

L'Estime de soi

EDITO ■

Plusieurs briques construisent l'estime de soi : Les signes de reconnaissance sociale et les signes d'accomplissement. Il s'agit d'une part de toutes les manifestations de sympathie, d'encouragement, d'admiration, d'affection, d'appréciation, de confiance qui satisfont nos besoins de reconnaissance et d'autre part de toutes nos actions et nos entreprises réussies qui satisfont nos besoins de réalisation. Nous avons là les leviers qui permettent une éducation pour faire grandir l'estime de soi des enfants.

L'estime de soi se construit dès la petite enfance à partir du regard positif et aimant que pose la famille sur l'enfant. Il peut alors se percevoir comme quelqu'un qui a de la valeur, quelqu'un digne d'être aimé. C'est la base de l'estime de soi. Lorsqu'à l'école, l'élève en difficulté scolaire est stigmatisé par des appréciations dévalorisantes, voire humiliantes du genre « élève nul », « aucune chance de réussir dans la voie choisie », etc., son estime de soi est mise à mal. Cela devient un réel obstacle à sa progression scolaire et ce genre de comportement de l'adulte devrait être considéré comme une faute professionnelle. En effet la mission du professeur n'est pas de rabaisser l'élève mais bien, comme son nom l'indique, de contribuer à l'élever. Lorsque l'école contribue à élever l'élève, elle remplit pleinement sa mission d'éducation.

De nombreux exercices pratiques favorisent chez l'élève la connaissance positive de soi, par la reconnaissance par les autres de ses aptitudes, qualités, savoir-faire. La technique du cercle de parole développée dans la méthode PRODAS¹(programme de développement affectif et social) permet à l'enfant de vivre l'expérience de l'écoute bienveillante des autres, lorsqu'il s'expose à exprimer ses ressentis et ses expériences psychosociales. Organiser des ateliers d'échanges réciproques de savoirs² dans une école est une autre possibilité, pour développer l'estime de soi des enfants par la reconnaissance sociale de leurs compétences.

La deuxième piste nous amène à aider l'enfant à vivre des réussites dans de petites actions ou des projets plus importants. C'est en réussissant des petites choses qu'on améliore l'estime de soi. Aider l'enfant à se fixer un objectif réaliste dans un court terme, à définir les moyens pour l'atteindre, proposer des étapes intermédiaires qui lui permettront de l'atteindre tout en évaluant la progression de l'action, lui permettre de se réjouir du succès ou, éventuellement, de relativiser l'échec. La philosophie de cette approche se résume par la sage parole : « Un voyage de mille lieues commence par un seul pas. » ■

Par le Comité de rédaction de La Lettre

¹Voir la fiche pédagogique n°2 sur l'apprentissage de la communication sur le site de la Coordination française pour la Décennie www.decennie.org ²Ce thème fera l'objet de La Lettre éduquer à la non-violence et à la paix n°13

LE LANCEMENT DU RÉSEAU « ECOLE ET NON-VIOLENCE »

Qu'est-ce que c'est?

Lancé par la Coordination française pour la Décennie, le Réseau Ecole et non-violence relie des personnes travaillant dans des établissements scolaires qui s'engagent pour l'éducation à la non-violence et à la paix. Le Réseau propose un partage de savoir-faire, de pratiques, de ressources, de réflexions dans ce domaine. Lieu ouvert de rencontres, laboratoire d'idées et de recherche, outil évolutif, le Réseau est basé sur une participation volontaire permettant d'apporter de multiples éclairages, concrets et réalistes, sur ce que recouvre l'éducation à la non-violence et à la paix.

A qui s'adresse ce réseau?

Il est au service de tous ceux qui développent ou souhaitent développer, au sein d'un établissement scolaire, des expériences d'éducation à la non-violence et à la paix : enseignants, chefs d'établissement, CPE, infirmières scolaires, parents... Il s'adresse également aux élèves qui souhaiteraient témoigner de leurs expériences d'éducation à la non-violence et à la paix.

Comment participer?

Rendez-vous sur le site : www.ecole-nonviolence.org pour retrouver toutes ces rubriques. Un forum de discussion vous permettra également d'échanger au mieux sur ces pratiques.

APPEL À CONTRIBUTIONS POUR LES PROCHAINS NUMÉROS :

n° 13 : L'échange réciproque de savoirs
n° 14 : Les émotions et les sentiments

Qui n'a jamais rêvé de monter sur une estrade et de se faire applaudir, se faire acclamer par les foules en délire, de pouvoir se pavaner de fierté devant l'admiration de ses fans ?

Afin de travailler l'estime de soi dans le cadre des ateliers "mieux vivre ensemble" que j'ai animés durant l'année scolaire 2007-2008 avec des enseignants de l'école d'Oran dans le 18^{ème} arrondissement à Paris, nous avons fait une petite expérience qui a semblé être très appréciée des élèves de CE2, CM1 et CM2.

Il s'agissait de simuler une émission de télévision où une "star" venait sur le plateau pour une interview. Le nom de l'émission devait être choisi par la classe. Voici quelques idées données par les enfants : *La politesse, je veux connaître les autres, apprendre à vivre ensemble, questions pour un champion de ma classe, qui veut gagner des millions d'amis, etc.*

Ensuite, chaque enfant devait penser à une personnalité qu'il estimait. Malika a choisi Céline Dion, Karim a choisi Ronaldino le joueur de football à la mode, etc. J'ai demandé à quelqu'un de venir jouer le rôle de l'animateur qui présenterait l'émission et mènerait l'interview. Pour donner l'exemple de ce que j'attendais, j'ai joué l'animatrice moi-même la première fois. J'avais apporté un micro pour donner un peu de réalisme au jeu, un micro qui ne fonctionnait pas mais qui était vrai, grand et qui impressionnait les enfants.

