

Soutenir le développement d'une bonne estime de soi (grâce à la discipline bienveillante!)

par

Stéphanie Deslauriers
autrice • psychoéducatrice • conférencière



Déroulement de la formation de 2h

- Présentation de la formatrice
- Présentation des objectifs de la formation
- MODULE 1
- L'estime de soi : une définition
- MODULE 2
- Les quatre composantes de l'estime de soi
- MODULE 3
- Les trois types de discipline
- MODULE 4
- La discipline bienveillante: l'appliquer au quotidien

Stéphanie Deslauriers
autrice • psychoéducatrice • conférencière



Présentation de la formatrice



Stéphanie Deslauriers
autrice • psychoéducatrice • conférencière





Stéphanie Deslauriers
 autrice • psychoéducatrice • conférencière

Module 1

Une définition de l'estime de soi

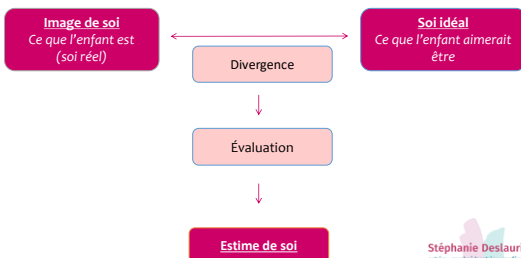
Une définition de l'estime de soi

- Évaluation qu'on fait de soi
- Appréciation de soi-même
- perception positive ou négative entretenue à son sujet
- la valeur qu'on s'accorde en tant que personne dans différents domaines
- Faible écart entre le soi réel et le soi idéal



Stéphanie Deslauriers
 autrice • psychoéducatrice • conférencière

Modèle de Susan Harter (1982)



Stéphanie Deslauriers
 autrice • psychoéducatrice • conférencière

tiré du livre *Psychologie du développement humain*, 8e édition, Chenelière éducation.

Modèle de Susan Harter (2002)

3 aspects qui influencent le développement de l'estime de soi

1. Compétences académiques
2. Compétence sociale
3. Capacités physiques

Pour avoir une estime de soi positive, l'enfant doit :

- Penser que quelque chose est important
- Percevoir qu'il est lui-même assez compétent
- Percevoir que les autres l'évaluent comme compétent

Stéphanie Deslauriers
autrice • psychoéducatrice • conférencière

tiré du livre **Psychologie du développement humain, 8e édition**, Chenelière éducation.

Étapes du développement et stabilité de l'estime de soi

4 à 8 ans	<ul style="list-style-type: none"> - Compétences (cognitives + athlétiques) - Adéquation personnelle (social + comportements + apparence physique) 	Estime de soi surévaluée
8 à 12 ans	<ul style="list-style-type: none"> - Scolaire/Académique (cognitive + comportement) - Sociale - Physique (capacités athlétiques + apparence) 	Baisse de l'estime de soi en 2 ^e année et remontée en 4 ^e année du primaire
12 ans +	S'ajoutent : <ul style="list-style-type: none"> - Développement et maintien d'amitié - Relations sentimentales - Compétences professionnelles 	Stabilité ou légère hausse de l'estime de soi

Stéphanie Deslauriers
autrice • psychoéducatrice • conférencière

tiré du livre **Psychologie du développement humain, 8e édition**, Chenelière éducation.

Stéphanie Deslauriers
autrice • psychoéducatrice • conférencière

Module 2

Les 4 composantes de l'estime de soi

Les 4 composantes de l'estime de soi

1. La connaissance de soi
2. Le sentiment de sécurité
3. Le sentiment de compétence
4. Le sentiment d'appartenance



Selon Germain Duclos, psychoéducateur et orthopédagogue

1. La connaissance de soi

- Connaissance de
 - Ses forces
 - Les optimiser
 - Ses limites
 - Les pallier, les accepter
 - Ses intérêts
 - Les mettre en application



2. Sentiment d'appartenance

- Quand on se connaît...
 - On fait des activités qui nous rejoignent
 - On les partage avec des gens qui nous ressemblent

Ainsi, on sent qu'on fait partie d'un groupe



3. Sentiment de compétence

- En connaissant ses forces et ses intérêts
 - Choix d'activités qui mettent en valeurs nos capacités
- Avoir des attentes réalistes quant au niveau de performance



4. Sentiment de sécurité

Physique

- Besoins de base
- Sécurité réelle

Psychologique

- S'apparente à la confiance
- En lien avec les biais perceptifs
- Sécurité perçue



Stéphanie Deslauriers
autrice • psychoéducatrice • conférencière

Module 3

L'exploration des divers types de discipline parentale

Les 10 caractéristiques de la discipline bienveillante

1. Temps de pause
2. Savoir être bienveillant et ferme
3. Être compréhensif et chercher des solutions
4. La conséquence logique
5. Réparation
6. Tout comportement correspond à un besoin
7. Savoir encourager les enfants
8. Temps dédié / exclusif
9. Temps en famille / en groupe
10. Toute erreur permet d'apprendre

Stéphanie Deslauriers
autrice - psychopédagogue - conférencière

Les formes de discipline

	CHALEUR	HOSTILITÉ
CONTRÔLE	Bienveillant (démocratique)	Autoritaire
LIBERTÉ	Permissif	Négligent

Où croyez-vous que vous vous situez?

