

Passe
partout

UN SOUTIEN
À LA COMPÉTENCE
PARENTALE

LE DÉVELOPPEMENT

DE L'ESTIME

DE SOI



L'ESTIME DE SOI ACTIVITÉS DIVERSES

Voici différentes activités à faire avec les parents, pour favoriser «des apprentissages» sur l'estime de soi.

- La montagne de l'estime de soi (Commission scolaire de Memphrémagog, Manon Drouin).
- Petit rappel sur l'estime de soi (Commission scolaire Jean Rivard, Lorraine Rivard).
- Le jeu de la fierté (Commission scolaire Jean Rivard, Lorraine Rivard).
- Quelle est l'image que j'ai de moi, comme parent ? (Commission scolaire Jean Rivard, Lorraine Rivard).
- Le masque à oxygène (Commission scolaire de Beauport, Paule Miller).
- Comment est mon pot (Commission scolaire des Cascades-l'Achigan, Marie Labrosse).
- Je suis aimable, je suis capable (Commission scolaire des Cascades-l'Achigan, Marie Labrosse).
- Le jeu des étiquettes (Commission scolaire Pierre-Neveu, Louise Picard).
- L'histoire de Catherine (Commission scolaire Des Cantons, Chantal Hamel).
- Des paroles qui tuent (Commission scolaire Chaudière-Etchemin, Daniel Allard).
- Moi-même (Commission scolaire Chaudière-Etchemin, Daniel Allard).
- Il faudra leur dire (Commission scolaire Chaudière-Etchemin, Daniel Allard).
- Visionnement de vidéo (Commission scolaire Pierre-Neveu, Louise Picard).



Préparation et déroulement

L'animateur(trice) remet à chaque parent une boule de pâte à modeler. Ceux-ci doivent la séparer en deux, une grosse boule et une petite. La grosse boule représente leur estime de soi et la petite servira de «surplus» lorsqu'ils auront à en ajouter. Cette estime sera mise à l'épreuve pendant le questionnaire.

L'animateur(trice) commence à lire le questionnaire en spécifiant, pour chaque choix de réponse, si les parents doivent ajouter ou enlever un peu de pâte à modeler à leur grosse boule.

À la fin de l'activité, les parents prennent conscience que leur estime de soi est très importante et qu'elle influence les gestes quotidiens. Il faut donc en prendre soin.

Variantes et suggestions

Afin de rejoindre tous les parents pour cette activité, il serait intéressant de distribuer à chacun d'eux une copie du questionnaire. Ils auront ainsi la possibilité de lire en plus d'écouter.

LA MONTAGNE DE L'ESTIME DE SOI

Description de l'activité et objectifs

Description: Selon les réponses choisies à un questionnaire, les parents ajoutent ou enlèvent de la pâte à modeler à une boule de pâte symbolisant leur estime de soi.

- Objectifs:**
- Faire voir aux parents à quel point l'estime de soi se reflète dans nos gestes quotidiens.
 - Permettre de faire le point sur leur estime de soi.
 - Faire prendre conscience de l'importance d'avoir une bonne estime de soi.

Matériel

Pâte à modeler: une boule de la taille d'une balle de ping pong pour chaque parent.

Questionnaire sur l'estime de soi pour l'animateur(trice).

LA MONTAGNE DE L'ESTIME DE SOI

QUESTIONNAIRE

Si le parent choisit la réponse «**A**», il ajoute de la pâte à modeler à sa boule.
Si le parent choisit la réponse «**B**», il enlève de la pâte à modeler à sa boule.

1. Je viens de me trouver un cheveu blanc.
 - A. C'est la sagesse qui s'en vient!
 - B. C'est affreux, je vieillis!

2. Mon patron m'offre des changements à mon travail, un nouveau défi à relever:
 - A. J'accepte, j'adore les défis,
 - B. Je refuse, j'aime mieux ma routine.

3. Marc et Sylvie m'invitent chez eux et Sylvie me dit qu'elle a aussi invité des copains de travail.
 - A. J'y vais avec plaisir.
 - B. Je me trouve une excuse pour ne pas y aller.

4. J'ai choisi d'acheter une couleur de peinture pour les murs du salon. En l'appliquant, je m'aperçois que c'est beaucoup plus foncé que ce que je croyais. En séchant, la couleur est beaucoup trop foncée, mon erreur est évidente!
 - A. Vaux mieux en rire!
 - B. C'est la tempête dans mon salon!

5. Je reçois les félicitations d'un ami pour la décoration de ma maison ou de mon appartement:
 - A. Je me sens fier(e).
 - B. Ça me gêne.

6. À tous les matins ou presque, je me regarde dans le miroir et...
- A. Je me sens bien.
 - B. Je ne me sens pas bien.
7. J'ai de la difficulté avec mon plongeon. Un ami me conseille «Essaie de plier tes genoux quand tu plonges». Moi, les remarques, les conseils...
- A. Ça m'aide.
 - B. Ça me choque!
8. Toute la famille regarde un film sur la vie d'un enfant atteint d'une grave maladie. C'est à faire pleurer. Ma réaction, c'est
- A. Quelques larmes coulent.
 - B. Je ne pleure jamais devant les autres.
9. Je viens d'apprendre que je dois déménager:
- A. Je me prépare mentalement.
 - B. Je panique.
10. Un(e) inconnu(e) de l'autre sexe me lance un regard admiratif.
- A. Ça me flatte.
 - B. Ça me met mal à l'aise.

PETIT RAPPEL SUR L'ESTIME DE SOI

Description de l'activité et objectifs

Description: Seul ou en groupe, les parents ont à répondre par écrit ou de vive voix au questionnaire sur l'estime de soi.

- Objectifs:**
- Faire un retour sur les notions vues durant la rencontre.
 - Permettre à l'animateur(trice) de situer son groupe et de rectifier son tir.
 - Amener les parents à prendre conscience de leurs acquisitions.

Matériel

Questionnaire: «Petit rappel: sur l'estime de soi».

Préparation et déroulement

Chaque parent se retrouve avec un questionnaire avec choix de réponses et dispose de quelques minutes pour y répondre de façon individuelle ou deux par deux.

Variantes et suggestions

Cet exercice peut se faire pour les sujets vus durant l'année. Il s'agit de ressortir les éléments importants à retenir et d'en faire des questions à répondre.

Il est important que ce soit court, avec des choix de réponses ou à compléter avec des petits mots.

Cela permet de fermer la boucle sur un processus d'apprentissage et de déclencher la fierté.

PETIT RAPPEL: sur l'estime de soi

Encerle la ou les bonnes réponses

1. Qu'est-ce que l'estime de soi?
 - A- c'est la façon dont je me perçois;
 - B- c'est ce que les gens disent ou pensent de moi;
 - C- c'est la façon dont je me traite, dont je me parle dont je prends soin de moi;
 - D- c'est avoir un immense besoin de plaire à l'autre;
 - E- c'est quand l'autre est plus important que moi.

2. Pourquoi est-ce si important d'avoir une image positive de soi?
 - A- ça agit sur moi, sur ma joie de vivre;
 - B- l'image que j'ai de moi peut-être changée;
 - C- car elle agit sur moi, sur mes succès, mon travail, ma relation avec mon enfant, mon conjoint;
 - D- ça influence mon caractère;
 - E- c'est plaisant.

VRAI OU FAUX

3. Apprenez à vous aimer, sinon vous deviendrez votre pire ennemi. _____
4. Plus l'image de soi est négative, plus l'estime de soi est grande. _____
5. L'image que j'ai de moi, de mon enfant ne peut pas être changée, je dois vivre avec.

6. Reconnaître les bons coups de mon enfant lorsqu'il n'a pas complètement réussi, lui apprend à ne pas aller au bout de ses affaires et à se laisser aller.

7. Prendre du temps pour soi-même, savoir dire non, poser ses limites, fera sentir à l'enfant qu'il n'est pas important pour nous.

INSÈRE LE BON MOT DANS LA PHRASE SUIVANTE

8. POSITIF - EFFORTS - MOYENS - ERREURS - POUVOIR

- . accepter qu'on fera des _____ avec nos enfants;
- . laisser à mon enfant un certain _____ sur sa vie;
- . savoir reconnaître ses _____ au lieu de s'attarder aux résultats;
- . mettre l'accent sur le _____;

Sont tous des _____ concrets pour aider mon enfant à avoir de l'estime pour lui et à se sentir important.

LE JEU DE LA FIERTÉ

Description de l'activité et objectifs

Description: Lors du coucher de l'enfant, un échange entre le parent et l'enfant se fait sur au moins une chose (action, comportement attitude) dont l'un et l'autre est fier de lui.

Quelques jours plus tard, on doit ajouter à cela quelque chose (action, comportement, attitude) que l'on a observé chez l'autre et dont on est fier de lui.

Objectifs: Amener le parent et l'enfant à développer une image positive d'eux-mêmes:

- créer une situation de contagion,
- s'habiliter à voir le beau, le bon, chez soi et chez les autres.

Matériel

Un regard positif sur soi et sur l'autre.

Préparation et déroulement

Lors du coucher, le parent propose un jeu à l'enfant: le jeu de la fierté. Les règles sont:

«Tu te trouves quelque chose dont tu es fier de toi aujourd'hui et tu le dis. Puis, à mon tour je (parent) dois en trouver aussi.

Ex.: enfant: Je suis fier d'avoir passé mon camion à Maxime.
parent: Je suis fier de ne pas avoir crié après toi au souper.

Au bout de quelques temps (une semaine ou deux), le parent devra trouver en plus «une fierté» à l'enfant et l'enfant devra en trouver une à son parent. C'est incroyable comme cela réchauffe un coucher. Parents et enfants se découvriront !

Ex.: parent: Je suis fier de toi, tu t'es habillé tout seul ce matin.
enfant: J'ai beaucoup aimé que tu joues avec moi papa et je suis fier de toi.

Variantes et suggestions

Cela peut se faire sur l'heure des repas, dans des temps morts;

- avec un, deux, trois, quatre enfants;
- comme activité familiale ou comme moment privilégié entre un enfant et un parent.

Il est important de garder une régularité car l'habileté à se reconnaître et à reconnaître l'autre vient avec la répétition.

