

## **Développer l'ESTIME DE SOI de nos élèves**



L'estime de soi c'est la conscience de la valeur personnelle qu'on se reconnaît dans différents domaines. Chaque être humain possède des ressources lui permettant de surmonter épreuves et difficultés de la vie. Toutefois pour y arriver, il faut être conscient de cette capacité qu'on a de relever les défis.

Quand parents et enseignants travaillent à consolider l'estime de soi des jeunes sportifs, ils ont comme projet éducatif de leur permettre de réaliser ce qu'ils ont de meilleur en eux.

L'estime de soi est à la base de la motivation. Un jeune ne peut espérer atteindre un objectif ni obtenir un succès s'il n'a pas conscience de sa valeur personnelle.

Avoir une bonne estime de soi signifie qu'on a conscience de ses forces et de ses vulnérabilités et que l'on s'accepte soi-même avec ce qu'on possède de plus personnel c'est à dire de plus précieux.

Avoir une bonne estime de soi, cela veut dire assumer ses responsabilités, s'affirmer, savoir répondre à ses besoins, avoir des buts et utiliser les moyens pour les atteindre. Et cela nécessite une intégrité personnelle et de la considération pour les autres.

Mais comment se bâtit une bonne estime de soi ?

Elle dépend en premier lieu des rétroactions positives exprimées par les personnes qui ont de l'importance aux yeux de l'enfant. Ces personnes en soulignant ses réussites confirment l'enfant dans sa valeur. La source de l'estime de soi est donc extérieure à l'enfant ou extrinsèque. Avec le temps, en recevant régulièrement des rétroactions positives, le jeune intériorise une bonne estime de lui-même qui sera nourrie de façon intrinsèque par son monologue intérieur, c'est à dire la conversation qu'il entretient avec lui-même et dont le contenu est positif ou négatif.

Finalement si l'enfant est persuadé que les personnes de son entourage attachent de l'importance à ce qu'il est et lui accordent de la valeur, il intégrera peu à peu une image de soi positive, il s'estimera davantage et sera fier de lui.

Et l'estime de soi se bâtit à tout âge...

**VOTRE ROLE AU COTE DE CELUI DES PARENTS EST CAPITAL, IL CONSISTE DONC A :**

**1. Faire vivre un sentiment de sécurité :**

Ce sentiment signifie comprendre les limites, connaître les attentes et se sentir en sécurité.

C'est le premier pré-requis pour une estime de soi positive. L'enfant doit avoir un sentiment de sécurité avant de pouvoir se percevoir de façon réaliste et prendre le risque d'échouer.

**Etat d'esprit ou qualités mentales associés :** Discipline, confiance, intégrité physique et psychique, respect des règles.

**2. Favoriser la connaissance de soi (sentiment d'identité) :**

Un fort sentiment d'identité demande une connaissance de ses forces et de son image sociale. Il est donc important que le jeune arrive à avoir une image réaliste de lui-même et le sentiment de sa valeur.

**Etat d'esprit ou qualités mentales associés :** connaissance de soi, objectivité, réalisme, centrage sur soi-même, ambition, orgueil, respect de soi et des autres, attitudes, enthousiasme.

**3. Favoriser un sentiment d'appartenance :**

Le besoin d'appartenir à un groupe augmente chez l'enfant au fur et à mesure qu'il approche de l'adolescence. L'acceptation des autres devient une préoccupation vitale.

**Etat d'esprit ou qualités mentales associés :** amitié, sportivité, respect.

**4. Favoriser un sentiment de compétence tennistique :**

Les habiletés tennistiques occupent une place importante dans la vie de vos élèves. Ils doivent reconnaître que la réussite sportive n'est pas magique. Elle est la conséquence de la motivation intrinsèque, de choix appropriés, de stratégies et de moyens efficaces.

**Etat d'esprit ou qualités mentales associés :** investissement, volonté, persévérance, ambition, responsabilité, ténacité,

**5. Favoriser un sentiment de compétence sociale :**

Le concept de compétence sociale concerne l'habileté de l'enfant à gérer les éléments stressants, à gérer ses problèmes et à coordonner avec succès ses ressources cognitives, comportementales et affectives avec les composantes de son environnement.

