

L'estime de Soi... la clé de la boîte à soleil intérieure ?

Aider l'enfant à la trouver et lui apprendre à s'en servir



L'estime de Soi... mais qu'est-ce que c'est ?

L'estime de soi est la conscience de sa valeur personnelle. C'est un jugement personnel que l'on s'attribue selon nos propres croyances et selon le regard que les autres nous portent. C'est une base narcissique qui s'enracine dans un sentiment de compétence suffisamment stable pour pouvoir s'accorder la possibilité de réussir mais aussi celle d'échouer. La confiance en soi en est la résultante.

L'estime de soi permet d'avoir confiance en ses capacités mais également de reconnaître et accepter ses limites. L'estime de soi nourrit et tisse des connaissances et des croyances autour de ce que je pense être capable de faire.

Estime de Soi et apprentissage

Lorsque l'estime de soi est fragile, l'enfant vit dans des pensées négatives sur lui-même quotidiennement. Il est convaincu de son incapacité à réussir. Face à une tâche intellectuelle ou d'apprentissage, les premières pensées qui s'activent de façon automatique sont :

« Est-ce que j'ai les connaissances nécessaires pour réussir ? Est-ce que je me sens compétent pour le faire ? ». Selon la réponse à cette question, on abordera la tâche avec une représentation plus ou moins difficile de celle-ci. L'enfant qui souffre d'un manque de confiance en soi est d'emblée convaincu que, quoi qu'il fasse, il n'y arrivera pas. L'échec étant anticipé, l'enfant peut alors mettre en place des stratégies pour s'en protéger comme des comportements d'évitement ou de fuite : l'enfant ne fait plus ses devoirs, ne s'investit plus en cours...

Estime de Soi et attitude face à l'école

De plus, face à n'importe quelle situation de vie, nous éprouvons tous le besoin de comprendre et d'attribuer du sens à ce qui nous arrive. L'enfant qui vit une situation d'échec scolaire va, lui aussi, tenter d'en comprendre les causes et les origines. L'enfant ayant une estime de soi fragile va systématiquement se remettre en cause pour tenter de comprendre ses échecs. Il se dira, par exemple, qu'il n'est pas scolaire voire qu'il est nul. Ce fonctionnement appelé fonctionnement internaliste (*c'est-à-dire que les causes et les origines d'une situation vont être cherchées dans des facteurs intrinsèques à la personne et à sa personnalité*) tend à attaquer l'estime de soi et le sentiment de compétence. Il engendre alors une grande souffrance psychologique chez l'enfant. Afin de lutter contre cette souffrance où se mêlent sentiments de culpabilité et de honte face à l'échec, l'enfant va projeter à l'extérieur de lui ses sentiments douloureux. Il les projette alors vers ceux qui sont la cause de cette souffrance : l'école, les profs, ses parents... et basculer dans un fonctionnement externaliste (*c'est à dire que les causes et origines vont être ici attribuées à des facteurs extrinsèques*) où ses échecs ne lui sont pas imputables.

Prenons un exemple : l'enfant a beaucoup révisé pour son contrôle, mais n'a pas la note attendue. Cette situation est périlleuse sur le plan psychologique, car elle est difficile à comprendre et à interpréter. S'il n'avait pas du tout travaillé, la cause de son échec aurait été plus évidente ! L'enfant qui souffre d'une estime de soi fragile va immédiatement s'attribuer la responsabilité totale de cet échec et nourrir des pensées négatives et parfois très dures sur lui-même du type : « je suis vraiment trop nul », « de toute façon, que je travaille ou pas c'est pareil, je suis incapable d'y arriver... ».

Si cette situation se reproduit trop souvent, l'enfant va se retrouver dans une grande détresse psychologique et peut de manière défensive retourner la causalité de ses échecs vers l'extérieur, basculer dans un fonctionnement uniquement externaliste et nourrir des pensées de type : « l'école, c'est vraiment trop nul..., les profs sont des incapables..., tout ce que l'on fait ne sert à rien ... »

L'estime de soi assure en fait un juste dosage de l'attribution causale. Jamais tout internaliste, ni tout externaliste, la « juste perception » ne réside souvent que dans un mélange des causalités, une responsabilité partagée..., mais lorsque l'estime de soi est en souffrance, nous perdons notre boussole intérieure de vue et nous ne parvenons plus à doser justement nos interprétations. Ce qui en retour, va d'autant plus brouiller notre visibilité sur notre environnement et sur nous-même et contribuer à maintenir une estime de soi fragile.

En pratique

Il est important que les adultes qui accompagnent l'enfant dans sa scolarité adoptent une posture bienveillante et encourageante. L'estime de soi se construit constamment dans le regard des autres !

Ces notions renvoient à ce que les psychologues appellent le principe du renforcement. Renforcer un comportement, c'est le marquer par une conséquence directe qui va permettre au cerveau d'enregistrer la situation comme potentiellement agréable ou désagréable. On distingue deux grands types de renforcement : le renforcement négatif vs le renforcement positif. Ces deux renforcements stimulent deux circuits neuronaux distincts qui ont un ancrage hormonal clairement mis à jour par les scientifiques.

Le renforcement négatif : C'est le coup de bâton. Il est à l'origine de la sécrétion de cortisol, hormone du stress. Notre cerveau va chercher des stratégies de fuite pour évacuer au plus vite le cortisol de l'organisme.

Le renforcement positif : C'est la carotte. Il est à l'origine de la sécrétion d'endorphine, hormone du plaisir. Notre cerveau humain va chercher des stratégies d'action pour se procurer une dose d'endorphine, véritable bouffée d'ivresse positive pour l'organisme.

Alors cortisol ou endorphine ? Endorphine bien sûr !

Si l'enfant a associé travail scolaire et cortisol, toute son énergie va être allouée à tenter de fuir et d'éviter tout ce qui a trait à l'école. Le punir, c'est renforcer le cortisol, c'est donc renforcer ses stratégies d'évitement, on va donc dans le sens inverse de notre objectif.

Menace, sanction, punition ne servent en rien pour aider l'enfant en difficulté scolaire. Pointer ce que l'enfant fait de mal, ce qui reste à faire, ce qui est encore à améliorer, n'est pas rentable. Si l'adulte mobilise intention, attention et énergie à percevoir, reconnaître, identifier et renvoyer à l'enfant tout ce qu'il fait de bien, de juste, de positivement porteur alors des issues peuvent s'ouvrir.

Pour avoir confiance en soi, il est essentiel d'avoir dans son entourage des « personnes ressources » qui ont authentiquement confiance en nous, en nos capacités à réussir. Mais attention, il ne suffit pas uniquement d'envoyer des valorisations à l'enfant et de « lui dorer la pilule ». **Il faut y croire vraiment !** Sinon l'enfant n'y croira pas non plus ! Il dira que « c'est pour de faux ! »

Toutes les études sur l'effet Pygmalion nous le montrent, ce qui compte vraiment, ce n'est pas ce que l'on dit mais ce que l'on croit. Les croyances pèsent plus lourdes que les mots pour déterminer un comportement. Si l'on cherche à valoriser un enfant mais qu'au fond de soi, on pense que cet enfant est vraiment en difficulté, que l'on doute qu'il y parvienne, que les choses vont être vraiment compliquées et laborieuses pour lui... nous allons faire du « faux renforcement positif » et cela ne servira à rien... ou si peu.

Audrey Platania-Maillot
Psychologue du Développement