

# L'estime de soi

Pour vous, accompagnants



Les personnes en situation de précarité sont souvent en **perte de repères, déstabilisées...** Elles n'ont souvent **plus confiance en elles** et ont tendance à se dévaloriser, **manquant alors d'estime de soi**. Ceci peut avoir des **répercussions** sur tous les actes de la vie quotidienne, notamment ceux en lien avec **l'alimentation**.

Or **l'estime de soi** est un moteur pour le **développement** de **l'adulte** et elle se construit dès **l'enfance**.

Ainsi, en valorisant le **lien parent/enfant**, ce que le parent **est** et **sait faire**, vous pourrez l'aider à retrouver cette estime perdue.

## L'importance de l'estime de soi pour l'adulte et pour l'enfant

ESTIME DE SOI



IMAGE DE SOI

S'AIMER OU NE PAS S'AIMER

CONFIANCE EN SOI OU PAS



### NE PAS S'AIMER

"Je suis nul(le), je ne suis même pas capable d'offrir des jouets à mon fils pour son anniversaire"

"Je n'ai pas de mari/de femme, pas de boulot, je ne sers à rien"

"Je ne sais pas faire à manger, je suis une mauvaise mère"



### S'AIMER

"J'ai toujours été bon(ne) en dessin, je ne peux pas lui offrir des jouets pour son anniversaire mais je vais lui faire un beau dessin à accrocher au mur et ça c'est moi qui l'aurai fait."

"Mon enfant a besoin de moi, je suis sa mère/son père. Ce n'est pas parce que je n'ai pas les moyens que je suis un(e) mauvais(e) mère, je dois l'aider à se construire."

"Même si je n'en fais qu'un petit peu, c'est déjà super !"

L'image de soi vient de :

- **L'image que nous avons** de nous-même, image construite durant notre enfance au travers de notre histoire personnelle, de notre relation avec notre famille.



- **L'image actuelle** renvoyée par notre entourage.

L'estime de soi est importante pour nous en tant qu'adulte, mais aussi en tant que parent pour transmettre par ricochet une bonne estime de soi à son enfant.

### Quelles conséquences sur l'alimentation ?

La perte de confiance des parents en situation de précarité peut avoir des répercussions diverses sur leur alimentation et celle de leur(s) enfant(s) :

- Crainte de la nouvelle maman sur la qualité de son lait ;
- Difficulté des parents à cuisiner, faute de moyens mais souvent aussi de confiance et de modèle ;
- Culpabilité face à leur situation précaire, besoin de réassurance sur leur rôle de parents, se traduisant par une suralimentation des enfants, avec des aliments inadaptés.

**Il est donc fondamental de les aider à retrouver confiance en ce qu'ils sont et ce qu'ils font.**

### En tant qu'adulte, l'importance de construire un cercle vertueux

Ce regard que nous portons sur nous-même peut souvent être négatif, dévalorisant, nous donner le sentiment de ne pas être à la hauteur. Et c'est un cercle vicieux qui s'installe.



### En tant que parent, l'importance de transmettre une bonne estime de soi à l'enfant

L'estime de soi est un moteur pour le développement de l'enfant, que ce soit pour apprendre ou dans sa relation avec les autres. Les parents et toutes les personnes s'occupant de l'enfant l'aident à se construire. Écouté, reconnu, respecté, mais aussi contenu et encadré, l'enfant acquiert une conscience propre de sa valeur qui l'aidera tout au long de sa vie et en particulier lors du passage délicat de l'adolescence.



## Comment aider à construire une image de soi positive...

... pour le parent en situation de difficulté sociale, psychologique ou familiale ?

### 1 EN PARTANT DE LA RELATION AVEC L'ENFANT

Il peut parfois être difficile pour le parent de construire une image positive de lui-même.

» Ne pas chercher forcément à ce que le parent construise une image positive de lui-même mais partir de sa relation avec son enfant, valoriser cette relation qui, si elle donne des résultats positifs sur l'enfant, rejaillira de manière naturelle sur la propre estime de soi du parent.



Une mère qui prend le temps de jouer avec son fils

- » Son enfant lui sourit
- » La mère est fière d'avoir su combler son fils



Un père qui donne à manger à son enfant

- » Son enfant lui sourit
- » Le père est fier

» Un petit pas vers une estime de soi un peu plus positive

### 2 Les déculpabiliser : CE N'EST PAS PARCE QUE LES PARENTS SONT EN DIFFICULTE QU'ILS SONT UNE MAUVAISE MERE / UN MAUVAIS PERE

Vous pouvez les aider à déculpabiliser :

- » Ce n'est pas parce que je ne peux pas offrir de toit à mon fils que je suis un(e) mauvais(e) mère/père.
- » Ce n'est pas parce que je n'ai plus confiance en moi que je ne peux pas bien m'occuper de mon enfant et lui donner confiance en lui.
- » Ce qui compte ce n'est pas le matériel. Ce qui compte, c'est ma présence, mon écoute, ma capacité à répondre à ses besoins, c'est ça le plus important.
- » On ne me demande pas d'être un parent parfait, on me demande de faire du mieux que je peux avec ce que j'ai en mains.
- » Aucun parent n'est parfait, l'important c'est que je fasse du mieux que je peux avec ce que j'ai en main.
- » Ce n'est pas parce que je n'ai pas d'argent que je ne peux pas offrir à mon enfant une alimentation appropriée. Je peux faire simple et bon avec peu.