Souvent, au début, parent et enfant ne savent pas quoi dire.

QUELLE EST L'IMAGE QUE J'AI DE MOI, COMME PARENT ?

Description de l'activité et objectifs

Description: Sur un fond musical de détente, l'animateur(trice) lit lentement et distinctement le texte sur: «Quelle est l'image que j'ai de moi?» avec une pause entre chaque interrogation pour laisser place à la réflexion (intériorisation).

Objectifs: Faire prendre conscience au parent de l'image qu'il a de lui-même;

- favoriser une acceptation et un amour de soi comme parent «imparfait»;
- amener le parent à accepter aussi les imperfections de leur enfant.

Matériel

Cassette de détente, sans paroles. Ex: Faying.
Radio-cassette.
Texte sur «Quelle est l'image que j'ai de moi?».

Préparation et déroulement

Demander aux parents de s'asseoir le dos droit, de déplier les jambes et les bras, si possible.

Expliquer ce qu'est une visualisation (exercice vous permettant de descendre en dedans de vous, de voir des choses).

Les prévenir: peut être très différent pour chacun;
 demande une ouverture de leur part;
 que c'est correct, si je n'ai pas le goût de le faire;
 demande un certain abandon et qu'en tout temps, il reste maître de la situation.

Leur demander de fermer les yeux de préférence.

Au début, attirer leur attention sur leur respiration.

Les amener à respirer de plus en plus profondément.

Lire le texte lentement, en faisant des pauses après chacune des interrogations pour faciliter la réflexion.

Partager 2 par 2 sur cette visualisation:

- sur l'image que j'ai de moi comme parent
- si cela est satisfaisant
- suis-je prêt à m'accepter dans mes imperfections
- quels sentiments cela me fait vivre ?

Retour en plénière:

Attention: Apprenez à vous aimer, sinon vous deviendrez votre pire ennemi.

Variantes et suggestions

Chaque animateur(trice) peut composer sa visualisation, selon les objectifs visés.

Ex.: Prendre conscience des enregistrements positifs et négatifs que j'ai sur moi et me venant de mon enfance, de mon entourage.

À ce moment-ci, on demande aux parents de penser à une phrase, une qualité et/ou un défaut que l'on disait d'eux quand ils taient petits. Quel impact cela a eu sur leur vie ? Et ainsi de suite.

Ici on travaille non pas sur l'image que le parent a de lui comme parent mais sur l'impact que les autres ont eu sur «notre image de soi» tout au long de notre vie. Et par conséquent on travaille l'impact du parent sur l'image qu'aura son enfant de lui-même.

LE MASQUE À OXYGÈNE

Description de l'activité et objectifs

Description: Vous êtes dans un avion avec votre enfant; à cause de graves difficultés, les passagers doivent utiliser le masque à oxygène.

À qui installerez-vous d'abord le masque à oxygène ?
À vous ou à votre enfant ?

Objectifs: Prendre conscience de l'importance de s'occuper de soi d'abord, de «remplir son pot» régulièrement, si on veut être en mesure de prendre soin adéquatement de nos enfants.

Durée: Entre 10 et 20 minutes.

Matériel

Aucun

Préparation et déroulement

Posez la question et demandez à chaque parent de se prononcer.

Posez ensuite la question: pourquoi ?

Pourquoi l'enfant en premier ?

Pourquoi le parent en premier ?

Vous constaterez que la majorité des parents répondent que c'est l'enfant d'abord.

En réalité, l'agent de bord va demander aux parents de placer leur masque en premier.

Faire le lien avec les situations quotidiennes:

- . La mère qui allaite son bébé doit prendre le temps de bien s'alimenter si elle veut donner du bon lait.**
- . Les parents doivent se réserver des moments pour maintenir et développer la communication dans leur couple, s'ils veulent entretenir un climat sain dans la famille.**

Variantes et suggestions

Cette activité est un bon déclencheur pour une rencontre sur l'estime de soi et peut servir d'introduction à l'activité: «Remplir son pot»

COMMENT EST MON POT ?

Description de l'activité et objectifs

Description: L'animateur(trice) raconte l'histoire «Comment est mon pot». Ensuite, à l'aide de questions, il ou elle anime un échange sur les différentes actions ou gestes à poser pour redorer l'estime de soi chez son enfant (et/ou l'inverse).

Objectifs: Illustrer concrètement comment je peux rehausser l'estime de soi chez mon enfant et comment celui-ci peut contribuer à stimuler la mienne (et vice et versa).

Matériel

Document en annexe: «Comment est mon pot?».

Questions «déclencheurs»:

- Qui est-ce qui remplit ou vide mon pot ?
- Quels gestes ou quelles actions peuvent contribuer à remplir ou à vider mon pot ?
- Et moi, comment puis-je remplir ou vider le pot de mon enfant ?
- Comment est votre pot ce soir ?

Feuilles en annexe: 98 façons de dire: Très bien.

Petit pot à afficher sur le réfrigérateur.

Préparation et déroulement

L'animateur(trice) raconte l'histoire «Comment est mon pot ?» et invite les participants à échanger en grand groupe ou en petits groupes sur les différentes façons de vider ou remplir son pot et celui de son enfant.

On remet ensuite une copie du petit pot à afficher sur le réfrigérateur pour se rappeler de se parler de son pot en famille.

On distribue aussi «98 façons de dire très bien » et invite les parents à s'en inspirer pour encourager l'enfant dans ses acquisitions.

Variantes et suggestions

On peut demander à chaque participant d'illustrer sur leur pot si celui-ci est vide ou plein. Ensuite, on anime l'échange entre les participants sur les différentes façons de remplir ou vider les pots.

VISUALISATION: QUELLE EST L'IMAGE QUE J'AI DE MOI, COMME PARENT?

Quelle est l'image que j'ai de moi comme parent ?

Comment je me perçois ?

Est-ce que j'ai une image plutôt positive ou plutôt négative ?

Est-ce que je suis fier de moi comme parent ?

(Quelle est la chose dont j'ai le plus honte ou qui me choque le plus ?)

Se pourrait-il que je sois un parent imparfait, avec des défauts et des qualités ?

Se pourrait-il qu'il soit impossible que je sois toujours patient, ferme, juste, doux, bon, attentionné ?

Se pourrait-il aussi que je ne sois pas seulement criard, impatient, inconscient, colérique, inattentif tout le temps, mais oui, à l'occasion.

Se pourrait-il que mon enfant n'ait surtout pas besoin d'un parent parfait ?

Se pourrait-il que dans le fond de mon cœur, je fasse tout mon possible pour être le meilleur des parents et que mes enfants soient très importants pour moi, que je leur veuille du bien et parfois que je veuille beaucoup trop ?

Se pourrait-il que j'aie besoin tout simplement de m'accueillir dans mes imperfections et de mettre mes lunettes pour voir aussi mes bons coups ? Que j'apprenne à savourer ces bons moments où je suis fier de moi comme parent et à accepter ces autres moments où je suis plutôt mécontent de moi !

Il est important que j'apprenne à m'aimer, à m'accepter, sinon je deviendrai mon pire ennemi.

VISUALISATION: QUELLE EST L'IMAGE QUE J'AI DE MOI, COMME PARENT?

Quelle est l'image que j'ai de moi comme parent ?

Comment je me perçois ?

Est-ce que j'ai une image plutôt positive ou plutôt négative ?

Est-ce que je suis fier de moi comme parent ?

(Quelle est la chose dont j'ai le plus honte ou qui me choque le plus ?)

Se pourrait-il que je sois un parent imparfait, avec des défauts et des qualités ?

Se pourrait-il qu'il soit impossible que je sois toujours patient, ferme, juste, doux, bon, attentionné ?

Se pourrait-il aussi que je ne sois pas seulement criard, impatient, inconscient, colérique, inattentif tout le temps, mais oui, à l'occasion.

Se pourrait-il que mon enfant n'ait surtout pas besoin d'un parent parfait ?

Se pourrait-il que dans le fond de mon cœur, je fasse tout mon possible pour être le meilleur des parents et que mes enfants soient très importants pour moi, que je leur veuille du bien et parfois que je veuille beaucoup trop ?

Se pourrait-il que j'aie besoin tout simplement de m'accueillir dans mes imperfections et de mettre mes lunettes pour voir aussi mes bons coups ? Que j'apprenne à savourer ces bons moments où je suis fier de moi comme parent et à accepter ces autres moments où je suis plutôt mécontent de moi

Il est important que j'apprenne à m'aimer, à m'accepter, sinon je deviendrai mon pire ennemi.

98 façons de dire «TRÈS BIEN» *

**Si un enfant est encouragé, il prendra confiance en lui.
Si un enfant vit dans une atmosphère positive, il apprendra à se valoriser.
Si un enfant est accepté et vit dans un monde d'amitié,
il apprendra à trouver l'amour autour de lui. ****