« Bonsoir, monsieur, bonsoir madame, bienvenue à l'émission "je veux connaître les autres". » A côté de moi un élève tenait un petit panneau "applaudissements" que j'avais fabriqué. Il devait le lever quand bon lui semblait, et

les enfants devaient applaudir à ce moment-là. Inutile de dire qu'il y avait beaucoup d'applaudissements. Céline Dion, jouée à merveille par Malika, avait aussi beaucoup d'applaudissements. L'enthousiasme régnait, de telle sorte que les acteurs avaient vraiment l'impression d'être très appréciés. Le fait qu'ils ne se représentent pas eux-mêmes mais à travers une personnalité connue mettait suffisamment de distance entre l'enfant et son rôle pour qu'il n'y ait pas le risque de prendre les choses trop au sérieux si les applaudissements n'avaient pas été à la hauteur de ses espérances. Cependant, chaque acteur a été accueilli avec chaleur et appréciation. L'intervieweur demandait ensuite aux autres enfants de la classe de poser des questions à la star. Il leur passait le micro chaque fois. J'avais demandé d'être poli, de dire par exemple : "Bonsoir Céline, j'aimerais vous poser une question", de remercier comme il faut, etc. C'était en même temps un exercice de communication, de comportement, et d'apprentissage de la politesse.

On a répété le jeu plusieurs fois avec différents enfants et différentes "stars". A la fin de chaque saynète nous applaudissions tous les acteurs. A la fin je faisais des compliments sur la prestation de chacun.

Nous nous sommes bien amusés, et les enfants qui sont intervenus comme « stars » ont été très fiers d'avoir pu parler devant les autres et de recevoir des applaudissements. Même si tout cela n'était que du théâtre, ils ont pu connaître le plaisir d'être appréciés. Ça construit l'estime de soi et ça a fait du bien à tout le monde ! ■

SUSAN CLOT, PSYCHOLOGUE CLINICIENNE,
MEMBRE DE LA COMMISSION ÉDUCATION

La besace (Fable de La Fontaine)

Cette activité montre comment il est possible de greffer une activité de développement de compétences psychosociales sur une activité plus classique de lecture, acquisition de vocabulaire, connaissance de textes littéraires. L'activité décrite a pour but de développer de l'estime de soi. Dans un premier temps, il s'agit de prendre connaissance d'une fable de Jean de La Fontaine, *La besace*. Il s'agit d'une satire qui stigmatise le comportement fréquemment observé chez les humains, qui consiste à se voir soi-même sous un regard avantageux tout en étant un critique impitoyable pour son semblable. Comprendre et analyser le texte, enrichir son vocabulaire avec les mots nouveaux de la fable, lister les mots qui expriment des défauts ou des qualités, tirer les leçons de la fable, redire la fable avec ses propres mots, apprendre la fable par cœur, la mettre en scène avec les élèves sont autant d'activités pédagogiques qui entrent facilement dans le cadre des programmes scolaires.

En prolongement, voici une proposition d'activité originale présentée dans le livre *Eduquer à la responsabilité*¹. Cet ouvrage propose 32 fiches d'activités pour les élèves « s'efforçant de donner quelques réponses possibles aux situations de vols, d'insultes, de chahut, d'apathie, de fatigue, d'impatience, de conflits avec des parents, d'incivilités diverses... » Elles utilisent « essentiellement des événements ayant eu lieu ».

Pour préparer l'activité, chez lui ou en classe, avec du matériel récupéré, chaque élève se confectionne une besace avec deux sacs plastiques à poignées reliés par une ou deux ficelles. En classe, durant deux ou trois minutes, chacun, équipé de sa besace, inscrit sur des petits rectangles de papier préparés à cet effet, les qualités, les compétences ou les points forts qu'il se reconnaît. =>

=>

Il les place dans la poche avant de sa besace.

Ensuite, les élèves se mettent par groupes de quatre ou cinq. Pendant une dizaine de minutes, dans chaque groupe, les participants inscrivent sur des rectangles de papier d'une couleur différente, les qualités, les compétences ou les points forts qu'ils remarquent chez les autres enfants de leur groupe. Ensuite ils vont les déposer dans la poche arrière de la besace de ceux qui sont concernés. Ils font cela pour chacun des autres enfants de leur groupe. Cette séquence nécessite des déplacements, aussi faut-il veiller à ce qu'elle se déroule sans qu'il y ait trop de bruit.

Enfin, au signal donné par le maître ou la maîtresse, chacun regagne sa place, fait pivoter sa besace et lit pour lui-même les qualités que les autres lui ont attribuées. Vous invitez à comparer avec celles qu'il s'était données. Chacun peut remarquer celles qu'il s'est données

et que les autres lui attribuent, celles qu'il se donne et que les autres ne lui attribuent pas, celles qu'il ne se donne pas et que les autres lui attribuent.

Pour terminer vous proposez un échange pour que ceux qui le veulent puissent exprimer leur ressenti au cours de l'exercice, leur découverte, leur étonnement, leur agréable surprise ou même leur déception à l'ensemble de la classe.

Apprendre à avoir un regard positif sur les autres, apprendre à se connaître et à avoir une image positive de soi, mieux connaître ses qualités, ses habiletés, ses points forts voilà ce qui construit l'estime de soi. ■

Vincent Roussel, Non-Violence Actualité

¹ Association pour un éveil à la responsabilité à l'école, *Éduquer à la responsabilité*,

Élémentaire

Un outil pour développer l'estime de soi en Maison d'enfants

Le directeur de la Maison d'enfants de Moimay en Haute-Saône a sollicité le Comité départemental d'éducation pour la santé pour mettre en place une action sur l'estime de soi.

Le CODES 70, en lien avec le CRES FC¹ a donc élaboré un projet à partir de l'outil pédagogique Amidou et l'estime de soi² en collaboration avec l'équipe encadrante de cette Maison. Six enfants de 6 à 10 ans ont participé à cette action. Ces enfants avaient un niveau de compréhension « limité » et une réelle difficulté à se concentrer durant heure de séance. L'objectif était de favoriser le développement de l'estime de soi et des compétences psychosociales des enfants, leur permettant d'envisager un projet de vie sans recours à des produits addictifs (tabac, alcool, drogues).

Le projet s'est déroulé en six séances d'animation d'une heure chacune à partir de l'histoire d'Amidou, un castor qui a une piètre image de lui et de ses capacités. Il va être amené à faire preuve de compétences et de solidarité avec d'autres animaux pour sauver son frère et sa sœur prisonniers d'un barrage. Cette histoire est présentée sous forme d'un théâtre d'images « Kamishibai ». Avant d'entamer la première séance, nous avons envoyé une invitation personnelle à chaque enfant pour venir participer à cette action. Les séances étaient animées par deux intervenants (CODES 70/CRES FC) avec l'aide d'un professionnel de la Maison d'enfants.

