



Pour une image corporelle positive, agissons de la même façon avec les filles et les garçons !

UNE ESTIME DE SOI DIVERSIFIÉE



Cette façon de complimenter les enfants leur montre qu'on accorde beaucoup d'importance à leur apparence. Cela les amène à se préoccuper très tôt de leur image et à se définir en fonction de celle-ci.

L'estime de soi des tout-petits se développe surtout à partir des interactions qu'ils ont avec les autres. En insistant trop sur leur apparence, on risque de les amener à construire leur estime de soi principalement en fonction de cette caractéristique. De plus, cela ne les aide pas à développer leurs compétences ni leurs habiletés.

Les enfants doivent prendre conscience que leur valeur va bien au-delà de leur apparence !

Ils doivent se sentir appréciés pour leurs caractéristiques uniques, leurs forces, leurs réussites et leur capacité à faire face à des défis. Cela leur permettra d'avoir une estime de soi **diversifiée**, donc plus **solide**.

Valorisons les enfants pour ce qu'ils sont en accordant moins d'importance à leur apparence pour qu'ils...

S'APPRÉCIENT TELS QU'ILS SONT.

AIENT PLUS CONFIANCE EN EUX.



AIENT UNE BONNE ESTIME DE SOI.

COMPRENENT QU'ILS ONT DE LA VALEUR.

PISTES D' ACTIONS POUR AIDER LES ENFANTS À AVOIR UNE ESTIME DE SOI DIVERSIFIÉE



**J'accorde de moins
en moins d'importance
à l'apparence.**

- Je diminue graduellement la fréquence des compliments que je fais aux enfants sur leur apparence.
- Je transforme certains de mes commentaires (ex. : « Tu as un beau chandail ! » par « C'est toi qui as choisi ton chandail ce matin ? »).
- Je demande l'aide de mes collègues pour me faire remarquer quand je commente trop souvent l'apparence des enfants.
- Quand je raconte une histoire, j'insiste sur les qualités et les forces des personnages plutôt que sur leur apparence.
- J'évite de commenter mon apparence ou celle des autres devant les enfants.



**Je valorise les enfants
pour ce qu'ils sont.**

- Je valorise les enfants pour leurs idées et leurs initiatives en les écoutant et en leur permettant de faire leurs propres choix.
- Je valorise les enfants pour leurs efforts et leurs réalisations en nommant les actions qu'ils ont posées pour atteindre leurs objectifs.
- Je valorise les enfants pour leur personnalité et leurs qualités en nommant leurs caractéristiques uniques.