- | | | | |
|--|--|---|---|
| 1. Tu y es. | 24. EXTRAORDINAIRE! | 52. C'est BON! | 74. EXCELLENT! |
| 2. Tu es sur la bonne voie à présent! | 25. C'est beaucoup mieux! | 53. Tu me donnes envie de chanter! | 75. Ça c'est ton meilleur. |
| 3. Ça tu le fais très bien. | 26. Tu y es presque. | 54. BON TRAVAIL! | 76. Bien! |
| 4. C'est beaucoup mieux! | 27. EXCEPTIONNEL! | 55. Je suis fier de ton travail aujourd'hui. | 77. ÉPATANT! |
| 5. Je suis ravi de te voir travailler ainsi. | 28. Tu l'as très bien réussi. | 56. Tu travailles vraiment fort aujourd'hui. | 78. C'est mieux que jamais! |
| 6. Tu fais un bon travail. | 29. FANTASTIQUE! | 57. Tu es sur le point de réussir. | 79. J'apprécie ton travail ardu. |
| 7. C'est le plus beau travail que tu aies jamais fait! | 30. Tu fais vraiment du progrès. | 58. C'EST ÇA! | 80. Ça c'est du travail bien fait! |
| 8. Je savais que tu y arriverais. | 31. SUPERBE! | 59. Félicitations! | 81. Tu as dû t'exercer! |
| 9. Tu as trouvé la solution. | 32. Continue! | 60. C'est toute une amélioration. | 82. Tu réussis admirablement. |
| 10. Ça y est! Tu l'as. | 33. Tu comprends bien! | 61. Tu réussis beaucoup mieux aujourd'hui. | 83. C'est exactement comme ça! |
| 11. FAMEUX! | 34. FABULEUX | 62. Je suis très contente de t'avoir comme élève/fille/fils, etc. | 84. Tu as une bonne mémoire. |
| 12. Lâche pas, tu t'améliores. | 35. Bien pensé! | 63. Tu apprends vite. | 85. Tu as beaucoup travaillé aujourd'hui. |
| 13. À te regarder faire, cela semble facile. | 36. Lâche pas! | 64. Tant mieux pour toi! | 86. Ça été bien aujourd'hui. |
| 14. C'est exactement comme cela qu'il faut faire. | 37. Je n'ai jamais vu quelqu'un faire mieux. | 65. Je n'aurais pas pu faire mieux. | 87. Tu travailles bien. |
| 15. Tu t'améliores de jour en jour. | 38. J'aime ça.. | 66. C'est vraiment agréable d'enseigner à un enfant comme toi. | 88. Tu apprends beaucoup. |
| 16. Tu agis de plus en plus comme un grand! | 39. Je suis très fier de toi. | 67. Une fois encore et et tu l'auras. | 89. Tu t'es surpassé aujourd'hui. |
| 17. Ça avance bien. | 40. Je crois que tu y es à présent. | 68. Tu l'as eu cette fois! | 90. C'est beau! |
| 18. SENSATIONNEL! | 41. Tu as vite trouvé la solution. | 69. C'est ça! Vas-y! | 91. Bien fait! |
| 19. C'est la bonne façon de le faire. | 42. C'est vraiment bien. | 70. MAGNIFIQUE! | 92. MERVEILLEUX! |
| 20. C'est mieux. | 43. Tu as raison. | 71. Tu as tout compris. | 93. Tu fais de ton mieux! |
| 21. C'est ton meilleur. | 44. INGÉNIEUX! | 72. Continue à bien travailler. | 94. Bon travail. |
| 22. PARFAIT! | 45. C'est merveilleux! | 73. Rien ne peut t'arrêter maintenant. | 95. Tu n'as pas oublié. |
| 23. Tu travailles vraiment très vite! | 46. Bravo! | | 96. Ça me rend heureuse. |
| | 47. Tu as compris! | | 97. Tiens! Regarde comme ça va bien! |
| | 48. Tu as fait un travail excellent. | | 98. FORMIDABLE! |
| | 49. Félicitations! Tu l'as! | | |
| | 50. Tu es un ange! | | |
| | 51. Exact! | | |

98 Façons De Dire «TRÈS BIEN» a été adapté d'une publication de Wintergreen, un fournisseur d'approvisionnements pour les jardins d'enfants et les écoles primaires, et nommé originellement, 98 Façons Pour Un Professeur De Dire «TRÈS BIEN» Le matériel a été produit avec la permission de M. Hugh Moreland, Président, Wintergreen Communications Limited.

** Adapté de Les enfants apprennent ce qu'ils vivent, auteur inconnu.



JE SUIS AIMABLE, JE SUIS CAPABLE

Description de l'activité et objectifs

Description: L'animateur(trice) raconte l'histoire de la petite Suzie en faisant les gestes suggérés dans l'histoire.

C'est une activité «déclencheur» qui permet d'amorcer un échange en petit ou grand groupe.

Objectifs: Aider le parent et l'enfant à s'apprécier soi-même et à estimer les autres.

Être sensibilisé à l'importance de renforcer l'estime de soi de nos enfants par nos paroles et par nos gestes.

Matériel

Document en annexe: Histoire de la petite Suzie.

Questions déclencheurs:

- 1) Est-ce que quelqu'un en particulier arrache souvent des morceaux à votre écriteau ?
- 2) Est-ce que quelqu'un ajoute des morceaux à votre écriteau ?
- 3) Qu'est-ce que je pose comme geste pour ajouter des morceaux à l'écriteau de mon enfant ?
- 4) Comment pourrions-nous devenir une famille où personne ne déchire l'écriteau des autres ?

Préparation et déroulement

Inscrire sur un carton 8 1/2 X 11 «Je suis aimable, je suis capable» au centre. Dans les 4 coins, faire une ligne brisée qui symbolise les morceaux arrachés et écrire 4 choses que les autres font et qui contribuent à arracher des morceaux à la pancarte. (Voir copie en annexe). Ailleurs sur le carton, inscrire 4 choses que les autres font et qui contribuent à remplir la pancarte.

Raconter l'histoire de Suzie en faisant les gestes appropriés avec la pancarte.

Inventer la suite de l'histoire seule ou avec l'aide des parents.

Animer un échange en petit ou grand groupe à l'aide de questions déclencheurs.

Variantes et suggestions

Demander à chaque parent de se faire une pancarte et d'y inscrire ce qui déchire ou ajoute des morceaux à sa pancarte.

Inviter les parents à reprendre cette activité en famille, suivant les informations dans le document tiré de «Le choix des valeurs», Activités de valorisation *.

* Le choix des valeurs, Aider les jeunes à choisir, de Dr Sidney B. Simon et Sally Wendkos Olds.

X m'a embrassé

X a accepté mon aide
m'a félicité

X m'a critiqué

je suis AIMABLE

Y m'a embrassé

je suis CAPABLE

X m'aide

W m'a insulté

Y veut jouer avec moi
me prête un jouet

X m'a ignoré

HISTOIRE DE LA PETITE SUZIE

Ce matin Suzie s'est réveillée de bonne humeur. Il fait soleil dehors et dans son coeur. Elle a bien dormi et a très hâte de retrouver ses cousins. Ils iront faire un pique-nique dans le bois aujourd'hui. Sa pancarte «Je suis Aimable, je suis Capable» est intacte.

Elle se lève toute pétillante, se dirige vers la toilette. Elle rencontre son grand-frère qui rit d'elle et de sa couette de travers (elle déchire un petit coin de sa pancarte). Elle est grande maintenant, elle n'a plus besoin de maman pour s'essuyer quand elle va à la toilette. Maman lui dit souvent qu'elle la trouve grande. Elle est fière d'elle (elle recolle un morceau à sa pancarte). Mais sa soeur frappe à la porte et lui lance «Dépêche-toi espèce de tortue; t'es donc bin lente» (elle déchire un autre coin de sa pancarte).

Puis Suzie va s'habiller. Elle sait mettre ses petites culottes toute seule et son pantalon, son chandail, elle enfle ses bas puis quand vient le temps de mettre ses souliers, elle n'arrive pas à attacher la courroie. « Ah! c'est difficile ça! » puis elle se met à chigner. Papa est pressé, il déteste l'entendre chigner. Espèce de bébé-lala, viens ici je vais te l'attacher moi ce soulier! (déchire sa pancarte) et l'histoire se poursuit selon l'imagination de l'animatrice...

LE JEU DES ÉTIQUETTES

Description de l'activité et objectifs

Description: On distribue plusieurs étiquettes auto-collantes aux parents du groupe. On leur demande d'écrire sur chaque étiquette différentes qualités qu'ils perçoivent chez différents parents du groupe ou une qualité qu'ils pensent qu'ils peuvent avoir puisque parfois on ne se connaît pas beaucoup. On se promène ensuite dans le local en collant les qualités aux parents sur leurs vêtements.

Objectifs: Faire vivre aux parents une situation où ils peuvent expérimenter ce qu'est l'estime de soi positive.

Matériel

Étiquettes auto-collantes

Préparation et déroulement

On écrit une qualité par étiquette. On colle ensuite chaque étiquette sur le vêtement de différents participants.

Pour que tout le monde ait quelques qualités, on peut avertir le groupe de voir à ce que chaque participant reçoive quelques étiquettes ou on peut spécifier par exemple que chaque parent doit écrire une qualité à ses trois voisins de droite et à ses trois voisins de gauche.

Les parents sont très fiers de recevoir des qualités. Souvent, ils repartent de la rencontre avec leurs étiquettes soigneusement rangées. C'est un beau cadeau qu'ils se font entre eux.

Variantes et suggestions

On peut présenter cet exercice avec le pot de Virginia Satir (voir «Comment est mon pot»). On explique aux parents que nous avons tous à l'intérieur un pot qui est plus ou moins rempli selon l'estime que nous avons de nous-mêmes. On leur propose ensuite l'exercice qui leur fera augmenter leur pot. On place les étiquettes dans un pot pour bien symboliser le pot de l'estime de soi. On distribue les étiquettes en faisant circuler le pot pour que chacun prenne le nombre d'étiquettes qu'ils ont besoin.

On peut demander aux parents d'apporter un pot de la maison et dans lequel ils recevront les étiquettes. La symbolisation de l'estime de soi par un pot est excellente pour que les parents comprennent et se souviennent de l'importance de l'estime de soi dans nos vies.

HISTOIRE DE CATHERINE

Description de l'activité et objectifs

Description: L'histoire de Catherine est lue aux parents. Cette histoire comporte des phrases négatives pour l'estime de soi.

Objectifs: Faire prendre conscience aux parents de l'effet de nos paroles.

Matériel

Histoire de Catherine originale.

Histoire de Catherine à corriger.

Préparation et déroulement

1. Lire l'histoire de Catherine aux parents.
2. En équipe, les parents doivent ensuite remplacer les phrases nuisant à l'estime de soi par des phrases pouvant l'aider.
3. Décrire ensuite l'effet probablement produit sur Catherine avec la nouvelle version de l'histoire.

Variantes et suggestions

HISTOIRE DE CATHERINE

Il était une fois une petite fille qui s'appelait Catherine. Elle était douce, joyeuse et souriante. Elle travaillait fort pour bien faire tout ce qu'elle faisait. Sa journée terminée, elle allait se coucher souriante et heureuse.

Le lendemain, elle se réveille décidée de bien agir et bien faire une fois de plus tout ce qu'elle avait à accomplir.

