



Germain Duclos
Psychoéducateur et orthopédagogue

Le sentiment d'infériorité chez l'enfant

L'estime de soi à la rescousse

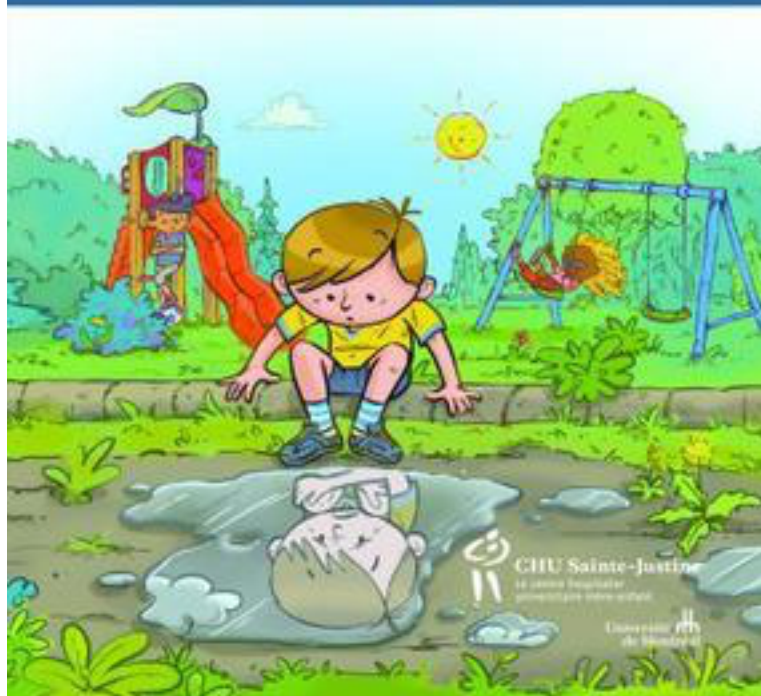
Formation

Par : Germain Duclos
Psychoéducateur et orthopédagogue

Le sentiment d'infériorité chez l'enfant

L'estime de soi à la rescousse

Germain Duclos



Des jeunes en détresse

Des milliers de jeunes sont en mal d'estime de soi. Ils sont intelligents et ne réussissent pas à fournir un rendement adéquat à cause des difficultés particulières. Certains font des efforts louables pour améliorer leur rendement mais, n'y parvenant pas, ils se sentent dévalorisés et se rendent compte en même temps qu'ils déçoivent les adultes qui ont de l'importance à leurs yeux. Or, ces jeunes qui se dévalorisent fréquemment, qui diminuent leur propre valeur, en viennent à développer un sentiment d'infériorité.

Nous vivons dans une société où le rendement et les résultats sont très valorisés. Ce qui compte le plus, c'est l'efficacité et la rentabilité. Le jeune apprend qu'on le juge bon ou incompetent selon le rendement qu'il fournit, peu importe l'énergie et le temps qu'il consacre à son travail. Il en arrive à juger de sa valeur en fonction de ses résultats : « Mon rendement et mes résultats déterminent ce que je vaudrai », se dit-il. Son estime de lui-même reste extrinsèque et dépendante des exigences des adultes.

Qu'est-ce que l'estime de soi?

« L'estime de soi est l'évaluation positive de soi-même, fondée sur la conscience de sa propre valeur et de son importance inaliénable en tant qu'être humain. Une personne qui s'estime se traite avec bienveillance et se sent digne d'être aimée et d'être heureuse. L'estime de soi est également fondée sur le sentiment de sécurité que donne la certitude de pouvoir utiliser son libre arbitre, ses capacités et ses facultés d'apprentissage pour faire face, de façon responsable et efficace, aux événements et aux défis de la vie. »

De Saint-Paul, J., « Estime de soi et confiance en soi ». Inter Éditions, 1999.

