

## 1 – La découverte du plaisir de la relation

Dès lors qu'il a renoncé à se croire tout-puissant, à voir en l'autre un objet à son service, l'enfant découvre le plaisir nouveau de partager un jeu avec un autre, là où, il y a peu, il n'avait eu de cesse que de se l'approprier. Il fait la découverte de l'ALTERITE, c'est-à-dire d'un autre différent de lui, sujet au même titre que lui avec qui il a plaisir à être en relation. C'est le moment où il commence à évoquer à son entourage ses copains, ses copines. C'est le moment où il devient véritablement un être de relation, car toute relation ne peut se construire que dans la reconnaissance de la différence de l'autre, de son altérité, car dès le moment où je cherche à nier cette différence, où je demande à l'autre « de penser comme moi, d'être semblable à moi » je retombe dans la FUSION où l'autre cesse alors d'exister en tant que personne.

Ces premières amitiés jouent un rôle important dans la construction de l'estime de soi de l'enfant. Être apprécié, reconnu, être important pour d'autres que mes parents et mes frères et sœurs, me donne une idée nouvelle de ma valeur, de qui je suis. Que je sois aimé par mes parents, c'est important, mais c'est, après tout, dans la nature des choses... Mais que d'autres, en dehors de mon cercle familial, me manifestent le plaisir d'être en ma compagnie, de partager des activités avec moi, voilà qui élargit le sentiment de ma valeur. A cet âge là, vers 4 ou 5 ans, l'âge des premières amitiés, l'enfant n'a, bien sûr, pas véritablement conscience de tout cela, mais cela participe, dans les profondeurs de son être, à une vision positive de lui-même. Il découvre le plaisir d'APPARTENIR à un groupe, de s'y sentir bien, de faire des activités en commun. Il développe des attitudes de socialisation, de partage, d'entraide. Il devient alors beaucoup plus capable de se séparer de ses parents. Il est confronté à la diversité des caractères, des opinions. Il apprend à résoudre des situations conflictuelles.

C'est l'âge aussi où il prend conscience de la DIFFERENCE DES SEXES, nouvelle étape de ce processus de différenciation au cœur de toute évolution psychique. Il va d'ailleurs avoir à cet âge-là des copains et des copines.

Cette ouverture sur les autres s'accompagne également d'un regard nouveau porté sur le monde qui l'entoure. Lui qui, il y a peu encore, n'investissait que le monde de sa maison, là où, pensait-il, son pouvoir pouvait s'exercer, élargit sa vision bien au-delà... c'est l'époque où fleurissent « les pourquoi »...

*« Pourquoi tu m'empêches de faire ce que je veux ? Où on était avant de naître ? » Pourquoi il y a des gens qui n'ont rien ? Et Papy est-ce qu'il sait qu'il est mort ? Pourquoi on meurt ? »*

Des questions qui prennent bien souvent ses parents au dépourvu...tant elles portent souvent sur le cœur de l'existence . La façon dont ils vont s'efforcer de lui répondre, dont ils prendront ou non au sérieux ces questions, va là, encore, jouer un rôle non négligeable dans la construction de l'estime de soi de l'enfant. Celui-ci percevra vite en effet si sa question est intéressante, pertinente, si elle est prise au sérieux, même si son parent ne peut y répondre immédiatement , ou au contraire si cette même question est évacuée rapidement avec un commentaire négatif . C'est, d'une certaine façon, la reconnaissance de SA CAPACITE A PENSER, à être pris au sérieux qui est en jeu . Et l'on sait quel impact pour les années à venir peut avoir ce type d'expérience précoce selon que l'enfant aura la perception d'avoir été pris au sérieux, écouté ou non . Nous ignorons trop souvent à quel point, dès l'âge de 4 ans, tout enfant est à la recherche du sens de la vie : la naissance et la mort sont au cœur de son questionnement . Développement psychique et développement spirituel sont alors étroitement intriqués . C'est au travers de ces questions et devant la difficulté de ses parents à y répondre parfois que l'enfant prend conscience qu'il ne pourra pas tout connaître, ni tout maîtriser . Mais l'absence de réponse « évidente » à l'une de ses questions ne doit en rien étouffer tout questionnement chez lui mais au contraire éveiller sa curiosité . C'est là encore la confrontation aux limites qui sont les nôtres qui contribuent à faire de nous des « ETRES DE DESIR », à éveiller en chacun une SOIF, jamais complètement assouvie qui nous pousse à approcher, à rechercher ce que nous ne pourrons jamais atteindre, ni posséder...soif d'un autre différent et qui m'attire en raison même de ses différences, soif de beauté, de tout ce qui me dépasse, m'échappe, m'élève, soif d'absolu qui me pousse à explorer des voies nouvelles, à être en chemin, en attente, en ouverture .

Là encore, la façon dont l'entourage de l'enfant va accompagner cette recherche du sens de la vie va élargir chez lui la dimension de sa personne en le décentrant un peu plus de lui-même pour l'ouvrir à la dimension spirituelle de toute vie .

