

## Concept de soi

"Qu'un enfant ait confiance en ses propres capacités ou qu'il les estime peu, qu'il s'approche activement des autres ou qu'il ait tendance à être plus attentif, qu'il abandonne rapidement face aux difficultés ou qu'il se sente pratiquement défié par celles-ci, tout cela dépend de l'image que l'enfant a de lui-même". (Zimmer, 2012)

Cette citation souligne l'importance de ce que l'on appelle le "**concept de soi**". Mais de quoi s'agit-il en réalité ? Comment se développe-t-il et qu'est-ce qui l'influence ?

Le concept de soi est un terme qui englobe toutes les réponses à la question "**Qui suis-je ?**". Toutes les **expériences** que l'enfant vit par rapport à son environnement social et matériel, ainsi que les attentes et les réactions que **l'environnement** lui apporte, participent au développement de l'image de soi.

De ce point de vue, toutes les expériences du corps et du mouvement de l'enfant sont d'une grande importance. Par le jeu, l'enfant apprend à **connaître son propre corps**, ce qu'il peut et ne peut pas faire. Il apprend à reconnaître les succès et les échecs, il découvre ce qu'il peut construire par lui-même et quel effet il a eu sur son environnement. À travers ces situations, l'enfant apprend également à reconnaître ce que les autres attendent de lui et la confiance qui lui est témoignée.

Toutes ces informations sont rassemblées et forment un ensemble de connaissances individuelles appelé "concept de soi". Ces convictions, telles qu'elles sont exprimées dans la citation d'ouverture, **influencent la façon dont nous agissons** dans le monde qui nous entoure. Une image positive de soi, nous permet de **surmonter les difficultés**, de faire face aux situations et aux problèmes avec confiance.

Que faire si nous avons le sentiment que notre enfant a une image négative de lui-même ?

Ce n'est pas une question à laquelle on peut répondre

par une solution magique. Chaque enfant est différent, mais il existe des **attitudes et des conseils** qui peuvent être utiles à tous.

- Aider à identifier ses propres atouts, sensibiliser (donner un retour d'informations explicites sur les points forts et les atouts particuliers).
- Prévoir des situations où l'enfant peut faire l'expérience de sa propre efficacité (donner de la liberté dans diverses situations de jeu).
- Encourager l'auto-activité (le jeu et l'apprentissage doivent être compris moins comme une instruction ou une démonstration que comme un processus expérientiel).
- Éviter l'assistance précipitée (laisser l'enfant faire des expériences et commettre des erreurs lui donne le sentiment que l'adulte a confiance en ses capacités).
- Valoriser l'enfant indépendamment de ses résultats (l'enfant a besoin de sentir que sa personne est acceptée pour ce qu'elle est, quel que soit le résultat).
- Éviter les comparaisons avec les autres et fixer plutôt des repères individuels (au lieu de comparer l'enfant avec les autres, vous pouvez mettre en évidence ses progrès dans le temps).

"Les changements dans le concept de soi ne se produisent que lorsque le succès d'une activité est vécu comme auto-induit et non perçu comme accidentel ou contrôlé par des influences extérieures. Par conséquent, une condition préalable essentielle pour le développement d'une estime de soi positive est la mise en place de situations dans lesquelles l'enfant peut lui-même devenir actif".

Références : Zimmer, R. *Handbuch Psychomotorik. Theorie und Praxis der psychomotorischen Förderung.* (2012). Freiburg in Breisgau: Herder Verlag.



Questions :

1. Avoir une bonne image de soi est important car :
  - Elle nous permet de surmonter les difficultés et de connaître nos forces et nos faiblesses.
  - Cela nous permet de nous comparer à d'autres personnes.
  - Elle nous permet d'être appréciés par les autres.
  
2. L'image de soi est influencée :
  - Uniquement par les informations qui nous sont transmises par les autres.
  - Par les informations que nous recueillons à travers nos expériences et les réponses de notre environnement à nos actions.
  - Par nos seules capacités.
  
3. Une condition essentielle pour développer une estime de soi positive est :
  - Féliciter l'enfant continuellement.
  - Aider l'enfant lorsqu'il rencontre un obstacle.
  - Mettre en place des situations dans lesquelles l'enfant peut lui-même devenir actif.