Elle frappe alors à la porte de la salle de bain car elle a beaucoup envie. «C'est Catherine, j'aimerais aller au toilette car j'ai très envie». ***«Va-t-en donc fatigante»***. Elle s'en va bien triste dans la cuisine où sa mère prépare le petit déjeuner. Très pressée, sa mère ne la voit pas, s'accroche sur elle et renverse le contenu du verre qui est dans sa main. ***«Tu ne pourrais pas t'enlever de ma route lorsque je passe.»*** Au déjeuner, comme elle veut aider, elle prend le litre de lait pour s'en verser un verre. Mais elle en renverse un peu à côté ***«Voyons t'es bien gauche tu ne pourrais pas faire attention.»*** Comme elle va chez la gardienne aujourd'hui elle commence à s'habiller. Elle a beaucoup de difficulté à mettre ses bottes car elle a grandi et celles-ci sont un peu petites. Comme son père est en retard, il lui crie ***«Vas-tu venir bientôt. Il faut toujours attendre après toi. Tes bien lente»*** Chez la gardienne, Catherine joue avec un de ses jouets préférés. Un autre enfant la bouscule et lui dit: ***«C'est moi qui le veux grande niaiseuse.»*** Alors, elle va trouver un groupe d'amis et leur demande pour jouer avec eux. ***«On ne veut pas jouer avec toi aujourd'hui bouboule.»*** Elle revient à la maison bien triste. Après souper, elle aimerait bien se faire prendre et se coller contre son père. Il lit son journal. Elle appuie sa tête contre son bras. Il lui dit: ***«Tes donc bien collante vas jouer.»*** Le soir, elle entre dans sa chambre bien déçue de sa journée.

HISTOIRE DE CATHERINE

Il était une fois une petite fille qui s'appelait Catherine. Elle était douce, joyeuse et souriante. Elle travaillait fort pour bien faire tout ce qu'elle faisait. Sa journée terminée, elle allait se coucher souriante et heureuse.

Le lendemain, elle se réveille décidée de bien agir et bien faire une fois de plus tout ce qu'elle avait à accomplir.

Elle frappe alors à la porte de la salle de bain car elle a beaucoup envie. «C'est Catherine, j'aimerais aller au toilette car j'ai très envie».

_____ . Elle s'en va bien triste dans la cuisine où sa mère prépare le petit déjeuner. Très pressée sa mère ne la voit pas s'accroche sur elle et renverse le contenu du verre qui est dans sa main.

_____ . Au déjeuner, comme elle veut aider, elle prend le litre de lait pour s'en verser un verre. Mais elle en renverse un peu à côté. _____ . Comme

elle va chez la gardienne aujourd'hui elle commence à s'habiller. Elle a beaucoup de difficulté à mettre ses bottes car elle a grandi et celles-ci sont un peu petites. Comme son père est en retard, il lui crie

_____ .
Chez la gardienne, Catherine joue avec un de ses jouets préférés. Un autre enfant la bouscule et lui dit: _____

Alors, elle va trouver un groupe d'amis et leur demande pour jouer avec eux.

_____ . Elle revient à la maison bien triste. Après souper, elle aimerait bien se faire prendre et se coller contre son père. Il lit son journal. Elle appuie sa tête contre son bras.

Il lui dit: _____ . Le soir, elle entre dans sa chambre bien déçue de sa journée.

DES PAROLES QUI TUENT

Description de l'activité et objectifs

Description: Lire le texte «Des paroles qui tuent» et discussion.

- Objectifs:**
- Insister sur l'importance des mots.
 - Vérifier l'impact que peuvent causer certaines paroles.
 - Tourner sa langue sept fois avant de parler.

Matériel

Le texte «Des paroles qui tuent»

Préparation et déroulement

L'animateur(trice) distribue le texte à chacun des parents et en fait une lecture à haute voix.

Ensuite, l'animateur(trice) demande aux participants d'exprimer ce qu'ils ressentent.

Pour terminer, on essaie de trouver des solutions pour éviter ce genre de situation.

Variantes et suggestions

Ne pas lire ce texte dans le but de faire peur aux parents.

Préciser aux parents que ce texte a été choisi pour démontrer comment certaines paroles peuvent blesser profondément une personne (abaisser l'estime de soi).

L'animateur(trice) doit évaluer si oui ou non le groupe peut recevoir ce texte.

Des paroles qui tuent

« N'essaie pas de peigner tes cheveux, Carole! De la laine d'acier, ça ne se brosse pas! »

Elle se retourne puis croise le regard de ce même imbécile qui, chaque jour, s'amuse à la dévaloriser. Un sanglot lui noue alors la gorge, elle détourne les yeux, voyant tout danser autour d'elle, dans la lueur de ses larmes.

Elle essuie ensuite discrètement les gouttes de peine qui lui coulent le long de ses joues. Elle veut sortir... sortir de ce lieu où tous les étudiants semblent la pointer du doigt. Elle se sent si seule dans cette grande école qui, selon elle, ne veut pas d'un rien du tout. Car, en fait, les étudiants ont réussi à l'abaisser totalement. Elle ne vit plus, elle se sent de trop, elle n'ose même plus dire un mot de peur d'être rejetée.

D'un pas lourd, Carole se lève et voit les gens la dévisager... Elle sait qu'il y aura quelqu'un qui la blessera avec des paroles déchirantes. C'est alors que le même idiot lui dit : « Ah! Carole, comme tu as un joli corps... On dirait une grosse montgolfière! »

Des rires venant de tous les coins de la classe crèvent le cœur de Carole. Maintenant plus que jamais, tout est noir autour d'elle, elle ne pense qu'à une chose : disparaître pour ne plus avoir cette affreuse douleur qui lui perce l'âme.

« C'est si inhumain de détruire une personne à ce point! C'est ça qu'ils veulent, que je disparaisse, alors c'est ce que je ferai! » pense Carole, un soir, en revenant de l'école, avec une tristesse incroyable marquée sur son visage gonflé.

En arrivant chez elle, elle monte les escaliers sans faire de bruit, en pleurant toutes les larmes de son corps. Chaque marche lui semble comme une étape de sa vie. En touchant la dernière, elle sait que sa vie se termine ce soir-là. Dans sa chambre, étendue sur son lit, elle écrit : « Jamais je n'aurais cru mourir assassinée par des paroles! »

Elle dépose ensuite la feuille froissée sur sa table de chevet... Quelques instants plus tard, un coup, un seul coup de fusil se fait entendre... C'est fini. Carole ne souffre plus.

C'est après, bien après, que les étudiants de sa classe eurent des regrets. La pitié vint vêtir leurs cœurs, mais il était déjà trop tard.

Anik Bélanger, Polyvalente Marcel-Landry

MOI-MÊME

Description de l'activité et objectifs

Description: On demande aux parents de prendre quelques instants pour se regarder et remplir un questionnaire.

- Objectifs:**
- Amener le parent à prendre conscience de ses forces et de ses qualités.
 - Apprendre à se voir d'une façon positive tout en s'acceptant tel que l'on est.
 - Découvrir le trésor inestimable qui nous habite.
 - Inciter les parents à intervenir auprès de son enfant de façon à ce que celui-ci prenne conscience à son tour de ses qualités, de ses forces et qu'il parvienne à les nommer.

Matériel

Questionnaire à compléter «Moi-même».

Préparation et déroulement

L'animateur(trice) demande aux parents de regarder ce que l'on vit présentement à l'intérieur de soi (une minute).

Par la suite, chaque parent doit répondre au questionnaire «Moi-même» (cinq minutes).

Lorsque le questionnaire est complété, l'animateur(trice) demande aux parents de partager leurs réponses s'ils le désirent.

Variantes et suggestions

Il est important d'amener les parents dans une atmosphère de recueillement.



Moi-même

1. Quelles sont mes trois plus grandes qualités?

2. Ce que je suis le plus fière, fier d'avoir accompli.

3. Si on avait quelque chose à dire à mon sujet, qu'est-ce que j'aimerais entendre?

4. Est-ce que j'aime mon « moi-même »?

« Je peux voir, entendre, sentir, parler et agir. J'ai des instruments me permettant de survivre, d'être proche des autres, d'être productif, de donner un sens et un ordre au monde des personnes et des choses situées à l'extérieur de moi.

Je me reconnais comme mien et par conséquent je peux me construire moi-même.

Je suis moi et je suis o.k.»

IL FAUDRA LEUR DIRE

Description de l'activité et objectifs

Description: Écouter la chanson «Il faudra leur dire» de Francis Cabrel.

Objectifs:

- Prendre conscience que nos enfants sont importants et leur verbaliser.
- Porter davantage attention aux paroles de certaines chansons qui livrent des messages positifs (rehausser notre estime de soi).

Matériel

Cassette de la chanson «Il faudra leur dire» de Francis Cabrel.

Magnétophone.

Texte de la chanson.

Préparation et déroulement

L'animateur(trice) fait écouter aux participants la chanson «Il faudra leur dire» de Francis Cabrel.

Retour sur le sens de la chanson.

Variantes et suggestions

On peut insister sur le fait que la musique est un excellent moyen de motivation et d'introspection.

«Il faudra leur dire»

Francis Cabrel



Si c'est vrai qu'y a des gens qui s'aiment
Si les enfants sont tous les mêmes
Alors il faudra leur dire
C'est comme des parfums qu'on respire
Juste un regard, facile à faire
Un peu plus d'amour que d'ordinaire

Puisqu'on vit dans la même lumière
Même s'y a des couleurs qu'ils préfèrent
Nous on voudrait leur dire
C'est comme des parfums qu'on respire
Juste un regard, facile à faire
Un peu plus d'amour que d'ordinaire

Juste un peu plus d'amour encore
Pour moins de larmes
Pour moins de vies
Pour moins d'hiver

Puisqu'on vit dans les creux d'un rêve
Avant qu'il'amour ne touche nos lèvres
Nous on voudrait leur dire
C'EST COMME DES PARFUMS QU'ON RESPIRE
Il faudra leur dire
Facile à faire
Un peu plus d'amour que d'ordinaire

Si c'est vrai qu'y a des gens qui s'aiment
Si les enfants sont tous les mêmes
Alors il faudra leur dire
LES MOTS QU'ON REÇOIT
C'EST COMME DES PARFUMS QU'ON RESPIRE
Il faudra leur dire
Facile à faire



VISIONNEMENT DE VIDÉO

Description de l'activité et objectifs

Description: Présenter un vidéo aux parents ou certains extraits pour commencer une rencontre ou pour la terminer.