Un vaccin psychologique

Les recherches en santé mentale concluent qu'une bonne estime de soi est une grande richesse qui permet d'affronter les difficultés de la vie. En quelque sorte, c'est un vaccin psychologique qui n'empêche pas les souffrances de la vie, mais qui permet de mieux se défendre, de s'adapter et de surmonter plus facilement les troubles d'adaptation et les échecs. Sans réfréner l'apparition de certains problèmes, l'estime de soi permet de mobiliser nos forces pour surmonter les épreuves. Elle renforce notre équilibre psychologique et notre sentiment de sécurité intérieure; elle devient un des fondements de notre personnalité.

Le manque d'estime de soi joue un rôle central dans les difficultés individuelles et sociales que les jeunes et les moins jeunes connaissent. Cette situation provient du fait que le rendement est fréquemment valorisé au mépris de la personne humaine.

Un vaccin psychologique ...

On confond souvent l'estime de soi relative à son être (ou à sa valeur intrinsèque) et l'estime de soi relative à sa façon d'agir, à son apparence ou à son rendement (le paraître). Malheureusement, il est fréquent que les personnes jugent de leur valeur uniquement se basant sur les « résultats » qu'ils obtiennent ou leur apparence corporelle ou sociale (leur réputation). Leur estime de soi dépend alors du jugement des autres.

Le « sentiment d'infériorité » se rapporte au « paraître », à la performance et au rendement.

La conscientisation qui alimente l'estime de soi

Ce qui favorise le développement de l'estime de soi, c'est le fait de traduire en paroles des succès ou des gestes concrets de l'enfant. Celui-ci n'est pas nécessairement conscient de la valeur de ce qu'il fait ou dit, et il arrive trop souvent que le parent omette ou néglige de le lui signifier. Or, le plus important n'est pas le fait qu'un enfant ait un geste positif, mais plutôt qu'il se le fasse dire.

Les paroles conscientisent la valeur, elles la confirment, elles rassurent l'enfant et lui donnent de l'espoir.

Il est important de préciser que l'estime de soi n'est pas synonyme de narcissisme pathologique et ne constitue nullement un sentiment d'admiration de soi-même associé à de l'égoïsme, à des sentiments de grandeur et d'omnipotence.

Être également conscient de ses difficultés et limites

Pour éviter que le jeune se surestime l'adulte doit de temps à autre attirer son attention sur les difficultés qu'il rencontre et les défis qu'il doit relever.

Au moment où l'enfant s'aperçoit qu'il vit des difficultés et qu'il doit améliorer certains aspects ou relever des défis pour se développer, il devient capable de faire le deuil de sa toute-puissance, ce qui prévient une surestime de soi et le narcissisme pathologique.

Le sentiment d'infériorité se manifeste par une faible estime de soi et par un manque de confiance en soi.

Estime de soi et confiance en soi

La confiance en soi chez une personne est sa conviction de bien réussir une activité, d'être capable de relever un défi ou de réaliser une performance attendue.

