

[Conseils et outils](#) ▾[Conférences Web](#)[Forfaits](#) ▾[Tranches de vie](#)[RETOUR](#)

ACCROÎTRE LA CONFIANCE EN SOI DES ENFANTS AYANT DES DIFFICULTÉS D'APPRENTISSAGE

5 À 17 ANS Par Vickie Bois, psychoéducatrice



En tant que parent ou professeur, vous jouez un rôle de premier plan dans l'estime de soi chez l'enfant ayant des difficultés d'apprentissage. Comment p déployer son plein potentiel?

EN BREF

[Qu'est-ce que l'estime de soi?](#)

[Estime de soi et motivation](#)

[Augmenter l'estime de soi à la maison](#)

[Augmenter l'estime de soi à l'école](#)

[Quelques activités pour augmenter l'estime de soi à l'école](#)

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

L'estime de soi se définit comme la **conscience de sa valeur personnelle**, c'est-à-dire de ses **forces, de ses difficultés et de ses limites personnelles** dans différentes sphères de sa vie (Duclos). Elle représente une **valeur positive** qu'on s'attribue en tant qu'individu. Elle varie en fonction de différents facteurs, dont les réussites et [les échecs de l'enfant](#).

Estime de soi et motivation

Donc, un enfant ayant des difficultés d'apprentissage risque de voir son estime de soi fortement minée devant les défis scolaires parfois trop difficiles. Par conséquent, **les performances scolaires influencent l'estime de soi** qu'un élève porte sur lui-même. Ainsi, il arrive couramment que [la motivation à l'école](#) de l'élève en difficulté soit ébranlée puisqu'il est confronté à ses lacunes au quotidien en classe.

Afin d'augmenter la motivation scolaire et l'estime de soi de l'enfant, il est important que celui-ci puisse **percevoir ses forces à l'école** afin de s'engager sérieusement dans les tâches scolaires et [persévérer dans ses apprentissages](#), et ce, malgré ses difficultés.

De plus, c'est par **l'interaction avec son environnement** (enseignants, pairs et parents) que l'enfant prend conscience de sa valeur personnelle, d'où l'importance de travailler la relation de votre enfant avec vous et avec son enseignant. En ce sens, la **qualité de la relation** parent-enfant a des conséquences directes sur l'estime de soi, car les enfants qui reçoivent peu d'attention de la part de leurs parents présentent souvent une faible estime d'eux-mêmes (Duclos).

Afin d'accroître l'estime de soi de votre enfant, voici quelques stratégies utiles.

Stratégies pour augmenter l'estime de soi de l'enfant à la maison

1. Démontrez votre **amour inconditionnel** et répondez à ses besoins avec constance. Soyez disponible et fiable au quotidien. Formulez des promesses et des

engagements que vous pourrez tenir. Vaut mieux dire « non » puis changer d'idées que l'inverse. De plus, restez très **vigilant** aux critiques formulées à l'égard de votre enfant. Les propos à connotation négative (hyperactif, perdu, énervé) stigmatisent l'enfant et nuisent à la construction de son identité.

2. Ayez des **attentes réalistes** envers lui et veillez à ce qu'il se fixe des buts qu'il pourra atteindre. Assurez-vous que ses attentes sont non seulement réalistes, mais adaptées à ses capacités. De plus, votre enfant doit être valorisé sur sa progression à l'école et les efforts fournis plutôt que sur ses résultats scolaires.
3. Donnez-lui des **responsabilités proportionnelles** à la maison : proposez à votre enfant des tâches afin de **favoriser son sentiment de compétence**. Il est essentiel de lui donner des responsabilités ajustées à son âge. De plus, assurez-vous qu'il comprend bien ce qu'il doit faire en l'accompagnant les premières fois afin qu'il vive une réussite. Des tâches comme s'occuper des plantes et nourrir les animaux offrent l'occasion aux enfants de constater qu'ils sont indispensables à la maison.
4. Offrez un **cadre rassurant** à la maison : des **règles claires** et comprises ainsi que des limites sont primordiales afin d'offrir un milieu de vie sécurisant. [Un horaire connu et une routine quotidienne](#) stable sont essentiels pour éviter les sources de stress chez l'enfant.
5. **Favorisez son autonomie** : évitez la surprotection de votre enfant. Laissez-le prendre des initiatives et des risques et explorer son environnement afin qu'il apprenne. De cette façon, il gagnera confiance en ses propres capacités à évaluer les situations.
6. **Mettez l'accent sur ses forces** plutôt que sur les difficultés. Soulignez ce que votre enfant fait de bien à la maison plutôt que ce qu'il fait de moins bien.

Valorisez tous les efforts de votre enfant et surtout ses compétences qui ne sont pas liées à l'école, comme les talents artistiques ou manuels.

Soulignez ses réussites et ses succès réalisés par le passé afin de réactiver son sentiment de compétence.

7. Prévoyez un endroit (babillard) où vous **affichez ses réussites** ou dénichez-lui une boîte à bons coups. N'oubliez pas que les paroles s'envolent, mais que les écrits restent.
8. Ayez du **plaisir** avec votre enfant : il est important de rire avec lui. **Utilisez l'humour pour dédramatiser les erreurs** ou les échecs. Aidez-le à tirer profit de ses échecs afin de voir le positif en chaque défi non réussi. Prenez le **temps de jouer** avec votre

enfant ou de **passer du temps de qualité** avec lui. Plus vous passerez du temps avec lui, plus il ressentira qu'il est important pour vous.

