Votre programme d’aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

L'estime de soi chez les enfants

L’estime de soi chez les enfants s’acquiert et se développe lors de leurs relations avec leurs parents. Les enfants ont besoin de beaucoup d'amour et d'encouragement pour devenir des adultes heureux et en santé.



Le rôle des parents

Pour un enfant, il est très important de se sentir en sécurité, d’être bien nourrie et d’avoir un toit pour le protéger des éléments. Cela semble simple; cependant, s’il ne se sent pas en sécurité, l’enfant pourra manquer d’assurance et apprendre à se méfier des gens. Cette sécurité s'étend à la façon dont les parents traitent leurs enfants.

Le toucher. La tendresse par le toucher est essentielle au bon développement de l’enfant. Le toucher aide le cerveau du jeune enfant à se développer en transmettant l'amour, l’attention, le confort, le soutien et la tendresse. Récemment, de plus en plus les parents découvrent les effets positifs du massage sur leurs bébés. La recherche suggère que le massage renforce le système immunitaire d'un enfant et favorise la santé chez les bébés.

L’amour. Les enfants qui se savent aimés se perçoivent comme des personnes charmantes. Dans vos paroles, vos gestes tendres et la joie et le plaisir que vous manifestez à l’égard de vos enfants, vous exprimez votre amour. Même si vous êtes fâché contre votre enfant, vous pouvez apprendre à exprimer cette colère sans lui retirer l'amour que vous éprouvez pour lui. Faites en sorte que vos enfants sachent que vous les aimez, peu importe ce qu'ils font.

L’acceptation. Un enfant apprend à s’accepter lorsque ses pensées et ses émotions sont acceptées par ses parents. Écoutez et reconnaissez les pensées et les émotions de votre enfant. L’acceptation de la nature, du tempérament, des centres d’intérêt et des aspirations de votre enfant est importante pour son développement. En tant que parents, vous ne pouvez pas toujours être d'accord avec les centres d’intérêt de votre enfant et sa façon de voir les choses; cependant, il est impératif d'accepter leur caractère unique.

Le respect. Les enfants qui sont traités avec respect par leurs parents découvrent l’estime de soi tout naturellement. Traitez les autres comme vous voudriez être traités. Cela s’applique aussi aux enfants. Si vous voulez que votre enfant grandisse avec l’estime de soi, montrez-lui le respect que vous manifestez à l’égard d’un autre adulte. Si un enfant renverse une boisson, dites-lui simplement « Oh, tu as renversé ta boisson; va chercher un essuie-tout pour nettoyer » plutôt que « Quelle maladresse! » Surveillez ce que vous dites à vos enfants : ils pourraient vous croire.

La visibilité. Celle-ci nous procure le sentiment d’être vus et compris. Elle permet de partager joie et bonheur ou d’obtenir de l'empathie quand nous sommes tristes. La visibilité, c’est lorsque deux personnes partagent une même réalité. Votre enfant veut être vu, entendu et compris. Il espère que vous réagirez à ce qu'il éprouve. Si un enfant brise un jouet accidentellement, le fait de partager sa tristesse lui montre qu'il est compris. Quand nous exprimons de l'amour, de l'appréciation, de l'empathie, de l'acceptation et du respect, nous donnons de la visibilité à l’enfant.

Une attention appropriée à son âge. La tendresse appropriée à son âge va de pair avec la phase de

développement de l'enfant. À six mois, un enfant doit être nourri alors qu'à six ans, il se nourrit lui-même. Appuyez l'autonomie de votre enfant en lui offrant des choix qui correspondent à sa phase de développement. Par exemple, un enfant de six ans devrait pouvoir choisir, jusqu'à un certain point, les vêtements qu'il désire porter.

Des louanges et une critique appropriés. Ceux-ci aident l'enfant à acquérir une saine estime de soi. Louangez votre enfant sur des réalisations précises au lieu de le faire de façon générale. Si votre fille aide son jeune frère à terminer un dessin, dites-lui : « C'était vraiment gentil de ta part. Je suis certain que tu peux en apprendre beaucoup à ton petit frère. » Lui dire « Tu es vraiment une bonne fille » n'aura pas le même effet, car vous ne soulignez pas l'importance de l'autonomie, de l'autodétermination et de l'autocontrôle.

La critique doit s'adresser au comportement de l'enfant, jamais à l'enfant. Critiquez votre enfant sans le rabaisser. Le respect de l'estime de soi de votre enfant est l'un des aspects les plus importants et difficiles du rôle parental.

Les attentes des parents doivent être normales. Nous nous attendons à ce que nos enfants apprennent les valeurs morales de notre société et de notre culture. Nous supposons qu'ils apprendront à maîtriser certaines choses et qu'ils finiront par devenir complètement autonomes. Les enfants se sentent plus en sécurité quand ils comprennent et savent ce que nous attendons d'eux. Les attentes parentales, pourvu qu'elles soient réalistes, raisonnables et qu'elles correspondent à la phase de développement de l'enfant, renforceront l'estime de soi de l'enfant et son sentiment de sécurité.

En établissant avec vos enfants une relation ouverte, honnête et positive, vous favoriserez des relations qui sont positives, aimantes et encourageantes. Les relations parent-enfant sont les composantes de l'estime de soi; elles aideront vos enfants à devenir des adultes heureux et confiants.
© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.