

# **Comment développer l'estime de soi des élèves pour qu'ils reprennent confiance dans leur parcours scolaire ?**

**Compte rendu du séminaire des 26 et 27 janvier  
au lycée Jules Verne de Saverne**

L'objectif du séminaire a été de réfléchir ensemble aux manières de renforcer l'estime de soi des élèves, de façon à ce qu'ils reprennent confiance en eux et soient en mesure d'envisager un avenir.

Pour un éducateur, renforcer sa propre estime de soi lui permet aussi d'être plus solide, dans une relation plus juste avec les élèves, de façon à pouvoir mieux les aider à reprendre confiance dans leur valeur, leurs capacités et donc leur avenir. Ce stage avait donc pour double objectif d'identifier et d'expérimenter les leviers de sa propre estime de soi, et de découvrir des outils permettant de renforcer celle des autres.

Manquer d'estime de soi est source de souffrance, de dépression et parfois aussi de violence.

L'estime de soi est donc un besoin essentiel des êtres humains pour leur santé, leurs capacités de s'adapter et s'épanouir dans la vie.

## **Plan du séminaire :**

- I. Définition commune de l'estime de soi à partir d'expériences personnelles**
  
- II. Des pratiques qui renforcent l'estime de soi... et celle des autres**
  - 1. Donner et se donner des signes de reconnaissance**
  - 2. Etre conscient de ce qui se passe pour soi, aider l'autre à prendre conscience de ce qui se passe pour lui (sensations, émotions)**
  - 3. S'accepter et accepter l'autre avec ses erreurs et ses comportements invalidants**
  - 4. Apprendre à distinguer les faits de l'interprétation en identifiant ses croyances**
  - 5. Formuler de manière respectueuse une demande négociable**
  - 6. Prendre appui sur ses réussites et inviter l'autre à en faire autant :**
  - 7. Montrer sa disponibilité et son intérêt pour son interlocuteur en me centrant sur lui**
  - 8. Formuler un objectif réaliste**
  - 9. Prendre ses responsabilités et les assumer**
  - 10. Vivre en accord avec ses valeurs**

## **I. Définition commune de l'estime de soi :**

**Pour construire une définition commune de l'estime de soi et qui s'appuie sur l'expérience de chacun, j'ai invité chaque stagiaire à l'introspection suivante...**

« Qui que tu sois, lecteur, auditeur, stagiaire... je t'invite à t'installer là où tu es, bien assis, les pieds à plat sur le sol, à prendre quelques respirations profondes et à accueillir ce qui se passe pour toi : les sons que tu entends, qu'ils viennent de l'extérieur ou de l'intérieur, les images qui défilent dans ta tête ou devant tes yeux, les sensations dans ton corps, de la pointe de tes orteils au sommet de ta tête...

Quand tu seras bien installé, je t'invite à tranquillement, à ton rythme, retrouver une situation dans laquelle tu t'es senti estimé... Peut-être une situation récente, ou alors une situation plus ancienne, par exemple quand tu avais l'âge de tes élèves. Tout en revisitant cette situation, tu peux retrouver les sensations, les images, les regards, les gestes, les paroles associées à cette scène. Qui était présent ?... Quels mots, quels gestes, quels regards ont contribué à te faire ressentir que tu étais estimé, que tu avais de la valeur, que tu étais important...

Et quand tu auras bien pris le temps de revisiter ce moment, je vais t'inviter tranquillement à ouvrir les yeux, prendre une grande respiration et revenir avec nous. »

**A partir de cette expérience, les participants ont identifié ce que permet l'estime de soi :**

- ✓ Cela permet d'entendre des messages déplaisants sans être déconstruits
- ✓ Cela donne des ailes
- ✓ Des sensations de liberté, de légèreté
- ✓ On se sent reconnu
- ✓ On a une place, on peut se situer
- ✓ On est fier
- ✓ On ressent du plaisir, du bien-être, de l'euphorie
- ✓ On se sent en confiance
- ✓ On a de l'énergie et de la force intérieure
- ✓ On est prêt à assumer ce qu'on a fait et ce qu'on n'a pas fait
- ✓ On se sent grandi
- ✓ On se connaît mieux
- ✓ Notre vie a du sens
- ✓ On se s'ouvre aux autres
- ✓ On devient une valeur ajoutée dans un groupe