La première séance « Amidou se présente », visait la compétence « avoir conscience de soi », et commençait par le récit d'Amidou. Ensuite, les enfants devaient réaliser une carte d'identité dessinée pour dire qui ils étaient et ce qu'ils savaient bien faire. Lors de la deuxième séance « Moi et mon animal », visant à nouveau la compétence « avoir conscience de soi », chaque enfant devait choisir un animal dont les compétences étaient semblables aux siennes.

La séance « Créer son animal » visait la compétence « avoir une pensée créative » par la réalisation en pâte à modeler de l'animal choisi par les enfants lors de la séance précédente. Elle a été réalisée sans notre intervention par une éducatrice de la Maison d'enfants. La séance « Amidou est triste » abordait la notion d'empathie : chaque enfant devait choisir des

situations qui les rendaient tristes ou heureux sur des images que nous avons sélectionnées. Ensuite, ils devaient les faire deviner par un mime au groupe. La séance « Amidou et ses copains » visait comme compétence « savoir résoudre des problèmes », par le biais d'activités coopératives. Enfin, la sixième séance « inventer une histoire » visait la compétence « savoir communiquer efficacement ». A partir de cinq images choisies, les enfants devaient inventer puis raconter une histoire. Chaque séance était évaluée par les enfants et se terminait par un moment de relaxation.

Une réunion bilan « Et si c'était à refaire ? » s'est tenue avec l'équipe pédagogique de la Maison, pour repérer notamment les éléments favorables et les éléments à améliorer autour de 7 axes : la logistique, le partenariat, les activités proposées, la participation des jeunes, le vécu entre les séances, la satisfaction des jeunes et la satisfaction de l'équipe éducative. Nous avons, dès la troisième séance, réorienté nos activités en fonction des capacités des jeunes et de leur temps d'attention. Les séances organisées par des personnes extérieures à la structure ont été appréciées par les enfants et leur participation à chaque séance montrait leur motivation pour ces activités. Lors de la séance de relaxation, bien difficile à réaliser au départ, nous avons pu observer une amélioration au niveau de l'écoute et de la capacité à se détendre.

Cette action, au sein d'une maison d'enfants, a permis à des enfants en difficulté d'apprendre à mieux se connaître, à réaliser des activités en groupe en passant par des jeux. Les fiches de suivi des séances remplies par les animatrices ont montré une évolution du comportement des enfants. Ceux-ci étaient plutôt agités en général et au fil des séances ils étaient notamment plus calmes, plus respectueux entre eux et plus détendus suite à la relaxation. ■

TEXTE RÉALISÉ PAR
STÉPHANIE EHRET, CHARGÉE DE PROJET CODES 70 ET
SANDRINE HENNEBELLE, CONSEILLÈRE EN
MÉTHODOLOGIE CRES FC

¹ Comité régional d'éducation pour la santé

² Pour en savoir plus sur l'outil Amidou et l'estime de soi vous pouvez consulter la base de données Bip Bop : <http://www.cres-paca.org/bib-bop/>

Le verbe *estimer* traduit l'action qui consiste à évaluer, c'est-à-dire à déterminer la valeur d'un bien, d'un objet, d'une distance, d'un poids, etc. Le résultat de cette activité s'appelle une *estimation*. Elle se traduit par un nombre, une mesure qui donne une valeur plus ou moins importante aux choses. Dans un deuxième sens, *estimer*, c'est avoir une bonne opinion de quelqu'un. Dans ce cas-là le verbe ne s'applique pas à des objets, mais à des personnes pour leur reconnaître de « la valeur », non quantifiable, mais bien réelle. Le substantif qui en découle est différent du précédent. On ne manifeste pas de l'*estimation* pour une personne, mais de l'*estime*.

Le mot *estime* a donc un sens positif et l'*estime de soi* est définie comme étant **l'évaluation positive de soi-même**. Celle-ci est fondée sur la **conscience** de sa propre valeur et de son importance inaliénable en tant qu'être humain. Il ne s'agit pas seulement d'avoir des qualités, des habiletés, des aptitudes et des savoir-faire ce dont tout un chacun est pourvu. Il s'agit d'abord de les connaître et d'en avoir pris conscience comme étant des atouts qui permettent d'aborder sereinement toute situation nouvelle. Quel éducateur ne connaît pas de ces jeunes bourrés de talents et qui ont une très mauvaise estime d'eux-mêmes?

« Une personne qui s'estime se traite avec bienveillance et se sent digne d'être aimée et d'être heureuse. L'estime de soi est également fondée sur le sentiment de sécurité que donne la certitude de pouvoir utiliser son libre arbitre, ses capacités et ses facultés d'apprentissage pour faire face, de façon responsable et efficace, aux événements et aux défis de la vie. » nous dit Josiane de Saint-Paul.¹

D'autre part il s'agit aussi d'une prise de conscience existentielle : « Je suis une personne unique et, par cela même, je suis infiniment respectable ». C'est la prise de conscience du prophète lorsque son créateur lui dit : « Tu comptes beaucoup à mes yeux, tu as du prix et je t'aime »².

Cependant l'estime de soi ne peut se réduire à une juste connaissance de ses points forts ; elle suppose également une juste perception de ses difficultés et de ses limites. Cela doit permettre d'assumer sereinement des échecs, de les relativiser et même d'en faire des occasions d'en tirer des leçons pour progresser. L'estime de soi n'est donc pas le reflet

des capacités réelles du sujet, mais de celles qu'il a conscience d'avoir et de celles qu'il a conscience de ne pas avoir.

Christophe André³ fait remarquer qu'il y a un cercle vertueux de la bonne estime de soi et un cercle vicieux de la mauvaise estime de soi. Avec une haute estime de soi, on ne craint pas de s'engager dans des actions. Lorsqu'elles sont réussies, on se félicite et l'estime de soi augmente. Par contre, si elles échouent, on sait relativiser l'échec et l'estime de soi se maintient. Avec une basse estime de soi, les actions sont rares et on hésite à s'y engager. Si elles réussissent, on doute et l'estime de soi est inchangée. Par contre si elles échouent l'estime de soi baisse.

Il y a une parenté très grande de l'estime de soi avec les notions de connaissance de soi, de confiance en soi et d'affirmation de soi. Une bonne estime de soi nécessite de connaître ses qualités, ses compétences, ses valeurs, mais aussi d'accepter ses imperfections. Elle suppose donc une bonne **connaissance de soi**, de son corps, de son être pensant, de ses capacités sensori-motrices, de ses sentiments et ses besoins, de sa sexualité, etc.

