Ma déclaration d'estime de moi.**

Moi, Margot, je suis une personne tout à fait unique, il n'y a personne d'autre comme moi. Je suis quelqu'un de bien avec plusieurs qualités comme gentille, rigolote et émoussique. Ce que les gens aiment de moi c'est ma générosité et ce que je préfère chez moi c'est mon humour et mes blagues 😊.

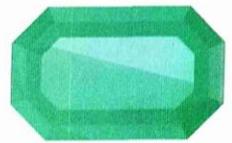
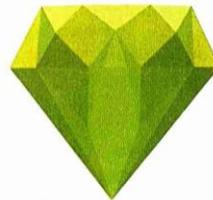
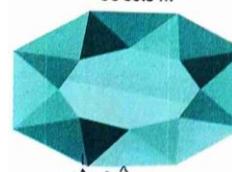
J'ai le droit de faire des erreurs et si je me trompe je demeure quand même quelqu'un de bien et je suis capable de me pardonner. Je cherche à réparer mes erreurs et je trouve des solutions pour éviter de répéter la même erreur inutilement. Je choisis de prendre de bonnes décisions qui m'aideront à grandir et à me développer sainement, comme ne pas mes décisions devant les devoirs. Je veux ce qu'il y a de mieux pour moi et j'agis pour l'obtenir. Je me fixe des objectifs réalistes comme faire 20 mn de sports efficace et j'utilise les bons moyens pour y arriver. Je m'aime et je mérite d'être aimé(e).

Signature : Margot

Document original d'Annie Simard TES  [www.11ervelles.com](http://www.11ervelles.com)

Ma déclaration d'estime de soi à lire (ou écouter) chaque soir pendant 3 semaines

Quel est mon trésor intérieur?

<p>Je suis capable de ...</p>  <p><u>de faire rire</u> <u>de faire magie</u> <u>de recevoir de bons massages</u> Je suis fier de ...</p>	<p>J'éprouve de la joie quand ...</p>  <p><u>fait les révisions</u></p>	<p>Je suis aimé par ...</p>  <p><u>mes amis</u></p>
<p>Je suis ...</p>  <p><u>m.a. amoureuse</u></p>	<p>J'aime aider ...</p>  <p><u>des personnes aveugles</u></p>	<p>J'aime donner ...</p>  <p><u>mes connaissances</u></p>
<p>Je suis ...</p>  <p><u>m.a. m'aime</u></p>	<p>Je peux ...</p>  <p><u>faire des chose que personne</u></p>	<p>J'aime ...</p>  <p><u>Dessiner</u></p>

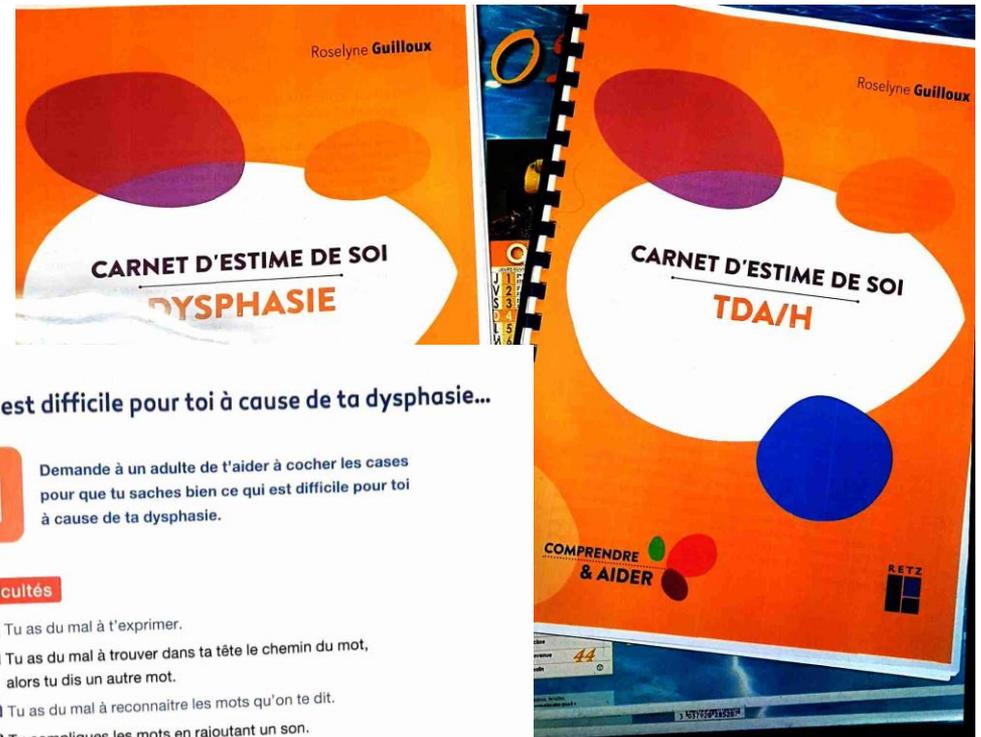
# Mieux connaître son dys pour avoir des attentes plus réaliste...(vision de soi)