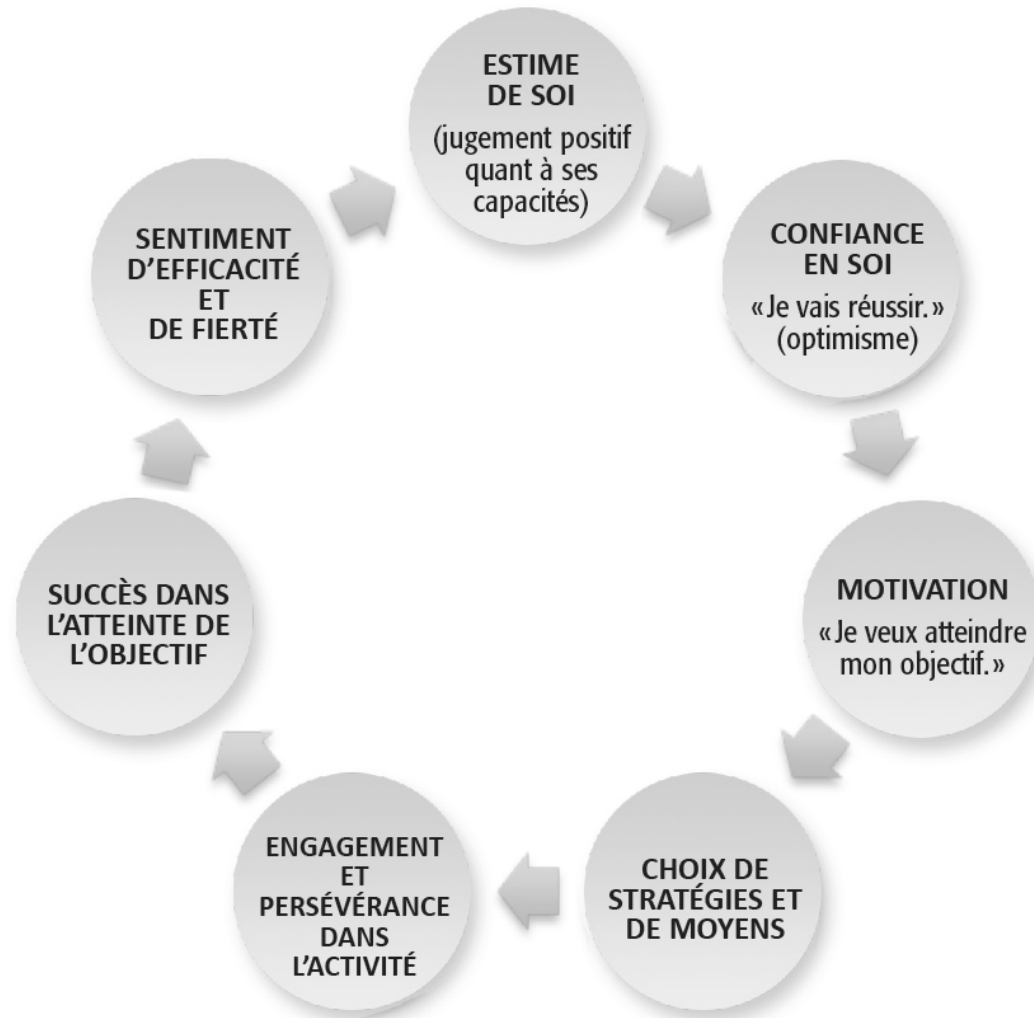
Cette conviction s'appuie sur la conscience et le jugement positif de la personne quant à ses forces et capacités (estime de soi).

Propos distinctifs :

Estime de soi	Confiance en soi
« J'ai réussi des choses difficiles »	« Je serai capable »
« J'ai des forces et des capacités »	« Je vais réussir »
« Je suis compétent »	« Je serai à la hauteur »

Estime de soi et confiance en soi ...

Le cycle dynamique de l'apprentissage :



Les facteurs qui génèrent un sentiment d'infériorité chez l'enfant

Les échecs scolaires :

L'importance qu'on accorde à l'échec est relative au niveau des exigences du milieu dans lequel vit l'enfant. Plus les parents et l'enseignant sont exigeants, plus l'échec prend une tournure dramatique.

Les échecs publics combinés aux jugements négatifs des autres entament l'estime de soi chez le jeune, et cela à un point tel qu'il en ressent un véritable mal-être, des difficultés d'adaptation et, parfois, un rejet social. Le sentiment d'infériorité qui en résulte constitue pour ce jeune un facteur de risque pouvant le mener à des troubles psychologiques. Il ne se trouve jamais à la hauteur et il en souffre beaucoup.

Les facteurs qui génèrent un sentiment d'infériorité chez l'enfant ...

Les échecs scolaires (suite)

Il y a un bon nombre d'élèves qui sont prisonniers d'un cercle vicieux. En effet, leurs échecs réduisent leur estime de soi et cette baisse les amène à être moins motivés et à adopter un comportement d'opposition face à d'autres activités scolaires, en particulier celles dans lesquelles ils se sentent peu efficaces, ce qui conduit à d'autres échecs. Cette attitude leur permet peut-être de protéger une certaine part de leur estime de soi.

Les facteurs qui génèrent un sentiment d'infériorité chez l'enfant ...

La reprise d'année

À travers le monde, il n'existe aucune recherche qui démontre le bien-fondé d'une politique de redoublement.