Objectifs: Donner des notions concernant l'estime de soi.
Déclencher une discussion si on présente le vidéo au début.
Boucler une rencontre si on le présente à la fin.

Matériel

Vidéos: «Les mots qui tuent»
«T'es capable»
Extraits de l'émission Pousse-Pousse #3: Le langage des mots
«L'estime de soi»

Magnétoscope

Télévision

Préparation et déroulement

Voici les coordonnées pour obtenir les cassettes vidéos:

«Les mots qui tuent» & «T'es capable» de la série «Comment ça va les enfants»

**Distributeur: Nuances Bourdon Audiovisuel Inc.
5215 rue Berri, suite 300
Montréal, Québec, H2J 2S4
Tél.: (514) 273-0605
Télécopieur: (514) 279-0100**

Émission Pousse-Pousse #3: Le langage des mots

**Distributeur: Distribution Radio-Québec
800 rue Fullum
Montréal, Québec, H2K 3L7
Tél.: 1-800-361-4522 poste 4003
Télécopieur: (514) 873-7464**

N.B.: Une copie devrait être disponible dans chacune des Directions régionales du MEQ.

«L'estime de soi» de la série «Écoute ton cœur» 18 minutes

**Distributeur: Distribution Radio-Québec
800 rue Fullum
Montréal, Québec, H2K 3L7
Tél.: 1-800-361-4522 poste 4003
Télécopieur: (514) 873-7464**

Variantes et suggestions

On peut utiliser de courts extraits de ces vidéos afin de ne pas trop diminuer le temps des échanges et des discussions.

TEXTES DE RÉFÉRENCE SUR L'ESTIME DE SOI

- **Comment développer le «Je suis capable» de votre enfant.**
- **Une dose d'estime de soi.**
- **Les mots qui blessent.**
- **Pour retrouver l'harmonie familiale.**

COMMENT DÉVELOPPER LE "JE SUIS CAPABLE" CHEZ VOTRE ENFANT

Lorsqu'un enfant se prépare à faire ses premiers pas, ses parents l'entourent et l'encouragent en lui tendant les bras, en lui répétant mille et une fois : "Viens, tu es capable!" Lorsqu'il marche enfin, on informe toute la famille, on prend les photos, on sort la caméra-vidéo, on l'embrasse, on le serre dans ses bras : "Papa est content, Maman est fière de toi". Personne n'aurait l'idée d'attendre que le bébé court jusqu'au coin de la rue pour commencer à appuyer ses efforts.

Nous pouvons faire de même à chacune des étapes du développement de son enfant. En proposant à l'enfant des défis adaptés à ses capacités, nous lui permettons d'atteindre de petits succès. En soulignant ses efforts, même dans de petites tâches, nous le stimulons à continuer. Par exemple : "Je vois que tu as rangé tes jouets dans le bac, veux-tu que je t'aide à l'apporter dans ta chambre?" "Je te remercie d'avoir placé les ... , j'espère, ça m'a beaucoup aidé, je vais pouvoir mettre les couverts maintenant".

La chambre de votre fille

La chambre de votre fille de 14 ans est un vrai fouillis, lorsque vous lui demandez d'y mettre un peu d'ordre, vous la retrouvez habituellement, une heure plus tard assise à son pupitre en train de terminer de classer ses papiers et ses crayons. Autour, c'est le désordre le plus total. Il y a des vêtements partout. Cahiers de musique, livres scolaires recouvrent tout le plancher, mais le pupitre est impeccable. Vous avez alors le choix de lui dire : "Quel désastre, à cette vitesse-là tu n'auras jamais fini en l'an 2000!" ou encore "Comme ton pupitre est à l'ordre!" C'est formidable! Continue ton beau ménage!". Le deuxième commentaire, bien plus que le premier, amènera votre fille à poursuivre ses efforts, puisqu'il tient compte du travail déjà fait et qu'il exprime votre satisfaction à ce sujet.

Alexandre s'habille

Récemment, en allant à la garderie, je croise une éducatrice et son groupe d'enfants âgés de 3 ans qui rentrent d'une sortie à l'extérieur. Alexandre, un beau blond aux yeux bruns vient la voir pour qu'elle l'aide à enlever son manteau. L'éducatrice lui demande s'il a besoin d'aide et Alexandre lui dit : "Je ne suis pas capable de descendre la fermeture-éclair". Elle l'aide à descendre un petit bout de la fermeture et Alexandre continue. Il réussit à la glisser jusqu'au bas puis demeure sur place pour qu'elle lui enlève son manteau. L'éducatrice l'encourage à le faire lui-même. Avec beaucoup d'efforts, il essaie de sortir ses bras des manches. "C'est difficile mais je sais que tu es capable Alexandre, continue". En tirant encore sur ses manches Alexandre réussit enfin à enlever son manteau. Tout content, il court vers son casier en criant : "Je l'ai eu, je suis capable tout seul!".

Si l'éducatrice avait elle-même enlevé le manteau d'Alexandre, elle l'aurait privé de l'expérience de l'effort, mais elle l'aurait aussi privé du succès qui s'en est suivi. Le résultat de cette petite expérience, en apparence banale, c'est qu'Alexandre a une meilleure estime de lui.

Être patient

Notre défi comme parents est d'être suffisamment patient pour laisser nos enfants prendre 10 minutes pour faire ce que l'on pourrait réaliser en deux secondes. C'est ainsi qu'ils peuvent s'exercer à développer ce que l'on peut appeler "le muscle de l'effort". Ce muscle, comme n'importe quel autre muscle, se développe par un programme soutenu d'exercices. Le parent doit s'efforcer de souligner, comme le ferait un bon entraîneur, chacun des pas accomplis par l'enfant vers l'atteinte de son objectif. Il saura ainsi que : "Même si je ne réussis pas tout parfaitement, mes parents apprécient ce que je fais. Ça vaut la peine de faire un effort!".

7 trucs pour parents seulement

Nos enfants n'apprennent pas de façon instantanée. Ils ont besoin de temps et de pratique pour apprendre de nouvelles habiletés. Voici quelques trucs qui vous aideront à les aider.

1. CHOISIR LE BON MOMENT

Lorsqu'on est pressé ou stressé, pris dans la course du matin ou la préparation du souper, ce n'est pas le moment de montrer à son enfant à faire son lit ou à peler les carottes.

2. C'EST EN FORGEANT...

Rester près de l'enfant, offrez-lui de l'aide quand il s'initie à une nouvelle tâche : "Tu as bien commencé à faire ton lit, est-ce que je peux te montrer comment placer le couvre-lit?".

3. AVOIR UNE ATTITUDE ENCOURAGEANTE

Ayez une attitude de patience et de confiance dans la capacité de votre enfant et dans les efforts qu'il fait : "J'ai remarqué que tu as fait un grand effort...", "Essaie encore, tu as presque réussi". Tu dois être content d'avoir appris à lacer tes souliers".

4. EN S'AMUSANT

On peut apprendre à l'enfant comment se comporter à table en faisant semblant d'être invité à un souper de gala.

5. ÊTRE ENSEMBLE

Les enfants sont plus motivés à faire des choses par eux-mêmes si vous êtes dans la même pièce qu'eux, même si vous faites une activité différente de la leur.

6. SUSCITER DES OCCASIONS

Il ne faut pas hésiter à faire appel à votre imagination pour inventer des situations qui permettront aux enfants d'apprendre. Cela suppose souvent de changer vos habitudes de tout faire par vous-même.

7. EXPRIMER VOTRE APPRÉCIATION

N'hésitez pas à reconnaître les efforts des enfants et à leur dire comment vous appréciez leurs habiletés nouvellement acquises : "Merci d'avoir plié le linge". "Je suis bien contente de constater que tu as nettoyé les comptoirs de la cuisine".

Avez-vous déjà fait la liste de toutes les tâches que vous faites pour les enfants? Les habiller, faire leurs lits, ranger leurs jouets, etc... Cette semaine, choisissez une tâche que vous laisserez les enfants faire par eux-mêmes et aidez-vous en relisant les sept trucs pour parents. Bonne chance!

Marie Julien de la Direction régionale de la santé publique de la Montérégie.

UNE DOSE D'ESTIME DE SOI

Il est plus profitable d'habiliter votre enfant à faire les choses par lui-même que simplement le louer.

Au plus fort de l'engouement de l'estime de soi, un professeur au Missouri, choisissait chaque jour un enfant, celui-ci montait sur une table et les autres enfants l'applaudissaient. "Le but était de donner un sentiment d'importance et de bien-être à l'enfant", dit Carole Kennedy, directrice the New Haven Accelerated School. Et pour une minute, cela fonctionnait. Cependant, il n'y avait pas de suite concrète. Cela ne s'était pas traduit par de meilleurs résultats ou de meilleurs comportements.

L'idée que l'estime de soi forme la base d'un bon développement émotionnel et intellectuel a été popularisée en 1960. En peu de temps, l'estime de soi était utilisée à toutes les sauces pour expliquer n'importe quoi. Elle était devenue le pourquoi que certains enfants étaient ou n'étaient pas attirés par les drogues ou les gangs. Des indicatifs d'un bon estime de soi étaient aussi ajoutés au bulletin scolaire, quelques fois par des étampes à face souriante ou encore de petites phrases comme : "Tu es sensationnel".

Nous voulons tous que nos enfants aient un bon estime de soi, de se sentir fiers d'eux, d'avoir confiance en eux et en leurs compétences. Mais comme éducateur William Damon écrit dans son livre "Greater Expectations" la poursuite de l'estime de soi

"en et de" soi est une recherche mal dirigée. Même si personne ne suggère que nous retournions à l'âge des lavages de langues sales au savon ou au bonnet d'âne pour motiver les enfants, une chorale grandissante, d'éducateurs et psychologues, nous met en garde que trop de parents et de professeurs appliquent mal le concept de l'estime de soi.