L'estime de soi aide à ne pas craindre l'échec ni le jugement et à prendre toute expérience de la vie comme une occasion d'apprentissage. On peut dire que **la confiance en soi**, c'est l'estime de soi dans l'action : « Les actes sont la gymnastique d'entretien de l'estime de soi et les 'petits' succès nourrissent la confiance en soi. »⁴

L'estime de soi aide à s'affirmer en osant exprimer ses besoins, ses émotions, ses sentiments et ses pensées, en apprenant à formuler des demandes claires et en sachant dire « non » quand il est opportun de le faire. On peut dire que **l'affirmation de soi**, c'est l'estime de soi dans le lien social, dans la relation avec les autres. ■

VINCENT ROUSSEL, RESPONSABLE DE LA COMMISSION EDUCATION

¹ Josiane de Saint-Paul, *Estime de soi et confiance en soi*, Inter Editions, 1999, p. 20

² Au chapitre 43 du livre d'Ésaïe.

³ Christophe André et François Lelord, *L'estime de soi : s'aimer pour mieux vivre avec les autres*, Éd. Poches Odile Jacob, 2002

⁴ idem



Coordination française pour la Décennie

148 rue du Fbg Saint-Denis - 75010 Paris • Tél. : 01 42 41 40 38 • Fax : 01 40 36 06 60 • coordination@decennie.org • www.decennie.org

La Décennie

Les années 2001-2010 ont été proclamées par l'ONU "Décennie internationale pour la promotion d'une culture de la non-violence et de la paix au profit des enfants du monde".

La Coordination française pour la Décennie

ASSOCIATIONS MEMBRES

ACAT
ACCES - Clairière de Paix
ACIV
AIRE
Alliance Nationale des UCJG
ANV
APEPA
Arche de Lanza del Vasto
Association centre Nascita du Nord
Association Enfance - Télé : Danger
Association Montessori de France
Atelier de paix du Clinisols
CCFD
Centre de ressources sur la non-violence Midi-Pyrénées
Centre Quaker International
CERAF Médiation
Collège Lycée international Cévénol
Conflicts sans violence
Coordination Martigues Décennie
Coordination orléanaise
CPCV Ile-de-France
Cultivons la paix
Cun du Larzac
Démocratie et spiritualité
DIH Mouvement de Protestation Civique
Ecole de la Paix
Ecole Souffle Internationale
EELiJF - Eclairées et Eclairiers Unionistes de France
Emmaüs France
EPP Midi-Pyrénées
Esperanto - SAT-Amikaro
Etincelle
FAB
Famille franciscaine
Fédération Union des Auberges de Jeunesse
Former un Avenir sans Brutalité
Génération Médiateurs
Gers Médiation
Graine de Citoyen
IFMAN
Initiatives et changement
IPLS
IRNC
Jeunesse et Non-Violence
Justice et Paix France
La Corbière des Landes
La Maison de Sagesse
La Maison du Petit Enfant
Le Petit Prince
Le Soc - Maison Jean Goss
Le Souffle - France
Le Valdocco
Les Amis des Serruriers magiques
Les Amis de Neve Shalom Wahat As Salam
LIFPL
Ligue de l'Enseignement
Maison des Droits de l'Enfant
MAN
MDPL - Saint Etienne
Mémoire de l'Avenir
MIR
Non-Violence et Paix / Normandie
Non-Violence XXI
NVA
NVP Lorraine
Paix Sans Frontière
Partage
Pax Christi - France
PBI - Section française
Psychologie de la Motivation
Réseau Espérance
Réseau Foi et Justice France
REVEL
Secours catholique - Caritas France
Solidarités Nouvelles face au Chômage
UNIPAZ

La Lettre

Lettre de la Coordination française pour la Décennie.

Abonnements

4 numéros par an:

Par courriel, gratuitement sur demande.

Par courrier, 5 euros pour l'année, auprès de la Coordination française pour la Décennie.

Références

Ouvrages

Dans la **Collection éditée par l'Hôpital Sainte-Justine** (Centre hospitalier universitaire mère – enfant de Montréal), on trouve plusieurs ouvrages très bien faits consacrés à l'estime de soi. Facilement lisibles, on a d'abord toute une collection d'ouvrages en format de poche, diffusés par Non-Violence Actualité. Ils comprennent à la fois des exposés théoriques allant à l'essentiel et des exercices pratiques. Ces livres couvrent toute la vie, allant de **L'Estime de Soi, un passeport pour la vie** par G.Duclos, à **L'Estime de Soi des Adolescents** (G.Duclos D. Laporte, J.Ross) en passant par **L'Estime de Soi des 6-12 ans** (D. Laporte, Lise Sévigny).

Consacrés à l'estime de soi chez les plus jeunes, on a deux autres livres, cette fois-ci en format A4 – ce qui facilite la photocopie éventuelle des fiches à remplir – le premier se présente comme un guide pratique à l'intention des parents d'enfants de 0 à 6 ans: **« Pour favoriser l'Estime de Soi des tout – petits »** de D. Laporte. L'autre ouvrage s'adresse aux éducatrices-éducateurs qui oeuvrent en petite enfance **« Quand les tout-petits apprennent à s'estimer »** de G.Duclos. C'est un guide théorique et un recueil d'activités pour favoriser l'Estime de Soi des enfants de 3 à 6 ans. Il possède une annexe au sujet de l'animation des activités, suivie d'un petit lexique et de huit pages de dessins sur les

thèmes proposés dans ces activités que « les utilisateurs sont invités à reproduire. »

Les deux ouvrages possèdent de nombreuses fiches pratiques sous la forme de questionnaires à remplir restituées dans une progression ; tout un programme !

Un autre ouvrage, **« S'affirmer sans agresser, Estime de soi et prévention de la violence »**, éditions NVA/collection *Pratiques de non-violence*, (2007), reprend un certain nombre d'articles publiés dans la revue bimestrielle *Non-violence Actualité*. On y trouve des articles de fond, des témoignages et des outils pour renforcer l'estime de soi.

Pour finir, les ouvrages de S. Coopersmith, **« Inventaire d'estime de soi de S. Coopersmith S.E.I. »** publié par les Éditions du Centre de psychologie appliquée de Paris (1984) et sa variante scolaire proposent des tests sur l'estime de soi. L'estime de soi est envisagée à travers 4 sous-échelles : estime de soi générale, familiale, sociale et scolaire. L'outil est composé de 58 phrases exprimant une manière possible de penser ou de réagir. Pour chaque phrase, le sujet doit cocher la case appropriée : « me ressemble » ou « ne me ressemble pas » ; 8 des 58 items ne servent pas à évaluer l'estime de soi, mais constituent une échelle de mensonge. Les deux versions (Scolaire et Adulte) possèdent de bons indices de fidélité.