La reprise d'année est ressentie comme un échec devant tous, un échec public qui sabote l'estime de soi.

Les facteurs qui génèrent un sentiment d'infériorité chez l'enfant ...

La reprise d'année ...

Les principales conséquences négatives de la reprise d'année :

- La corrélation très élevée entre la reprise d'année et l'abandon scolaire. En effet, le ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport mentionne que 90% des élèves qui ont abandonné leurs études avant l'obtention d'un diplôme ont connu une reprise d'année.
- Le caractère non durable des effets bénéfiques d'une reprise d'année. En effet, ceux-ci persistent à court terme, rarement au-delà de l'année suivante.
- Le fait que la reprise d'année blesse l'amour-propre de l'enfant et diminue son estime de soi.

Les facteurs qui génèrent un sentiment d'infériorité chez l'enfant ...

Les mots qui blessent

Critiques et jugements négatifs ont souvent des effets durables sur l'opinion que l'on se fait de soi-même. Toute personne qui a une faible estime de soi a tendance à attacher plus d'importance à la critique négative qu'aux compliments. Elle éprouve de la difficulté à actualiser son potentiel, doute souvent d'elle-même et se remet beaucoup en question.

La violence verbale est plus sournoise que la violence physique. Lorsqu'elle se manifeste à répétition envers un enfant, elle s'imprime dans sa tête et meuble ses pensées. Les paroles blessantes résonnent fortement dans son esprit. Il en vient à intérioriser ce discours négatif : « Je suis un imbécile », « Je suis paresseux », « Je ne vauds rien », « Je suis un incapable ». Ces jugements qu'il s'adresse à lui-même font bientôt partie de son monologue intérieur et, à la longue, ils alimentent chez lui une identité négative.

La violence verbale a des effets désastreux durant l'enfance et ses conséquences se font même sentir à l'âge adulte.

Les facteurs qui génèrent un sentiment d'infériorité chez l'enfant ...

Le monologue intérieur négatif

Ce sont les pensées que la personne entretient face à elle-même qui constituent le monologue intérieur. C'est un langage intime et « pour soi » tandis que le langage extériorisé est un langage « pour les autres ».

Pour pouvoir évaluer la qualité de sa propre estime de soi, il est nécessaire de prendre conscience des jugements qu'on porte sur soi-même au cours de ses monologues intérieurs. Si le jugement est positif, on nourrit soi-même sa propre estime. Lorsqu'une épreuve survient ou qu'on subit un échec, l'estime de soi risque d'être ébranlée jusqu'à ce que le monologue intérieur positif la ravive.

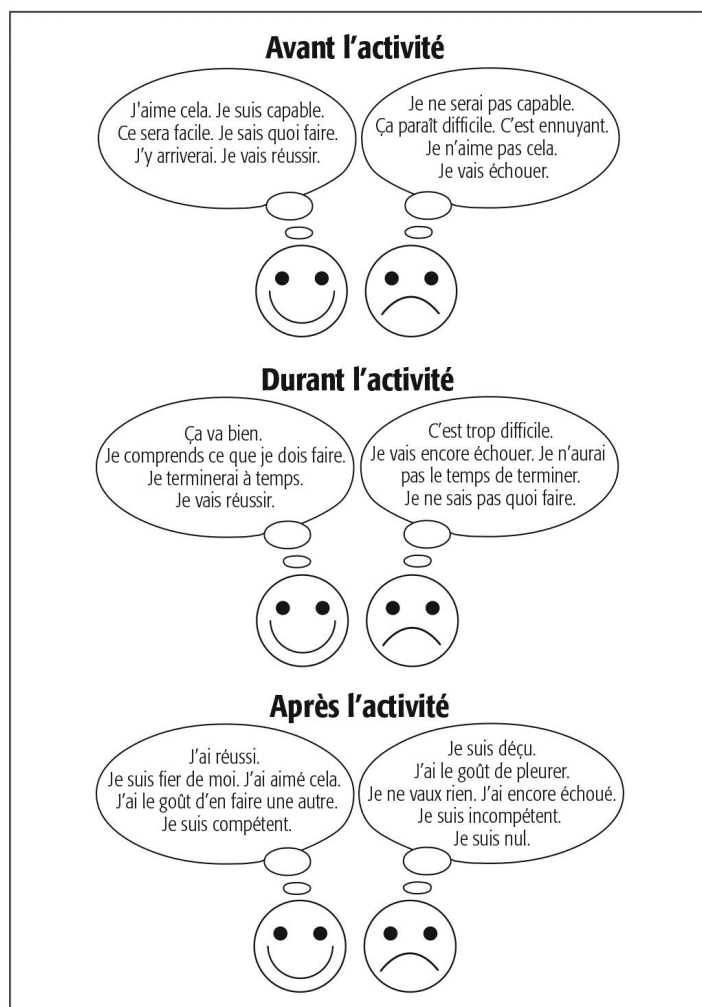
Les facteurs qui génèrent un sentiment d'infériorité chez l'enfant ...