Pour les très jeunes enfants, l'estime de soi consiste simplement à se savoir aimés, acceptés et valorisés par leurs parents. Selon Katz Ph. D. professeur de l'éducation de la petite enfance à l'Université de l'Illinois, Urbana Champaign. "Lorsque les enfants grandissent le concept de l'estime de soi en lui-même veut en venir à ce que les enfants se valorisent eux-mêmes parce qu'ils ont rencontré leurs objectifs". Par exemple, un enfant peut se trouver "bon" au ballon-panier parce qu'il sait dribbler, passer et compter. Par conséquent, l'estime de soi est fréquemment reliée aux accomplissements MAIS elle est autant le RÉSULTAT que la CAUSE de la réussite.

Apprendre ou accomplir une tâche, nous donne confiance en nous-mêmes, en même temps que compétents et optimistes. Ces sentiments par la suite nous incitent à oser entreprendre plus encore.

Offrir des compliments superficiels à la "pelleté" est probablement la façon la plus commune des adultes de SUR-utiliser le concept de l'estime de soi. Quelques parents et

professeurs "bien intentionnés" déversent beaucoup de compliments, tellement que les mots perdent leur sens. Les enfants savent quand le compliment n'est pas sincère, dit Ann Shenkin of Berkeley, California. Son fils Pierre 11 ans avait une écriture très négligée. Nous avons essayé de l'amener à s'améliorer en lui disant des choses comme : "Tu fais des efforts, c'est beau". "C'est mieux aujourd'hui". Il nous a regardé et à dit : "C'est dégueulasse!" et il avait raison.

LES ENFANTS PERDENT CONFIANCE QUAND NOUS NOUS RÉPANDONS EN COMPLIMENTS

Richard Cohen Ph. D. un chercheur de la petite enfance du Pacific Oaks College, Pasadena California, dit : "Si tout est MERVEILLEUX et que l'enfant sait que certaines choses qu'il fait ne sont pas toutes aussi MERVEILLEUSES, il pense que l'adulte qui donne du support a soit : un très bas niveau d'attentes ou encore il n'a aucune idée de ce que veut dire un travail bien fait."

Au lieu de se perdre en "louange générale" les parents peuvent accomplir plus en donnant aux enfants une rétroaction à propos, juste et spécifique dit Jack Canfield président de la Fondation de l'estime de soi, à Culver City, California. Par exemple : "Je vois que tu as appris à additionner les fractions" ou "Ce poème est très intelligent" a plus d'impact qu'un compliment abstrait comme : "Tu es super!"

Les compliments bien intentionnés peuvent aussi produire l'effet contraire quelquesfois, en affaiblissant la motivation intérieure de l'enfant. "Quand les enfants s'attendent à ce que quelqu'un approuve tout ce qu'ils font, ils sont dépourvus lorsqu'il n'y a personne pour les complimenter" explique Nancy Wooduff, un professeur retraité de 2^e année de Vancouver, Washington. Pour éviter ce piège, elle offrait souvent aux enfants la chance d'évaluer leurs travaux, en suggérant quelque chose comme : "Dis-moi 3 choses que tu aimes dans ton histoire?" ou "Quelles sont les 3 choses que tu pourrais améliorer?"

Quelques experts sont aussi inquiets au sujet des parents d'aujourd'hui. Certains parents sont tellement concernés à préserver l'estime de soi de leur enfant qu'ils ont peur de les critiquer. "Ces enfants n'apprendront jamais à reconnaître le bien-fondé et l'utilité d'une rétroaction "critique", dit Deborah Stipek Ph D. une psychologue en éducation du département de l'éducation à UCLA. "Les enfants qui ne peuvent pas profiter de leurs erreurs passent à côté de belles et cruciales occasions d'apprentissage." Selon All Shenkin, quelques enfants de l'équipe de soccer de son fils étaient stupéfaits quand leur entraîneur les a critiqués. "Si l'entraîneur disait : "Mauvaise Passe" ou "Vous n'auriez pas dû faire cela..." les enfants étaient fâchés, certains ont boudé et d'autres ont quitté l'équipe!"

ESTIME DE SOI ET I M P L I C A T I O N PERSONNELLE SONT 2 CHOSSES DIFFÉRENTES

Une vague grandissante qui dérange Liliane Katz, éducatrice de la petite enfance, c'est la facilité avec laquelle les Américains mélangent l'estime de soi avec les préoccupations du moi. Elle cite l'exemple d'un livret distribué aux enfants de première année dans une école qu'elle avait visité. Ce livret était sensé aider l'estime de soi et il s'intitulait "Tout à mon sujet". Chaque page avait un titre particulier. "Mon mets favori", "Mes programmes TV préférés", "Ce que je veux comme cadeaux", "Où je veux aller en vacances" cela dirigeait l'attention des enfants vers leurs gratifications personnelles. "Pourquoi l'attention des enfants devraient être si intensément virée vers soi seulement?" dit-elle. "Trop d'activités portent à confusion, mélangent l'estime de soi et le renforcement des désirs personnels des enfants". "Nous sentir compétent et valorisé est bien différent que d'avoir nos besoins et désirs réalisés".

Bien sûr, les parents devraient aider leur enfant à avoir un bon sens de qui ils sont. Mais une trop grande importance dirigée vers leurs besoins (désirs) personnels peut que renforcer le fait de rester centrés sur eux-mêmes. Cela néglige d'autres traits importants tels la curiosité, l'habileté à coopérer et prendre soin des autres.

Les parents qui veulent élever des enfants confiants devraient les encourager à explorer le monde, leur monde, à travailler en équipe et à les laisser s'attaquer aux difficultés rencontrées. "L'estime de soi est renforcée quand vous surmontez un défi réel, qui en vaut la peine ou quand vous surmontez un événement qui vous a viré à l'envers" remarque Katz.

Même avant que les enfants puissent prendre le monde d'assaut, ils peuvent déjà commencer à amasser des expériences qui contribuent à développer l'estime de soi. Faire des tâches qui sont défiantes et réellement aidantes pour la famille apportent un sentiment de valorisation et de compétence. Pour les parents, écouter respectueusement leurs enfants, utiliser leur mémoire, tenir compte sérieusement de leurs opinions et de prendre leurs suggestions en considération construisent leur estime de soi.

M O N T R E R A U X E N F A N T S Q U E V O U S V A L O R I S E Z L E U R C O N T R I B U T I O N

"A chaque fois que vous respectez et mettez en application leurs suggestions, cela sensibilise les enfants à croire que ce qu'ils disent a de la valeur et qu'ils sont importants" dit Betsy Brown Braun, directrice de Wilshire Boulevard Temple Early Childhood Development Center, Los Angeles. "Vous construisez l'estime de soi de votre enfant à chaque fois que vous le traitez comme un être intelligent et capable" dit Katz. Quand vous dites à votre enfant de 4 ans de plier son pyjama chaque matin vous ne

dites pas : "Si tu fais cela je te donne de la crème glacée ce soir" mais plutôt "Je crois que tu es assez grand maintenant pour prendre cette responsabilité". Résoudre les conflits avec les pairs augmente aussi les sentiments de valorisation de l'enfant. Quand mon fils Zach avait 4 ans, lui et ses amis se chicanait pour le tricycle. Je leur ai demandé de trouver des solutions à leur problème. Zach dit : "On pourrait le prendre chacun notre tour". J'ai vu que Zach était fier d'avoir trouver sa solution et de la mettre en pratique.

Ceci représente le même sentiment d'être valorisé que les parents expérimentent lorsque leur idée est acceptée en leur milieu de travail.

Peut-être la plus importante façon d'aider un enfant à nourrir authentiquement son estime de soi est de l'encourager à faire quelque chose de démodé : travailler fort pour obtenir un résultat. Il n'y a rien de mieux pour raviver la bonne opinion qu'il a de lui-même que de réussir un travail difficile, surmonter un obstacle ou apprendre une nouvelle habileté (piano, patiner...) temps et aussi longtemps que l'activité est à SON NIVEAU. Entretenir la persévérance dans nos enfants n'est pas chose simple mais c'est l'une des meilleures façons que nous possédons pour qu'ils se sentent vraiment compétents et en confiance.

L'estime de soi se construit dans l'action.

Traduit du : Parents Magazine.
Janvier 1996. Linda Lambert.
Auteur : Kathy Seal.

Par : Service Animation Passe-Partout. Commission scolaire Jean Rivard.

LES MOTS QUI BLESSENT

Dans ce second volet d'une série d'articles consacrés à la violence chez les jeunes, Danielle Laporte aborde l'agressivité verbale des enfants, mais aussi celle des parents et des adultes en situation d'autorité. Cette forme de violence passe souvent inaperçue, mais elle est tout aussi dommageable que la violence physique pour les enfants qui en sont victimes.

On trouve très peu de littérature sur l'agressivité verbale, probablement parce qu'il est difficile de bien délimiter expérimentalement ce qu'est une parole agressive. Pourtant, vous et moi connaissons très bien les effets que peuvent avoir certaines phrases violentes ou sarcastiques. Nous savons aussi comme il est facile de menacer verbalement un enfant pour le contrôler ou de l'humilier pour le punir. Les mots ne laissent pas de trace visible et n'entraînent jamais de signalement à la Direction de la protection de la jeunesse. Pourtant, les paroles méchantes et ironiques peuvent réellement traumatiser les enfants. Qui n'a pas le souvenir d'un professeur, d'un aumônier ou d'un parent qui ait réussi à briser le caractère d'un petit en l'humiliant ou en lui

adressant sans cesse des remarques désobligeantes.

L'agressivité verbale n'a pas de sexe

On a tendance à croire que les filles sont plus agressives verbalement que les garçons parce qu'elles sont moins portées à réagir physiquement. Une étude d'Allyssa McCabe et Thomas Lipcomb révèle qu'en terme de fréquence de paroles violentes, garçons et filles sont égaux jusqu'à l'âge de 10 ans. Vers l'âge de 10-11 ans, les garçons sont plus agressifs verbalement que les filles. Toutefois, les auteurs ont remarqué que les filles du même âge commencent à développer un nouveau type d'agressivité verbale sans confrontation, une façon détournée d'exprimer de l'hostilité. Les auteurs évoquent des facteurs socio-culturels pour expliquer ces différences entre les sexes car, entre 8 et 11 ans, aucun facteur hormonal ne peut influencer directement ce phénomène. Les enfants violents verbalement le sont aussi physiquement, garçons ou filles.