**.... Ainsi que les pratiques qui renforcent l'estime de soi :**

- ✓ Quand on me rappelle le chemin parcouru
- ✓ Quand on me montre que je compte en me montrant qu'on se souvient de ce que j'ai fait il y a longtemps
- ✓ Quand on distingue le travail et la personne
- ✓ Quand on fait un geste, par exemple sur l'épaule
- ✓ Quand on remercie ou donne des signes de reconnaissance

- ✓ Quand on fait avancer chacun en fonction de son cheminement et avec l'adhésion du groupe
- ✓ Quand on prononce des paroles à la fois fermes et bienveillantes
- ✓ Quand on encourage
- ✓ Quand on donne des objectifs réalisables
- ✓ Par un regard
- ✓ Quand on reçoit un diplôme ou un autre document écrit qui sert de preuve

L'estime de soi est un jugement de valeur qu'on porte sur soi.

Les leviers de l'estime de soi sont :

L'acceptation de soi : je sais que j'ai de la valeur et de l'importance quel que soit mon comportement, j'accepte de me regarder avec lucidité et j'accueille mes comportements négatifs.

La confiance en soi : c'est un sentiment qui permet que je me sente capable de faire face à la plupart des situations de la vie. Quand j'ai confiance en moi, je me fixe des objectifs réalistes, je prends mes responsabilités et les assume, je m'affirme tout en respectant l'autre.

La cohérence personnelle ou le fait de vivre en accord avec ses valeurs me permet de trouver de la motivation et du sens à ce que j'entreprends.

## **II. Quelques pratiques qui renforcent l'estime de soi**

### **1. Donner et se donner des signes de reconnaissance :**

Pour grandir, un enfant a besoin de signes de reconnaissance. Les signes de reconnaissance peuvent être verbaux : « tu es gentil », « je n'aime pas ta façon de conduire »...mais aussi non verbaux : caresses, soins, cadeaux...

Pour se construire, chacun a besoin de signes de reconnaissance conditionnels positifs et négatifs, et de signes de reconnaissance inconditionnels positifs. Les signes de reconnaissance inconditionnels négatifs sont à proscrire (autrement dit, le « tu » tue ...).

On peut donner des signes de reconnaissance aux autres mais aussi à soi-même.

Signe de reconnaissance conditionnel	Porte sur les comportements et renforce spécialement la confiance en soi	Positif : « L'objet que tu as réalisé répond exactement au cahier des charges »	Négatif : « Tu t'es trompé dans tes mesures » »
Signe de reconnaissance inconditionnel	Porte sur la personne et renforce l'estime de soi	Positif : « Tu es quelqu'un de vraiment ingénieux »	Négatif : « tu es négligeant »

La bonne nouvelle quand même, c'est que rien n'est irrattrapable : si vous vous surprenez à donner (ou à vous donner) du « Tu es nul », vous pouvez vous récupérer de deux manières :

- En terminant votre phrase : « tu es nul... quand tu n'éteins pas la lumière en sortant. »

- En vous gratifiant dans les 5 minutes de 3 compliments : « tu es un merveilleux cuisinier », « tu joues très bien de la guitare », ...

## **2. Etre conscient de ce qui se passe pour soi et aider l'autre à prendre conscience de ce qui se passe pour lui (sensations, émotions) :**

- **Dire « je » au lieu de tu** : « Je suis en colère quand tu me caches tes résultats » et non « Tu es un menteur »

Cela demande de prendre conscience de ce que je ressens : est-ce de l'ordre de la tristesse, de la colère, de la peur ou de la joie ?

Cela me demande d'être attentif au présent : je suis conscient du bruit des avions, d'une sensation de bien être, d'avoir mal en haut du dos, d'être fatigué, de me sentir seule....