Le monologue intérieur négatif ...

Avec l'avènement de la pensée critique, le jeune devient capable d'un jugement plus objectif sur lui-même. Les auto-évaluations qu'il fait prennent place dans son monologue intérieur. Dans ce cadre, les pensées négatives issues de ces auto-évaluations peuvent induire un sentiment d'infériorité et le prédisposer à vivre des échecs.

Les facteurs qui génèrent un sentiment d'infériorité chez l'enfant ...

**Intériorisation de
l'image de soi
dans le
monologue
intérieur**



Les facteurs qui génèrent un sentiment d'infériorité chez l'enfant ...

La compétition

Durant leur parcours scolaire, les jeunes en arrivent progressivement à percevoir l'école comme un lieu où ils sont jugés en permanence.

Il est important de souligner que le système scolaire actuel est compétitif et qu'il favorise davantage l'estime de soi des meilleurs élèves – qui est déjà élevée – tout en gâchant celle des autres.

La compétition crée quelques gagnants et beaucoup de perdants. L'école a le pouvoir d'enrichir ou de ruiner l'estime de soi chez l'élève.

L'estime de soi des élèves est grandement influencée par les notes. Tout enfant se compare à ses camarades de classe. C'est inévitable. Selon la comparaison qu'il fait, il renforce ou affaiblit l'estime qu'il a de lui-même.

Les facteurs qui génèrent un sentiment d'infériorité chez l'enfant ...

La compétition ...

Les jeunes dont l'estime de soi est affaiblie ont tendance à être solitaires. Ils sont plus sensibles et vulnérables à la critique, ils sont souvent inquiets de l'opinion des autres et leurs échecs les affectent de plus en plus au fur et à mesure que le temps passe. Ils sont souvent perçus comme des êtres susceptibles et irritables. Cette faible estime de soi mène ces jeunes à connaître la détresse.

Chez certains jeunes la compétition au cours des activités physiques ou sportives produit un sentiment d'infériorité. Physiquement moins habiles que la majorité, leur manque d'habiletés motrices est difficile à cacher sur le terrain de jeu ou dans la cour d'école. Leurs maladresses s'étalent aux yeux de tous.

Les facteurs qui génèrent un sentiment d'infériorité chez l'enfant ...

La compétition ...

Cependant, l'estime de soi corporelle ne se limite pas aux activités sportives :

Composantes de l'estime de soi corporelle

Estime de soi corporelle selon ...

- Sa condition physique
- Sa force physique
- Son apparence physique
- Sa compétence sportive

Les conséquences négatives du sentiment d'infériorité

L'impuissance apprise

Ce sentiment est basé sur des situations au cours desquelles la personne a appris que ses efforts ne donnent aucun résultat positif. Elle ne fait pas le lien entre ses actions et leurs conséquences.

Le fatalisme

Des échecs répétés et de fréquentes frustrations à l'école portent l'enfant à croire qu'il est incapable de s'améliorer. Battu d'avance, il ne relève pas les défis dans les matières où il serait susceptible de connaître du succès.

Les conséquences négatives du sentiment d'infériorité ...