## TON TROUBLE S'APPELLE LA DYSPHASIE

Cela veut dire que tu es intelligent-e, mais que ton cerveau a du mal avec le langage oral, peut-être avec la lecture et sûrement avec l'orthographe.

C'est un peu comme s'il était un super train avec un wagon dont une seule roue est abîmée : cela ralentit tout le train et le rend un peu plus difficile à conduire, mais tu n'y es pour rien.

Ce n'est pas très juste parce que ça te demande de faire plus d'efforts que les autres et d'aller chez l'orthophoniste, mais tu vas faire des progrès et un jour, tu n'auras plus de mal à parler !



### Qu'est-ce qui est difficile pour toi à cause de ta dysphasie...

Demande à un adulte de t'aider à cocher les cases pour que tu saches bien ce qui est difficile pour toi à cause de ta dysphasie.

#### Difficultés

- Tu as du mal à t'exprimer.
- Tu as du mal à trouver dans ta tête le chemin du mot, alors tu dis un autre mot.
- Tu as du mal à reconnaître les mots qu'on te dit.
- Tu compliques les mots en rajoutant un son.
- Tu ne conjugues pas les verbes.
- Tu oublies les petits mots importants.
- Tu ne mets pas les mots dans le bon ordre.
- Tu répètes le même mot plusieurs fois.
- Tu confonds le et la, un et une.
- Tu as du mal à comprendre ce qu'on te dit.
- Tu as du mal à comprendre l'humour.
- Tu as du mal avec l'orthographe.
- Tu te fatigues vite parce que tu fais beaucoup d'efforts pour parler bien.
- Tu as des difficultés en mathématiques.
- Tu as du mal à retenir les tables ; tout se mélange dans ta tête.
- Tu es un peu perdu dans les jours.
- Tu as du mal à rester concentré-e.
- Tu ne sais pas toujours si c'est à ton tour de parler.

# Et ensuite oser passer à l'action, avec les bons outils...(confiance en soi)

## Peur/défi

CITE UNE PEUR

TRANSFORME-LA EN DÉFI !


Découpe les défis, place-les dans un bocal et pioche dedans chaque jour.



## Ce qui me donne du courage et de la force quand je suis découragé-e



Écouter de la musique



Faire un câlin avec maman ou papa



Caresser mon chat ou mon chien

## Ce qui peut t'aider



Demande à ton maître ou ta maîtresse de t'aider à répondre à ces questions :