Ressources internet

Un zeste d'estime

<http://www.zestedestime.acrf.be/>

C'est le nom de la campagne menée par l'Action Chrétienne Rurale des Femmes en Belgique (ACRF – ASBL), pour aider à développer l'estime de soi des femmes. Dans ce site vous trouverez de nombreux témoignages et des fiches pédagogiques qu'il est possible d'adapter pour une utilisation en classe. La campagne affirme qu'il est possible de développer l'estime de soi, en changeant :

- Son rapport à soi-même : apprendre à connaître ses forces comme ses limites, s'accepter et s'aimer sans se mentir.
- Son rapport à l'action : c'est en réussissant des petites choses qu'on améliore l'estime de soi, en apprenant à avancer étape par étape.
- Son rapport aux autres : apprendre à s'affir-

mer sans être ni hérisson, ni paillason en se formant, par exemple, à la communication non-violente développée par M. Rosenberg.

Transformer la violence des élèves

<http://transformerlaviolencedeseleves.com>

Ce site web pratique, compagnon du livre de Daniel Favre **« Transformer la violence des élèves »**, met à la disposition des lecteurs des informations complémentaires, des outils pratiques pour rendre la situation d'apprentissage plus attrayante que l'addiction à la violence.

Parmi les 7 tests utilisés au cours des recherches de 1994 à 2005 on trouve un outil pour l'évaluation de l'estime de soi appelé ETES (L'échelle Toulousaine de l'Estime de Soi). Le résultat du test qui comprend 60 items, est obtenu en faisant la somme algébrique des résultats pour 5 « soi » : le soi émotionnel, le soi social, le soi scolaire, le soi physique et le soi futur. Le test est téléchargeable sur le site.

Je connais mon corps

Age : Les élèves du cycle 2 du primaire (GS, CP, CE1)

Durée : Il est possible d'animer six séances de 30 à 45 minutes.

Objectifs :

- Se reconnaître comme une personne unique, donc digne de respect de ce fait même, et heureuse de l'être.
- Apprendre à connaître son corps et à utiliser ses aptitudes sensori-motrices.
- Développer un facteur constructif de l'estime de soi : la connaissance de soi dont une dimension est la connaissance de son corps, les autres étant la connaissance de ses possibilités de personne douée de pensées et de sentiments.

Référence : C'est avec l'autorisation de l'auteur, Madame Susan Clot, que nous présentons cette fiche extraite de son programme *Demain en main, promotion des compétences psycho-socio-affectives*, pour le cycle II, janvier 2001, éd. Interface santé 83, Toulon. La fiche a été légèrement adaptée pour être publiée dans *La Lettre éduquer à la non-violence et à la paix* n°12

Séquence 1 : Chaque corps est unique. « Je suis moi ! »

- Annoncez : « *Chaque personne a son propre corps, et, malgré des ressemblances, chaque corps est différent. Chacun, chacune est une personne unique et, tous, nous pouvons dire avec fierté : « Je suis MOI ! »* »
- Nommez et faites nommer les parties du corps d'un être humain et expliquez les différences qu'il peut y avoir entre une personne et une autre.
- Vous annoncez que vous allez lire trois descriptions d'eux-mêmes que des enfants ont rédigées. Prévenez qu'ils seront invités ensuite à faire leur propre description. Après chaque lecture vous laisserez un peu de place aux réactions spontanées des enfants.
- Lire le texte : « JULIE »
« *Je m'appelle Julie et j'ai sept ans et demi.
Je suis une fille.
J'ai des cheveux longs de couleur marron clair.
J'ai des yeux bleus très ronds.
J'ai une peau claire qui parfois devient toute rouge quand je vais au soleil. Ça fait mal et maman doit mettre de la pommade.
J'ai de grandes oreilles. On dit que je ressemble un peu à ma maman, mais en vérité je suis différente de toutes les autres personnes, car je suis une personne unique. Je suis MOI ! »* »
- Lire le texte suivant : « TOM »
« *Je m'appelle Tom et j'ai huit ans.
Je suis un garçon.
J'ai des cheveux roux et des yeux verts.
Ma peau est très claire, presque rose avec plein de taches de rousseur.* »

J'ai un menton pointu.

J'ai une petite cicatrice sur la lèvre car je suis tombé de vélo quand j'avais trois ans. J'ai dû aller à l'hôpital pour me faire recoudre.

Je suis plutôt grand.

*On dit que je ressemble à mon grand-père, mais je ne l'ai jamais vu car il est mort depuis longtemps. De toute façon je ne ressemble vraiment à personne, **car je suis une personne unique.***

***Je suis MOI !** »*

- Lire ce troisième texte : « AÏCHA »

« Je m'appelle Aïcha et j'ai sept ans et demi.

J'ai des cheveux noirs, très, très bouclés. C'est très difficile de les coiffer et souvent je crie, "aiiiieeee..." quand maman essaye d'y passer le peigne.

Mes yeux aussi sont noirs.

Quant à ma peau, elle est marron sombre, comme si j'étais restée très longtemps au soleil.

*J'ai une sœur jumelle. Nous sommes des jumelles "identiques." Quand on nous voit ensemble, on peut croire qu'il n'y a pas de différences entre nous. Ce n'est pas vrai car aucune personne au monde n'est exactement pareille à une autre, même des jumelles. Si l'on regarde de près, on peut voir que moi, j'ai un petit grain de beauté sur le nez et que ma sœur a une dent cassée. Même si j'ai une sœur jumelle, **je suis une personne unique. Je suis MOI !** »*

- Maintenant demandez aux enfants de se décrire sur le modèle des trois exemples que vous venez de lire. Invitez-les à terminer leur description sur le mode : « *On dit que je ressemble à.... A vrai dire je suis une personne unique. Je suis MOI !* » ou bien « *On ne dit pas que je ressemble à quelqu'un. De toute façon, je suis une personne unique. Je suis MOI !* » Tous seront invités à le faire, à tour de rôle. S'il y a une difficulté trop grande pour un enfant, vous pouvez l'inviter à se dessiner.