La mémoire sélective

En discutant avec les enfants qui se sentaient impuissants, j'ai souvent constaté que la majorité d'entre eux ne se souvenaient pas des succès vécus auparavant, pas même de leurs petites réussites récentes. Comme si les souvenirs des moments de valorisation étaient refoulés dans l'inconscient.

La dépréciation de leurs succès

Ils perçoivent leurs succès comme étant sans intérêt ou tout simplement insignifiants.

Les conséquences négatives du sentiment d'infériorité ...

Les stratégies d'évitement

Le jeune qui vit un sentiment d'infériorité a la hantise de l'échec, à un point tel qu'il n'ose même pas essayer d'apprendre ou de faire quelque chose de nouveau. Cette menace de l'échec se traduit par de l'opposition, de la résistance, de la passivité ou de l'inhibition.

À la suite d'un échec, pour protéger la pauvre estime qu'il a de lui-même, il exprime de fausses raisons pour expliquer son échec.

Les conséquences négatives du sentiment d'infériorité ...

Les stratégies d'évitement ...

Exemples :

- Nier sa responsabilité quant à ses mauvais résultats.
- Reconnaître qu'il n'a pas fait les efforts nécessaires. En effet, vivre un échec malgré les efforts déployés est perçu comme un manque de capacité.
- Comparer sa performance à celle des élèves plus faibles qui réussissent moins.
- Souligner qu'il connaît des réussites dans d'autres domaines.
- S'identifier à d'autres élèves en difficulté et même développer un sentiment d'appartenance avec ce groupe de jeunes. Entre eux, l'échec est vu comme étant la norme.

Les conséquences négatives du sentiment d'infériorité ...

Les stratégies d'évitement ...

- Attribuer peu de valeur à la matière ou au domaine dans lequel il essuie des échecs.
- Préférer être un meneur dans un groupe d'élèves en difficulté plutôt qu'un anonyme qui échoue dans l'ensemble du groupe d'élèves.
- Être parfois prêt à être renvoyé de l'école afin de continuer à être respecté par les autres élèves en difficulté.

Les conséquences négatives du sentiment d'infériorité ...

Une identité négative

Lorsqu'un enfant est victime de jugements négatifs à répétition et lorsqu'il entend fréquemment des mots qui le blessent, il intériorise une image négative de lui-même et l'intègre à son identité. Par la suite, il adopte des attitudes, fait des gestes et s'exprime en conformité avec cette identité. S'il intériorise une identité négative, il aura donc tendance, par une répétition compulsive, à la confirmer et à la défendre par un comportement négatif.

Les conséquences négatives du sentiment d'infériorité ...

Stress de performance

Le stress de performance est causé par la peur d'échouer, de ne pas être à la hauteur et d'être jugé négativement. Cette crainte est parfois si intense que plusieurs des symptômes du trac (crispation, pâleur, fièvre, obsession du résultat ...) apparaissent chez le jeune avant, pendant et après une situation d'apprentissage ou un examen. Plus une personne (adulte ou enfant) se définit ou se valorise uniquement par la qualité de son rendement, plus elle est candidate au stress.

Les conséquences négatives du sentiment d'infériorité ...

Distinguer sentiment d'infériorité et dépression

Il est normal qu'au cours de son développement, l'enfant vive à l'occasion de petits moments dépressifs. En effet, celui qui est en difficulté d'apprentissage et qui connaît fréquemment des échecs ressent des affects dépressifs plus ou moins intenses. Cependant, il ne faut pas confondre ceux-ci avec une dépression réelle.

L'autodépréciation est une façon de penser inadéquate face aux échecs alors que la dépression est une pathologie.

Quelle qu'en soit la forme, il reste que la dépression est beaucoup plus rare qu'une faible estime de soi accompagnée d'un sentiment d'infériorité. Il s'agit de deux troubles qui, bien qu'apparentés selon quelques aspects, sont différents quant à leur intensité et leur fréquence.