9. **Inscrivez-le à une activité** ou un atelier qu'il affectionne (karaté, arts plastiques, chant). Votre enfant doit développer des forces dans des domaines autres que la sphère scolaire. Même s'il n'a pas envie ou vous mentionne que toutes les activités ne l'intéressent pas, insistez! Exposez-le progressivement, s'il se sent anxieux à l'idée d'intégrer un nouveau groupe, par exemple en l'accompagnant ou en avertissant le responsable.

Stratégies pour augmenter l'estime de soi de l'enfant à l'école

À l'école :

1. **Respectez le rythme** de l'enfant. L'enfant avec des difficultés d'apprentissage a besoin qu'on l'accompagne avec diligence et patience. Il faut s'assurer de bien respecter ses capacités. D'ailleurs, pour qu'un enfant puisse vivre du succès, il est important qu'on lui propose des **objectifs réalistes** tout en ayant la certitude qu'il est capable de les atteindre. En psychoéducation, nous parlons de **défis gradués** et proportionnels aux capacités de l'enfant. En classe, il est primordial d'adapter les exigences aux compétences de l'enfant.
2. Prévoir des **tâches qui sont adaptées aux habiletés et forces de l'élève**. Donnez des responsabilités valorisantes à l'enfant qui vit des difficultés : s'occuper du courriel de la classe, vérifier les agendas des élèves, prendre les présences, etc.
3. **Valorisez tous les efforts** et formulez constamment des encouragements. Il est primordial que l'enfant soit reconnu pour ses efforts, aussi minces soient-ils.

Il est aussi important de valoriser ses initiatives et sa créativité.

Un enfant plus faible sur le plan scolaire peut élaborer des tableaux ou des plans dignes d'un architecte. Donc, tentez d'[exploiter au maximum les forces de l'enfant](#) ayant des difficultés.

4. Augmentez le **sentiment d'appartenance** à l'école en encourageant l'enfant à se faire des amis à l'école, en développant ses habiletés sociales et en le faisant gérer ses conflits par lui-même. Insistez fortement pour que celui-ci **participe à des activités**

parascolaires qui l'intéressent afin qu'il développe un sentiment d'attachement par rapport à son école.

5. Prévoyez un **plan d'intervention adapté aux besoins de l'enfant**. Assurez-vous que votre enfant puisse bénéficier de **mesures d'aide supplémentaires à l'école au besoin**, si celui-ci a un diagnostic de trouble d'apprentissage, de trouble du langage ou de santé mentale. De plus, il est essentiel qu'il comprenne l'utilité des moyens figurant au plan d'intervention. Faites-le **participer à l'élaboration des moyens** et révisez régulièrement les stratégies élaborées avec celui-ci.
6. Ayez une **présence bienveillante** auprès de l'enfant. L'attitude de l'enseignant influence clairement l'estime de soi et la motivation de l'enfant. Ainsi, l'enseignant doit être un moteur de changement et mettre l'accent sur la qualité du lien avec ses élèves.
7. **Prévoyez un code avec l'enfant** si celui-ci se décourage devant une tâche. Il peut être intéressant d'identifier un code que l'enfant pourra employer lorsqu'il se sent en difficulté ou qu'il souhaite demander de l'aide discrètement.
8. **Établissez une communication constante avec les parents**. Il est important de communiquer aux parents les bons coups de leur enfant, que ce soit dans l'agenda ou par courriel, afin que l'enfant ressente de la reconnaissance pour ses efforts.

Quelques activités pour augmenter l'estime de soi à l'école

- Vous pouvez remettre une petite boîte ou un sac de papier à chaque élève afin qu'ils les personnalisent. Puis, chaque élève devra écrire une qualité, un compliment ou une phrase positive sur un bout de papier pour chaque élève de sa classe. Par la suite, l'enseignante cumulera les petits bouts de papier de chaque élève et les déposera dans les sacs ou boîtes de chacun. Il peut être pertinent de lire les messages afin de s'assurer que les messages sont respectueux.
- Identifiez l'élève qui a fait de son mieux ou qui a persévéré pendant la semaine à l'aide d'un chapeau ou d'un foulard unique.
- La chaise du fêté! Au moment de l'anniversaire d'un élève, on lui demande de s'asseoir devant la classe et on lui nomme pourquoi celui-ci est formidable et spécial.

À RETENIR

L'estime de soi se définit comme la conscience de ses forces, de ses difficultés et de ses limites.

Un élève ayant des difficultés d'apprentissage peut avoir une faible estime de soi, ce qui réduit sa motivation.

Les parents peuvent favoriser l'estime de soi de leur enfant à la maison en lui donnant des responsabilités proportionnelles à ses capacités, en passant du temps avec lui et en entretenant des attentes réalistes.

Les enseignants peuvent aussi favoriser l'estime de soi de l'enfant, notamment en valorisant ses efforts et en respectant son rythme.

RÉFÉRENCES

– Dernière mise à jour: 5 novembre 2017

BIOGRAPHIE



Vickie Bois

M. SC., PSYCHOÉDUCATRICE

Issue de plus de 15 ans d'expériences, Vickie Bois a œuvré dans l'éducation où elle a accompagné des milieux scolaires ainsi que plus d'avoir occupé des postes en santé mentale jeunesse et en plus des distinctions honorifiques élogieuses comme le prix Relève de

[Lire la suite →](#)

SUR LE MÊME THÈME



BLOGUE

En temps de COVID: Comment conserver l'état de joie chez les enfants?

En tant qu'adultes, nous sommes bien au courant de combien la situation actuelle e...

Geneviève Turcotte



ARTICLE

Jeux vidéo: c instaurer une saine auprès

Depuis le début 80% des gamers affirment consa

Julie Richard



À propos de
nous

Partenaires

Médias et
publications

Rédaction

Contactez-
nous



Modalités d'utilisation

© 2021 aidersonenfant.com