Séquence 2 : Mon corps sait bouger

- Il y aurait un avantage à ce que cette séquence se passe dans une salle un peu spacieuse car vous allez inviter les enfants à joindre le geste à la parole. Demander aux enfants de s'asseoir par terre, en cercle autour de vous, si cela est possible.
- Vous dites : « *Avec notre corps, nous pouvons nous déplacer. **Comment pouvons-nous nous déplacer ?*** » Les réponses se font sous forme de démonstrations : à cloche-pieds, en marche arrière, en dansant, à la manière de Charlot, en canard, etc.
- « *Avec des parties de notre corps, nous pouvons faire des gestes. Nous pouvons faire des gestes avec la tête, avec les mains, avec les pieds. Avec le visage, nous pouvons faire des grimaces. **Montrer quelques gestes.*** » Chaque enfant volontaire est invité à proposer un geste avec la tête, un geste avec les mains, un geste avec les pieds, une grimace que les autres essaient de reproduire.
- « *Il y a des gestes qui sont gentils et des gestes qui sont méchants. **Montrer des gestes qui sont agréables. Les nommer.*** » Les réponses se font sous forme de mime (mimer le geste avec un autre élève qui mimera la satisfaction) Les autres nomment le geste : un bisou, une caresse, une poignée de main, une tape amicale dans le dos, etc.
- « ***Montrer des gestes désagréables.*** » Les réponses se font sous forme de mime (mimer le geste avec un autre élève qui mimera le désagrément ressenti : douleur, énervement, peur, etc.) Les autres nomment le geste désagréable : une gifle, un coup de pied, un pincement, une claque trop appuyée dans le dos, etc.

- « *Parfois on sait faire des choses extraordinaires. Julie sait danser sur la pointe des pieds. Tom sait faire des galipettes en arrière. Aïcha sait faire des bulles avec son chewing-gum. La sœur jumelle de Aïcha sait patiner. **Que sais-tu faire d'extraordinaire ?*** » La réponse peut se faire sous forme d'une démonstration si les lieux s'y prêtent.
- « *Parfois une partie de notre corps ne fonctionne pas très bien. Par exemple, si on a eu un accident et qu'on ne peut plus marcher.* » La question du handicap physique ou mental doit être abordée au cours d'autres séances surtout si dans la classe il y a des enfants qui en sont affectés de façon voyante.

Séquence 3 : Mon corps ressent des choses – Les cinq sens : la vue, l'ouïe, l'odorat, le goût, le toucher

- Demandez aux enfants de fermer les yeux et de faire un grand silence pour écouter la courte histoire que vous allez leur lire : « *Nous nous trouvons dans un verger merveilleux où nous pouvons voir cinq enfants, deux garçons et trois filles. Ils se trouvent sous un magnifique cerisier. Julie, avec une grosse loupe est en train d'observer avec une grande attention l'activité des fourmis dans leur fourmilière. Elle avait, par mégarde, marché dessus et il y avait une agitation folle pour remettre de l'ordre et réparer les dégâts. Cela l'amusait beaucoup et aiguïsa sa curiosité. Tom, le plus gourmand de la bande, cueille des cerises. Il en a plein les mains et les mange avec délectation. Aïcha a repéré quelques fleurs magnifiques et est à « quatre pattes » pour se rapprocher, elle est en train d'approcher son nez pour sentir le bon parfum qu'elles dégagent, sans s'apercevoir qu'une abeille rôde autour d'elle. Sa sœur jumelle est montée sur une pierre et tend une oreille au doux chant d'un rossignol perché sur une branche au-dessus d'eux. Quant à Ahmed qui est malvoyant, il prend plaisir à fermer complètement les yeux pour explorer avec ses mains tout ce qui se trouve à sa portée. Il les a posées sur le tronc du cerisier et le caresse comme pour en adoucir la rugosité.* »
- Demandez leur d'ouvrir les yeux et engagez un échange avec eux. « *Comment avez-vous vécu l'écoute de cette histoire les yeux fermés ? Est-ce que vous avez pu mieux ressentir le plaisir des enfants de ce jardin merveilleux dans leurs observations ?* » De l'échange que vous laissez se développer doit se dégager la notion suivante : « *C'est par mon corps que j'entre en contact avec le monde qui m'entoure.* ». Les organes qui vont me permettre de le connaître seront nommés : les oreilles, la bouche, les yeux, le nez, les mains ou la peau.
- Vous pouvez ensuite proposer aux enfants une courte promenade dans la cour de récréation ou bien dans le quartier ou bien au bord d'une rivière ou dans un jardin public proche ou encore en forêt. Vous leur demandez pendant cette promenade de rester complètement silencieux pour être mieux attentif aux bruits qu'ils vont entendre, aux odeurs qu'ils vont sentir, aux sensations sur leur peau ou aux petites choses qu'ils vont observer. Vous les invitez à expérimenter le sens du toucher avec la main en caressant des fleurs, des arbres ou des objets rencontrés.
- De retour vous leur demandez de partager leurs découvertes. « *Avez-vous eu du plaisir à cet exercice ?* »
- Pour terminer, vous pouvez leur demander de dessiner un jardin merveilleux avec des enfants qui en savourent les images, les parfums, les bruits, les saveurs ou les sensations.

Séquence 4 : Je vois / J'entends

- Développez avec la classe un dialogue sur le mode suivant :
« Avec mes yeux je vois des choses. Je vois des objets. **Nommer des objets que nous voyons.** » : une chaise, un tableau, etc.
« Je vois des formes. **Nommer différentes formes.** » : un carré, un rond, une pyramide, etc.
« Je vois des couleurs. **Nommer des couleurs.** » : jaune, bleu, etc.
« **Si quelqu'un voit très mal, on dit qu'il est... ?** » : malvoyant.
« **Si quelqu'un ne voit rien du tout, on dit qu'il est ... ?** » : aveugle.
- « Avec mes oreilles j'entends des choses.
J'entends des mots quand les gens me parlent.
Il y a des bruits très forts comme le tonnerre.
Si l'on écoute très attentivement, on peut aussi entendre des petits bruits. J'entends des bruits agréables.
Quels bruits sont-ils agréables pour toi ? » : musique, chant des oiseaux, la voix de ma maman, etc.
« J'entends des bruits désagréables.
Quels sont les bruits désagréables pour toi ? » : le bruit des sirènes, le bruit du tonnerre, les hurlements de personnes qui se disputent, etc.
« **Si quelqu'un entend mal, on dit qu'il est... ?** » : malentendant
« **Si quelqu'un n'entend rien du tout, on dit qu'il est... ?** » : sourd.
- Terminez par un exercice de lecture comme dans les exemples suivants :
A- Vous écrivez au tableau par exemple « lait ». Que voyez-vous ? Je vois le « a » et le « i ». Lire le mot. Qu'entendez-vous ? J'entends [è]
B- Présentez des images d'objets avec les noms écrits à côté. Vous choisissez un phonème, [i] par exemple et l'élève interrogé indique si celui-ci est présent dans les mots proposés.