Comment aider ces jeunes qui se dévalorisent

Des stratégies

Dans les écoles, on est devenu plus conscient que, pour l'ensemble du processus d'apprentissage, l'enseignement doit être centré sur les stratégies. On a compris que c'est grâce à elles que l'enfant peut apprendre à apprendre.

Des objectifs réalistes

Pour aider l'enfant à connaître du succès, il faut donc non seulement lui proposer de bonnes stratégies, conformes à son style, mais aussi des objectifs réalistes.

Pour fixer un objectif réaliste, l'adulte doit bien connaître les capacités du jeune et de son rythme d'apprentissage tout en faisant une bonne évaluation de la complexité de l'objectif.

Comment aider ces jeunes qui se dévalorisent ...

Aider l'enfant à prendre conscience de ses forces

Il est souhaitable que, de temps à autre, l'adulte rappelle à l'enfant les actions positives qu'il a accomplies pour que celles-ci restent présentes dans sa mémoire.

Pour l'enfant, le souvenir de ses succès devient aussi important pour atteindre la réussite que la capacité réelle de réussir. Ces souvenirs incitent à l'effort, à la persévérance et à une plus grande mise en œuvre de ses capacités.

Résumé des attitudes et des moyens pour aider l'enfant à être conscient de ses forces

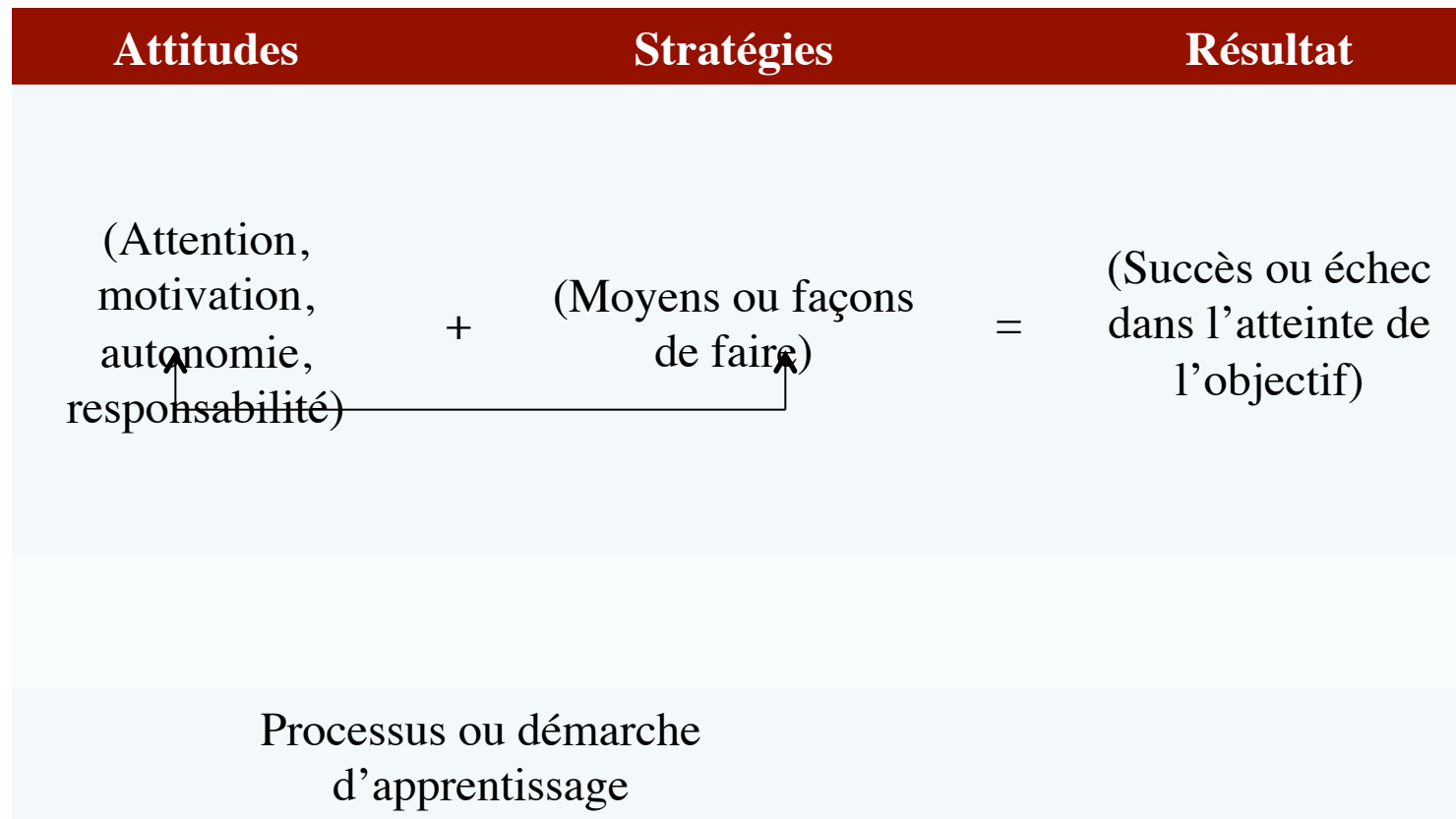
- Encourager l'enfant à avoir des pensées positives.
- Lui faire prendre conscience du contenu de son monologue intérieur.
- L'aider à se souvenir de ses réussites.
- L'inciter à faire disparaître ses pensées négatives par le souvenir de ses réussites.
- L'aider à réactiver le souvenir de ses succès passés quand il doit réaliser une tâche plus difficile ou quand il intègre un nouvel apprentissage.
- Créer avec lui un carnet de fierté dans lequel on collige les succès qu'il vit.
- Souligner verbalement ses gestes positifs et ses succès concrets.