## **2 – Le complexe d'oedipe**

La découverte de la différence des sexes, celle du plaisir nouveau lié à l'excitation de la zone génitale vont voir naître chez l'enfant des SENTIMENTS AMOUREUX pour le parent de l'autre sexe . C'est la période du complexe

d'ŒDIPE . Chaque petit garçon va chercher à séduire sa mère, en devenant câlin, attentif, séducteur, en multipliant les compliments à son égard, tout en formant le projet de « *se marier avec elle lorsqu'il sera grand* » . Dans le même temps, il entre en rivalité avec son père, un père qu'il admire, mais qu'il voudrait supplanter...D'où des sentiments très ambivalents qui se traduisent souvent par des rêves d'angoisse . Il en est de même pour la petite fille qui s'efforce de séduire son père tout en devenant critique vis-à-vis de sa mère .

Quant l'attitude des parents est claire, à la fois emprunte de fermeté quant aux limites à ne pas dépasser (« *pas question que tu prennes la place de ton père dans le lit conjugal* »), et d'un certain humour (« *ton père me convient bien comme mari...* ») notre enfant renonce à ce projet qui lui apparaît sans avenir et il va alors S'IDENTIFIER AU PARENT DU MEME SEXE...c'est-à-dire que le petit garçon va prendre son père pour modèle, la petite fille va prendre sa mère pour modèle . C'est ce qu'on appelle la résolution du complexe d'Œdipe .

C'est une étape déterminante car c'est ce qui permet à l'enfant de renoncer à l'univers des petits (l'univers maternel) avec tous les bénéfices secondaires qui s'y attachent pour entrer dans le désir de DEVENIR GRAND .

Cette résolution du complexe d'Œdipe doit être accomplie avant 6 ans, avant le passage de « l'école maternelle » à « l'école des grands », sinon les premiers apprentissages scolaires risquent d'être plus difficiles, car c'est l'ENVIE DE GRANDIR qui conditionne l'ENVIE D'APPRENDRE .

Cette identification au parent du même sexe se fait plus précocement chez la petite fille ce qui explique leur maturité plus précoce .

C'est à ce moment que tout enfant intègre cet interdit majeur qui structure toute société : l'interdit de l'INCESTE...Ce qui est une autre manifestation de ce processus de DIFFERENCIATION à l'œuvre en chacun de nous tout au long de notre évolution psychique : on ne se marie pas avec son origine...

**En quoi cette identification au parent du même sexe contribue t-elle à la construction de l'estime de soi chez l'enfant ?**

Prendre son père, prendre sa mère comme modèle c'est pour tout enfant un horizon radicalement nouveau qui s'ouvre tout à coup devant lui : je suis appelé à devenir comme mon père, comme ma mère que j'admire tant et qui me paraissent pourvus de tant de qualités, de tant de capacités ! Je suis appelé à être « comme eux et pourquoi pas mieux que ... » C'est en tout cas le chemin qui s'ouvre dorénavant devant moi !

Pour ce « petit garçon » si fortement encore tourné vers sa mère il y a peu, découvrir que sa nouvelle attirance pour son père, son désir nouveau de lui ressembler trouve un écho auprès de celui-ci, que son père a visiblement du plaisir à inaugurer des activités nouvelles avec lui, à être en sa compagnie, découvrir que son père le reconnaît comme garçon, est fier de lui, lui propose de nouveaux défis, tout cela conforte en lui le sentiment de sa valeur personnelle, lui donne une confiance nouvelle en ses capacités, développe un sentiment de réussite. Il en est de même bien sûr pour la « petite » fille appelée à devenir comme sa mère.

A contrario, on peut imaginer combien cette étape capitale de la construction de l'estime de soi peut être contrariée, entravée par l'absence d'un modèle d'identification auprès de l'enfant ou, pire encore, par le refus d'un parent de se « reconnaître » en cet enfant-là, parce qu'il déçoit son narcissisme, qu'il ne répond pas à ses attentes.

L'identification de l'enfant au modèle parental du même sexe a besoin, pour donner son plein effet dans la construction de l'estime de soi, d'une « reconnaissance » par le parent que cet enfant est pour lui source de satisfactions, de gratifications, de plaisir, ce qu'il traduira par des encouragements, par l'expression de sa fierté devant les acquis nouveaux, les capacités de son enfant.

Enfin un autre obstacle possible sur ce chemin de l'identification au parent du même sexe est la résistance du parent de l'autre sexe qui ne veut pas renoncer à être l'objet des sentiments amoureux de son enfant et qui vit alors comme une trahison ce désir d'identification pour l'autre parent. C'est une position difficile à vivre pour cet enfant pris dans un conflit de loyauté, écartelé entre des besoins contradictoires, car comment avoir le droit de devenir grand quand il faut rester le petit garçon de sa maman, ou la petite fille de son papa ?

Là encore pour que cette nouvelle dynamique de l'identification au parent du même sexe puisse donner son plein effet, cela suppose qu'il y ait une permission, mieux encore un encouragement donné par le parent de l'autre sexe.

### **3 – Reconnaître les qualités, capacités et limites**

Qu'un enfant, au fil de son évolution, acquière de nouvelles capacités, mette en avant ses qualités ne suffit pas pour qu'il développe une bonne estime de lui-même. Nous connaissons tous en effet des personnes remplies de qualités et de capacités qui ont une faible estime d'eux-mêmes.

Probablement leur a-t-il manqué quand ils étaient jeunes que leur entourage ait mis des mots, ait reconnu, souligné ces capacités pour qu'ils en prennent réellement conscience, qu'ils « intériorisent » cette valeur reconnue par ceux qu'ils aiment .