### Qu'est-ce qui t'aide en classe ?

- Qu'on fasse les gestes Borel-Maisonnay pour t'aider avec les sons.
- Qu'on te parle lentement, en mettant bien le ton.
- Qu'on te regarde bien en face quand on te parle.
- Qu'on t'aide à comprendre l'humour.
- Qu'on te montre des pictogrammes pour t'aider à te repérer dans ta journée.
- Qu'on te donne des consignes courtes.
- Qu'on mette les mots en couleur (par exemple, rouge pour les verbes).
- Qu'on te montre plusieurs fois comment on fait.
- Qu'on te fasse lire pour faire des progrès à l'oral.
- Qu'on te laisse utiliser les tables.
- Qu'on te donne plus de temps que les autres.
- Qu'on te donne des dictées à trous.
- Qu'on te fasse utiliser l'ordinateur.
- Que les autres soient patients et gentils avec toi.



nser



Regarder un film



Jouer avec un-e camarade ou mes frères et sœurs

### Comment voudrais-tu qu'on t'aide en classe ?

.....

.....

.....

# En structure SESSAD

-outils transversaux et utilisé avec l'école, le parents, et l'équipe de professionnels autour de l'enfant : carnet de bord, le carnet des réussites...etc

Ma séance de \_\_\_\_\_ par \_\_\_\_\_

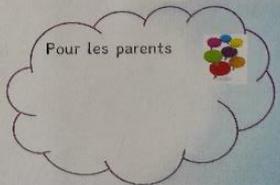
Séance du : / /

Humeur du jour:

	<input type="text"/>		<input type="text"/>
	<input type="text"/>		<input type="text"/>

 Objectif et déroulement de la séance:

 Mission pour la prochaine séance:

Pour les parents 





## Noter les réussites de Maëlle

Le 11/02/20

Tu es restée seule de 18h15 à 20h et tu as mangé seule en attendant que je rentre de l'école.



Yes!!

Le 9/02/20

Ce dimanche, tu t'es réveillée avant que je parte marcher avec Patrick et les Zepards - tu t'es rendormie et tu es restée seule jusqu'à 12h30. Tu t'es organisée pour organiser toute seule - tu as fait ton bain etc.



Merci de m'avoir laissé marcher tranquillement

dans ma téléphone toutes les 5 min.

L'après-midi, tu as été organisée et grande. Cool ☺

**BRAVO!**



Le 22/02/20

Whaaa! Je suis restée pour te voir au cirque (que de progrès - maintenant, que tu m'indiques le pédale à la casse, tu marches mieux à 2! Et alors la piroche et le rouleur, tu es au top (photos etc)).



Le 21/02/20

On a décidé que tu allais apprendre à faire du vélo sans roulettes. Ce matin, on est allé acheter un casque et des protections pour tes coudes et tes genoux. On s'y est mis. Au départ, tu avais peur et tu pleurais. Je t'ai beaucoup encouragée, et Hubert aussi. Tu t'es accrochée et tu as continué. Et d'un coup, hop tu y es arrivée!

**BRAVO! BRAVO!** Tu as su faire du vélo en 1h30

Je suis très très fière de toi



Pour fêter ça, je vais organiser un week-end à Gâté Park avec Patrick pour tous les 3!