Résumé des attitudes et des moyens pour aider l'enfant à être conscient de ses forces ...

- L'aider à regrouper ses gestes positifs en qualités.
- Faire voir à l'enfant de quelle façon il a tendance à répéter un comportement négatif à la suite d'une valorisation.
- Lui permettre de bien saisir les liens existants entre les pensées présentes dans son monologue intérieur et son comportement.
- L'aider à identifier et à nommer ses sentiments.

Favoriser chez le jeune la conscience de son pouvoir d'agir

L'équation logique des apprentissages



Favoriser chez le jeune la conscience de son pouvoir d'agir ...

La perception de son pouvoir personnel se produit quand le jeune se rend compte qu'il maîtrise le déroulement de son apprentissage, qu'il est personnellement responsable des résultats et que ceux-ci constituent la suite logique d'une démarche sur laquelle il a la possibilité d'agir. Afin qu'il comprenne vraiment qu'il a un pouvoir personnel sur ses apprentissages, il doit prendre conscience des liens logiques qui unissent la démarche et le résultat.

Aider le jeune à comprendre qu'il est le principal acteur de son apprentissage et qu'il a des choix personnels à faire, tel est le rôle de l'adulte. En agissant de la sorte, en lui redonnant sa responsabilité personnelle, il lui signifie qu'il a la capacité de trouver les moyens de progresser.

Favoriser chez le jeune la conscience de son pouvoir d'agir ...

Il y a un drôle de paradoxe dans notre système scolaire. En effet, la structure des activités d'enseignement est organisée comme si tous les élèves d'une même classe devaient apprendre de la même façon, au même rythme, et atteindre les mêmes objectifs d'apprentissage à la fin de l'année scolaire. Cette approche traditionnelle, encore trop présente aujourd'hui, mène à une intolérance face aux différences. La sensibilité aux besoins individuels est très réduite, notamment à l'égard des jeunes qui subissent régulièrement des échecs. On a tendance à suivre beaucoup plus les programmes que les élèves.

Les parents doivent être les gardiens et les protecteurs de l'estime de soi de leur enfant. Dans le cas où celui-ci vit des échecs scolaires et que son estime de soi est vacillante sur ce plan, il appartient aux parents de l'aider à développer et à ressentir sa valeur dans un autre champ d'activité, par exemple dans les sports ou dans ses relations sociales. La vie d'un enfant qui ne se trouverait aucune valeur dans quelque domaine que ce soit ne pourrait qu'être longue et triste.