

# Ti.Ta.Ti.

Le magazine des responsables des Éclaireuses et Éclaireurs Unionistes / février 2018 n°9



Éclaireuses  
Éclaireurs  
UNIONISTES de FRANCE

## NUMÉRO SPÉCIAL AMOURS & SEXUALITÉS

QU'EST-CE QUE L'AMOUR

**Toi plus moi,  
l'amour, le couple**

L'ESTIME DE SOI

**Bien dans sa peau,  
bien avec les autres**

DOSSIER

**Moi, responsable,  
face à l'éducation  
à la sexualité**

# L'ESTIME DE SOI : BIEN DANS SA PEAU, BIEN AVEC LES AUTRES

« **En stage de formation, je trouve facilement ma place dans le groupe** »,  
« je sais facilement inventer des grands jeux originaux qui plaisent aux enfants »,  
« même si sur le camp il nous arrive une tuile, on saura faire face et rebondir »...

Voilà des convictions typiques d'un-e responsable qui a une bonne estime d'elle ou de lui.

**Peut-être un acquis de son passé d'éclaireur-se ?** C'est tant mieux, car cela l'aidera à se sentir bien dans sa peau et à se lancer dans l'action !

## QU'EST-CE QUE L'ESTIME DE SOI ?

L'estime de soi est une évaluation positive de soi-même, fondée sur la conscience de sa propre valeur intrinsèque en tant qu'être humain, quels que soient ses réussites ou ses échecs ponctuels.

L'estime de soi recouvre les diverses facettes de la personnalité, qui correspondent à des « performances » attendues par notre milieu : aspect corporel, capacités intellectuelles, réussite professionnelle, performances sportives, réseau relationnel, etc.

L'entourage peut renvoyer une image valorisante qui va nourrir l'estime de soi

(« je vois que je plais aux autres »). Mais au bout du compte, l'estime de soi ne dépend pas tant du niveau réel de performance, que du regard que l'individu porte dessus (« est-ce que j'aime mon image dans le miroir ? »).

Il s'agit donc de se connaître soi-même et s'accepter avec ses qualités et ses limites. Cela demande pour l'enfant de se distancier des stéréotypes sociaux (« Un homme se doit de gagner plus que sa

femme ») et des ambitions que ses proches peuvent projeter sur lui (« Tu seras médecin comme ton père »).

**La capacité à renforcer son estime de soi est une compétence-clé, qui s'apprend et se développe par l'éducation.**

## LES ENJEUX

L'estime de soi, expression de la dignité humaine

L'estime de soi est l'expression de la dignité humaine, appliquée à soi-même. En cela, développer l'estime de soi est un facteur-clé de relations épanouies. Puisque les autres sont mes égaux-les, la valeur que je me reconnais à moi-même

m'aide à reconnaître celle des autres.

## C'EST GRÂCE À L'ESTIME DE SOI QUE :

- l'on est suffisamment sûr-e de nos valeurs pour refuser de s'abaisser à des actes qui y seraient contraires (voler, frapper, insulter, rabaisser l'autre...);

- l'on se reconnaît une valeur intrinsèque, sans avoir besoin de s'affirmer aux dépens des autres (compétition, humiliation, domination...). On est donc en mesure de construire des relations respectueuses et épanouies;

- lorsqu'un désaccord survient avec quelqu'un-e, on s'accorde suffisamment de crédit pour oser le dire. Ainsi, on évite de bouillir en silence, puis de se laisser déborder par la colère et de se laisser aller à la violence verbale, voire physique.