Il apparaît que beaucoup de parents sont plutôt embarrassés quand il leur est suggéré de reconnaître, de souligner les côtés positifs de leur enfant, de leur exprimer . Beaucoup en effet craignent que, ce faisant, leur enfant ne développe une image trop positive d'eux-mêmes, un ego hypertrophié et que cela ne leur cause, en définitive, préjudice pour l'avenir...alors que paradoxalement , ces mêmes parents n'éprouvent aucune difficulté particulière pour souligner à longueur de journées les inévitables manquements, travers de leur enfant . Deux poids, deux mesures : je souligne tes défauts, je garde en mon cœur tes qualités...Devenus adultes, nous souffrons bien souvent de cette double mesure : en effet, pour nous reconnaître une qualité, il nous paraît indispensable que nous la manifestations en TOUTES circonstances alors que pour nous reconnaître un défaut, il suffit qu'en une seule occasion nous l'ayons manifesté .

Or, si nous voulons aider notre enfant à construire son estime de soi, il est capital de l'aider à se connaître . Et ce qui participe directement à cette connaissance de soi pour l'enfant, c'est ce que son entourage peut dire de lui, ce sont les messages qu'il en reçoit au fil des jours . Et c'est dans la mesure où on lui a justement reconnu ses qualités et capacités qu'il pourra aussi entendre les limites qui sont les siennes .

C'est parce qu'il aura entendu dire « *qu'il est serviable, qu'il a bon cœur, qu'il est volontaire et courageux...* » qu'il pourra entendre « *qu'il se met vite en colère ou qu'il a du mal à partager...* » . Ne souligner que les défauts et les limites de l'enfant ne correspond pas à la réalité de sa personne et risque de ne développer qu'une image négative de lui-même .

Pour la majorité des parents, il est plus naturel de souligner les défauts que les qualités de leur enfant probablement parce que c'est ce qu'ils ont vécu durant leur propre enfance . Aussi leur faut-il apprendre à aiguïser leur regard pour s'émerveiller des qualités de leur enfant et prendre l'habitude de leur exprimer . Ce n'est pas toujours évident tant nous devenons vite prisonnier de la force de nos habitudes . Des parents conscients de cette difficulté ont pris l'initiative, de façon régulière, à l'occasion de l'anniversaire de leur enfant, par exemple, de lui écrire ce qu'ils aimaient particulièrement en lui, de le lui lire s'il n'est pas encore en capacité de le faire .

Un autre obstacle qui nous empêche souvent de souligner les qualités d'un enfant, quand nous en avons plusieurs, c'est la notion de JUSTICE...cette valeur éducative bien présente chez tout parent . Etre « juste », c'est surtout « ne pas faire de différences » dans notre façon d'être, de nous comporter avec nos enfants, ne pas donner prise à la moindre préférence de peur de faire naître des rivalités, sources de souffrance pour les uns et les autres . Probablement parce que nous avons, nous-mêmes, souffert de ces inévitables rivalités durant notre enfance...Aussi nous sommes nous jurés, en tant que parents, de tout faire pour que puissent éviter de naître de tels sentiments chez nos enfants .

Alors nous nous interdisons de souligner telle qualité de l'un de peur que l'autre ne se sente lésé .

De même nous efforçons-nous de peser rigoureusement ce que nous disons ou donnons à chacun .

Et curieusement, plus nous nous efforçons d'être « juste », plus nos enfants deviennent sensibles à la moindre différence et plus cela semble accentuer leur sentiment de rivalité...

Comment expliquer cela sinon par le fait que nos enfants ont des BESOINS DIFFERENTS et qu'à vouloir donner à chacun la même chose, on créé ainsi, sans le vouloir, des sources de souffrance . Tel enfant, par exemple, peu sûr de lui-même et de l'intérêt qu'il suscite, aura besoin qu'on lui confirme régulièrement notre amour alors que tel autre, beaucoup plus assuré de lui-même, n'en aura que faire de ces confirmations quotidiennes !... » « Je le sais bien que tu m'aimes !... » .

Plus que d'être justes, ce dont nos enfants ont besoin, c'est que nous puissions nous adapter à leurs besoins différents, parce qu'ils sont différents . N'ayons pas crainte de reconnaître ces différences, pour nous-mêmes d'abord, et devant les autres. Nous aiderons ainsi nos enfants à découvrir ce qu'il peut y avoir d'UNIQUE en chacun d'eux .

Permettre à notre enfant de découvrir le plaisir de la relation à l'autre, ouvrir son champ relationnel à d'autres que son entourage proche, poser clairement les limites qui l'aideront à renoncer à séduire le parent de l'autre sexe pour s'identifier au parent du même sexe, lui donner le droit de renoncer à rester le « petit » de ses parents pour lui donner l'envie d'être grand, encourager son désir de grandir, reconnaître ses qualités et ses capacités et les lui dire, tenter de répondre aux besoins spécifiques de chacun sans craindre de « faire des différences », tels sont les points de repères indispensables durant cette phase de son développement qui vont contribuer à la construction de son estime de lui-même .

### 1 – Le modèle parental

La période de latence est caractérisée classiquement par la mise en veilleuse des pulsions sexuelles vécues lors de la période oedipienne, en attendant leur réveil à la puberté .

