

# Des stratégies pour construire l'estime de soi

L'estime de soi découle de l'ensemble des perceptions qu'une personne a d'elle-même. Ces perceptions peuvent prendre la forme de cinq sentiments ou besoins essentiels que sont : la sécurité, l'identité, l'appartenance, l'engagement, l'autonomie.

Des actions toutes simples peuvent aider l'enfant à construire ces sentiments. En voici quelques exemples, mais tu peux compléter cette banque de stratégies...

Sécurité	<ul style="list-style-type: none"><li>- J'établis des règles claires, j'offre une structure de fonctionnement</li><li>- Je fais respecter les règles établies avec constance et loyauté.</li><li>- Je m'efforce de préserver le respect de soi-même pour tous.</li><li>- Je reste à l'écoute des problèmes et difficultés de chacun.</li><li>- Je m'applique certaines règles à moi même et vis les valeurs que je souhaite partager.</li><li>- Je laisse le droit à l'erreur mais suis intransigeante avec les délits.</li><li>- ...</li><li>- ...</li></ul>
Identité	<ul style="list-style-type: none"><li>- La qualité de mon bonjour est importante.</li><li>- J'aide mes élèves à décoder leurs intérêts et communiquer leurs attentes.</li><li>- Je veille à donner des retours positifs.</li><li>- Je manifeste de l'attention à leur égard.</li><li>- Je veille à ce qu'ils puissent parler d'eux.</li><li>- ...</li><li>- ...</li></ul>
Appartenance	<ul style="list-style-type: none"><li>- Je crée un climat accueillant.</li><li>- Je crée des conditions favorisant les échanges, l'interdépendance.</li><li>- Je développe des comportements de soutien mutuel</li><li>- Je modifie les groupes, tout en permettant les relations privilégiées.</li><li>- ...</li><li>- ...</li></ul>
Engagement	<ul style="list-style-type: none"><li>- Je fais connaître mes attentes.</li><li>- Je clarifie avec l'élève ses « ambitions ».</li><li>- Je fais appel aux responsabilités et en permets le partage.</li><li>- Je peux contractualiser des décisions</li><li>- ...</li><li>- ...</li></ul>
L'autonomie	<ul style="list-style-type: none"><li>- Je développe des habiletés dans la résolution de difficultés</li><li>- Je permets l'entraide et le soutien mutuel</li><li>- Je rends possible l'exercice de responsabilités.</li><li>- J'aide l'élève à s'auto évaluer.</li><li>- ...</li><li>- ...</li></ul>