**Ainsi, l'estime de soi est une condition nécessaire à des relations harmonieuses et à la non-violence, qui la nourrissent en retour.**

## L'ESTIME DE SOI, LEVIER DE BIEN-ÊTRE ET MOTEUR D'ACTION

L'estime de soi est un facteur de bien-être émotionnel. Confronté à un échec, tout le monde aura des réactions de tristesse ou de désarroi. Toutefois, cela durera nettement moins longtemps chez celles et ceux qui ont une bonne estime de soi. Elles et ils auront plus facilement accès à des stratégies efficaces pour faire face à l'adversité :

## L'ESTIME DE SOI

L'ESTIME DE SOI EST  
UN FACTEUR DE BIEN-ÊTRE  
ÉMOTIONNEL.



- chercher du soutien auprès de ses proches plutôt que de se replier sur soi ;
- chercher des solutions au problème ; remettre en question ses comportements sans autocritique excessive ni déni de la réalité ;
- chercher à minimiser l'impact émotionnel de la situation, par exemple en attribuant les difficultés à des raisons externes (« je n'ai pas eu de chance » plutôt que « c'est de ma faute »), spécifiques (« je reste

quelqu'un de globalement valable » plutôt que « cela prouve que je suis nul-le ») et instables (« après la pluie, le beau temps : des succès viendront » plutôt que « il y aura d'autres échecs »).

**Ces dynamiques s'auto-entretiennent :** l'estime de soi amène à se penser capable de réussir, et donc à multiplier les actions, qui à leur tour vont nourrir et consolider la confiance en soi, et pousser à oser de nouvelles initiatives.

*Pourquoi  
le plaisir féminin  
a-t-il été « oublié »  
pendant longtemps ?*

**VOUS SAUREZ TOUT  
DANS HORS-PISTES !**

## L'ESTIME DE SOI

### DÉVELOPPER L'ESTIME DE SOI DES ENFANTS ET DES JEUNES

La méthode scoute unioniste, qui propose pédagogie de la réussite, progression personnalisée, coéducation, engagement..., est notre premier support pour aider les enfants et les jeunes à développer leur estime de soi<sup>\*(1)</sup>. L'attitude des responsables est également essentielle. Leur regard positif aide les enfants à se regarder avec bienveillance. En même temps, l'adulte les aide à se détacher du regard de l'autre, pour trouver des critères d'évaluation cohérents avec le système de valeurs qu'elles et ils sont en train de se forger<sup>\*(2)</sup>.

En outre, des activités spécifiques peuvent aider à développer son estime de soi. D'abord, en luttant contre les stéréotypes, qui tendent à imposer à chacun-e des critères pour s'évaluer, basés sur ses caractéristiques physiques ou sociales<sup>\*(3)</sup>.

La mixité est un puissant moteur pour cela. Ensuite, en apprenant à se connaître, et notamment en sachant écouter et nommer ses émotions<sup>\*(4)</sup> : si je m'écoute, c'est que je le vauds bien. Enfin, l'estime de soi comprend également l'amour de soi. **Une bonne estime de soi aide à trouver son équilibre et favorise une sexualité épanouie.** S'estimer, c'est reconnaître ce qui en nous peut séduire et plaire à l'autre. Ce que nous aimons en nous sera probablement aimé par les autres aussi.

### CONCLUSION

L'estime de soi joue un rôle important dans le développement des enfants et des jeunes et notamment dans leurs relations aux autres. La méthode scoute unioniste est une clé essentielle pour la développer. Diverses activités spécifiques, ainsi qu'une attitude éducative bienveillante, permettent d'aller plus loin dans cette direction.

<sup>\*(1)</sup> : voir pages 6 à 9 et 25 du Guide pratique « Éduquer à la Paix »

<sup>\*(2)</sup> : voir pages 16 à 21 du Guide pratique « Éduquer à la Paix »

<sup>\*(3)</sup> : voir pages 25 à 27 du GoMix

<sup>\*(4)</sup> : voir pages 10, 11 et 30 du Guide pratique « Éduquer à la Paix »  
<http://bibli.eeudf.org/documents/developper-lestime-de-soi/>

**LEUR REGARD POSITIF AIDE LES ENFANTS À SE REGARDER AVEC BIENVEILLANCE.**