L'enfant se construit en référence au modèle parental auquel il vient de s'identifier . Il attend que ses parents lui montrent le chemin, lui disent la voie à suivre pour qu'il soit capable, un jour, de devenir comme eux . Aussi, est-ce une période où tout ce que disent et pensent ses parents est pris au sérieux par l'enfant . Même attitude d'ailleurs vis-à-vis des enseignants .

Comme il découvre en même temps le monde extérieur et tous les moments plaisants qu'il peut y vivre, il a besoin que ses parents lui donnent des repères, lui disent la façon de faire pour que ces expériences vécues à l'extérieur se déroulent bien . C'est un moment privilégié pour tout enfant dans l'intégration des limites, des règles indispensables qui régissent la vie en collectivité . Tout enfant a besoin de savoir ce qui est permis, défendu, accessible ou dangereux . De même, il accepte sans trop de difficultés que ses parents aient une maîtrise sur son temps et son espace .

Ces limites mises par son entourage lui apportent **un sentiment de sécurité** indispensable pour partir à la découverte du monde extérieur, de ce qui se passe hors de la maison . C'est d'ailleurs un âge où les enfants aiment rappeler les limites, les interdits à leur entourage quand celui-ci s'en affranchit un court moment (*« tu ne t'es pas arrêté au stop, papa ! »*) .

Le modèle parental est donc ce qui va structurer la personnalité de l'enfant pendant cette période de latence . Il attend que son père, sa mère lui apprennent le monde, lui disent ce qu'il doit penser, l'introduisent à de nouvelles activités . Tout enfant est, à cet âge, extrêmement sensible aux encouragements de ses parents concernant ses nouvelles acquisitions, au plaisir de partager avec eux de nouvelles activités . Il ressent très fortement la fierté de ses parents . Cela conforte bien évidemment son estime de soi . A contrario, si ses parents découragent toute découverte du monde extérieur qu'ils décrivent comme potentiellement source de dangers multiples, l'enfant peut ressentir cette attitude comme un manque de confiance envers lui, en ses possibilités .

Dans la construction de l'estime de soi chez l'enfant, on perçoit donc bien le rôle capital à cette période de l'IDENTIFICATION au modèle parental .

L'enfant a envie de grandir parce qu'il veut ressembler à son père ou à sa mère et il a besoin de percevoir que ce projet réjouit ses parents au travers des confirmations qu'il en reçoit.

Comme toujours, il y a des obstacles possibles sur cette voie de l'identification. Il arrive qu'un parent ne se reconnaisse pas dans cet enfant soit parce qu'il lui paraît trop DIFFÉRENT de lui, de son caractère, de ses goûts, de ses points forts, soit, au contraire, parce qu'il lui paraît trop SEMBLABLE à lui, dans des aspects négatifs de lui-même .

*Ainsi Julien, 7 ans, qui vient me voir avec sa mère parce que celle-ci s'inquiète des rapports difficiles qu'il entretient avec son père « ils ne se parlent pas, n'ont aucune activité en commun » . Son père est trop souvent critique vis-à-vis de Julien alors qu'il est plein d'admiration vis-à-vis de Virginie, sa fille de 6 ans . La maman pense que Julien souffre de cette situation . Elle a tenté d'en parler à son mari, mais il ne semble pas comprendre .*

*Julien m'apparaît comme un enfant sensible , à l'imagination très riche, fuyant toute confrontation, manquant de confiance en lui . Il est très jaloux de sa sœur qui semble faire l'admiration de son père . Celui-ci, que je rencontre la fois suivante est un homme fort occupé, pragmatique, direct dans son expression, qui pense que la vie est une lutte et qu'il faut donc être fort en toutes circonstances ...Il ne peut se reconnaître en Julien dont la sensibilité lui apparaît comme un handicap d'où, reconnaît-il, une certaine brusquerie dans ses rapports avec lui . Tout la difficulté pour ce père est d'accepter que son fils soit si différent de lui .*

*Pour le père de Christophe, 7 ans, c'est au contraire parce que son fils lui apparaît trop semblable à lui dans ce qu'il considère être l'une de ses faiblesses, à savoir une timidité presque malade qui le handicape dans ses rapports sociaux, que les rapports sont devenus conflictuels depuis quelques temps « je voudrais tant qu'il n'ait peur de rien que je le brusque, que je le rudoie... ».*

On voit donc bien au travers de ces deux illustrations combien il est alors déterminant qu'un parent soit le plus clair possible avec ses propres forces et ses propres faiblesses, qu'il ait pu déjà faire un chemin dans la connaissance et l'acceptation de lui-même, faute de quoi il risque de réagir de façon instinctive et parfois excessive à certains traits de caractère ou de comportement de son enfant qui lui paraissent soit trop différents, soit trop semblables à lui-même et sont, de ce fait, sources d'inquiétude, d'insécurité . C'est un enjeu important de cette phase d'identification où, tout en s'efforçant de ressembler le plus possible à son parent, l'enfant va développer inévitablement les caractéristiques de son être propre .



Comment être soi-même tout en voulant devenir semblable à un autre : telle est la difficulté de cet âge dans la construction de l'estime de soi . Le regard distancié et compréhensif de ses parents peut l'y aider .

