

L'ESTIME DE SOI CHEZ L'ENFANT

Conférence pédagogique

12 novembre 2014

*Circonscription de
Noyelles - Godault .*

*Docteur Guy CORDIER
Juillet 2007*

Aider un enfant à construire son estime de soi

Introduction

L'estime de soi, c'est le jugement personnel que nous portons sur nous-mêmes. Ce jugement va dépendre en grande partie de la valeur que nous nous reconnaissons. Cette image de nous-mêmes, bonne ou mauvaise selon les moments, va se forger progressivement au travers d'une multitude d'expériences vécues, de messages reçus de notre entourage.

L'estime de soi est donc bien quelque chose qui se construit au fil des années. On peut estimer que c'est autour de 7 ou 8 ans qu'un enfant va commencer à se faire une certaine idée de sa valeur personnelle, à un moment où, dans son besoin d'ouverture sur l'extérieur, il va rechercher le contact avec d'autres enfants de son âge. De cette nécessaire confrontation vont surgir des appréciations portées sur sa personne, ses qualités, capacités, défauts qui vont désormais influencer l'image qu'il va alors se faire de lui-même, lui qui, jusque là, ne s'en préoccupait pas vraiment, habitué qu'il était à vivre dans un univers familial très centré sur la réponse ou non à ses besoins du moment.

C'est, je le pense, au moment où l'enfant perçoit qu'il y a aussi du plaisir à vivre avec d'autres que sa propre famille, en dehors du cercle de la maison, qu'il devient plus particulièrement sensible à l'image de lui-même qu'il renvoie aux autres et que les autres lui renvoient. Il sort alors d'une vision égocentrique pour s'ouvrir à la dimension du regard des autres sur lui-même. Cette prise de conscience, pour nouvelle qu'elle apparaisse, est pourtant la résultante de tout ce qui s'est construit au fil des années précédentes dans ses rapports avec ses parents, son entourage proche.

Qu'est-ce donc qui va contribuer à fonder notre estime de nous-mêmes ? (d'après Germain DUCLOS Métiers de la petite enfance – Juillet-Août 2006 – n°121).

1 – Le sentiment de sécurité et de confiance

C'est celui qui va se développer au cœur des premières relations entre le bébé et ses parents. Le « petit d'homme » est tellement démunie, fragile, dépendant à sa naissance qu'il ne peut survivre, se développer qu'en étant pris en charge par un environnement attentif, aimant sur lequel il pourra complètement se reposer. C'est ce qui va contribuer à forger ce sentiment

d'ATTACHEMENT SECURE qui, dès l'âge d'un an, va aider un enfant à supporter sans difficulté la séparation momentanée d'avec sa mère, tant il est assuré qu'elle ne l'abandonnera pas .

C'est aussi ce sentiment de sécurité et de confiance qui, ultérieurement, va permettre à l'enfant de prendre un certain nombre d'initiatives, d'affronter la nouveauté, d'avoir le droit à l'erreur .

2 – La connaissance de soi

C'est tout ce qui va aider un enfant à prendre conscience qu'il est unique, à identifier ses sentiments, à exprimer ses besoins, ses opinions de façon adéquate . Vont contribuer également à cette connaissance de soi, la reconnaissance de ses qualités, capacités ainsi que certaines de ses limites et également tout ce qui va dans le sens de l'affirmation de lui-même, de ses choix, de ses goûts . Comment pouvoir s'estimer si on ne se connaît pas ?

3 – Le sentiment d'appartenance

Nous sommes des êtres de relation . Nous ne sommes pas destinés à vivre en vase clos, essentiellement centrés sur nous-mêmes, sur nos seuls besoins . Il y a en chacun de nous un appel à être aimé, reconnu, estimé par un autre, par les autres . Mais, en même temps, nous ne pouvons pas non plus tout attendre des autres sans aucun retour . Nous avons tous à découvrir la richesse de l'échange, du partage, car c'est là que s'enracinera également notre estime de nous-mêmes .

Aussi, tout ce qui va permettre à un enfant, tout au long de son développement psychique et affectif, de découvrir et d'approfondir la richesse de la relation à l'autre, aux autres, tout ce qui va contribuer à développer ses aptitudes à la socialisation, au partage, à l'entraide, à la communication, à la vie en communauté, à la résolution des conflits va être un fondement indispensable de l'estime de soi .

