

## Estime de soi

L'estime de soi est la conscience de la valeur qu'on se reconnaît dans différents domaines. Elle suppose une reconnaissance tant de ses forces que de ses difficultés et de ses limites personnelles. C'est à travers l'interaction avec ses parents, ses camarades, ses enseignants ou tout autre adulte significatif que le jeune prend conscience de sa valeur. Un jeune qui a foi en ses compétences et capacités n'hésitera pas à s'engager dans des activités d'apprentissage et à persévérer. Par contre, un jeune qui éprouve des difficultés, qui est confronté à l'échec et qui perd confiance en ses propres capacités peut éviter de s'engager dans les tâches scolaires dans le but de se protéger et de préserver une image positive de lui-même.

### Ce que dit la recherche...

L'estime de soi, qu'on nomme aussi le « concept de soi », n'est pas considérée comme un facteur de rendement scolaire positif ou négatif. Ce concept est plutôt vu comme le reflet des succès et des échecs scolaires antérieurs. Ainsi, il est peu probable qu'en tentant d'augmenter l'estime de soi d'un jeune on réussisse à améliorer directement ses résultats scolaires. Par contre, il est presque certain que si on lui permet d'obtenir de meilleurs résultats, on constatera une amélioration de son estime personnelle.

Le concept de soi a un caractère multidimensionnel. Les chercheurs<sup>1</sup> s'entendent pour dire qu'il serait préférable de considérer un concept de soi propre à certains domaines d'activités de l'individu plutôt qu'un concept de soi global. Un jeune pourrait avoir un concept de soi très positif sur le plan social ou professionnel, mais plutôt négatif sur le plan scolaire. Or, c'est au concept de soi scolaire que le rendement scolaire est le plus fortement lié. Afin d'amener davantage de jeunes à persévérer et à réussir, il est donc plus efficace d'intervenir sur le concept de soi scolaire que sur l'estime de soi globale.

D'un autre côté, Martinot<sup>2</sup> avance que le concept de soi est intimement lié à la connaissance de soi et que le fait de bien se connaître facilite l'identification d'objectifs réalistes, lesquels ne risquent pas de se solder par un échec. Sans compter qu'un concept de soi positif favorise la santé physique et psychologique, peu importe que ce soit sur le plan scolaire, professionnel ou social. Ainsi, le fait de « posséder de nombreuses conceptions de soi de réussite » serait une condition favorable à la persévérance et à l'effort en agissant particulièrement sur la motivation, mais également sur le sentiment d'efficacité personnelle et la capacité d'adaptation.

Bref, le fait d'intervenir sur l'estime de soi et sur le concept global de soi n'aurait pas d'incidence directe sur la persévérance scolaire ou la réussite éducative, mais permettrait de renforcer positivement les facteurs de réussite, lesquels contribueraient ensuite au succès du jeune en lui permettant de développer son sentiment de compétence face aux situations difficiles et d'avoir confiance en ses capacités, le protégeant du même coup de la dépression.

Estime de soi → Motivation → Engagement et efforts → Sentiment d'efficacité personnelle

Bien-être physique et psychologique

### Pour en savoir plus

*Les enfants et l'estime de soi*

[http://www.cmha.ca/fr/mental\\_health/les-enfants-et-lestime-de-soi/](http://www.cmha.ca/fr/mental_health/les-enfants-et-lestime-de-soi/)

*L'estime de soi de nos enfants*

[http://www.acsm-ca.qc.ca/mieux\\_v/images/B03/FA-078.pdf](http://www.acsm-ca.qc.ca/mieux_v/images/B03/FA-078.pdf)

[1] Gueyaud J-A. et Dessa C. (1998), *La configuration des corrélations entre le concept de soi et le rendement scolaire : une méta-analyse*, Revue des sciences de l'éducation, vol. 24, no. 2, 299-332.