### 3 RASSURER en rappelant que, quelles que soient les difficultés, l'enfant a avant tout besoin de l'amour et de l'attention de ses parents pour le faire grandir. La relation est la clé. L'enfant peut représenter l'espoir pour les parents en situation de précarité.

Ce n'est pas parce qu'on a du mal à s'aimer qu'il ne faut pas chercher à donner une bonne image de soi-même à son enfant : prendre soin de soi, se maquiller, prendre soin de sa santé, c'est important.

D'une part, les sourires de son enfant, ses compliments contribueront à construire une estime de soi positive du parent et d'autre part, l'enfant se construisant en miroir, il est important que le parent prenne soin de lui.



Lorsqu'un parent se sent en difficulté, le conjoint peut prendre le relai, être en soutien, lorsqu'il est présent.

**4 En valorisant le parent dans ce qu'il est et ce qu'il fait**

Une tradition culturelle, un don pour la peinture, une passion pour la cuisine,....  
Autant de bonnes raisons à valoriser pour aider le parent à reprendre confiance....  
Et pourquoi pas les partager avec d'autres.

**5 En favorisant la relation avec les autres**

Paradoxalement, une personne en situation de précarité, bien que très accompagnée par des travailleurs sociaux, peut se retrouver très isolée de ses pairs.  
En organisant des rencontres, des groupes de paroles de parents à parents, vous pouvez les aider à rompre cet isolement. En échangeant avec leurs pairs, les parents pourront trouver écoute et réassurance.

**COMMENT AIDER À CONSTRUIRE L'ESTIME DE SOI CHEZ L'ENFANT**

Ce qui est important ce n'est pas le matériel, c'est...

Vous pouvez donner quelques exemples concrets de situations, de gestes, d'actions des parents pouvant contribuer à développer l'estime de soi de leur enfant, en voici quelques-uns mais il y en a d'autres que vous pouvez proposer.



- ma présence



- ses angoisses que je connais et que je sais calmer même au milieu de la nuit



- mon écoute, mon amour



- les "Non, tu n'auras pas un goûter, on mange dans 1 heure"



- le repas que je prépare avec lui



- le puzzle fait ensemble



- son premier bonhomme affiché dans la cuisine



- je le berce, je le serre contre moi, ma chaleur, mon odeur



- la chanson de mon enfance que je lui chante



mais aussi...

- je n'ai pas peur de lui dire non
- je ne le compare pas à son frère ou sa sœur
- je ne le dévalorise pas, "tu es nul" "tu es méchant"

Retrouvez d'autres conseils pratiques et exercices d'estime de soi pour les parents ou les enfants dans l'outil Estime de soi.



**NOTES**

**La bonne idée pour vous, Accompagnants : les ateliers cuisine !**

Ils sont un vrai moment d'échanges culturels, de valorisation et d'initiatives personnelles, de découverte de nouvelles saveurs, de nouvelles recettes. (Retrouvez toutes les clés pour l'organisation dans le guide des Banques Alimentaires).

**À savoir :** il peut arriver que beaucoup de mamans s'inscrivent et finalement ne viennent pas. Pas de voiture, pas le courage de se confronter aux autres, peur de ne pas y arriver... Soyez patients, rassurez-les et rassurez-vous : il faut du temps mais le résultat en vaut la peine !

**L'avis de l'expert**

(...) Jacqueline Delville, docteur en psychologie et en médecine, explique qu'au niveau psychologique, l'estime de soi se construit dès la petite enfance à partir du regard que pose la famille sur l'enfant. Entouré d'amour, l'enfant se perçoit comme quelqu'un qui a de la valeur, quelqu'un digne d'être aimé et, à partir de là, il construit son capital. C'est la base de l'estime de soi. Celle-ci se renforcera par le biais des réalisations que l'on mène enfant, puis adulte et qui développent ou fragilisent.

Extrait de l'article d'Anne Vanhese L'estime de soi, Plein Soleil janvier 2005

**Refuser, dire non,** est incontournable. Avoir un cadre posé par les parents permet à l'enfant de comprendre ce qui est important et juste. Cela contribue aussi à rassurer, structurer et organiser la vie de l'enfant, ce qui le rassure.