4 – Le sentiment de réussite

Tout enfant, à ses débuts, vit dans une dépendance complète vis-à-vis de son entourage . Ce n'est que progressivement qu'il développe son autonomie . Chaque nouvelle conquête est un défi remporté sur la dépendance . Aussi est-il capital qu'il se sente encouragé dans ses efforts d'autonomie, qu'il perçoive très tôt que son entourage s'en réjouit, que c'est la voie à suivre pour lui .

S'il sera bon que chaque nouvelle conquête soit applaudie, il sera tout aussi important qu'il soit soutenu lorsqu'il échoue, encouragé à recommencer, conforté par le regard positif de son entourage .

Percevoir que ses parents sont fiers de lui, de ses réussites, des ses efforts est une composante essentielle de l'estime de soi .

Voyons maintenant comment ces 4 composantes vont pouvoir se développer tout au long des différentes phases de l'évolution psychique d'un enfant . Tentons de les repérer afin d'y être plus particulièrement attentifs .

L'enjeu majeur sur le plan du développement psychique durant la première année de la vie est la découverte par l'enfant de son EXISTENCE propre, distincte de toute autre et notamment de celle de sa mère . Tout laisse en effet à penser que, dans les premiers mois de sa vie, l'enfant vit dans un monde FUSIONNEL, en ce sens qu'il n'a pas la possibilité , la capacité de distinguer ce qui vient de lui de ce qui vient de l'extérieur de lui . Il n'a pas conscience en d'autres termes, qu'il est une personne et que sa mère en est une autre . Il vit dans un monde INDIFFERENCIE .

Qu'est-ce qui va donc lui permettre de franchir cette étape déterminante ? Il semble bien que ce soit grâce à cette expérience capitale que vit tout bébé dans les premières heures de sa naissance : lui, dont tous les besoins vitaux étaient satisfaits en continu dans le ventre de sa mère, est confronté à quelque chose de radicalement nouveau : un état de malaise qui l'envahit, le réveille, le fait crier...il a FAIM... Et entre le moment où il ressent ce malaise et le moment où sa mère va y répondre en lui donnant à manger, il va y avoir inévitablement un espace de temps : il fait, pour la première fois, probablement, l'EXPERIENCE DU MANQUE .

Le manque s'inscrit donc dès le début de notre vie comme une expérience incontournable, comme une limite insurpassable . Il vient nous dire que nos besoins ne peuvent être immédiatement satisfaits quelque soit la qualité d'amour et d'attention dont nous sommes entourés, dans la majorité des situations .

Il vient nous signifier très tôt que nous sommes donc des êtres LIMITES et que cette limite est constitutive de notre humanité, que nous ne pourrions guère y échapper .

Et, pourtant , cette limite qui, à certains moments nous paraît insupportable, va se révéler paradoxalement source de richesse, même si nous le savons pas encore . En effet, à force de vivre, au jour le jour, plusieurs fois par jour, cette expérience du manque, il semble bien que le bébé va progressivement associer

-présence de sa mère et satisfaction du besoin,

-absence de sa mère et besoin insatisfait .

et c'est ainsi, à travers cette alternance de présence et d'absence, qu'il devient capable, peu à peu, de se la représenter comme quelqu'un de DIFFERENT de lui . C'est ainsi, pense t-on, qu'un enfant accède à la prise de conscience de son existence propre entre 6 et 8 mois .

C'est alors que naissent en lui ses premières ANGOISSES de SEPARATION quand on le voit devenir chagrin à chaque fois qu'il est confronté à un visage non familier .

Donc, l'expérience du manque s'avère fondamentalement structurante puisqu'elle me permet de passer de la FUSION à la DIFFERENCIATION .

Tel sera d'ailleurs notre chemin d'évolution tout au long de notre construction psychique : découvrir à chaque étape à quel point je suis radicalement DIFFERENT de tout autre, à quel point je suis UNIQUE . C'est donc bien là une première étape dans la construction de mon ESTIME de MOI-MÊME que celle où je prends conscience que j'existe .