Repéré sur : <http://www.erudit.org/revue/rse/1998/v24/n2/502013ar.pdf>

[2] Martinot D. (2001), *Connaissance de soi et estime de soi : ingrédients pour la réussite scolaire*, Revue des sciences de l'éducation, vol. 27, no. 3, 2001, p. 483-502. Repéré sur : <http://www.erudit.org/revue/rse/2001/v27/n3/009961ar.pdf>

## Pour agir efficacement...

On comprend donc que pour améliorer le concept de soi scolaire d'un jeune, il faut en priorité mettre en œuvre des actions qui lui permettront de vivre des réussites sur le plan scolaire. Tous les efforts devraient converger vers cet objectif. Évidemment, la façon la plus directe d'y arriver, c'est d'intervenir sur les approches pédagogiques utilisées en classe et la relation du maître avec son élève.

Par ailleurs, une étude récente réalisée en Estrie<sup>1</sup> met en évidence que ce qui contribuerait le plus à réduire le taux d'échec dans une école serait le fait de mettre un accent particulier sur les pratiques pédagogiques à l'école et sur le suivi des résultats des élèves. Par ailleurs, le fait d'instaurer et de maintenir un milieu de vie harmonieux, sécuritaire et respectueux pour les élèves contribuerait davantage à améliorer leurs résultats scolaires.

Ces deux aspects étant documentés, pour intervenir davantage sur le concept de soi global (sur tous les plans) et ainsi permettre au jeune de développer de nombreux concepts de soi liés à la réussite, il apparaît également important d'impliquer le parent de façon intensive puisque c'est un aspect de la vie du jeune qui lui sera utile dans toutes les sphères de sa vie.

### Quelques pistes pour agir efficacement sur l'estime de soi...

#### Accompagner les parents dans leur rôle de soutien au développement de l'estime de soi de leur enfant

- Pour établir des règles et des attentes claires qui permettent au jeune de vivre des réussites à la maison et à l'école (conséquence logique plutôt que punition, attentes plutôt que critique, etc.)
- Pour favoriser une gestion des conflits basée sur l'ouverture à l'autre, l'empathie et l'expression des émotions
- Pour la mise en place d'activités de stimulation et de développement des compétences scolaires (soutien aux devoirs, développement du vocabulaire, discussion sur des sujets abordés en classe, etc.)
- Pour établir des relations harmonieuses et positives avec l'enfant (renforcement positif, écoute, valorisation des forces, respect, acceptation des erreurs, moyens et stratégies, etc.)
- Pour préparer le jeune à vivre les transitions et les difficultés en lui permettant de se trouver des moyens de minimiser le stress et l'anxiété, de trouver des solutions et de faire des choix (choix possibles, avantages et inconvénients, essais/erreurs, etc.)
- Pour amener le jeune à se donner des objectifs et à investir les efforts nécessaires pour arriver à ses fins (objectifs réalistes, étapes de réalisation, terminer un projet, etc.)
- Pour permettre au jeune de devenir autonome (l'encourager à essayer, le laisser réaliser des tâches imparfaites, etc.)

#### Mettre en place des activités à l'extérieur de l'école qui favorisent le succès du jeune sur le plan scolaire

- Pour lui permettre de faire ses travaux scolaires (mentorat, aide aux devoirs, récupération, etc.)
- Pour lui permettre de s'engager dans des projets concrets et motivants liés à une matière scolaire (journal, maquette, film, cuisine, livre de recettes, etc.)
- Pour l'établissement de règles et d'attentes claires qui permettent au jeune de vivre des réussites (conséquence logique plutôt que punition, attentes plutôt que critique, etc.)
- Pour permettre au jeune d'être valorisé devant ses pairs en mettant à profit ses compétences, ses expertises, ses forces, etc.
- Pour permettre au jeune de développer son sentiment d'appartenance à l'école et des liens d'amitié positifs (activités parascolaires, spectacles, concours, sorties, voyages, etc.)
- Pour établir des relations harmonieuses entre les adultes de l'école et le jeune (renforcement positif, écoute, respect, etc.)
- Pour favoriser une gestion des conflits basée sur l'écoute et l'empathie

[1] Colletterte P., Pelleïer D. et Turcotte G. (2013), *Relations entre les pratiques de gestion des directions d'écoles secondaires et les résultats des élèves*, étude financée par la Fondation Lucie et André Chagnon dans le cadre des travaux de la Chaire de recherche de la Commission scolaire de la Région-de-Sherbrooke sur la réussite et la persévérance des élèves.