- **Ecouter l'autre** de façon à l'aider à identifier ses émotions, ses peurs, sa colère, son chagrin.

## **3. S'accepter et accepter l'autre avec ses erreurs et ses comportements invalidants :**

- ✓ **Je reconnais que c'est à partir de mes erreurs que je peux apprendre : Quand on se plante, on pousse !**

Je peux me poser la question, quand je fais une erreur, de ce que j'apprends sur ce que je dois travailler davantage ou autrement.

- ✓ **J'accueille les comportements que je n'aime pas chez moi**

S'estimer, c'est accepter d'être qui on est avec ce qu'on aime et ce qu'on aime moins.

Le saviez-vous ?

Derrière chaque comportement, il y a un besoin qui nous pousse à agir. Par exemple, en général, je mange si j'ai faim.

Alors, certains me diront qu'ils mangent alors même qu'ils n'ont pas faim. Ils grignotent et ça les énerve. Et si derrière le grignotage il y avait aussi un besoin, quelque chose d'important qu'on se donnerait à soi-même en adoptant ce comportement. Et si en plus, on acceptait que si c'est un besoin, il est nécessairement positif pour nous.

Ainsi, même si on n'aime pas son comportement, on va être amené à reconnaître que le besoin est nécessairement positif. Seule la manière dont on le satisfait n'est peut être pas adaptée. Ce besoin caché derrière le comportement est appelé l'intention positive. Comme souvent on n'en a pas conscience, on l'appelle plus précisément **l'intention positive inconsciente**.

Par exemple, derrière le comportement de grignotage, il peut y avoir le besoin de réconfort, de plénitude, de détente, de prendre un moment pour soi...

- ✓ **J'accueille les comportements que je n'aime pas chez l'autre**

Et si c'est vrai pour moi, c'est vrai aussi pour les autres. Si par exemple, derrière ce comportement absolument exaspérant de m'interrompre à tout bout de champ, il y avait simplement le besoin de reconnaissance ? Est-ce que cela va me permettre, tout en refusant le comportement, de reconnaître la personne dans son besoin ?

**Pour aider quelqu'un à identifier l'intention positive cachée derrière un comportement :**

« Quand tu as ce comportement de..., tu te donnes sans doute quelque chose d'essentiel, de vital. Est-ce que tu es prêt à accepter que ce que tu cherches à te donner peut être positif pour toi ?  
 Quel besoin tu cherches à satisfaire quand tu as ce comportement ?  
 Quand tu as ce comportement de..., qu'est ce que tu te donnes de vital ? »  
*Vérifier que le besoin est identifié....*  
 « Tu peux maintenant prendre le temps d'accueillir et de reconnaître l'importance de ce besoin. »

**Recherche de comportements alternatifs :**

Comment pourrais-tu imaginer de satisfaire ce besoin autrement ?  
 Quels nouveaux comportements pourrais-tu imaginer qui te permettraient de répondre aussi bien à ton besoin sans les inconvénients du comportement précédent ?  
 Parmi ces comportements, lequel te paraît le plus approprié ? Y a-t-il des objections à ce que tu l'adoptes ?

✓ **Je joue à pile ou face ou au revers de la médaille :**

« Je suis paresseux » ?                    Dites vous plutôt, « J'aime profiter des bons moments »  
 « Je suis pessimiste » ?                Dites-vous plutôt « Je suis prudent »  
 « Je suis désordonné » ?                Dites-vous plutôt « J'aime quand ça a l'air habité »  
 Et aussi  
 « Tu es radin »... et si tu étais simplement économe ?

**4. Apprendre à distinguer les faits de l'interprétation en identifiant ses croyances :**

Fait => effet => Interprétation => Action, réponse

L'effet produit appartient au registre émotionnel : peur, tristesse, colère, joie et leurs dérivés.

L'interprétation que je fais d'un événement est très liée à mes croyances. Je vais donner du sens à un événement qui correspond à ma façon de voir le monde.