①

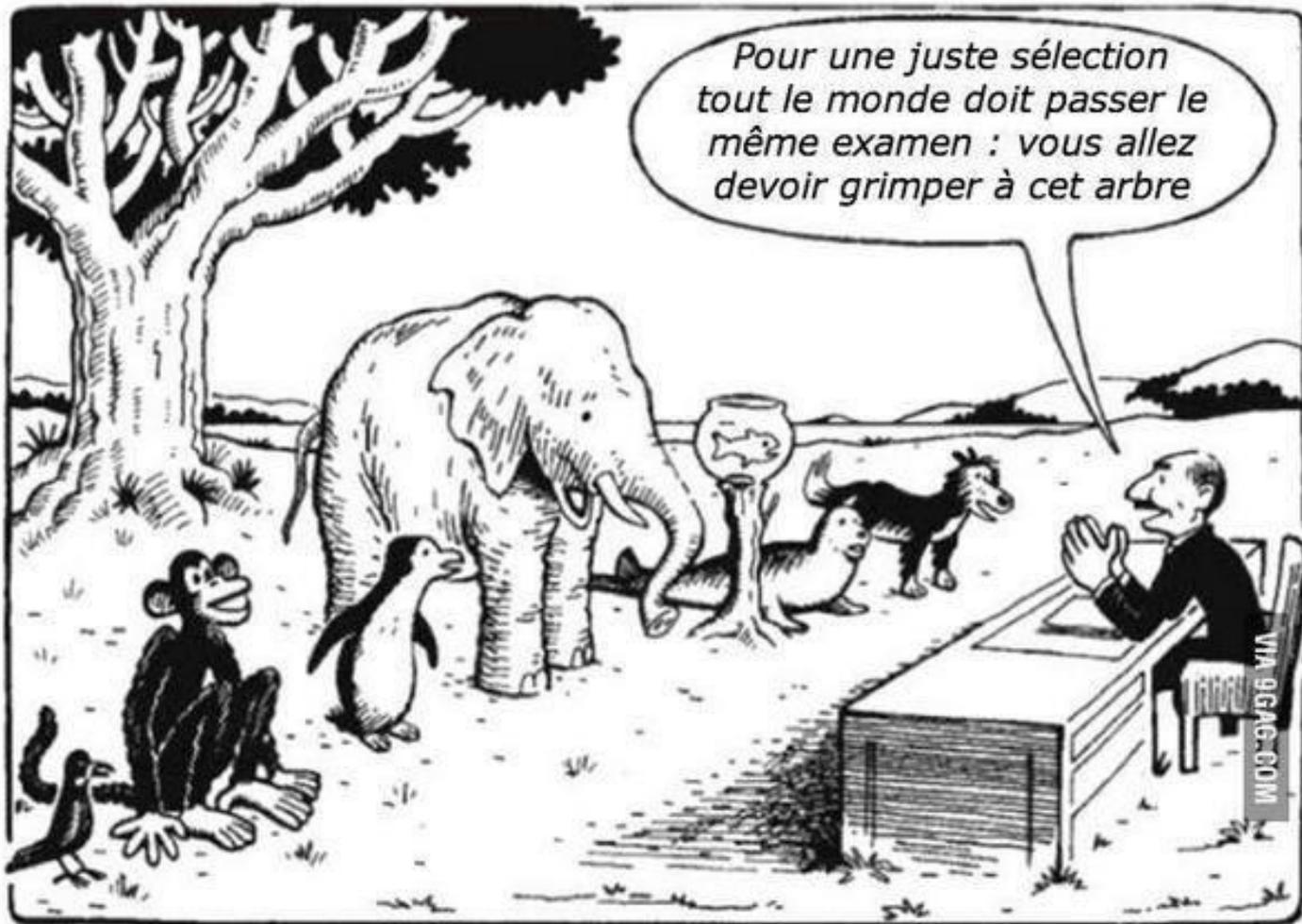


②

SUPER!!

# En structure SESSAD

- - intérêt des groupes d'enfants pour travailler l'estime de soi



*"Tout le monde est un génie. Mais si vous jugez un poisson par sa capacité à grimper aux arbres, il passera sa vie entière persuadé qu'il est totalement stupide."*

*- Albert Einstein*

# Bibliographie

- Camborde M (2015). Oui tu peux y arriver- Pour aider un enfant présentant un trouble des apprentissages
- Guilloux Roselyne. Estime de soi et troubles des apprentissages (2020)
- Mugnaini D, Lassi S, La Malfa G, Albertini G. Internalizing correlates of dyslexia. World JPediatr. 2009 Nov;5(4):255-64.
- SPERANZA M. (2015). Troubles des apprentissages et construction de soi chez l'enfant et l'adolescent. *Bull. Acad. Natle Méd.*
- **50 activités bienveillantes pour renforcer la confiance en soi (Français) Broché – 13 février 2019**



# Sitographie

- Mille merveilles.com
- Apprendreaeducer.fr (cahier de développement personnel)
- Papapositive.fr (cahier confiance en soi)

