

6<sup>e</sup> année - sec. 2 (8<sup>e</sup> année)  
**NOTES DE L'ENSEIGNANT**  
**Estime de soi**

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

L'estime de soi est la valeur que nous nous accordons à nous-même, c'est-à-dire l'image que nous avons de nous par rapport à celle que nous croyons devoir projeter. Nombre d'éléments peuvent contribuer à l'estime de soi, notamment le talent, les aptitudes intellectuelles, les habiletés sportives, les intérêts, la sociabilité, la capacité d'aider autrui et l'apparence physique.

Les croyances et les attitudes qui affectent l'estime de soi s'acquièrent à la naissance. L'estime de soi détermine jusqu'à quel point nous nous sentons important, digne d'amour et d'intérêt, et compétent dans ce que nous entreprenons. Il y a cependant une bonne nouvelle - l'estime de soi peut être développée. Les enfants peuvent être initiés aux aptitudes qui les aideront à développer une bonne estime d'eux-mêmes.

**Estime de soi et image corporelle**

Estime de soi et image corporelle sont intimement liées. Ceux qui ont une bonne estime de soi ont tendance à voir leur corps de façon positive. Ceux qui n'ont pas une bonne estime de soi ont une perception négative de leur apparence. Les jeunes qui entrent dans l'adolescence vivent une phase de transition, caractérisée par la confusion et une baisse de l'estime de soi. À ce stade, l'estime de soi est particulièrement liée à l'image corporelle et à la perception de l'apparence physique.

Les jeunes filles sont particulièrement vulnérables, la société mettant beaucoup d'accent sur la beauté et la pression pour être mince étant très forte. L'image corporelle préoccupe aussi les garçons, qui, de plus en plus, sont confrontés à des représentations dans les médias de corps masculins extrêmement musclés ou chétifs. Les enseignants et les parents ont un rôle crucial à jouer dans l'acquisition d'attitudes et d'habitudes saines.

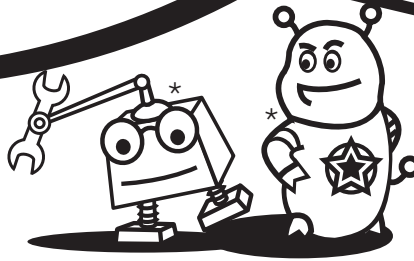
**Développer l'estime de soi**

L'estime de soi est acquise, non innée. Pour que les étudiants développent une bonne estime d'eux-mêmes, il faut les initier au concept de personne équilibrée, dotée de multiples attributs personnels, sans privilégier uniquement l'apparence physique. Il est important de dissocier l'estime de soi de la taille ou du poids. Il faut plutôt mettre l'accent sur les nombreuses qualités des étudiants et les aider à se perfectionner dans divers domaines comme les études, le travail, le sport ou l'activité physique, les intérêts personnels, les passe-temps et les associations, le service communautaire et les relations interpersonnelles.

**Façons de renforcer l'estime de soi des étudiants :**

- ☆ Préparez le terrain pour la réussite.
- ☆ Faites-leur des commentaires positifs.
- ☆ Montrez-leur que vous avez confiance en eux.
- ☆ Mettez l'accent sur les aspects positifs.
- ☆ Aidez-les à se sentir importants.

6<sup>e</sup> année - sec. 2 (8<sup>e</sup> année)  
**NOTES DE L'ENSEIGNANT**  
**Estime de soi**  
(suite)



### Attention à la discrimination basée sur le sexe

Malgré les progrès sur le plan de l'égalité des sexes réalisés au fil des ans, les attentes du point de vue social diffèrent que l'on soit une fille ou un garçon. Tandis que les filles sont souvent jugées en fonction de leur apparence physique, les garçons le sont plutôt en fonction de leur performance. Par conséquent, les critères qui influencent l'estime de soi sont différents pour les filles et les garçons. Ainsi, l'apparence physique joue un rôle de premier plan pour les filles, tandis que pour les garçons, ce sont leurs talents et leurs aptitudes qui comptent le plus.

À l'adolescence, les filles développent des formes qui s'éloignent souvent du corps mince qu'elles perçoivent comme idéal. De leur côté, les garçons gagnent en muscles afin de ressembler aux modèles musclés de leurs rêves. Trop souvent, à la puberté, l'estime de soi est liée à des perceptions irréalistes et idéalisées en matière de silhouette et de poids, ce qui peut engendrer des comportements néfastes pour la santé. C'est pourquoi une bonne image corporelle peut mettre un frein au développement de mauvaises habitudes comme les régimes, la pratique excessive d'exercices ou l'utilisation de stéroïdes.

### Acquérir une bonne image corporelle

Une attitude saine envers son corps et le fait de s'accepter tel que l'on est résultent en une image corporelle saine. Le développement de notre image corporelle dépend de nos interactions sociales et de notre environnement. Les enseignants et les parents jouent un rôle déterminant dans le développement de saines attitudes et habitudes, qui serviront toute la vie aux jeunes qui les adopteront.

Vous favoriserez l'acquisition d'une image corporelle saine en aidant vos étudiants à développer une bonne estime de soi, en reconnaissant, entre autres, leurs nombreuses qualités. Les étudiants bénéficieront également d'une sensibilisation aux images irréalistes véhiculées par les médias et de la compréhension du fait que des corps en santé peuvent être de tailles et de poids différents.

### Sensibilisation aux médias

Apprendre à reconnaître ces images du corps irréalistes présentées dans les médias peut faire la différence dans la façon dont les étudiants perçoivent leur corps et dans l'image qu'ils ont d'eux-mêmes et des autres. Les jeunes filles et les jeunes femmes du Canada subissent constamment de la part des médias et de la société des pressions pour se conformer à un idéal de minceur. De leur côté, les garçons et les hommes sont de plus en plus confrontés à des représentations d'hommes très musclés ou exceptionnellement minces.

### Un merveilleux monde de différences

Les enfants doivent savoir que des corps en santé peuvent être de tailles et de poids différents avec des aptitudes différentes. La diversité de tailles et de formes dépend de facteurs d'ordre génétique, biologique et culturel. Comprendre cette diversité aidera les enfants à respecter et à apprécier ce qui distingue les différents êtres humains. Les enfants qui comprennent ces notions ont plus de chances d'aimer leur corps tel qu'il est et prendront probablement mieux soin d'eux-mêmes.

Vous pouvez aider les étudiants à comprendre les changements qui se produisent au moment de la puberté. À cette période de la vie, l'acceptation de la diversité devient essentielle, car les jeunes ne se développent pas tous au même rythme.