

L'estime de soi et les difficultés d'apprentissage

Par : Jennifer Anstiss EAO, M.Ed., Conseillère pédagogique et orthopédagogue en lecture

Quand un enfant doit grandir en gérant des défis au niveau de l'apprentissage et de l'attention, il est fort possible qu'il connaisse des problèmes d'estime de soi. Les parents pourraient craindre que la perception de soi de leur enfant soit touchée ou que leur enfant puisse manquer d'assurance s'il éprouve des difficultés scolaires. Cependant, si les défis sont abordés de manière adéquate, vous pouvez aider votre enfant à renforcer et à maintenir une bonne estime de soi.

Prévenir le problème

La première chose qu'une mère ou un père peut faire pour renforcer l'estime de soi de son enfant quand il fait face à un défi d'apprentissage est de prévenir le problème avant même qu'il n'apparaisse. Cela peut se faire de plusieurs façons.

Une première étape importante consiste à chercher des solutions dès que les signes de difficultés d'apprentissage font surface.

Si votre enfant commence à appréhender d'aller à l'école ou se plaint de ne pas avoir d'amis, ce sont des signes précurseurs de difficultés potentielles. Surveiller les signaux d'alerte est également un bon moyen de repérer quand un enfant éprouve des difficultés à lire.

Il vaut mieux résoudre tout problème émergent le plus tôt possible, car aborder les défis avant l'âge de sept ans produira des résultats plus positifs sur le long terme. Si vous parvenez à maîtriser un problème dès ses premiers signes, il y a de grandes chances que l'estime de soi de votre enfant ne sera pas diminuée par ses difficultés scolaires.

Les parents peuvent également contribuer à prévenir des problèmes d'estime de soi en parlant simplement des diverses capacités d'apprentissage dès le plus jeune âge lors de conversations familiales. En termes techniques, il s'agit de développer un langage de neurodiversité. Cela signifie que,

pour parler des différentes façons d'apprendre qu'ont *tous* les membres de la famille en termes de points forts et de points faibles, il faut adopter une approche familiale. J'aide les familles à développer ce langage très tôt : on pourrait dire par exemple « Maman est très bonne en lecture, mais je peux être très timide, et Papa est très fort en mathématiques dans sa tête, mais il a eu du mal à apprendre le vocabulaire de la chimie. Qu'est-ce que tu penses faire bien? Qu'est-ce que tu trouves facile à l'école? Dans quoi as-tu remarqué qu'il te faut travailler plus fort? »

Traiter le problème

Il y a des moments où l'estime de soi d'un enfant sera touchée par les défis d'apprentissage. Cela se produit généralement quand les préoccupations ou les problèmes ne sont pas abordés ou ne sont pas gérés de manière adéquate. Souvent, l'enfant estime que les résultats qu'il obtient ne correspondent pas aux efforts qu'il déploie, ou il voit une différence entre son travail et celui de ses pairs.

Lorsque cela se produit, les parents peuvent s'employer à redéfinir l'image de soi de leur enfant. La clé est de retirer la honte que l'enfant pourrait éprouver au sujet de ses points faibles, ou ce que je me plais à appeler ses « points délicats ». Il s'agit ici d'expliquer comment le cerveau fonctionne; dans le sens où les gens apprennent les choses de manières différentes et que ces compétences variées d'apprentissage jouent un rôle dans la vie de *tout le monde*.

C'est aussi simple que de dire : « Maman a des points délicats en matière de mémoire et c'est pourquoi je dois faire des listes que je garde ensuite sur mon téléphone », ce qui peut contribuer à rassurer l'enfant et à lui faire comprendre qu'il n'est pas seul. Vous pouvez en parler facilement pendant le dîner ou quand vous vous surprenez à utiliser une stratégie qui facilite votre vie.

Chez nous, s'il y a quelque chose d'important que je ne dois pas oublier, je mets une chaise de salle à manger au milieu du couloir; de cette façon, quand je vais me coucher et que je dois la contourner, cela me rappelle ce que je dois faire. En expliquant à ma fille ce que je fais et pourquoi je le fais, cela lui

montre que c'est tout à fait normal de devoir utiliser des astuces pour contourner une mémoire délicate.

Renforcer la confiance en soi grâce à des activités

Une autre stratégie consiste à développer ce que les éducateurs appellent une « île de compétences » (*Island of Competence*) de l'enfant. Il s'agit de trouver une activité ou une compétence dans laquelle il excelle, à l'école ou à l'extérieur. Certains de mes élèves ont eu du succès dans un sport, une chorale d'enfants ou des clubs de jeux de stratégie en face-à-face. Leur *île* est un endroit où ils trouvent leur tribu, où ils connaissent l'acceptation inconditionnelle et où ils excellent dans un domaine de grand talent ou de passion.

Pour certains de mes élèves qui font face à des défis d'apprentissage ou d'attention particulièrement importants, leur passion est ce qui les pousse à travailler à l'école et ce qui les a guidés vers des possibilités d'emploi futures.

Enfin, il va de soi que lorsque les défis d'apprentissage sont surmontés et que des stratégies de solutions sont en place, l'estime de soi et l'image de soi d'un enfant en sa qualité d'apprenant compétent s'améliorent et lui donnent un sentiment de réussite.

Si un enfant ne pense pas avoir réussi, il est important de prendre des mesures immédiatement pour faciliter le changement de sa perception. Consultez des experts, décelez les difficultés et déterminez des moyens qui lui permettront d'apprendre malgré ses défis. En fin de compte, chaque enfant possède un point fort, quelque chose qui le rend unique et extraordinaire. Il nous incombe, à nous les parents, d'aider l'enfant à le découvrir, à le développer et à le célébrer.