La même étude mentionne qu'à partir de la maternelle, il y a des "durs" et des "pacifiques" qui le seront tout au long

de leur développement. Par contre, plus les enfants vieillissent, plus l'agressivité verbale prend de l'ampleur passant de 75% des propos à 7 ans à 95% à 13 ans!

D'autres auteurs (Cains, Cains, Neckerman et Ferguson, 1987) indiquent que les conflits entre filles à l'adolescence sont exprimés principalement par la parole, soit en confrontation directe, soit, ce qui est le plus fréquent, en manipulation sociale (rumeurs, exclusion d'un groupe, ostracisme...). Chez les filles, l'agressivité devient de plus en plus indirecte à l'adolescence, mais elle prend autant d'ampleur que chez les garçons.

Des études portant sur l'agressivité et l'estime de soi montrent que les enfants ouvertement agressifs sont plus populaires et ont une meilleure estime d'eux-mêmes que les enfants timides et isolés socialement. Ils ont aussi plus de succès scolaire et sont moins dépressifs. En général, les filles ont une plus faible estime d'elles-mêmes que les garçons et ont plus tendance à se déprécier.

L'agressivité verbale est

monnaie courante et je trouve qu'elle va en s'accroissant. Les enfants se traitent de "niaiseux", de "con", etc., se font des "finger", se harcèlent facilement. Souvent la parole s'échappe, comme le geste, sans être réfléchi, sans passer par le phantasme... Les adultes aussi ont peu de retenue dans leurs propos. Il n'y a qu'à entendre les hommes politiques traiter leurs adversaires de tous les noms, les hommes parler des femmes, les femmes des hommes, les syndiqués des patrons et vice-versa. Dans les journaux, on reproduit des discours carrément haineux, des photos-chocs (comme des patrons brûlés en effigie, des cercueils portant la photo d'un politicien, etc.). Il y a bien quelques personnes traînées devant les tribunaux pour propos malveillants, mais si peu. On utilise le dénigrement, l'humiliation, la dévalorisation pour affirmer son ascendant sur l'autre, pour affirmer sa supériorité "morale".

Mais comment exprimer sa colère sans se blesser ni détruire les autres, et comment apprendre aux enfants à réagir sainement? L'agressivité est une pulsion innée et essentielle à l'humain; elle permet de protéger son intégrité physique, territoriale, morale, spirituelle. C'est une énergie, une force qui

nous pousse en avant. Examinons de quelles manières elle se manifeste.

Du phantasme agressif à l'agressivité verbale et physique

D'abord, il y a la pensée, le phantasme agressif. Rien n'est répréhensible au niveau de l'image qui nous arrive tout à coup, de l'émotion ressentie, des rêves. Qui, après avoir entendu toute la journée les pleurs et les cris de son enfant, n'a pas eu la réflexion suivante : "Je le passerais bien par la fenêtre"? Je dirais même qu'il faut laisser monter la colère. Sinon, cette charge émotive censurée se retournera contre soi (ex. : maux d'estomac, dépression). La même conduite s'applique aux enfants. **Il faudrait leur apprendre que, par exemple, la pensée de vouloir faire disparaître le nouveau-né est acceptable, mais de là à passer à l'acte...**

L'agressivité verbale s'exprime de différentes façons. La parole très violente est la plupart du temps impulsive : "Je vais te tuer si tu n'arrêtes pas de crier!" La parole menaçante et sans nuance équivaut au geste et le précède souvent : "Arrête de sauter sur le divan, sinon je te donne une fessée!" La parole "acting

out", porteuse de rejet, est très traumatisante pour l'enfant car ce qu'il craint le plus au monde, c'est justement d'être rejeté par ses parents : "Si tu n'es pas prêt dans deux minutes, on ira au cinéma sans toi et tu resteras ici tout seul..." "La parole dévalorisante, carrément méchante, blesse plus que le geste : "Espèce d'imbécile, tu n'es jamais capable de rien faire correctement!" L'agressivité verbale peut aussi s'exprimer plus subtilement, mais être tout aussi humiliante et blessante pour l'enfant : "Regardez comme François a bien étudié...", dira un professeur devant toute la classe en montrant la copie d'examen truffée de corrections au stylo rouge. Combien d'enfants ainsi dominés sont devenus des adultes déprimés, incapables de se valoriser, toujours acculés à l'échec. Mais il existe aussi une façon plus réfléchie et positive d'exprimer sa colère : "Je suis très fâchée parce que tu as brisé mon pot de fleurs préféré. Que vas-tu faire pour réparer ton dégât?"

Enfin, il y a le geste violent dont j'ai parlé le mois dernier et qui mène à la violence.

La colère se manifeste donc de trois façons : intérieurement, parfois même inconsciemment (dans les rêves), verbalement (plus ou

moins directement) et physiquement (plus ou moins violemment).

On ne peut ni ne doit passer à côté de l'agressivité. Nous subissons tous des frustrations, des agressions et nous devons réagir. Les enfants ont moins de contrôle que nous sur leurs pulsions. Ils en acquièrent en regardant les modèles adultes autour d'eux et par l'éducation que nous leur donnons. Chose certaine, il est important d'accepter son agressivité et de l'évacuer. Le mois prochain, je vous parlerai de l'agressivité non-évacuée, celle que l'on retourne contre soi, c'est-à-dire la dépression et le suicide chez les enfants.

Comment exprimer son agressivité

Comme parent :

. **D'abord, s'avouer sa colère contre l'enfant et ne pas réagir tout de suite.** Se parler intérieurement pour ainsi dire. Accepter cette émotion sans culpabilité. À ce stade, l'agressivité ne fait de tort à personne.

. **se permettre d'exprimer sa colère dans sa forme excessive à un tiers** (attendre le conjoint, parler à une voisine, appeler une amie), de préférence dans la même journée. Parler à un tiers ne fait de mal à

personne et permet de remettre les choses à leur place, de relativiser la situation.

. **Exprimer à l'enfant son exaspération en utilisant le "je" :** "Je suis tanné de t'entendre crier". "Je n'en peux plus". "Je ne peux pas supporter ton attitude". "Je suis déçu de tes notes". Ceci permet à l'enfant de savoir ce que vous ressentez et ne l'agresse pas directement.

. **Être ferme même si le ton doit monter :** "Ça suffit".

. **Avertir d'une conséquence :** "Si ta chambre n'est pas faite d'ici une heure, je ferme la tété pour la soirée..."; la mettre en pratique au besoin.

. **Ne jamais attenter à l'intégrité physique ou psychologique de l'enfant en le frappant, en l'humiliant ou en le dévalorisant.**

. **Lorsque vous êtes calmé et l'enfant aussi, lui expliquer pourquoi vous étiez si en colère; envisager avec lui des solutions pratiques pour éviter que le problème se répète à l'avenir.**

Ce programme peut sembler utopique parce que l'émotion est parfois si vive qu'elle nous pousse à agir. Mais il me semble qu'il faut

tendre vers ce modèle si on veut donner aux enfants un exemple de maturité.

Comme enfant :

. **Amener l'enfant à se mettre à la place de l'autre.**

. **L'aider à exprimer sa colère directement à la bonne personne en lui donnant les moyens de le faire (méthode du "je", comme pour l'adulte).**

. **L'aider à liquider sa tension au fur et à mesure qu'il la ressent, à réagir assez rapidement, mais après avoir pris le temps de réfléchir.**

. **Parler des conséquences de l'agressivité verbale et du danger d'en être victime à son tour. L'agressivité verbale entraîne l'agressivité verbale ou physique.**

Organismes à consulter en cas de besoin :

. **Parents Anonymes (pour enfants débordés) :** 288-5555 ou 1-800-361-5085

. **Corporation des Psychologues :** 738-1881

. **Clinique de pédopsychiatrie de votre région.**

Extrait du journal "Le Mensuel enfants", mars 1990
Danielle Laporte, psychologue,
Hôpital Sainte-Justine

Virginia Satir

POUR RETROUVER L'HARMONIE FAMILIALE

Peoplemaking

ÉDITIONS FRANCE-AMÉRIQUE

LE SENTIMENT DE SA PROPRE VALEUR OU LE POT QUE PERSONNE NE SURVEILLE

Quand j'étais petite fille, je vivais dans une ferme du Wisconsin. Dans notre véranda, en arrière, il y avait un énorme pot, bien rond, avec trois pieds. Ma mère faisant son propre savon, aussi toute une partie de l'année, le pot était-il plein de savon. L'été, quand venait l'équipe de battage nous remplissions le pot de sauce et de ragoût. À d'autres moments mon père l'utilisait pour serrer le fumier destiné aux corbeilles de fleurs de ma mère. Chaque fois que quelqu'un voulait se servir du pot, il avait à répondre à deux questions : "De quoi le pot est-il plein et à quel niveau?"

Chacun son pot

Longtemps après, quand les gens me parlaient du sentiment qu'ils avaient de leur propre valeur - s'ils s'en sentaient remplis ou dépourvus, malpropres ou même fêlés - je pensais à ce vieux pot.

Un jour, il y a de cela plusieurs années, une famille était assise dans mon bureau et ses membres essayaient de s'expliquer les uns aux autres comment ils se sentaient. Je me souvins du pot de fonte et je leur racontai l'histoire. Bientôt les membres de la famille se mirent à parler de leurs propres *pots*, contenaient-ils des sentiments d'estime ou de culpabilité, de honte ou d'inutilité.

Rapidement, cette simple expression se mit à aider bon nombre de mes familles à exprimer des sentiments dont il aurait été difficile de parler auparavant. Un père pouvait dire : "Mon *pot* est bien plein aujourd'hui" et le reste de la famille savait qu'il se sentait en forme, plein d'énergie et de bonne humeur, rassuré par le sentiment d'avoir vraiment de l'importance. Ou bien un fils pouvait dire : " Je sens mon *pot* à sec aujourd'hui". Ceci voulait dire pour chacun qu'il se sentait sans importance, ou ennuyé, ou froissé, ou fatigué, pas particulièrement sympathique. Cela pouvait même vouloir dire qu'il avait

toujours senti qu'il ne valait pas grand-chose, qu'il n'avait qu'à prendre ce qu'on lui donnait sans pouvoir se plaindre.