## 2 – Les apprentissages scolaires

L'envie de grandir débouche sur l'envie d'APPRENDRE . C'est parce que je veux devenir comme mon père, comme ma mère que je veux, comme eux, savoir lire, écrire, compter . C'est la raison pour laquelle la maturité psychologique d'un enfant pour commencer avec succès ces apprentissages fondamentaux dépend en grande partie de la résolution oedipienne et de son identification au parent du même sexe . C'est aussi la raison pour laquelle les petites filles étant plus précocement identifiées à leur mère s'avèrent, d'emblée, de meilleures élèves .

C'est une étape très importante dans la construction de l'estime de soi que d'acquérir la lecture, l'écriture et les bases de calcul puisque ces apprentissages sont un nouveau pas dans la conquête de l'autonomie : ne plus dépendre de quiconque pour savoir lire un texte !

Par ailleurs, notre enfant perçoit très vite, dès le début du C.P., à quel point ses parents sont attentifs à ses progrès . L'importance donnée aux devoirs, au bulletin, à la moindre note en souligne l'enjeu .

L'image que l'école va lui renvoyer de lui-même, selon ses résultats, va contribuer à donner à l'enfant une conscience nouvelle de la perception qu'il a de lui-même, dans un sens comme dans un autre...On peut penser que c'est à cette période que commence à naître chez tout enfant un début de prise de conscience de l'importance de l'image de soi .

C'est parfois très précocement aussi que les projections parentales concernant l'avenir glorieux de leur enfant, celles qui nourrissent le narcissisme parental parfois dès la conception de l'enfant, viennent brutalement se heurter au choc de la réalité « *j'ai compris quand j'ai vu son premier bulletin que mon fils ne sera jamais Docteur !* » me confie un papa très déçu...Et comment cette déception aussi clairement exprimée ne retentirait-elle pas sur le narcissisme de l'enfant ?

Au contraire, une très bonne réussite scolaire enveloppe tout à fait cet enfant d'un regard plus spontanément positif .

Il est tout à fait normal que des parents se préoccupent très tôt de la bonne intégration de leur enfant dans le champ des apprentissages scolaires, qu'ils en manifestent l'importance et s'en préoccupent régulièrement, mais il va être très éclairant pour des parents tout au long de cette période si investie qu'ils puissent le plus consciemment possible tenter **de discerner ce qui se rattache aux besoins de leur enfant par rapport à leurs propres besoins de parents** .

Trop souvent, en effet, en accompagnant un enfant dans son travail du soir ou en commentant son bulletin, nous sommes, nous les parents, avant tout préoccupés de répondre à nos propres besoins (besoin d'être rassuré, besoin d'être narcissisé par exemple) plutôt qu'aux besoins de notre enfant . Tout se passe comme si ses mauvaises notes étaient « nos » mauvaises notes, tout comme leurs bons résultats font de nous de meilleures personnes . C'est dans ces occasions là que nous pouvons vérifier ce qu'en disait FREUD (1914) « *Notre amour des enfants si touchant et au fond si enfantin n'est rien d'autre que notre narcissisme qui vient de renaître* » . Il y a d'ailleurs très souvent un hiatus entre ce que nous répétons régulièrement à notre enfant (« *c'est pour toi que tu dois travailler pour ton avenir plus tard...c'est TON affaire...* ») et ce que nous leur montrons jour après jour quand telle difficulté scolaire de leur part semble nous précipiter dans des colères terribles ou des angoisses sans nom, ou même quand tel brillant résultat a pour effet de nous faire grimper aux rideaux tant notre joie semblable débordante .

Aussi répondre aux besoins de notre enfant en difficulté scolaire, c'est d'abord et avant tout tenter d'être conscient des sentiments (peur, colère, tristesse) qui nous envahissent, c'est ensuite essayer de le rejoindre dans ce qu'il peut, lui, ressentir (déception, surprise, peur, découragement...), l'aider à l'exprimer et voir ensuite avec lui de quelle aide il pourrait avoir besoin .

C'est au cœur des difficultés, au moment où un enfant se sent particulièrement fragile, démuni qu'il a besoin de percevoir notre compréhension, notre souci de lui . C'est dans ces circonstances-là qu'il pourra expérimenter « **qu'une mauvaise note** » **ne fait pas de lui** « **une mauvaise personne** » et ne remet pas en cause l'amour de ses parents . C'est de cette sécurité-là que les enfants ont besoin pour construire leur estime d'eux-mêmes .

Le regard de son enseignant, celui de ses camarades de classe jouent aussi un rôle dans cette image de lui-même qui lui est aussi renvoyée .

### 3 – La différenciation garçon-fille

Durant cette période de latence, chaque enfant va chercher à renforcer son appartenance à son sexe, autrement dit chaque garçon va vouloir devenir « un peu plus garçon », chaque fille « un peu plus fille ». L'enjeu est qu'à la fin de la période de latence, avant l'apparition de la puberté, chacun soit assuré de son appartenance sexuelle .

Aussi assistons-nous très tôt, dès 6 ans, à une séparation très nette entre garçons et filles . C'est l'âge où, classiquement, pour les garçons, « *toutes les filles sont bêtes* »...et vice versa...Là, où il y a peu, à l'école maternelle, chacun avait copain-copine...le virage est pris dès l'entrée à l'école primaire : « il y a des jeux de garçons » et « des jeux de filles » qui se répètent à l'identique, de génération en génération . On s'identifie de part et d'autre à des héros pourvus de toutes les caractéristiques de la virilité (Superman, Zorro) ou à des héroïnes ayant tous les attributs d'une hyperféminité (Barbie) .