Mais suffit-il qu'il soit répondu à nos BESOINS VITAUX...boire, manger, dormir, être au chaud, en sécurité pour que notre développement physique et psychique se déroule dans les meilleures conditions ?

Nous savons bien qu'il n'en est rien et que d'autres besoins FONDAMENTAUX vont s'éveiller très vite chez tout bébé . Tout parent fait en effet très tôt l'expérience que, malgré toute son attention, il est des moments où il est incapable de répondre au vrai besoin de son enfant : il pleure et pourtant il n'a pas faim...D'où alors ces stratégies multiples pour tenter de comprendre son besoin : le prendre dans nos bras, le bercer, lui parler, le caresser, le promener...D'où l'émergence de besoins nouveaux chez l'enfant, qui va très vite, apprendre à moduler ses cris en fonction de ces besoins nouveaux que l'on a qualifiés de RELATIONNELS, car ils supposent la présence d'un autre pour y répondre .

Ces besoins relationnels vont nous habiter en permanence toute notre vie. Ils sont, là encore, le signe évident de cette limite inscrite au cœur même de notre humanité...car si en grandissant nous allons devenir capables de répondre nous-mêmes à nos besoins vitaux (boire, manger, dormir, être en sécurité), nous allons toujours dépendre d'un autre, des autres pour que ce soit répondu –en partie- à nos besoins relationnels : être aimé, être reconnu à notre valeur, être important aux yeux des autres .

2 – Cette première année pose donc des fondations de l'ESTIME de soi

- par la découverte de notre existence propre distincte de toute autre, première et indispensable étape de la connaissance de soi ,

- par l'émergence des besoins relationnels qui vont, toute notre vie, nous décentrer de nous-mêmes pour aller à la recherche des autres . Ce besoin de s'attacher à quelqu'un, ce besoin d'être aimé, d'exister aux yeux d'un autre

prend sa source dans cette limite nécessaire inscrite au cœur de chacun : nous ne pourrons jamais nous suffire à nous-mêmes . C'est parce que nous sommes très tôt confrontés au manque que nous pouvons devenir à tout jamais des ETRES de DESIR ...

On voit bien les obstacles possiblement présents tout au long de cette première année du fait même de cette fragilité, de notre dépendance vis-à-vis de notre milieu . Si celui-ci, pour différentes raisons, s'avère déficient, éprouve des difficultés pour s'adapter aux besoins de cet enfant si fragile et démuné, comment va pouvoir se développer l'espace de la relation si la confrontation au manque ne débouche pas sur des satisfactions nouvelles ?

En tant que parents, il va être capital d'accepter nos limites de parents, à savoir que nous ne serons jamais des parents parfaits, capables de répondre de façon parfaitement adéquate à tous les besoins de notre enfant . Nous sommes appelés à être des « parents SUFFISAMMENT BONS », faute de quoi nous risquons de rendre notre enfant responsable de l'inanité de nos efforts « *après tout ce que je fais pour lui...il est encore insatisfait.. il continue à pleurer...quelle ingratitude !* » .

C'est alors que, très tôt, cet enfant va être enveloppé du regard négatif de ses parents sur lui-même .

Mais pour pouvoir accepter nos limites de parents encore faut-il que nous ayons une image suffisamment bonne de nous-mêmes . Tel est l'équilibre fragile qui est le nôtre, dans lequel nous sommes appelés à vivre : développer une suffisamment bonne image de nous-mêmes pour pouvoir accepter nos propres limites .

C'est dans la mesure où nous aurons découvert ce chemin de vie que nous pourrons inviter notre enfant à le découvrir à son tour .

Après une première année marquée par la dépendance extrême de l'enfant vis-à-vis de son entourage tant tout bébé apparaît fragile et démunie à sa naissance, l'enfant entre dans une phase nouvelle où il va découvrir qu'il peut progressivement échapper à la dépendance totale en développant son autonomie et où il va n'avoir de cesse d'affirmer son existence propre, habité qu'il est par le sentiment de sa toute-puissance . C'est une période très riche sur le plan de la construction de soi, avec des enjeux majeurs, mais c'est aussi une période qui va particulièrement mobiliser l'entourage de cet enfant parce qu'il lui faudra s'adapter aux manifestations d'affirmation de soi et de prise d'autonomie de l'enfant, ce qui suppose une nouvelle façon d'être parent, d'où parfois, une difficulté à trouver de nouveaux repères .

