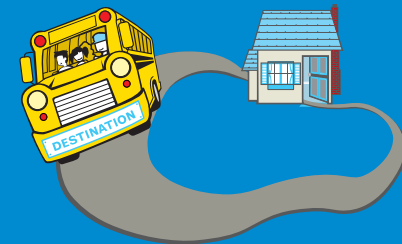


DESTINATION : ESTIME DE SOI



QU'EST-CE QUE L'ESTIME DE SOI ?

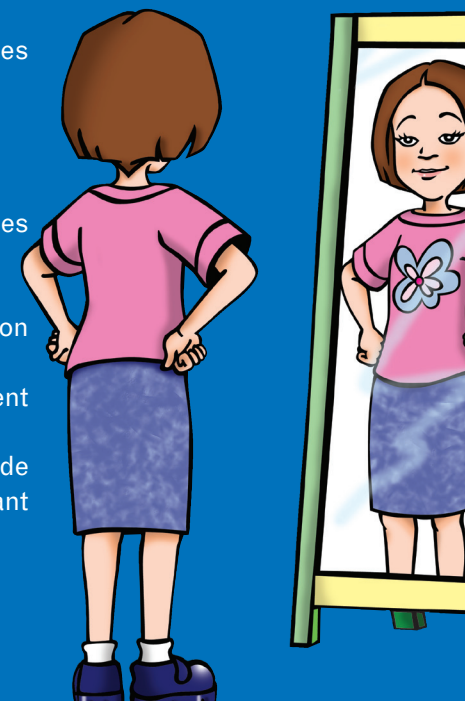
L'estime de soi se définit par la façon dont l'enfant se juge et se perçoit, par la valeur que celui-ci s'accorde. Ce jugement concerne la façon dont l'enfant évalue ses forces et limites sur différents aspects : son apparence physique, ses capacités intellectuelles, ses habiletés sociales, ses performances (par exemple scolaires et sportives), toujours selon ce qui est important pour lui et en fonction de ses attentes. De plus, le soutien qu'il reçoit de la part de ses parents et des gens importants pour lui influence son estime de soi. L'écart entre ce que l'enfant aimerait être et la perception qu'il a de lui-même est aussi à considérer : plus un enfant s'accepte tel qu'il est, plus son estime de lui-même est élevée. L'estime de soi chez l'enfant se développe en bas âge et peut varier tout au long de la vie.

L'estime de soi est un concept primordial dans le développement, car elle influence la confiance et le développement du potentiel de l'enfant, par exemple dans ses relations avec les autres et pour la gestion de ses émotions.

QUOI FAIRE POUR SOUTENIR MON ENFANT DANS LE DÉVELOPPEMENT DE SON ESTIME DE SOI ?

En tant que parent, vous êtes le meilleur éducateur. Il est important que vous accordiez une importance à ce qu'il est, à ce qu'il dit, à ce qu'il pense et ce qu'il fait. Voici quelques idées :

- Valorisez et encouragez votre enfant (sur son apparence physique, sur ses compétences, sur le plan intellectuel, sur ses bons coups, etc.).
- Démontrez à votre enfant quotidiennement votre amour et votre respect de façon inconditionnelle.
- Soyez présent pour lui : montrez-lui qu'il peut avoir confiance en vous et en lui-même.
- Aidez-le à se connaître, à découvrir son potentiel, ses forces, ses talents.
- Si ses perceptions sur lui-même vous semblent fausses, amenez-le à s'évaluer de façon exacte et réaliste et à avoir des objectifs adaptés qui lui feront vivre des succès et de la fierté.
- Évitez de le comparer.
- Discutez de ses perceptions et aidez-le à changer ses idées négatives pour des idées positives (ex : je ne suis pas bon pour... mais je suis bon dans...).
- Soutenez-le dans le développement de relations positives (famille, professeurs, amis) et dans la création d'un sentiment d'appartenance.
- La création d'un sentiment de sécurité chez votre enfant l'amènera à essayer de nouvelles choses, car il aura moins peur de réessayer à la suite d'un échec. En établissant un cadre et des limites clairs, en répondant à ses besoins et en démontrant à votre enfant que vous êtes là pour lui, celui-ci se sentira en sécurité.
- Passez des moments de qualité ensemble.



RESSOURCES DISPONIBLES EN LIEN AVEC L'ESTIME DE SOI

SITES INTERNET contenant de l'information pertinente

<http://www.webdlambert.com/estime-de-soi.html>
www.dove.ca/Fonds-d-estime-de-soi
<http://www.estime-de-soi.com/>

LIGNES TÉLÉPHONIQUES ET SITES INTERNET qui fournissent du soutien et des informations pour des problématiques scolaires ou autres.

TEL-JEUNES 1-800-263-2266 et www.teljeunes.com
JEUNESSE J'ÉCOUTE 1-800-668-6868 et www.jeunessejecoute.ca
LIGNE PARENTS 1-800-361-5085 et www.ligneparents.com
ÉDUCATION COUP DE FIL <http://www.education-coup-de-fil.com> et 514-525-2573
FÉDÉRATION DES COMITÉS DE PARENTS <http://www.fcpq.qc.ca/>

ORGANISMES DU QUARTIER offrant des services aux familles

INSTITUT PACIFIQUE

514-598-1522 et www.institutpacifique.com L'Institut Pacifique est un organisme communautaire qui vise à prévenir la violence et l'apparition de problèmes psychosociaux chez les jeunes. Des services pour les parents sont aussi disponibles. De l'aide aux devoirs gratuite est aussi offerte.

ENTRE PARENTS

514-329-1233 et <http://www.entrepresents.org/>

ARRONDISSEMENT DE MONTRÉAL-NORD

Téléphone : 311 et <http://ville.montreal.qc.ca/>

Plusieurs activités sportives et de loisirs sont offertes dans le quartier, vous pouvez consulter le site internet ou téléphoner pour avoir l'horaire ainsi que toutes les informations nécessaires.

ACCUEIL PSYCHOSOCIAL DU CLSC MONTRÉAL-NORD

514 384-2000 poste 7621 et <http://www.csssamn.ca/>

Centre de santé et de services sociaux d'Ahuntsic et Montréal-Nord

RESSOURCES DE L'ÉCOLE FRÉQUENTÉE PAR L'ENFANT

Dans plusieurs écoles, il y a des activités parascolaires variées ainsi que de l'aide aux devoirs. Les offres varient d'une école à l'autre. Vous pouvez vérifier quelles sont les activités spécifiques à l'école fréquentée par votre enfant.

LIVRES INTÉRESSANTS

L'ESTIME DE SOI, UN PASSEPORT POUR LA VIE. Écrit par Germain Duclos, de la collection du CHU Sainte-Justine pour les parents.

QUE SAVOIR SUR L'ESTIME DE SOI DE MON ENFANT ? Écrit par Germain Duclos, de la collection du CHU Sainte-Justine pour les parents.