Si les pulsions sexuelles sont en veilleuse, elles subsistent néanmoins discrètement sous forme de jeux qu'on exerce à l'abri du regard des adultes (on joue au docteur, au papa et à la maman) ou d'une certaine curiosité concernant les attributs sexuels des deux sexes, curiosité s'accompagnant très rarement d'émotions amoureuses . Cette même curiosité, ce même besoin de savoir, de comprendre qui poussent les enfants de cet âge à interroger leurs parents « sur la façon dont on s'y prend pour faire un bébé » dans le même temps d'ailleurs où il cherchent à appréhender le concept de la mort .

Ce besoin d'habiter son identité sexuelle s'inscrit bien dans ce processus d'identification à l'œuvre tout au long de son évolution psychique en même temps qu'il souligne, qu'il répond à un fort besoin d'APPARTENANCE . Etre reconnu comme garçon par les autres garçons de mon âge, comme fille par les autres filles de mon âge participe directement à cette élaboration de cette image de moi-même qui continue à se construire . On sait qu'un certain nombre d'enfants vont éprouver quelques difficultés à s'identifier à cette image sexuée de garçon ou de fille quand ils font l'objet d'un certain ostracisme de leurs pairs, du fait de comportements ou d'intérêts très différents . On remarque d'ailleurs à ce sujet qu'il est plus difficile pour un garçon d'être désigné par son entourage comme « une fille manquée » que pour une fille d'être traitée « de garçon manqué » comme si le caractère féminin finirait de toutes les façons par s'imposer alors qu'il n'en serait pas de même pour le caractère masculin .

Ce besoin de s'identifier à son sexe est une tendance forte du développement psychique . Elle a résisté à toutes les tentatives d'uniformisation qui ont vu le jour dans les années 1990 où la revendication

légitime de l'égalité des sexes s'est parfois confondue avec l'uniformisation de l'identité sexuée .

#### 4 – L'ouverture sur l'extérieur

Dès l'entrée dans la phase de latence, dès le moment où l'enfant est entré dans le projet de devenir « grand » comme son père ou comme sa mère, il va éprouver le besoin de partir à la découverte du monde extérieur, lui qui jusque là s'était habitué à vivre dans la sécurité du monde de la maison, là où il pouvait exercer une certaine maîtrise sur son environnement . Et il fait alors l'expérience qu'il y a beaucoup de situations plaisantes à vivre en dehors de chez lui, avec d'autres que sa famille .

Il s'ennuie si, pour différentes raisons (travail des parents, environnement extérieur peu propice aux contacts ou dangereux) il est confiné chez lui . Jouer avec ses frères et sœurs, posséder tous les derniers jeux à la mode ne lui suffit plus . Il a besoin de partager des jeux, des activités avec des copains et des copines de son âge .

Cette nécessité interne contribue directement à construire chez l'enfant de cet âge le sentiment de son importance pour les autres en même temps qu'elle renforce le sentiment d'appartenance, deux piliers indispensables de l'ESTIME de SOI .

Il éprouve le besoin de se confronter avec d'autres du même âge que lui, au travers de jeux, d'activités sportives divers, pour se forger une certaine image de lui-même . L'esprit de compétition participe directement à cet étalonnage de ses capacités . Cette confrontation aux autres met en jeu une nécessaire AGRESSIVITE au sens psychique du terme, c'est-à-dire ce qui permet de se différencier de l'autre, agressivité qui pourrait très vite déboucher sur de la VIOLENCE, si les règles du jeu ne venaient pas la canaliser . C'est un âge où l'enfant intègre dans son expérience de vie le respect des règles comme sauvegarde du respect de l'autre . C'est une expérience importante que celle où l'on découvre qu'il n'y a guère de rapports humains harmonieux et satisfaisants sans la prise en compte des besoins de l'autre . Elle ouvre véritablement l'enfant à la sociabilité, c'est-à-dire à la capacité à entrer en relation avec d'autres que je ne connais pas .

Si l'enfant trouve dans cette confrontation avec d'autres que son entourage proche des satisfactions, cela renforce l'estime de soi-même, en répondant à ce besoin présent en chacun d'exister aux yeux des autres, d'avoir

de la valeur, d'être reconnu, apprécié, aimé . Certains vont y répondre mieux que d'autres : ils deviennent des amis . L'on sait l'importance pour un enfant de cet âge d'avoir des amis . Ne pas en avoir, se retrouver seul en récréation, n'être jamais invité chez d'autres est vécu comme une souffrance et renvoie l'enfant à un sentiment de non-valeur .

Cette ouverture sur le monde extérieur, si elle permet donc cette nécessaire confrontation aux autres, va venir aussi renforcer chez l'enfant son AUTONOMIE . S'il avait appris les années précédentes à développer son autonomie personnelle au sein de sa maison, avec les membres de sa famille, il va maintenant pouvoir développer celle-ci en dehors du regard et du soutien de ses parents . Il va ainsi découvrir qu'il peut, de plus en plus, compter sur lui-même, sur ses capacités propres pour faire face à des situations nouvelles . Et cela va renforcer sa confiance en lui-même...La première fois où il ira seul, en vélo chez son copain, où il logera chez quelqu'un d'autre sans ses parents, où il ira en camping avec le centre aéré...

Le fait même que toutes ces nouveautés aient reçu l'approbation de ses parents vient aussi signifier à l'enfant que ceux-ci ont confiance en lui, le croient capable de les affronter avec succès .