Séquence 5 : Je sens / Je goûte

- Développez avec la classe un dialogue sur le mode suivant : « Avec mon nez je sens des choses. Il y a des choses qui sentent très bon, qui ont une bonne odeur. **Quelles sont les choses que tu aimes sentir ?** » : une rose, le parfum de ma maman, les parfums des plats cuisinés quand j'ai faim, etc.
« Il y a des choses qui sentent très mauvais, qui ont une mauvaise odeur. **Quelles sont les choses que tu n'aimes pas sentir ?** » : les odeurs de fumée quand quelqu'un fume une cigarette près de moi, les odeurs de poubelles, les œufs pourris, les odeurs d'urine dans certains lieux, etc.
- « Avec ma bouche, je goûte des choses. Il y a des choses que nous ne devons pas goûter parce qu'elles nous rendent malades. **Nommez quelque chose que vous ne pouvez pas manger ou boire.** » : certains champignons vénéneux, des vers de terre, de l'alcool, etc.
« Il y a des aliments qui sont utiles pour la croissance, mais nous trouvons parfois qu'ils ont mauvais goût. **Peux-tu nommer un aliment utile pour la croissance mais dont tu n'aimes pas le goût ?** » : des épinards, etc.
« Il y a des aliments que nous aimons manger parce que nous les trouvons délicieux **Nomme des aliments que tu aimes manger.** » : le chou-fleur, etc.

- Cette activité est accompagnée d'une présentation concrète d'aliments qui seront goûtés lors de la séquence : du sel, du sucre, du citron, du café, des fruits, des légumes crus, etc. « *Il y a plusieurs sortes de goûts : sucré, salé, acide et amer* ». Remarquons que seuls le sucré et le salé sont faciles à reconnaître par les enfants. « **Nommez des aliments salés. Nommer des aliments sucrés.** » Après cela, vous invitez les enfants à venir goûter les aliments que vous avez disposés autour d'une table, après quoi vous leur demandez de partager leurs découvertes.

Séquence 6 : je touche

- Développez avec la classe un dialogue sur le mode suivant : « *Avec ma peau, je touche des choses. En général, nous utilisons nos mains pour toucher. Il y a toutes sortes d'objets que nous pouvons toucher. Il y a des objets qui sont doux, d'autres qui sont durs. Il y a des objets lisses et des objets rugueux, des objets chauds, des objets froids... **Nommer d'autres sortes d'objets.*** » : des objets mous, liquides, fragiles, etc. Vous pouvez disposer sur une table toutes sortes d'objets pour permettre aux enfants d'expérimenter toutes sortes de touchers : une éponge, une motte d'argile humidifiée ou de la pâte à modeler, des tissus divers, un galet lisse, un pot rempli de sable très fin, etc. Laissez les élèves expérimenter le toucher et permettez leur ensuite de partager leurs découvertes.
- Proposez sous forme de jeu, l'exercice suivant : en fermant les yeux, il s'agit de reconnaître des objets uniquement en les touchant.
- « *Toute notre peau peut éprouver des sensations. Quand je tombe et que je saigne, j'ai mal. Quand un moustique me pique, ça me démange. **Quelles autres sensations peux-tu éprouver avec ta peau ?*** » : quand je suis dans mon bain bien chaud, je ressens une agréable torpeur, quand il y a beaucoup de vent j'aime sentir sa caresse sur mon visage, etc.
- « *Il y a des choses qu'il vaut mieux ne pas toucher parce qu'elles sont dangereuses et peuvent nous blesser. **Nommer des objets dangereux.*** » : une flamme, une lame de rasoir, une guêpe, etc.
- « *Il y a des choses qu'il ne faut toucher qu'avec une extrême précaution parce qu'elles sont fragiles et qu'elles risquent de se casser. **Nommer des choses fragiles.*** » : un vase en porcelaine, un beau pliage en papier, etc.

Le quadrilatère de l'estime de soi

Age : Les élèves collégiens

Durée : Une heure

Objectifs :

- Amener l'élève à se poser des questions sur l'image qu'il a de lui-même dans quatre domaines : émotionnel, social, scolaire, physique.
- L'aider à repérer le domaine où il est le plus en confiance.
- En individuel, réfléchir avec ceux qui le désirent sur des pistes pour une amélioration de la confiance en soi dans les domaines les plus faibles.

Remarques pédagogiques :

- Il ne s'agit pas d'un test de psychométrie. Le questionnaire ne sera pas exploité pour établir un profil de la classe et pour classer l'élève dans ce profil. Les élèves ne seront pas invités à communiquer leurs réponses et il leur sera bien précisé qu'il ne s'agit pas ici d'un exercice destiné à leur « mettre une note ».
- La fiche propose simplement d'inviter chaque élève à une introspection guidée par un questionnaire. Vous les invitez à apporter « obligatoirement » une réponse « vrai » ou « faux », même si parfois il a des difficultés à choisir sa réponse.
- Il fera lui-même la synthèse de ses réponses sous la forme d'un petit exercice de mathématique, la construction d'un graphique. Ils obtiendront un quadrilatère. Il est possible de profiter de cette occasion pour énumérer des noms de quadrilatères qu'ils connaissent et de rappeler leurs propriétés : le carré, le losange, le rectangle, le trapèze, le parallélogramme, le cerf-volant, etc. Demandez aussi comment calculer l'aire du quadrilatère qui a deux diagonales perpendiculaires, comme celui qu'ils obtiendront (produit des longueurs des deux diagonales divisé par deux). Cela donne le score estime de soi de chacun.
- En fin de séance, les élèves seront invités, dans un échange collectif, à exprimer leur ressenti durant l'exercice. « Comment avez-vous vécu cet exercice ? Qu'est-ce qui vous a plu ? Qu'est-ce qui vous a gêné ? Avez-vous eu des difficultés pour choisir certaines réponses ? Qu'est-ce que l'exercice vous a appris de positif sur vous-même ? Avez-vous découvert des domaines où vous avez envie de progresser ? Pensez-vous que ce soit possible ? Connaissez-vous des personnes qui pourraient vous aider pour cela ? »
- Mettez en valeur le sommet du quadrilatère le plus éloigné du centre. Vous faites remarquer aux élèves qu'il correspond au domaine pour lequel ils ont le plus d'estime de soi, à un point fort pour eux.
- Vous proposez à ceux qui le veulent de venir vous rencontrer, individuellement, pour réfléchir avec vous sur leur quadrilatère et sur des moyens qui pourraient les aider à grandir.