Stéphanie Deslauriers
autrice - psychopédagogue - conférencière

Les types de discipline

Démocratique

- Limites/règles claires (explications)
- Réceptifs aux demandes et aux questions de l'enfant
- Donner une certaine liberté avec des balises
- Communication
- Témoinnage d'affection
- Exigences réalistes en termes de maturité de l'enfant

Autoritaire

- Accepter peu les dérogations aux ordres
- Écarts de conduite sanctionnés
- Peu de communication
- Exigences élevées en matière de maturité

Stéphanie Deslauriers
autrice - psychopédagogue - conférencière

Les types de discipline (suite)

Permissif

- Affection, tolérance et communication
- Peu de stratégies disciplinaires
- Libre-expression encouragée
- Faibles exigences en matière de maturité
- Pas de nuances entre "liberté" et "laisser-aller"
- En conflit avec les normes

Négligent

- Peu présents, détachés
 - Voire même rejetants et hostiles

Stéphanie Deslauriers
orthopédagogue - psychopédagogue - conférencière

Les caractéristiques des enfants

Démocratique

- Bonne maîtrise d'eux-mêmes, bonne estime de soi, compétentes socialement, bons résultats scolaires
- Coopération
- Indépendance
- Plus de probabilités d'être populaires

Stéphanie Deslauriers
orthopédagogue - psychopédagogue - conférencière

Autoritaire

- Obéissants, parfois anxieux ou irritables
- Colère, méfiance
- Dépendance, faible exploration
- Plus de probabilités d'être impopulaires (apprentissage vicariant)

Les caractéristiques des enfants

Permissif

- Certains sont très créatifs
- Manquent de maturité et impulsifs
- Désobéissants, souvent rejetés des pairs
- Peu persévérants

Négligents

- Problèmes de comportement et d'agressivité
- Présence de rancœur
- Risque de délinquance

Stéphanie Deslauriers
orthopédagogue - psychopédagogue - conférencière

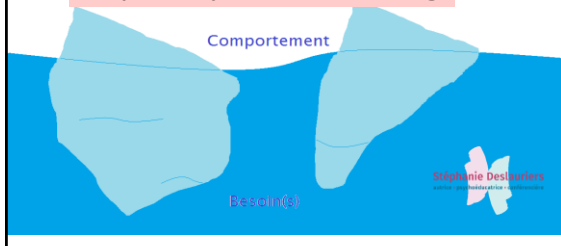
Les 5 principales clés en intervention

1. Établir un lien avec notre enfant
2. Trouver une solution ensemble
 - Phrase qui permet la connexion
 - Qu'est-il arrivé?
 - Quelle solution peut-on utiliser?
 - Collaborons pour la mettre en application
3. Donner des défis à la hauteur
 - Le principe de la zone
4. L'équité et la flexibilité
 - Ajuster ses attentes
5. Responsabiliser

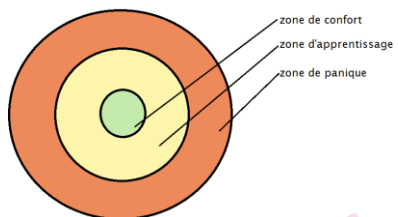


Voir au-delà du comportement

Le principe de l'iceberg



Donner des défis à la hauteur



Le principe de la zone



Les pistes pour instaurer des moments bienveillants en famille

- Le coin-coin des qualités
- La boîte aux petites douceurs
- Le pot de la gratitude
- Les défis de gentillesse
- Le top 3 de la journée
- Laisser de la place aux émotions agréables ET désagréables



En conclusion

- La discipline positive se déroule dans le quotidien
 - Elle permet la responsabilisation et la connexion
 - Elle répond aux besoins d'appartenance, de compétence, d'amour, d'espoir, de fierté, d'autonomie...
- Donc, elle permet le développement harmonieux des enfants
 - Et de leur estime personnelle



Pour me suivre sur les réseaux sociaux

Psychoéducatrice et autrice

• **Pour me suivre sur les réseaux sociaux**
 Instagram : @stephanie_deslauriers_psyoed
 Facebook : @stephaniedeslaurierspsychoeducatrice

• **Pour accéder à mon site web**
 stephaniedeslauriers.com



MERCI!



Références

- Conférence de Tracy McConaghie, travailleuse sociale, novembre 2014
- Bee, H., Boyd, D. *Les âges de la vie (2^e éd.)*, 2003, Éditions du Renouveau Pédagogique Inc., Canada.
- Duclos, G. (2004). *L'estime de soi, un passeport pour la vie*. Éditions de l'Hôpital Ste-Justine, Montréal, Canada.
- Laporte, D., Sévigny, L. (2002). *L'estime de soi des 6-12 ans*. Éditions de l'Hôpital Ste-Justine, Montréal, Canada.



Références (suite)

- Papalia, D.E. & Feldman, R.T. (2018). *Psychologie du développement humain, 9^e édition*. Montréal : Chenelière-Éducation.
- Schab, M. L. (2011). *J'ai confiance en moi et en ma personnalité*. Éditions La Boîtes à Livres, Ville Mont-Royal, Canada.
- Shaffer, D.R., Wood, E., Willoughby, T. (2005). *Developmental Psychology; Childhood and Adolescence*. Thompson Nelson, Canada.