Cultivons le bien-être

L'estime de soi

Conseil scolaire du Grand Nord

L'estime de soi se construit peu à peu lorsque l'enfant se sent aimé, reconnu, en sécurité et capable. Les relations positives avec les adultes significatifs, le sentiment d'avoir sa place et les occasions de développer des habiletés favorisent une image de soi positive et le bien-être global.

Vivre de petites expériences qui sortent l'enfant de sa zone de confort – essayer quelque chose de nouveau, relever un défi, recommencer après une erreur ou persévérer malgré une difficulté – peut nourrir la fierté, la confiance en soi et le sentiment de compétence.

Quand un enfant vit un défi et qu'il réussit à faire un petit pas de plus – même imparfaitement – il développe peu à peu cette pensée intérieure précieuse : « Je suis capable d'apprendre. »

« Je vois que c'est difficile. »

« Qu'est-ce que tu as déjà essayé? »

« C'est correct de ne pas réussir du premier coup. »

« Je remarque tes efforts. »

« Quelle serait une petite étape? »

Accompagner son enfant



- **Valider ses émotions :** Reconnaître ce qu'il ressent avant d'intervenir pour qu'il se sente en sécurité.
- **Souligner ses efforts :** Nommer sa persévérance ou son courage pour l'aider à voir ses propres forces.
- **Morceler les défis :** L'aider à trouver une petite prochaine étape pour renforcer son sentiment de compétence.
- **Miser sur la connaissance de soi :** L'aider à identifier ses intérêts et ses qualités pour bâtir une image positive de lui-même.

Coin famille



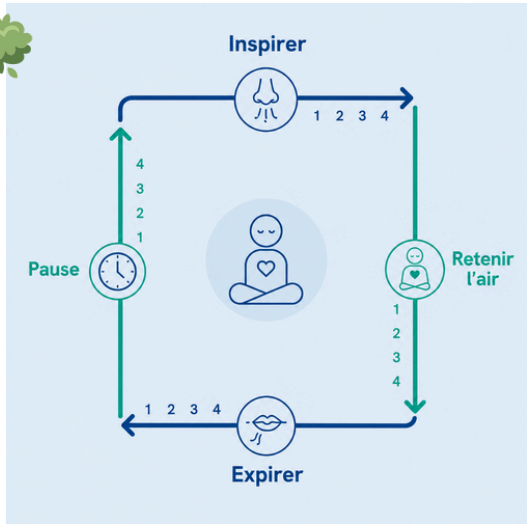
Exploration du jeu risqué

Invitez votre enfant à sortir de sa zone de confort en s'adonnant à un jeu physique stimulant et sécuritaire, comme grimper à un arbre, explorer un nouveau sentier ou essayer un module de jeu plus haut au parc.

Cette expérience permet à l'enfant d'évaluer et de relever des défis à sa mesure dans un cadre bienveillant.

En surmontant ces petites incertitudes, l'enfant développe concrètement son sentiment de compétence et renforce son estime de soi, tout en apprenant à mieux connaître ses limites.

Bien-être au quotidien



La respiration carrée

Tracer un carré avec son doigt dans les airs, sur son bureau ou sur sa jambe pendant qu'on respire. Ce mouvement aide à ralentir le rythme, à recentrer l'attention et à retrouver un sentiment de calme dans un moment difficile.

Affiche : Respire tout simplement

Se calmer par la respiration

Pour en savoir plus

- L'importance d'une bonne estime de soi | Alloprof
- Le développement sain de l'enfant par le jeu risqué extérieur | CPS
- Construire une relation solide et bienveillante avec votre enfant - SMSO
- Soutenir le bien-être de votre enfant - SMSO

Ressources d'aide et soutien

- Remarquer les problèmes de santé mentale de votre enfant - SMSO
- Centres d'assistance téléphonique - SMSO

céno
Consortium pour les élèves du nord de l'Ontario