

Les ateliers d'expression créatrice et l'estime de soi



Pourquoi est-ce important de développer l'estime de soi ?

L'estime de soi se construit de manière importante dès l'enfance. Au cours de l'existence, divers événements soutiennent ou fragilisent l'estime de soi. Dans les classes d'accueil, les enfants immigrants, réfugiés et demandeurs d'asile cumulent les facteurs de vulnérabilité. Cela peut affecter leur disponibilité pour l'apprentissage, leurs relations sociales, mais aussi fragiliser leur santé mentale et leur estime de soi. Afin de soutenir une estime de soi positive, les personnes enseignantes peuvent jouer un rôle déterminant en créant un espace émotionnel sécuritaire pour les enfants à l'école. Accompagner les enfants dans l'identification de leurs besoins de sécurité, de reconnaissance, et d'affirmation, tout en répondant à ceux-ci, soutient l'estime de soi par le développement de la confiance en soi, la vision de soi et l'amour de soi (André et Lelord, 2014 ; Laporte et Sévigny, 2019).



Fondements théoriques

L'estime de soi réfère aux attitudes, croyances et sentiments qu'une personne cultive à l'égard d'elle-même, consciemment ou non. Elle s'élabore dans l'interaction entre le soi et l'environnement et se décline en trois composantes : la vision de soi et l'amour de soi, la confiance en soi (André et Lelord, 2014).

La vision de soi est liée à la connaissance et l'évaluation de soi; ce sont les croyances personnelles à l'égard de ses propres qualités et défauts. Cette conscience de soi est teintée par le regard des personnes significatives qui entourent l'enfant. Par conséquent, ces personnes peuvent nourrir une vision saine et réaliste de l'enfant en lui permettant de se connaître et de s'exprimer autrement que dans une visée de performance.

L'amour de soi est le fondement de l'estime de soi. Il s'exprime par une considération bienveillante et, dans l'idéal, par un amour inconditionnel envers soi-même. Plus l'acceptation et la validation d'autrui seront intériorisées par l'enfant, plus les bases de l'estime de soi seront solides. Le fait de se sentir digne d'amour et de respect, indépendamment de nos performances, prend racine dans le vécu familial et scolaire dès la petite enfance.

La confiance en soi est le fait de croire en ses propres capacités d'agir, en particulier face à l'inconnu et aux conditions adverses. Ce concept met en lumière le lien étroit entre la confiance en soi et la disposition à se mettre en action. La confiance en soi se cultive par différents moyens. Parmi ceux-ci : l'accueil de l'enfant dans son unicité, l'encouragement à accepter l'échec comme un phénomène humain et une opportunité d'apprendre, le soutien à la création de liens significatifs et d'un sentiment d'appartenance, etc.

Les 3 composantes de l'estime de soi

à l'école selon André et Lelord (2014)

Composantes de l'estime de soi	Confiance en soi	Vision de soi	Amour de soi
Définition	Croire en ses propres capacités d'agir	Connaissance et évaluation de soi	Considération bienveillante envers soi-même
Bénéfices	<ul style="list-style-type: none"> * Vie affective stable * Relations épanouissantes avec les autres * Capacité à être résilient 	<ul style="list-style-type: none"> * Ambitions et ténacité dans les projets à réaliser * Capacité d'adaptation 	<ul style="list-style-type: none"> * Tolérance aux échecs * Bonne capacité d'action au quotidien
Conséquences en cas de manque	<ul style="list-style-type: none"> * Doutes sur sa propre valeur * Sentiment de ne pas se sentir à la hauteur * Perception négative de soi, même en situation de réussite 	<ul style="list-style-type: none"> * Manque de persévérance * Dépendance à l'opinion d'autrui * Conformisme et manque d'audace 	<ul style="list-style-type: none"> * Inhibitions, abandons et hésitation * Manque de persévérance
Interventions à prioriser	<ul style="list-style-type: none"> * Reconnaître les efforts * Souligner les apprentissages lors de difficultés * Encourager à faire ses propres choix dans un cadre sécuritaire 	<ul style="list-style-type: none"> * Favoriser l'expression authentique de plusieurs facettes du soi au sein du groupe * Soutenir la découverte de la créativité par une variété de modes d'expression 	<ul style="list-style-type: none"> * S'intéresser véritablement à l'enfant * Instaurer un climat de groupe où chacun est digne de reconnaissance et de respect