Ainsi, si quelqu'un ne tient pas la porte devant moi (fait), je vais en tirer des conclusions tout à fait variables selon mon histoire (interprétation) :

- « Il est dans la lune »
- « Ces hommes, tous des brutes »
- « Personne ne fait jamais attention à moi »

Ma réponse va donc également dépendre de mes croyances.

Il est dans la lune => Je vais sourire

Ces hommes, tous des brutes => je vais m'énerver contre lui et lui dire ce que je pense des machos

Personne ne fait jamais attention à moi => je vais me taire puis aller pleurer chez ma meilleure amie

Quand on manque d'estime de soi, les croyances invalidantes peuvent nous envahir à chaque fois que nous traversons une difficulté : je suis nulle, je n'y arriverai jamais, ...

Comment assouplir nos croyances ?

Et si par exemple, à chaque fois que je rencontre une difficulté, au lieu de me dire « **Pourquoi ce n'est pas possible ?** », je me disais « **Comment faire pour y arriver ?** »

Voilà une approche qui permet d'assouplir la certitude que jamais vous n'y arriverez en y ajoutant l'hypothèse que vous êtes capables d'y arriver.

### **5. Formuler de manière respectueuse une demande négociable :**

Quand je suis dans l'attente, la revendication, la critique systématique, je ne développe pas mon estime de moi, car je ne prends pas mes responsabilités. Je ne développe pas non plus celle de mon interlocuteur, car mon attitude ne l'aide pas à grandir.

En revanche, quand je formule une critique sur un comportement tout en accueillant mon interlocuteur, et que je formule une demande négociable, je renforce à la fois ma propre estime de moi et celle de mon interlocuteur.

Ainsi, on peut dire :

Quand tu as ce comportement de	Quand tu ne tiens pas la porte derrière ton passage
Je ressens (ou je me sens)	Je me sens triste car j'ai l'impression de ne pas exister
J'aurais alors besoin de	J'aurais besoin de sentir que je compte pour toi
Je te demande donc de	Je te demande donc de me tenir la porte
Ainsi nous	Ainsi notre vie ensemble sera plus gaie

### **6. Prendre appui sur ses réussites et inviter l'autre à en faire autant :**

Quel que soit leur domaine  
 Quelle que soit leur ampleur  
 Car toutes les réussites comptent !

Pour identifier ma stratégie de réussite

- 1) Je me souviens d'une action réalisée avec plaisir
- 2) Quelles sont les qualités que je repère ?
- 3) Comment je m'y suis prise ? Par quelles étapes je suis passée ?

- 4) Expliciter les étapes avec les compétences et qualités associées
- 5) Appliquer ce chemin à un domaine où je souhaite réussir, autant de fois que je le veux.
- 6) Me visualiser entraîné de réussir ce que je souhaite

### **7. Montrer sa disponibilité et son intérêt pour son interlocuteur en me centrant sur lui :**

Cela peut paraître évident, mais la qualité de la relation et de l'écoute va influencer l'estime de soi de notre interlocuteur. Plus nous nous installons dans l'entretien avec le jeune en prenant le temps de créer la relation, mieux l'entretien se déroulera. Ainsi, nous pouvons par exemple prendre soin de nous asseoir avec lui, de nous centrer sincèrement sur ses préoccupations du moment, en veillant à ne pas nous laisser déranger.

### **8. Formuler un objectif réaliste :**

Pour aider l'autre à formuler un objectif :

- 1) Que veux-tu ?
- 2) Est-ce que ton objectif dépend de toi ?
- 3) Qu'est ce que ça va t'apporter d'important d'atteindre ton objectif ? (recherche et stimulation de la motivation)
- 4) Qu'est ce qui pourrait faire obstacle au fait que tu atteignes ton objectif ?  
S'il y a des obstacles, comment peux-tu les surmonter ? De quoi auras-tu besoin ? (aide...)  
Qu'est ce qui te permettra de rester motivé ?
- 5) Y a-t-il un inconvénient à ce que tu atteignes ton objectif ?
- 6) A quoi sauras-tu que ton objectif est atteint ?
- 7) Peux-tu te représenter comment ce sera pour toi quand tu auras atteint ton objectif ?