Pouvoir être soi-même tout en s'efforçant de ressembler à son parent, partager de nouvelles activités avec lui et en ressentir le plaisir commun, connaître de ses parents ce qu'il faut savoir pour aller à la découverte du monde extérieur, être accompagné par leur regard bienveillant dans les apprentissages scolaires, renforcer son identité sexuée, avoir la possibilité de s'ouvrir sur le monde extérieur, y vivre des expériences nouvelles avec des amis de son âge, tels sont les points de repères qui, dans cette phase de latence, vont continuer à construire chez l'enfant un bonne image de lui-même .

## L'adolescence

C'est une période déterminante dans la construction de l'estime de soi que celle où tout adolescent se pose la question de son IDENTITE . Même si l'adolescence ne fait partie à proprement parler de cet exposé, voyons rapidement quels en sont les enjeux et comment ceux-ci interfèrent avec l'estime de soi .

C'est une période de grande fragilité sur ce plan car, pour tenter de répondre à la question centrale de son identité propre, le jeune adolescent n'a pas d'autre solution, dans un premier temps, que de remettre en cause le modèle parental sur lequel il s'était construit pendant toute la phase de latence, d'où une nécessaire opposition à tout ce que disent et pensent ses parents, seule solution à ses yeux pour que puisse émerger sa pensée propre et ne plus être « contaminé » par la pensée parentale . Penser par soi-même participe en effet de façon importante à une bonne estime de soi .

Mais, dans ce contexte conflictuel –ou l'agressivité de l'adolescent, au sens psychique du terme (ce qui permet de se différencier) doit inévitablement s'exercer pour « exister », affirmer son altérité- l'image de lui-même construite les années précédentes et fortement influencée par le regard parental, peut en être, du coup, affectée... « *Nous ne te reconnaissons plus...tu as tellement changé depuis quelques temps !* » .

Alors, c'est dans le regard de ses pairs, des autres adolescents, qu'il va chercher une nouvelle image de lui-même, d'où un désinvestissement de la vie à la maison, un besoin pressant de retrouver très vite ceux qu'il vient à peine de quitter, d'où l'importance qu'il accorde à son look, d'où un certain conformisme dans sa façon d'être et de penser qui contraste avec son besoin de se différencier à tout prix de ses parents .

Si l'estime de soi de l'adolescent passe donc par l'acquisition d'une pensée propre, différente de celle inculquée par ses parents, elle va aussi tenter de se renforcer en expérimentant un certain nombre de situations nouvelles . C'est ainsi que la transgression des limites dans lesquelles il a vécu en tant qu'enfant (tabac, alcool, sorties...) lui apparaît nécessaire pour s'éprouver, savoir ce dont il est capable, d'où un certain nombre de conduites à risque où il va mettre à l'épreuve ses capacités, son courage, conduites à risque favorisées par le sentiment d'INVULNERABILITE qui habite tout adolescent . S'il a besoin de ce nouvel espace où il pourra vivre des situations qui renforceront sa confiance en ses capacités, il a aussi besoin que lui soient rappelées les limites

au-delà desquelles il n'est pas bon de s'aventurer . C'est à cette condition qu'il pourra se trouver sans se perdre .

La réussite scolaire avec la reconnaissance qu'elle suscite auprès de ses parents, de ses enseignants et de certains de ses pairs peut contribuer à une bonne estime de lui-même . A contrario, l'échec scolaire, en lui renvoyant une image négative de lui-même, peut pousser l'adolescent à tenter d'exister aux yeux des autres en multipliant les transgressions, en prenant des risques excessifs .

D'une façon générale, on peut penser qu'un enfant jouissant d'une bonne estime de lui-même construite au long des années traversera sans trop de difficultés les remaniements nécessaires de l'adolescence alors qu'au contraire cette période apparaît plutôt difficile pour celui qui n'a jamais reçu de confirmations de la part de son entourage .

## Conclusion

C'est un long chemin que celui de la construction de soi . Il peut paraître semé d'embûches tant les facteurs qui y contribuent, les circonstances de la vie sont multiples, variés, inattendus . Il suffit parfois d'une confirmation bien venue, au bon moment ou d'une parole blessante qui nous touche dans un moment de fragilité pour que notre image de nous-mêmes en soit modifiée, dans un sens ou dans un autre, de façon durable ou non .

C'est le propre de la condition humaine, que d'être sans cesse confrontée à sa fragilité et cela, dès de le début de la vie où nous faisons tous l'expérience du MANQUE . Nous vivons sans cesse avec l'illusion de pouvoir y échapper et c'est vrai que nous vivons parfois de tels moments de plénitude qu'il nous est alors difficile de croire pouvoir à nouveau y être confronté . Aussi, quand la réalité reprend ses droits, la désillusion n'en est que plus forte et nous doutons alors terriblement de nous-mêmes, de notre capacité à être heureux .

Aider un enfant à construire une bonne estime de lui-même, c'est lui donner les moyens de traverser des moments inévitables de déception sans se sentir profondément remis en cause .

Sur ce chemin-là, lui donner les outils nécessaires à une bonne connaissance de lui-même, de ses capacités, de ses qualités mais aussi de ses limites apparaît déterminant . Il est en effet paradoxal de constater que c'est la reconnaissance de nos limites et le fait surtout que nous sommes aimés et appréciés de nos proches malgré ces limites qui nous donne cette sécurité interne qui est le pivot de tout estime de soi .