Les ateliers d'expression créatrice et l'estime de soi

L'estime de soi à l'école

Chez l'enfant d'âge scolaire, un milieu qui soutient une estime de soi positive favorise un engagement dans les apprentissages et dans la création de liens épanouissants.

L'estime de soi d'un enfant est soutenue par quatre sources principales : les parents, les personnes enseignantes, le cercle d'amis et les autres élèves de la classe. Si l'une de ces sources offre un soutien plus faible, les autres peuvent potentiellement la compenser.

C'est grâce à la contribution de ces différentes relations significatives que l'enfant peut développer un sentiment de plénitude et une estime de soi solide (André et Lelord, 2014).

Il est démontré que l'estime de soi se construit en étroite relation avec les réussites et les échecs scolaires et la comparaison avec les autres élèves. Les personnes enseignantes ont donc le pouvoir d'apporter une autre dimension au déploiement de l'estime de soi en contribuant au développement de la confiance en soi de chaque élève en leurs offrant des renforcements optimistes, indépendamment de la performance scolaire (Martinot, 2001).

Quelques exemples qui soutiennent

l'estime de soi dans les ateliers

d'expression créatrice :

L'expression de soi

L'aspect ludique des ateliers d'expression créatrice permet aux enfants de s'exprimer sans pression de performance scolaire. Par la créativité et l'imaginaire, un pont se fait entre leurs expériences internes et la réalité externe, ce qui rend possible l'expression des émotions. Lors des ateliers, les personnes intervenantes et enseignantes démontrent un intérêt égal pour chaque enfant, leur histoire et leur unicité par une écoute active et par la reconnaissance et l'encouragement de leurs modes d'expression. Cela soutient le développement d'une meilleure connaissance de soi

et d'une identité positive, que vient renforcer l'expression par l'art (Beauregard, 2019). Dans un tel contexte, les enfants rencontrant habituellement des difficultés scolaires ou sociales sont encouragés à découvrir de nouvelles habiletés, talents et possibilités d'expression, ce qui rehausse l'estime de soi. De plus, le travail en sous-groupes lors de ces ateliers soutient l'expression de soi des enfants par la collaboration, la création de liens et la présentation informelle des productions entre eux (Beauregard et al., 2020).

L'estime de soi et

les élèves nouveaux arrivants

Dans le contexte d'une classe d'accueil, les enfants peuvent avoir vécu divers événements liés à l'immigration qui peuvent avoir fragilisé l'estime de soi. Par exemple, les deuils, les séparations, les déracinements, les violences, ou l'insécurité, peuvent avoir un grand impact sur l'estime de soi. S'ajoutent à cela le stress lié à l'adaptation à un nouveau cadre culturel, la discrimination ou le racisme vécus dans le pays d'accueil. Ces déterminants de vulnérabilité augmentent les risques de souffrir de dépression, d'anxiété, de stress post-traumatique, de trouble du sommeil et d'idées suicidaires, ce qui affecte et fragilise l'estime de soi. En effet, le fait de ne pas être disponible aux apprentissages et aux relations sociales empêche la découverte et l'expression de son potentiel,

entraînant aussi une baisse de l'estime de soi (Moro et Radjack, 2022). Heureusement, l'estime de soi peut aussi se reconstruire et s'améliorer grâce aux relations significatives et aux expériences positives répétées que peuvent vivre les enfants à l'école. Tout particulièrement, pour les enfants des classes d'accueil, un milieu scolaire chaleureux et positif peut « marquer favorablement le début d'une nouvelle vie » (Papazian-Zohrabian et al., 2020). En ce sens, les personnes enseignantes, en adoptant une posture d'ouverture et de non-jugement, peuvent créer un espace émotionnel sécuritaire où les enfants peuvent exprimer leur vécu et leurs émotions. C'est aussi par le biais du dessin, du jeu de sable, des jeux de rôle ou par la création d'histoires que cet espace peut se créer (Beauregard et al., 2020).