**Parler à son bébé pendant la grossesse, le porter contre soi, l'allaiter... Il est possible de créer du lien avec son Tout-Petit, très tôt, facilement et simplement.**

## Susciter le dialogue

Pour qu'un message soit bien entendu, il faut qu'il soit adapté à l'identité des parents et leur contexte de vie, leur histoire. Poser des questions peut permettre d'amorcer le dialogue pour mieux faire passer un message.

### ABORDER CES QUESTIONS DANS UN CONTEXTE ADAPTÉ

- Etre dans un endroit qui permet la confidentialité
- Avoir une posture non jugeante
- Poser des questions ouvertes
- Prendre le temps d'écouter la personne
- Aider à l'expression par des mots clés
- Finir par des questions plus précises si nécessaire

*Parler d'estime de soi n'est pas une chose simple. Un parent qui s'est construit enfant dans un contexte familial favorable et bienveillant sera plus à même de se rappeler les «bonnes recettes» et de les appliquer à sa propre relation avec son enfant qu'un parent qui a vécu une enfance difficile.*



### QUESTIONS TYPE QU'IL VOUS EST POSSIBLE DE POSER

- . Quelle activité étiez-vous fier/e de réussir étant enfant ?
- . Quelle est l'activité que vous préférez faire avec votre enfant ?
- . De quoi êtes vous particulièrement fier/e ?
- . Quelle est la chose qui vous a fait plaisir hier / au cours de la semaine dernière ?
- . Quel est votre plat préféré ? Quel plat aimez-vous cuisiner ? Quel plat aimeriez-vous savoir cuisiner ?

### CASSER LES PREJUGES

Etre à l'écoute sans juger, c'est aussi savoir casser les préjugés. Un certain nombre de préjugés peuvent exister autour des personnes en situation de précarité. Il est essentiel de les combattre.

En voici quelques-uns, avec des éléments de réponses, notamment issus du livre "En finir avec les idées fausses sur les pauvres et la pauvreté", ATD Quart Monde, Les Editions de l'atelier, Editions Quart Monde, 2013.

#### "En France, c'est facile d'obtenir des aides" / "Les personnes en situation de précarité font tout pour obtenir des aides, elles fraudent"

Dans la réalité, les non-recours représenteraient, d'après les chercheurs de l'Odenore (Observatoire des non-recours aux droits et services), bien plus que les fraudes, soit plus de 6 milliards. Le taux de non-recours atteint ainsi 68 % concernant le revenu de solidarité active (RSA), soit 5,3 milliards d'euros. Dans le cas de la couverture maladie universelle (CMU), ce sont 700 millions qui n'ont pas été versés à leurs destinataires, et 378 millions dans le cas de l'Aide à l'acquisition d'une complémentaire de santé (ACS).

#### "Ils ont des écrans plats et des téléphones portables, ils feraient mieux de manger de la viande, de se chauffer..."

Il est vrai que la plupart ont un téléphone portable et une télévision, mais ces 2 objets ne sont plus un signe de richesse. De plus, la télévision procure un peu d'évasion, et le téléphone portable est à présent indispensable pour beaucoup de démarches, comme trouver un travail, etc.... et également garder le lien avec les autres.

#### Il existe beaucoup d'autres préjugés comme par exemple :

- " Les personnes en situation de précarité ne paient pas d'impôts / font des enfants parce que les allocations leur donnent plus de pouvoir d'achat, ..."
- " Se loger et manger, c'est plus important que la culture (aller au cinéma,...)."
- " Dans notre système scolaire, un enfant a les mêmes chances de réussite qu'un autre. "

Pour les combattre et vous aider à mieux en parler autour de vous, rendez-vous sur le site d ATD Quart Monde

<https://www.atd-quartmonde.fr/ideesreçues> pour trouver plus d information sur le livre, mais aussi télécharger des petits jeux de rôles qui permettent de casser ces préjugés.

<https://www.atd-quartmonde.fr/wp-content/uploads/2014/07/Livret-Jeux2014.pdf>



.....

.....

.....

.....

.....

.....



## Pour approfondir le sujet

### SUR INTERNET

#### 1. Renforcer l'estime de soi chez les jeunes enfants

<http://www.estimesoietdesautres.be/img/estime-de-soi.pdf>

#### 2. Interviews vidéo sur le site Yapaka

Yapaka est un programme de prévention de la maltraitance à l'initiative du Ministère de la Fédération Wallonie-Bruxelles de Belgique mis en place en 2006. Éviter la maltraitance... Oui, mais comment ? Nous aimerions tant quelques idées fortes, un mode d'emploi, un guide pour savoir comment procéder. Mais tout comme il n'y a pas de recette miracle pour être parent parfait, il n'y a pas de réponse préfabriquée pour éviter la maltraitance. A chacun de se débrouiller... Mais cette débrouille peut s'avérer galère, détresse et solitude ou au contraire créativité pour autant que l'on trouve appui et solidarité: le coup de pouce d'un ami, d'un voisin, d'un proche, l'aide d'un professionnel... yapaka tente de lancer des pistes.