1 – La découverte de l'autonomie

Vers un an, l'enfant découvre qu'il est capable de se déplacer seul : il marche ! De même, sa motricité fine se développe lui permettant de manipuler de mieux en mieux les objets à sa portée . Il part à la découverte de son environnement proche . C'est une période extrêmement jouissive où chaque jour, ou presque, est l'occasion d'un nouveau progrès, applaudi, souligné, filmé par des parents admiratifs . Pour l'enfant, découvrir qu'il peut se déplacer seul, agir sur son environnement, échapper à la dépendance totale dans laquelle il vivait jusqu'alors est une nouvelle étape dans la construction de l'estime de soi .

L'approbation de son entourage devant chaque nouvelle acquisition (la première fois où il mange seul, où il boit seul, où il monte seul sur sa chaise...) vient renforcer sa confiance en lui-même, en ses possibilités, vient nourrir son narcissisme . Il guette d'ailleurs les réactions de son entourage devant chaque nouvelle tentative d'autonomie . Le regard d'encouragement de ses parents lui ouvre un champ nouveau d'expériences possibles . Leur satisfaction, manifestée devant chaque nouvelle acquisition, vient le conforter dans l'idée qu'il est bon pour lui de faire des choses « *tout seul* » , que c'est non seulement permis, mais encouragé, applaudi . Il en est d'ailleurs tellement conscient qu'il lui arrive, bien souvent, de s'applaudir lui-même . N'est-ce pas d'ailleurs le signe évident d'une ESTIME de SOI en train de se construire ?

Les messages parentaux, verbaux et non-verbaux, jouent un rôle décisif dans cette découverte par l'enfant qu'il est bon pour lui d'expérimenter des situations nouvelles et cela, même si la réussite n'est pas au rendez-vous . Avoir le droit à l'échec, continuer à être soutenu par le regard positif ,

encourageant de ses parents se révèle décisif pour l'enfant . C'est une expérience fondamentale, fondatrice pour toute personne que de découvrir qu'on a le droit d'échouer après avoir tenté, qu'on ne risque pas de perdre l'amour et l'estime de ses proches .

C'est là que se bâtit la CONFIANCE en SOI de tout enfant au travers d'expériences où il découvre que si toute réussite est applaudie, l'échec ne porte pas de condamnation en soi...mieux encore...l'échec fait partie de la vie, fait partie de nos limites humaines . Il peut être surmonté, mais pas toujours, et il n'est pas synonyme de perte d'amour et de perte d'estime de ceux qui lui sont proches .

Mais cette expérimentation d'une autonomie nouvelle peut être entravée par le regard désapprobateur de son entourage qui juge dangereux toute nouvelle expérience : on peut tomber de sa chaise, se salir quand on veut manger seul, casser l'objet que l'on manipule pour la première fois . Avec les meilleures intentions du monde, un parent peut ainsi signifier à son enfant : *« ne te presse pas trop de devenir autonome, reste dans la dépendance, c'est dangereux d'expérimenter des choses nouvelles...tu n'as pas le droit d'échouer... »* .

On peut imaginer alors combien il lui sera difficile de se bâtir une confiance en lui-même, base de toute estime de soi si la moindre expérimentation, la plus petite conquête d'autonomie, le moindre échec débouchent sur le risque d'une perte d'amour . N'y-a-t-il rien de plus terrible que de devoir grandir en croyant que l'amour ne peut se vivre que dans la dépendance ?

Regard qui encourage, regard qui décourage, regard également qui sécurise...car dans ce champ ouvert aux multiples expérimentations de l'enfant, il est nécessaire aussi que le regard des parents dise les limites . L'enfant ne maîtrise pas cet environnement qu'il découvre et qu'il tente de s'approprier . Il n'a pas la notion du danger, pas plus que celle de ses propres limites . C'est aux parents de fixer clairement les repères, de poser les interdits, car tout n'est pas à expérimenter .