En effet, si mon estime de moi-même ne repose que sur mes seules qualités et capacités sans pouvoir prendre en compte, par ignorance ou aveuglement, mes limites, comment vais-je pouvoir réagir quand je suis confronté à celles-ci , de mon propre fait ou du fait de mon entourage ? Est-ce que je ne risque pas alors de me dévaloriser ou de me montrer désagréable envers celui ou celle qui, sans le vouloir toujours d'ailleurs, vient les souligner ?

Une bonne estime de soi repose sur une **juste** estime de soi . C'est le plus sûr moyen de développer nos capacités relationnelles et ce sentiment d'appartenance si nécessaire qui vient alimenter en retour notre image de nous-mêmes .



Ainsi, non seulement il n'est pas interdit de s'aimer soi-même, mais cela apparaît même nécessaire . C'est MONTAIGNE (« les Essais ») qui soulignait déjà « *que de nos maladies, la plus sauvage, c'est de mépriser notre être...et qu'il faut cultiver l'amitié que chacun se doit...* ».

L'Évangile en fait même le plus grand des commandements quand il nous invite « *à aimer notre prochain comme soi-même* » soulignant ainsi la difficulté à aimer l'autre si on ne s'aime pas soi-même .

Si le rôle des parents dans cette construction de l'estime de soi est sans aucun doute important, il ne faut pas non plus le surévaluer au risque de se culpabiliser : même des parents attentifs et aimants, au fait des meilleures techniques éducatives, n'ont pas le pouvoir d'empêcher que tout enfant soit un être blessé, car soumis au manque là où il se voudrait sans cesse tout-puissant .

Aussi, est-ce le chemin de toute une vie que de découvrir et d'accepter qui nous sommes, forces et faiblesses, ombres et lumières, sans cesse en quête de réponses dans le regard de ceux qui nous aiment, qui ont de l'importance à nos yeux . Sur ce chemin de vie, l'humour et la compassion seront nos plus fidèles compagnons .

**Dr. Guy CORDIER**  
**Juillet 2007**

# - ANNEXES -

<p>Les messages à envoyer à l'enfant qui vont l'aider à construire son estime de soi</p>
--

## - Pendant la 1<sup>ère</sup> année

- « Je suis heureux que tu sois là »
- « Tu as ta place ici »
- « Je suis heureux que tu sois ce que tu es »
- « Tu peux grandir à ton rythme »
- « je t'aime et j'aime prendre soin de toi »

## - Pendant la période 1 an-3 ans

- « Tu peux expérimenter, explorer le monde autour de toi : je suis là pour t'encourager et te protéger »
- « Tu as le droit de t'intéresser à ton environnement »
- « J'aime te voir grandir, devenir plus autonome »
- « J'aime quand tu es actif et quand tu es tranquille »
- « Tu as le droit d'exprimer ta colère, ta jalousie mais je ne te laisserai pas te faire du mal ou agresser les autres »
- « Tu as le droit de t'affirmer en me disant non et de tester les limites »
- « Tu as le droit de te séparer de moi : ça ne m'empêche pas de t'aimer »

## - Pendant la période 3 ans- 6 ans

- « Je me réjouis que tu prennes plaisir à jouer avec des copains »
- « J'aime ta curiosité et toutes tes questions pour comprendre le monde qui t'entoure, même si parfois je ne sais pas toujours comment te répondre »
- « Tu as le droit de penser avant de me répondre »
- « Tu as le droit d'apprendre de tes erreurs »
- « Tu as le droit d'être différent de moi »

## - Pendant la période 6 ans – 12 ans

- « J'aime que tu aies plaisir à rencontrer d'autres personnes que notre famille »
- « Je me réjouis de voir que tu peux être heureux, épanoui ailleurs qu'à la maison »
- « J'aime passer du temps avec toi, te faire découvrir ce que j'ai appris »
- « J'aime ton respect pour la différence des autres et ton souci d'intégrer les règles qui permettent de vivre en harmonie »
- « Je suis heureux de te voir grandir et découvrir le monde qui t'entoure »
- « Je te fais confiance »

### **- Pendant l'adolescence**

« Je me réjouis de te voir penser par toi-même même si, pour cela, tu t'opposes à moi »

« Tu as le droit de t'intéresser à d'autres personnes que ta propre famille et de développer d'autres intérêts »

« Tu as le droit de devenir autonome tout en restant encore dépendant à certains moments »

« Je te fais confiance et mon amour t'accompagne dans tout ce que tu expérimentes comme choses nouvelles »

« Je serai toujours là pour t'aider »

### **Prendre conscience de notre niveau d'estime de soi**

	Oui	Non
Est-ce que je crois en moi ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Est-ce que je me respecte ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Est-ce que je fais ce que j'ai envie de faire ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Est-ce que je crois que je mérite ce qu'il y a de meilleur ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Est-ce que j'ai tendance à blâmer les autres pour ce qui m'arrive ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Est-ce que j'ose être spontané dans mes relations avec les autres ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Est-ce que j'ose dire non ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Est-ce que j'ose prendre des risques ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Suis-je un bon communicateur ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

*(d'après Rosette POLETTI, Barbara DOBBS  
L'Estime de soi – Ed. JUVENCE)*