### **9. Prendre ses responsabilités et les assumer :**

Celui qui manque d'estime de soi va avoir du mal à assumer ses actes. On peut l'aider à assumer ses responsabilités, notamment en lui faisant prendre conscience des conséquences de ses choix.

Le tableau suivant peut être un support :

De quoi suis-je responsable ?

- De ce que je perçois
- Du sens que je donne à l'information
- De mes émotions et sentiments
- De mes actes

Je vais en cours		Je sèche le cours	
------------------	--	-------------------	--

Avantages	Inconvénients	Avantages	Inconvénients

Suis-je prêt à accepter les inconvénients de la solution que je choisis et à renoncer aux avantages de la solution que je ne retiens pas ?

Une autre manière de prendre ses responsabilités est de se poser la question suivante : quand je me laisse influencer par mon copain, qu'est ce qui est important pour moi à ce moment là ? Et si j'avais décidé en fonction de ce à quoi je crois vraiment, j'aurais fait quoi ?

### **10. Vivre en accord avec ses valeurs :**

En effet, si je donne du sens à ce que je fais, que je sais alors pourquoi je le fais, que cela va m'aider à devenir celui que je souhaite devenir, je développe mon estime de moi. Si en revanche je commets des actes contraires avec ce à quoi je crois, je vais perdre l'estime que j'ai de moi.

#### Comment identifier mes valeurs ?

Pour trouver une valeur, je me demande ce qui compte pour moi quand je fais quelque chose. Par exemple, si je vais au cinéma avec un ami, qu'est ce qui compte pour moi ? L'amitié ? Le partage ? Le débat d'idées ?

Exemples de valeurs : amitié, appartenance, partage, argent, réussite, solidarité, justice, protection de l'environnement...

#### Qu'est que je gagne à connaître mes valeurs ?

- Je me connais et je m'accepte
- J'ai davantage d'énergie et je suis plus motivé
- Je me donne de la valeur car je sais qu'il y a des choses importantes qui comptent pour moi
- Cela m'aide à définir un but qui me permette de vivre davantage en accord avec mes valeurs
- Cela aide à expliquer des situations de conflit ou de mal être : c'est qu'il y a une valeur pour moi qui n'est pas respectée ou qui est en conflit avec une autre.

#### Situation du jeune qui a un projet :

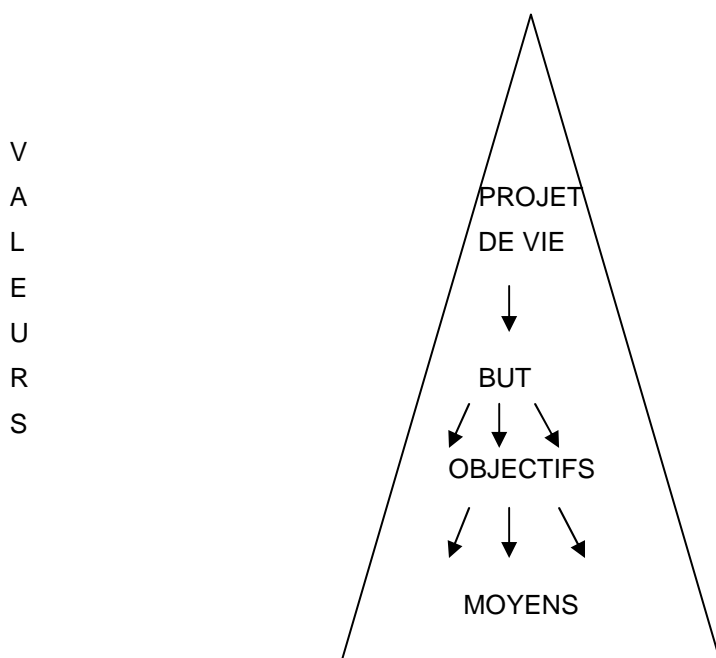
- Il peut se fixer des buts et avoir envie de les atteindre
- Il est actif en déterminant des moyens pour atteindre ses buts : les objectifs
- Les choses qu'il fait même désagréables prennent un sens