Le sentiment de SECURITE indispensable pour se construire une bonne image de soi va se renforcer dans cette période où l'enfant va guetter sans cesse *dans le regard* de ses parents ce qui lui est permis ou non d'expérimenter . Il a besoin de ces regards et des paroles qui les accompagnent pour appréhender le champ du possible, car à vouloir risquer l'impossible ne risque t-on pas de tout perdre, confiance en soi, confiance en l'autre, sécurité intérieure ?

2 – Le sentiment de toute-puissance

Dans cette phase d'affirmation de soi où tout enfant découvre qu'il peut, en partie, échapper à la dépendance, vivre des expériences nouvelles, il va être habité par un SENTIMENT de TOUTE-PUISSANCE . Pour lui, il n'y a pas de limites à ce qu'il est capable de faire ou d'obtenir . C'est l'âge de la PENSÉE MAGIQUE où il suffit de désirer quelque chose pour que cela lui soit donné . Certes, il a bien compris que sa mère, son père sont différents de lui, mais ils se doivent d'être à son service, et tout de suite . Ils sont là, pense-t-il, pour répondre à ses besoins, et sans attendre, sinon il manifeste sa colère, son impatience .

C'est là que nous pouvons mesurer à quel point il est difficile à l'être humain d'être confronté sans cesse au MANQUE, au fait que nos besoins ne peuvent être immédiatement satisfaits, que la réalité ne se plie pas à nos caprices, à nos désirs du moment . Tout enfant, à cet âge , tente presque désespérément , avec une obstination que l'on ne peut s'empêcher parfois d'admirer tant il ne renonce jamais, de NIER cet état de manque, de repousser ces limites que la réalité lui impose, pour vivre dans l'illusion de sa toute-puissance, une toute puissance qui ne supporte pas d'être mise en échec, où tout, dans son univers, doit lui appartenir, lui obéir .

Lui qui, il y a peu encore, ne savait pas qu'il existait, lui qui vivait dans l'indifférenciation, il a un besoin fou d'affirmer son existence . Et quel meilleur moyen pour s'affirmer que de s'opposer . Et voilà justement qu'il découvre le langage, les mots et ce mot magique, tellement signifiant : le NON ! Il va s'en emparer avec une telle jouissance qu'elle transparaît aux yeux de tous . Mais ces « NONS » n'ont pas toujours la même signification . Daniel MARCELLI (Enfance et Psy n°35) nous le fait très justement remarquer .

Il y a un NON d'AFFIRMATION ou de DIFFERENCIATION, celui par lequel l'enfant vient signifier à son entourage : *« je ne suis pas comme vous, je suis différent de vous...je veux que vous le compreniez une fois pour toutes...je suis sorti de la fusion ! »*. C'est un NON nécessaire, tellement jouissif que sa répétition peut très souvent lasser...mais un non que les parents se doivent d'entendre, de comprendre même et surtout s'ils ne sont pas condamnés à s'y soumettre .

Et il y a un NON d'IDENTIFICATION, très différent celui-là, qui est un non d'intériorisation par l'enfant d'une limite énoncée précédemment par son parent . C'est un « NON » que l'enfant se dit à lui-même quand il s'interdit par exemple de toucher à ce vase ou de monter sur cette chaise alors qu'il est très

tenté de le faire...mais il se souvient à ce moment précis de l'interdiction parentale . Ce « non » d'identification, l'enfant le prononce le plus souvent de lui-même, en dehors du regard et de la présence de son parent . Ce « non » de l'identification repose sur l'absence de celui auquel l'enfant s'identifie . Il participe, d'une certaine façon, au besoin de sécurité de l'enfant puisqu'il autorise autant qu'il interdit . C'est un non qui accepte de soumettre une partie de soi sous la protection d'un autre . Ce NON de l'interdit renvoie assurément à l'autorité, dans sa composante hiérarchique, verticale, fondamentalement inégalitaire alors que le NON de DIFFERENCIATION renvoie au contraire à l'affirmation de son individualité, dans une logique égalitaire, horizontale.