Référence : Cet exercice a été mis en œuvre en 2002 et 2003 dans des ateliers de gestion des conflits au collège Jacques Decour, expérience qui a été relatée dans la *LETTRE éduquer à la non-violence et à la paix n°11, sur la Médiation*, à la suite de l'interview de Françoise Fiévet, alors professeure

Annexe 1 : Questionnaire pour construire son quadrilatère de l'estime de soi

	N°	Vrai	Faux
Je me mets facilement en colère	1		
Quand je discute avec mes parents, en général j'ai l'impression qu'ils me comprennent	2		
Je me décourage facilement quand je ne comprends pas ou que je ne sais pas faire en classe	3		
Je pense que les autres me trouvent plutôt bien physiquement	4		
Je me sens bien dans ma peau	5		
J'ai l'impression que les autres doutent de moi	6		
Je me sens maladroit et je ne sais pas quoi faire de mes mains	7		
Je pense que la majorité de mes professeurs sont satisfaits de moi	8		
Je me trouve agité(e), tendu(e), stressé(e)	9		
Je suis fidèle dans mes amitiés	10		
J'ai du mal à m'organiser dans mon travail	11		
Je suis plutôt satisfait(e) de mon physique	12		
Je suis rarement intimidé(e)	13		
Je suis souvent anxieux(se)	14		
Je pense que je dors suffisamment pour être efficace dans mes activités quotidiennes	15		
Je ne travaille pas suffisamment	16		
En général, j'ai confiance en moi	17		
Je tiens compte des compliments et des critiques que les autres me font	18		
Pour avoir l'illusion de me sentir mieux, je consomme des sucreries, du café, du chewing-gum, etc.	19		
En classe, je comprends assez vite	20		
J'aime être interrogé(e) en classe	21		
Je me trouve trop gros(se) ou trop maigre	22		
En général, j'aime les activités collectives	23		
Les mauvais résultats scolaires me découragent facilement	24		
J'accorde de l'importance à ma présentation et à mon habillement	25		
J'ai une bonne opinion de moi-même	26		
Je pense que les autres s'ennuient avec moi	27		
J'ai confiance en moi quand je commence une nouvelle activité sportive	28		
Le plus souvent, je réfléchis avant d'agir	29		
Je me dispute souvent avec les autres	30		
En classe, quand je ne comprends pas, je n'ose pas le dire	31		

	N°	Vrai	Faux
Je passe facilement du rire aux larmes, ou réciproquement	32		
Je suis gêné(e) quand on me regarde pratiquer un sport	33		
Je retiens bien ce que j'apprends	34		
Je suis plutôt optimiste	35		
Je me sens mieux quand je suis seul(e)	36		
J'ai tendance à me faire trop de souci pour ma santé	37		
J'aime participer activement à un travail en petit groupe	38		
J'ai l'impression de faire les choses moins bien que les autres	39		
J'aime qu'on me remarque et qu'on reconnaisse ma valeur dans un groupe	40		
Je manque de méthode dans mon travail	41		
Je pense que j'ai un physique peu attirant	42		
Je pense avoir de l'influence sur les autres	43		
Je perds facilement mes moyens quand on me fait des reproches	44		
Je préfère prendre peu d'initiatives dans un groupe	45		
Je suis content(e) de la façon dont mon corps se développe	46		
Dans un groupe, il m'arrive d'éprouver un sentiment d'isolement	47		
Je suis satisfait(e) de mes résultats scolaires	48		

Ce questionnaire est inspiré de l'*Echelle Toulousaine de l'Estime de Soi (ETES)* avec une formulation travaillée par des enseignants pour être adaptée à des élèves de cinquième en vue des objectifs pédagogiques poursuivis. Il ne s'agit en aucun cas d'un outil psychométrique.

Annexe 2 : Pour obtenir le quadrilatère de votre estime de soi

Sur le plan émotionnel

Marquez une croix si votre réponse est :

Question n°	1	5	9	13	14	17	26	29	32	35	39	44
Réponse	faux	vrai	faux	vrai	faux	vrai	vrai	vrai	faux	vrai	faux	faux
Croix												

Nombre de croix : .

Sur le plan social

Marquez une croix si votre réponse est :

Question n°	2	6	10	18	23	27	30	36	40	43	45	47
Réponse	vrai	faux	vrai	vrai	vrai	faux	faux	faux	vrai	vrai	faux	faux
Croix												

Nombre de croix :

Sur le plan physique:

Marquez une croix si votre réponse est :

Question n°	4	7	12	15	19	22	25	28	33	37	42	46
Réponse	vrai	faux	vrai	vrai	faux	faux	vrai	vrai	faux	faux	faux	vrai
Croix												

Nombre de croix :

Sur le plan scolaire

Marquez une croix si votre réponse est :

Question n°	3	8	11	16	20	21	24	31	34	38	41	48
Réponse	faux	vrai	faux	faux	vrai	vrai	faux	faux	vrai	vrai	faux	vrai
Croix												

Nombre de croix :

Sur le graphique ci-contre, vous pouvez maintenant représenter par un point sur chacune des quatre branches le nombre de croix que vous avez trouvé dans chacun des quatre domaines.

Joignez entre eux vos quatre points. Vous obtiendrez le quadrilatère de votre estime de soi. Dans chacun des plans étudiés : plan émotionnel, plan social, plan physique, plan scolaire, plus on obtient un nombre élevé de croix, plus l'image que l'on a de soi est positive. Cela vous aide à connaître la représentation que vous avez de vous-même.

Cette représentation graphique vous fait saisir d'un coup d'œil vos forces et vos faiblesses. Sans oublier que certains se surestiment et que d'autres se sous-estiment.