- L'attachement, essentiel pour le développement de bébé <http://www.yapaka.be/video/lattachement-essentiel-pour-le-developpement-de-lenfant>
- Enfant roi <http://www.yapaka.be/video/enfant-roi>
- Etre équitable dans une famille <http://www.yapaka.be/video/etre-equitable-dans-une-famille>
- Liens parents enfants <http://www.yapaka.be/thematique/lien-parents-enfants>

#### 3. Des articles sur la parentalité

[www.mpedia.fr](http://www.mpedia.fr), <http://www.mpedia.fr/theme-238-education-socialisation.html>

### LES LIVRES

#### L'Estime de soi - Ouvrages "généraux" :

**Estime de soi, confiance en soi. S'aimer, s'apprécier et croire en soi** / de SAINT PAUL Josiane, Inter Editions, 03/2005 : 240 p.

**81 façons de cultiver l'estime de soi** / BORREL Marie. Ed. Guy Trédaniel, 2000 : 92 p.

**L'Estime de soi : s'aimer pour mieux vivre avec les autres** / LELORD François, ANDRE Christophe. Ed. Odile Jacob, 1999 : 208 p.

**L'Estime de soi, un passeport pour la vie** / DUCLOS Germain. Ed Hôpital Sainte-Justine. Collection Parents. Canada. 2004.

#### Focus sur l'enfant et la relation parent-enfant :

**Développer l'estime de soi de votre enfant** / Un ouvrage pour tous ceux qui veulent aider leurs enfants à mieux s'adapter et à mieux vivre dans le monde d'aujourd'hui. PICKHARDT C. Québec : Les Éditions de l'Homme.

**Parent Epanoui, Enfant Epanoui** / FABER Adèle et Eliane MAZLISH. Traduction Roseline ROY. Ed. Relation plus. Canada 2001.

**Elever mon enfant avec bienveillance** / ROSENBERG M.B. Genève : Ed. Jouvence 2007.

**Être parent avec son cœur** / KASHTAN L. Genève : Ed. Jouvence 2006.

#### Focus sur le rôle de l'accompagnant :

**La relation d'aide : développer des compétences pour mieux aider** / TREMBLAY Luc. Ed. Chronique sociale, 2002, 191 p.

Retrouvez d'autres titres sur le site : [www.estimesoietdesautres.be/ressources-bibliographiques.html](http://www.estimesoietdesautres.be/ressources-bibliographiques.html)

## Réseaux relai

Vous ne pouvez pas tout prendre en charge. Il existe de nombreux réseaux relai parmi lesquels :

- Les PMI, centres de protection maternelle et infantile
- Les CMP, centres médico-psychologiques
- Les CAMSP, centres d'action médico-sociale précoce 0-6 ans, avec des médecins, pédiatres, orthophonistes, éducateurs, psychomotricien ... Les familles y sont orientées par les professionnels du corps médical ou les professionnels de la petite enfance (crèches, PMI...)
- Sur Paris, le DAPSA, dispositif d'appui à la périnatalité et aux soins ambulatoires peut se faire le relai sur le terrain. Le DAPSA est un réseau de santé dont la mission est de faciliter l'accès aux soins des parents ayant des troubles psychiques et/ou somatiques liés à une consommation actuelle ou ancienne de produits psychotropes, licites ou illicites, et en difficulté dans leur fonction parentale ou éducative.  
**Contact : 0142090717, <http://www.dapsa.asso.fr>**

Le Grand Forum des Tout-Petits remercie les experts qui ont bénévolement contribué à la réalisation de cette brochure : Isabelle de Bayser (Make Mothers Matter), Laurence Champier (Directrice de la Communication - Fédération Française des Banques Alimentaires), Pr. Jean-Pierre Corbeau (Professeur émérite de sociologie de l'alimentation. Président de l'IEHCA), Dr Marie-France Le Heuzey (Psychiatre pour enfants et adolescents Hôpital Robert Debré à Paris), Nelly Perez (Association Programme MALIN), Dr Charlotte Pommier (Le Quotidien du Médecin), Dr Delphine Reynaud (Médecin), Elodie Tarby (Conseillère en ESF, Fédération Française des Banques Alimentaires).



Le Grand Forum des Tout-Petits, association loi 1901 (N° SIREN 800 010 035)  
383, rue Philippe Héron 69 400 Villefranche-sur-Saône  
Contact : [legrandforumdestoutpetits@gmail.com](mailto:legrandforumdestoutpetits@gmail.com)