#### Pour aider un jeune à bâtir un projet, on peut lui demander de :

- Faire la liste de ce qu'il aime faire
- Ce qu'il voulait faire comme métier quand il était petit
- Reprendre ses rêves d'enfant

- Qui sont ses modèles : personnages célèbres, héros, adultes à qui il aimerait ressembler
- Si il y a un métier qu'il aimerait faire : en quoi il aurait servi ses valeurs, y a-t-il d'autres métiers qui peuvent tout aussi bien servir ses valeurs ?  
Exemple des études de médecine : valeurs d'aide, de soin, de travail dans l'urgence, ...
- Identifier ses valeurs permet de retrouver de la motivation

A partir de mes valeurs, je conçois un projet de vie, qui se décline sous forme de buts, qui se déclinent en objectifs. J'identifie ensuite les moyens à mettre en œuvre pour réaliser mes objectifs.



Exemple de projet de vie : contribuer à la paix dans le monde

Exemple de but : aider les hommes dans les pays en développement à se nourrir

Exemple d'objectifs : faire des études de technicien agronome

Exemple de moyens : passer un diplôme de...

#### Travail sur les valeurs : exemple de l'argent

Le jeune dit que pour lui, c'est important de gagner de l'argent.

On peut s'arrêter à la valeur argent. On peut aussi lui demander en quoi c'est important de gagner de l'argent et ce que cela va lui permettre. On aboutit alors à de nouvelles valeurs : réussite sociale, reconnaissance du groupe, autonomie.

Dans le cas du séminaire, nous nous sommes arrêtés à l'argent comme valeur.

Valeurs	Ce que je fais	Ce que je pourrai faire de plus
Argent	Petits boulots	Faire des baby-sittings

	Je prépare un diplôme J'arbitre des matchs Je travaille dans un restaurant Dealer	
--	--	--

Dans le cas de l'argent, on a identifié le comportement « faire du business » ou « dealer » qui permet de gagner de l'argent. Comme ce comportement est hors la loi, nous avons déconstruit ce comportement afin de montrer en quoi il peut y avoir pour le jeune conflit de valeurs.

Ainsi, dealer permet de gagner de l'argent. Mais ce comportement entraîne aussi :

- Des injustices, alors que la justice est souvent une valeur forte chez les jeunes
- Une dégradation de la santé
- De la dépendance donc une privation de liberté, et potentiellement aussi la prison

On peut ainsi déconstruire le comportement et identifier le conflit de valeurs.

Souvent, les jeunes qui veulent de l'argent en ont aussi besoin pour leur image. Comme c'est une valeur importante pour eux, on peut aussi leur poser la question : Quelle image avez-vous de vous ?

Valeur	Ce que je fais contre	Ce que je peux changer
Justice	Dealer	

### Conclusion :

Nous pouvons donc simplement parce que nous faisons ou disons agir sur l'estime de soi des élèves en créant les conditions d'un dialogue, en valorisant leurs réussites, en identifiant ce qui se cache comme besoin derrière leurs comportements invalidants, en les aidant à identifier leurs valeurs.

Le lien privilégié que chacun de nous va développer avec l'un ou l'autre de ses élèves va compter de telle manière que nos messages d'encouragement et d'appréciation vont devenir plus déterminants que les messages dégradants qu'ils pourraient recevoir par ailleurs. C'est donc une bonne raison de persévérer !

### Bibliographie :

Aidez votre ado à avoir confiance en lui, Christiane Larabi, Interéditions, mars 2005

50 bonnes façons de renforcer estime et confiance en soi, Josiane de Saint-Paul et Christiane Larabi, Interéditions, juin 2008

Cessez d'être gentils, soyez vrais, Thomas d'Ansenbourg, L'Homme Editions, 2001