*cf la notion d'autorité : ce qui autorise
ce qui sécurise*

On peut penser que notre époque a tendance à privilégier ce non de l'affirmation et de la différenciation au détriment du non de l'identification, de l'interdit...ce qui n'est pas sans poser quelques difficultés tant pour les enfants que pour les parents .

A n'entendre que le non d'AFFIRMATION de l'enfant, à renoncer au non d'INTERDICTION du parent, ne court-on pas le risque d'enfermer l'enfant dans une toute puissance illusoire puisqu'elle méconnaît les limites pourtant constitutives de notre humanité ?

Ce qui est en jeu à nouveau à ce moment-là de son évolution où l'enfant est occupé à se construire, c'est cette recherche nécessaire d'équilibre entre la prise de conscience par l'enfant de ses capacités nouvelles, de son pouvoir sur les gens et les choses qui vont contribuer à bâtir son estime de soi et le rappel indispensable que tout pouvoir a des limites car une toute-puissance qui ne reconnaît aucune limitation priverait l'enfant de la dimension relationnelle qui est au cœur des rapports humains .

En effet, tant qu'un enfant continue à penser au plus profond de lui-même que tout besoin en lui se doit d'être immédiatement satisfait par son entourage , qu'il n'y a pas de limites à ce qu'il peut obtenir d'un autre, que l'autre se doit nécessairement d'être à son service, qu'il lui appartient en quelque sorte, il ne peut avoir accès à la vraie dimension relationnelle, celle qui nous permet de voir en l'autre un SUJET au même titre que nous-mêmes et non un OBJET dont l'unique destin est d'être au service de nos besoins . Sans cette ouverture à la dimension relationnelle de son être où il découvre le plaisir du partage avec un autre, il risque de rester prisonnier d'un univers clos, fermé sur lui-même, souverain illusoire d'un royaume sans sujets . C'est le triste destin de l'Enfant-Roi dont les parents ont renoncé au NON d'INTERDICTION (celui qui autorise ou qui refuse, qui dit les limites et qui rassure donc) pour ne laisser place qu'au seul NON d'AFFIRMATION de l'enfant (celui qui faute

d'être confronté au regard d'un autre, laisse croire à l'enfant qu'il est le seul détenteur d'autorité) .

On mesure donc bien le rôle indispensable des parents durant cette phase de nécessaire confrontation car c'est en faisant preuve d'autorité, en posant des limites, en s'y tenant qu'ils vont aider leur enfant à comprendre peu à peu que son désir ne fait pas loi . C'est à ce prix qu'il pourra devenir un véritable ETRE DE RELATION, accéder à son tour à ce statut de sujet DESIRANT, conscient du manque qui est en lui.

Il y faut mettre une énergie et une persévérance certaines à notre époque qui laisse tant de place aux valeurs de l'affirmation de soi, de l'épanouissement personnel à tout prix et qui, du coup, assimile l'autorité à la répression . Mais l'enjeu en vaut le coup, car il ne pourra y avoir pour tout enfant de véritable épanouissement sans l'accès à la dimension relationnelle, à celle de l'ALTERITE .

3 – Les sentiments et les comportements

La façon dont les parents vont poser des limites à l'enfant est importante. Plus ils le feront calmement, sereinement et non pas de façon réactionnelle, sous le coup d'une émotion, plus cette autorité aura des chances d'être reconnue par l'enfant. Cette attitude n'évitera pas pour autant tout conflit car la mise en échec de sa toute-puissance entraîne inévitablement de la colère .

Là encore, l'attitude de ses parents pourra permettre à l'enfant d'expérimenter qu'on peut se confronter sans remettre en cause l'affection qui nous lie : **s'il n'y a pas d'amour sans loi, il n'y a pas non plus de loi sans amour**, autrement dit, toute limite aura d'autant plus de chances d'être intégrée par l'enfant qu'elle lui sera posée avec respect et amour pour sa personne .

Et c'est dans ces circonstances-là, au moment même où il sera envahi par des sentiments très forts de colère, de rage, de jalousie, qu'il pourra découvrir et comprendre que ces sentiments ne sont pas condamnables en soi, qu'ils peuvent même être reconnus, identifiés, compris par son entourage et que leur expression même pourra être encouragée et qu'ils n'ont pas le pouvoir de détruire ceux qui les ont fait naître .