Pot est un mot ordinaire et, dans cet usage, presque un non sens. Parmi les mots utilisés par les professionnels pour parler des êtres humains, il y en a tellement qui paraissent aseptisés, qui n'évoquent pas l'image d'un souffle de vie! Les familles semblent trouver plus facile de s'exprimer en terme de *pot* et de comprendre quand les autres s'expriment de cette façon. Elles se sentent tout à coup plus à leur aise, débarrassées d'un tabou ridicule qu'a, dans notre culture, le fait de parler de ses sentiments. Une femme qui hésiterait à dire à son mari qu'elle ne se sent pas à la hauteur, qu'elle se sent déprimée et dépourvue de valeur, peut dire franchement : "Ne m'embête pas maintenant, mon *pot* est à sec".

Aussi dans ce livre, quand je dis *pot* je veux dire estime de soi, sentiment de

sa propre valeur personnelle. Et c'est du *pot* que nous allons parler dans ce chapitre.

Au cours de nombreuses années, j'ai enseigné à de jeunes enfants, traité des familles de tous les niveaux socio-économiques, et formé des gens de toutes provenances, à partir de l'expérience quotidienne, de ma vie personnelle et professionnelle. Je suis donc convaincue que l'image de sa valeur personnelle - que chacun porte en soi - son *pot* - constitue le facteur décisif de tout ce qui lui arrive à lui et à sa relation aux autres.

Pot bien rempli

L'intégrité, l'honnêteté, la responsabilité, la compassion, l'amour jaillissent facilement de personnes dont le *pot* est à un niveau élevé. Elles sentent qu'elles ont de l'importance, que le monde est meilleur parce qu'elles sont là. Elles ont confiance dans leur propre compétence. *Elles sont capables de demander de l'aide aux autres*, mais elles croient qu'elles peuvent prendre leurs propres décisions et *qu'elles sont pour elles-mêmes leurs meilleures ressources*. Appréciant leur propre valeur, elles sont prêtes à voir et à respecter la valeur des autres. Elles irradient confiance et espoir. Elles n'ont pas d'*a priori* contre leurs sentiments quels qu'ils soient. Elles acceptent tout

ce qui fait partie d'elles-mêmes, comme quelque chose d'humain.

Les personnes pleines de vitalité sentent la plupart du temps leur *pot* bien rempli. À la vérité, chacun fait l'expérience de moments où il aurait envie de tout plaquer : quand il est accablé de fatigue et que le monde lui a apporté trop de déceptions en trop peu de temps; quand soudain les problèmes de la vie semblent dépasser ce qu'il peut affronter. Mais la personne pleine de vitalité traite ces sentiments temporaires de baisse de niveau pour ce qu'ils sont - une crise de l'instant présent d'où elle pourra émerger en bonne forme, quelque chose qui peut la mettre mal à l'aise, mais qu'elle n'a pas à cacher.

Manque de pot

D'autres personnes cependant passent la plupart de leur vie avec *pot* à sec. Parce qu'elles se sentent peu de valeur, elles s'attendent à être trompées, foulées au pied, méprisées par les autres. S'attendant au pire, elles le provoquent et généralement elles l'obtiennent. Pour se protéger, elles se cachent derrière un mur de méfiance et sombrent dans un terrible état de solitude et d'isolement. Ainsi séparées des autres, elles deviennent apathiques, indifférentes à elles-mêmes et à ceux qui les entourent. Il leur est difficile de voir, d'entendre ou de penser

clairement et par suite elles sont enclines à écraser les autres et à les mépriser.

La peur est une conséquence naturelle de cette méfiance et de cet isolement. La peur vous contracte et vous aveugle; elle vous empêche de risquer de nouvelles façons de résoudre les problèmes et suscite ainsi davantage encore une conduite d'échec. (A ce propos, la peur est toujours peur de quelque chose de *futur*. J'ai observé qu'aussitôt qu'une personne affronte ou bien met au défi ce qui l'effraie, la peur s'évanouit).

Quand la personne dont le *pot* est toujours bas fait l'expérience de défaites - de celles qui amènent l'individu même plein de vitalité à sentir son *pot* à sec - elle se sent désespérée. Comment une personne aussi dépourvue de valeur pourrait-elle se tirer de difficultés pareilles, se demande-t-elle? Il n'est pas surprenant que de temps en temps, à cause de pressions qui la submergent, une personne dont le *pot* est sec ait recours à la drogue, au suicide, au meurtre. Je crois vraiment que la plupart des souffrances, des problèmes, des choses pénibles de la vie - même les guerres - sont le résultat du fait que quelqu'un a un *pot* dont le niveau est bas, et qu'il ne peut vraiment pas en parler en toute franchise.

Entrez en contact avec votre pot

Pouvez-vous vous souvenir d'un moment précis où vous vous sentiez de bonne humeur? Peut-être le patron venait-il de vous dire que vous aviez une promotion, ou bien que vous portiez une nouvelle robe et aviez reçu beaucoup de compliments; ou bien aviez-vous eu à traiter un problème difficile avec l'un de vos enfants et tout avait-il bien marché? Essayez de retourner en arrière maintenant et de sentir à nouveau les sentiments que vous aviez ce jour-là. C'est ça sentir son pot bien rempli. Pouvez-vous vous souvenir d'une autre occasion où vous aviez fait une gaffe embarrassante, une erreur coûteuse, où vous vous étiez fait tancer vertement par votre patron ou votre femme. Où encore où vous vous étiez senti impuissant à résoudre un problème avec vos enfants? À nouveau, revenez en arrière et revivez les sentiments que vous aviez, même si c'est pénible. C'est ça sentir son pot à sec.

Se sentir à plat n'est pas vraiment la même chose que d'avoir son pot à sec. Un pot à sec signifie essentiellement que vous faites l'expérience de sentiments indésirables en ce moment même et que vous essayez de vous comporter comme si ces sentiments n'existaient pas. Il faut

une sacrée confiance en soi pour exprimer une piètre estime de soi. Le pot à sec, c'est une façon de mentir à soi et aux autres..

Maintenant, détendez-vous pendant un moment et entrez en contact avec votre pot aujourd'hui. Son niveau est-il haut ou bas? Est-ce qu'il vous est arrivé quelque chose de spécial pour vous donner ce sentiment, ou bien est-ce que vous vous sentez ainsi la plupart du temps? J'espère que plusieurs membres de votre famille essaieront de faire ensemble cette expérience. Faites-vous part, les uns aux autres, de vos sentiments. Comparez les choses qui font que vous sentez votre pot plein ou vide. Vous pouvez découvrir de nouvelles dimensions aux personnes avec lesquelles vous avez vécu toutes ces années; résultat, vous vous sentez plus proches les uns des autres.

Naissance du pot

Je suis convaincue qu'il n'y a pas de gènes porteurs du sentiment de sa propre valeur. *On l'apprend.* Et la famille est l'endroit où on l'apprend. Vous avez appris à sentir votre pot plein ou vide dans la famille que vos parents ont créée. Et vos enfants sont en train de l'apprendre maintenant dans votre famille.

En arrivant au monde, l'enfant n'a pas de passé; il n'a pas l'expérience de se prendre en main lui-même, pas d'échelle avec laquelle mesurer sa propre valeur. **Il doit s'appuyer sur les expériences qu'il a avec les gens qui l'entourent, et les messages qu'ils lui donnent sur sa valeur en tant que personnel.** Au cours de ces cinq ou six premières années, le pot de l'enfant est formé presque exclusivement par sa famille. Ensuite, à l'école, d'autres influences se mettent à jouer, mais la famille reste importante tout au long de son adolescence. Les forces extérieures ont tendance à renforcer les sentiments de valeur ou de manque de valeur qu'il a appris au foyer : l'enfant dont le pot a un niveau élevé peut surmonter bien des échecs à l'école ou parmi ses pairs; **l'enfant dont le pot a un bas niveau peut faire l'expérience de beaucoup de succès et sentir encore au sujet de sa propre valeur un doute qui le ronge.**

Le sentiment de sa valeur ne peut fleurir que dans une atmosphère où les différences individuelles sont appréciées, les erreurs tolérées, la communication ouverte, les règles souples - le genre d'atmosphère qu'on trouve dans une famille épanouissante. Ce n'est pas par accident que les enfants de ces familles se sentent généralement à l'aise avec eux-mêmes, ou que les enfants de familles en difficultés se sentent si

souvent dépourvus de valeur, ayant à se développer au milieu de communications faussées, de règles inflexibles, de critiques de leurs différences, de punition de leurs erreurs.

Ces mêmes différences concernant le sens de sa valeur peuvent se voir entre les adultes des familles épanouissantes et ceux des familles en difficulté. Mais ici je pense que ça n'est pas à cause de l'influence de la famille sur le *pot* des adultes (bien que cela puisse certainement arriver) mais parce que les parents avec un *pot* bien rempli ont plus de chances de fonder des familles épanouissantes, et les parents avec *pot* à bas niveau de fonder des familles en difficulté.

Après des années de travail avec des familles, je trouve que je n'ai plus envie de blâmer les parents, quelque absurdes ou destructeurs que puissent être leurs actes. J'essaie au contraire de trouver des façons d'élever le niveau de leur *pot*. C'est un bon premier pas pour améliorer la situation globale de la famille.

Remplir son *pot*

Il est heureusement possible de remplir son *pot*, quelque soit son âge. Puisque le sentiment de sa propre valeur a été appris, il peut être désappris et

quelque chose de nouveau peut être appris à sa place. La possibilité de cet apprentissage dure de la naissance à la mort, ainsi, il n'est jamais trop tard. À n'importe quel moment de la vie d'une personne, elle peut commencer à se sentir en meilleurs termes avec elle-même.

Je veux dire - et ceci est le message le plus important de ce livre :

Il y a toujours un espoir que votre vie puisse changer parce que vous pouvez toujours apprendre de nouvelles choses.

Les êtres humains peuvent se développer et changer toute leur vie. C'est un peu plus difficile quand on prend de l'âge et cela demande un peu plus de temps. Mais savoir que le changement est possible et vouloir l'entreprendre sont les deux premières étapes importantes. Nous pouvons apprendre lentement, mais nous sommes tous éducatibles.