Cadre sécuritaire

La stabilité et la prévisibilité des ateliers participent à augmenter le sentiment de sécurité nécessaire à l'expression de soi. Les activités répétées, comme les rituels d'ouverture et de fermeture, ainsi que l'attitude bienveillante privilégiée lors des ateliers, soutiennent le développement d'un sentiment de sécurité, permettant ainsi à l'enfant de se déposer et d'accéder à son propre imaginaire. En effet, les personnes enseignantes et intervenantes agissent de manière à construire et préserver un climat d'ouverture, de respect des différences pour établir un « confort identitaire indispensable au bien-être » (Camilleri et al., 1990; Taylor, 1994 cités dans Beauregard, 2019). Le sentiment de cohésion, où la présence de chaque enfant importe pour former le groupe, est essentiel pour créer et maintenir un milieu sécuritaire lors des ateliers. Des balises claires sont ainsi instaurées dès le départ afin d'adopter une posture non-punitive et éviter d'exclure des enfants pour une raison disciplinaire (Beauregard et al., 2022). La classe devient alors un espace où s'exprime le processus créateur, et où l'enfant peut explorer et faire des choix de façon sécuritaire. Ainsi, il s'exprime et développe son identité propre dans le respect mutuel des pairs. Un tel cadre peut soutenir l'enfant à consolider le besoin fondamental de « sécurité psychique et physique » nécessaire à son développement (Dubois et Montchanin, 2015, p. 71).

Les ateliers d'expression créatrice et l'estime de soi

Une approche non directive

L'approche non directive des programmes d'expression créatrice favorise l'agentivité et offre une grande liberté de création à l'intérieur du cadre, ce qui permet aux élèves de croire en leur propre capacité d'agir, qui est l'une des composantes de l'estime de soi (André et Lelord, 2014). Cette approche est soutenue par une attitude d'accueil de la part des personnes enseignantes et intervenantes : écoute respectueuse, non jugement, respect du rythme de chaque enfant, confiance en leur capacité à faire des choix, etc. Des questions ouvertes pour stimuler l'imagination sont favorisées, en donnant, par exemple, des consignes pour poursuivre une histoire ou inventer des personnages. Les personnes intervenantes prennent soin de ne pas

interpréter les créations et démontrent plutôt leur intérêt vis-à-vis de l'histoire racontée par l'enfant. Elles les encouragent également à ne pas craindre le ridicule en valorisant l'ouverture d'esprit. À chaque atelier, les enfants choisissent de partager ou non leur création aux autres, de s'exprimer verbalement ou non, etc. Selon leur spontanéité, les enfants pourront diverger des consignes données, car celles-ci sont avant tout une invitation à la création authentique et libre. L'approche non directive est une façon de redonner le pouvoir aux enfants qui diminue la pression de performance, car l'attention est portée sur le processus plutôt que sur le résultat. Cela mobilise et valorise l'unicité de chacun et stimule la confiance en ses propres ressources intérieures.