Oui, dans la construction de l'estime de soi, c'est un moment déterminant de découvrir qu'un **sentiment** –quel qu'il soit- **n'est ni bon, ni mauvais**, autrement dit, qu'il n'a pas de valeur morale, que ce n'est ni bien ni mal de ressentir de la colère, de la peur, de la haine, de la tristesse ou de la joie...pour

la bonne raison que personne ne décide des sentiments qui l'envahissent, que les sentiments s'imposent en nous sans que nous le voulions, que nous n'en sommes pas les maîtres . Nous n'avons pas prise sur nos sentiments . Le mieux que nous puissions faire quand ils nous encombrant, c'est de les exprimer...ce qui nous soulage d'ailleurs...

Par contre, nous pouvons avoir prise sur les **COMPORTEMENTS** que ces sentiments vont provoquer . **Nos comportements ont donc une valeur morale** et ce, d'autant plus qu'ils peuvent causer du tort à notre entourage .

Aussi est-il particulièrement important et intéressant de bien faire la distinction entre nos sentiments et les comportements qu'ils induisent, de façon à permettre et même à favoriser l'expression des sentiments tout en mettant une limite à un comportement . *« Je comprends que tu sois en colère contre moi parce que tu veux continuer à jouer et que c'est l'heure d'aller dormir...tu peux crier un bon coup...ou aller taper dans ton oreiller...mais je ne suis pas d'accord que tu me donnes un coup de pied ou que tu renverses le vase... »* .

Dans la construction de l'estime de soi, aider très tôt un enfant à identifier les sentiments divers, complexes, ambivalents qui l'envahissent à tout moment dans ses relations avec les autres, encourager leur expression, les dédouaner de toute valeur morale est une aide inestimable car notre image de nous-mêmes est encore beaucoup trop souvent parasitée, encombrée par des sentiments que nous jugeons condamnables *« c'est pas bien de se sentir en colère, jaloux, coupable, découragé... »* .

Aider un enfant à exprimer un sentiment est aussi le meilleur moyen d'identifier un besoin . Nos sentiments révèlent nos besoins, essentiellement d'ailleurs nos besoins relationnels, besoin d'être aimé, besoin d'être reconnu *« je suis triste...parce que tu n'as pas regardé mon dessin... »* N'est-ce pas pour l'enfant une façon de dire *« j'ai besoin d'être reconnu, d'être important pour toi ? »* *« Je suis en colère parce que tu t'occupes tout le temps de mon petit frère... »* N'est-ce pas une façon d'exprimer son besoin d'être aimé ?

Aider un enfant à reconnaître et à exprimer ses besoins participe directement à la connaissance de lui-même, connaissance de soi qui est l'un des piliers de l'estime de soi...

Enfin si nous avons dit que tout comportement a une valeur morale –à la différence des sentiments- dans la condamnation du comportement que nous sommes appelés à faire, il va être important que cette condamnation porte sur l'acte en lui-même et non sur la personne de celui qui l'a commis

« Je n'aime pas que tu te conduises ainsi, que tu donnes un coup pied à ton frère » plutôt que : *« tu es méchant »* ou encore *« tu as de la difficulté à partager tes jouets »* plutôt que : *« quel égoïste tu es ! »* .

Si nous sommes amenés naturellement en tant que parent, éducateur à porter des jugements sur des comportements de l'enfant, soyons attentifs à ce que ce jugement porte sur l'acte lui-même et non sur la personne même, sinon c'est la meilleure façon d'amener un enfant à se forger une image très négative de lui-même.

Encourager son enfant à acquérir son autonomie, souligner ses réussites, lui donner le droit d'échouer, mettre des limites à ce qu'il peut tenter, lui donner un espace suffisant pour qu'il puisse s'affirmer en s'opposant tout en limitant clairement l'exercice de sa toute-puissance, lui permettre d'exprimer les sentiments qui naissent en lui, en les distinguant de ses comportements, l'aider à reconnaître ses besoins, porter des jugements sur ses comportements et non sur sa personne même, tels sont les enjeux, les repères qui vont permettre à un enfant de continuer à jeter les bases d'une bonne estime de lui-même durant toute cette phase de son évolution .