VIGNETTE CLINIQUE

La classe de Madame Rebecca

Les élèves de la classe de Mme Rebecca (3e année) ont participé au programme *Art & contes*. Au début des ateliers, les élèves étaient embarrassés à l'idée de partager leur dessin avec les autres élèves, certains refusant même de montrer ce qu'ils avaient fait. De plus, plusieurs dessinaient au crayon à mine et recommençaient de nombreuses fois leur dessin, car ils étaient insatisfaits du résultat. Au fil des séances, les intervenantes ont aidé les élèves à croire en leur propre capacité en soulignant leur engagement dans les ateliers et en leur offrant une écoute attentive individuelle. Elles ont ainsi créé un espace sécuritaire où les enfants pouvaient aller à leur rythme et où l'accent était mis sur le processus plutôt que sur le résultat. Les élèves ont ainsi appris à exprimer leur créativité propre sans reproduire ce que faisaient leurs pairs. Lors des trois derniers ateliers, les intervenantes ont invité les élèves à fabriquer une marionnette et à créer une histoire avec celle-ci. Contrairement au début du programme, tous ont accepté de présenter leur histoire devant le groupe, fiers du fruit de leur travail.

Le cas de Jacob

Jacob (7 ans) met souvent du temps avant de commencer à dessiner lors des périodes de création. Quand l'intervenante lui propose son aide, il accepte volontiers. Par exemple, il dit être incapable de dessiner un lion. Guidé par l'intervenante qui lui demande ce que cela prend pour dessiner un lion, l'enfant nomme les parties du corps du lion petit à petit et les dessine une à la fois. L'intervenante respecte son rythme et l'encourage à persévérer. À la fin de la séance, il termine le lion et semble assez satisfait du résultat. Au fil des séances, l'intervenante a de moins en moins besoin de lui offrir son accompagnement, parce qu'il se fait de plus en plus confiance pour mener à bien ses projets par lui-même.

Les ateliers d'expression créatrice et l'estime de soi

André C. et Lelord F. (2008). L'estime de soi – S'aimer pour mieux vivre avec les autres, Odile Jacob (poches).

Beauregard, C. (2019). Créer son identité à l'école : promouvoir le bien-être des enfants immigrants par l'art. *Revue québécoise de psychologie*, 40(3), 63-86.
<https://doi.org/10.7202/1067549ar>

Beauregard, C., Caron, M.-E. et Caldaïrou-Besette, P. (2020). Favoriser la conscience émotionnelle et la restauration du lien social par le dessin : le cas d'enfants immigrants en classe d'accueil (Fostering Emotional Awareness and Restoring Social Connectedness Through Drawing: The Case of Immigrant Children in Reception Classes). *Canadian Journal of Art Therapy*, 33(2), 7079.
<https://doi.org/10.1080/26907240.2020.1844417>

Beauregard, C., Rousseau, C., Benoit, M. et Papazian-Zohrabian, G. (2022). Creating a safe space during classroom-based sandplay workshops for immigrant and refugee preschool children. *Journal of Creativity in Mental Health*, 117.
<https://doi.org/10.1080/15401383.2022.2076001>

Dubois, A. (2015). *Art-thérapie et enfance : Contextes, principes et dispositifs*. Elsevier Masson SAS.

Laporte, D. et Sévigny, L. (2019). *L'estime de soi des 6-12 ans*. Éditions du CHU Sainte-Justine.

Moro, M. R. et Radjack, R. (2022). Vers une équité en santé mentale pour les enfants de migrants : propositions transculturelles. *Bulletin de l'Académie Nationale de Médecine*, 206(6), 766774.
<https://doi.org/10.1016/j.banm.2022.01.026>

Martinot, D. (2005). Connaissance de soi et estime de soi : ingrédients pour la réussite scolaire. *Revue des sciences de l'éducation*, 27(3), 483-502.
<https://doi.org/10.7202/009961ar>

Papazian-Zohrabian, G., Mamprin, C., Lemire, V. et Turpin-Samson, A. (2020). Prendre en compte l'expérience pré-, péri- et post-migratoire des élèves réfugiés afin de favoriser leur accueil et leur expérience socioscolaire. *Alterstice*, 8(2), 101116.
<https://doi.org/10.7202/1066956ar>

