

Estime  de soi

Moka

qui voulait voler comme un oiseau

Le chat



Cilles Tibo · Bruno St-Aubin
Préface de Germain Duclos

Dominique et Compagnie

Moka

Le chat qui voulait voler comme un oiseau



Texte : **Gilles Tibo**
Illustrations : **Bruno St-Aubin**

• Préface : **Germain Duclos**

Préface

de Germain Duclos

La collection

Chaque histoire de la collection Estime de soi est construite autour d'un personnage principal qui vit une aventure reliée à une composante de l'estime de soi. Les enfants sont très sensibles aux histoires qui lient leur imaginaire à leur vécu affectif. En s'identifiant aux différents personnages, ils découvrent peu à peu leur propre valeur.

L'estime de soi, un héritage précieux

L'estime de soi pourrait être définie comme la conscience de la valeur personnelle qu'on se reconnaît dans différents domaines. Mais, pour qu'un enfant prenne conscience qu'il a une valeur intérieure, il faut que les personnes qui sont significatives pour lui soulignent régulièrement ses succès, par des paroles et des gestes positifs, et lui disent ce qu'elles apprécient chez lui. Ce n'est pas le fait que l'enfant fasse un « bon coup » qui nourrit son estime de soi, mais le fait que ces personnes le remarquent et expriment leur fierté.

Grâce aux rétroactions positives à son égard, l'enfant prend conscience de ses qualités et parvient graduellement à juger de ses capacités. La sécurité et la confiance, la connaissance de soi, le sentiment d'appartenance et le sentiment de compétence sont les quatre grandes composantes de l'estime de soi.

Une bonne estime de soi est le principal atout pour prévenir les difficultés d'adaptation et d'apprentissage chez l'enfant. En ce sens, développer l'estime de soi chez son enfant est le plus bel héritage qu'on puisse lui donner.



Moka et l'identité corporelle

Moka est un chat qui rêve de voler comme un oiseau. Le problème, c'est qu'il est un chat ! Malheureux, il regarde les oiseaux et accepte mal de ne pas être comme eux. Avec l'aide de ses amis, il réalisera que ce qui fait son bonheur ne pourrait exister s'il n'était pas justement un... chat ! Dans le regard des autres, Moka prend conscience de son corps comme élément important de son identité.

Comme Moka, l'enfant doit arriver à accepter son corps et à en apprécier toutes les particularités. Il ne pourra jamais être ce qu'il n'est pas ! Cette connaissance de son corps est favorisée, avant tout, par les rétroactions positives et le regard de ses parents. Le tout-petit se rend compte qu'il est unique par la couleur de ses yeux ou de ses cheveux, sa taille, la couleur de sa peau, une tache de naissance, ses habiletés physiques, etc. Il construit ainsi peu à peu son identité corporelle.

L'estime de soi corporelle est la première composante de l'estime de soi qui se développe chez l'enfant. Le bébé se sent aimé d'abord et avant tout dans son corps. Par la répétition des soins que lui prodigent ses parents – *ils me nourrissent, me bercent, m'embrassent et me lavent* –, le tout-petit « enregistre » que son corps est important pour eux. Par le biais de ces soins et de l'affection qu'il reçoit de ses parents, il prend conscience de la valeur de son corps

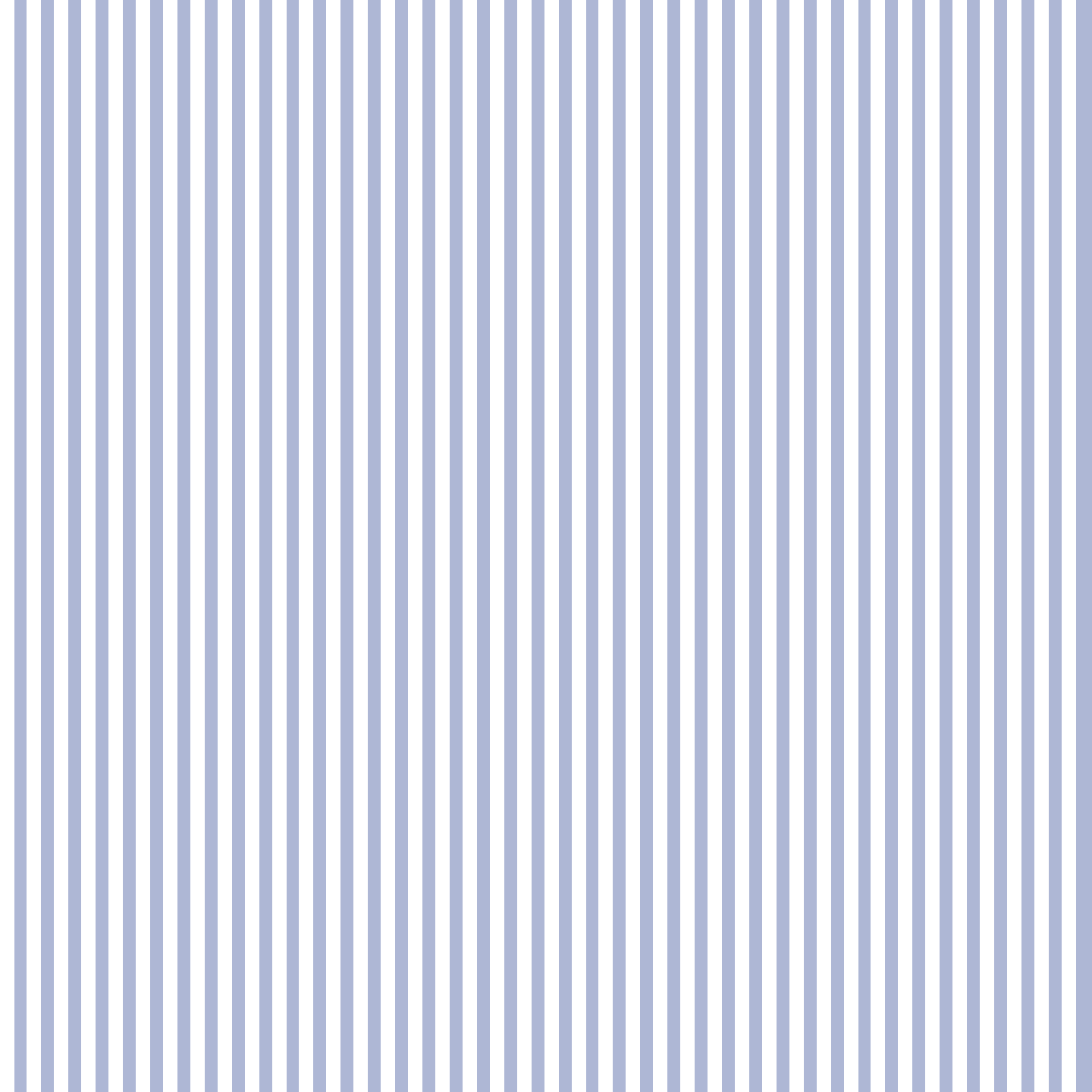
puisque les personnes qui lui sont significatives lui donnent ainsi de l'importance.

Les parents et les éducateurs ont un rôle important à jouer. Ils aident l'enfant à acquérir une image positive de son corps, en lui faisant apprécier ses caractéristiques physiques.

Attitudes qui favorisent chez l'enfant l'acceptation de son corps :

- répondez à ses besoins de contact physique ;
- reconnaissez ce qui le différencie sur le plan corporel et acceptez-le ;
- utilisez un langage respectueux en parlant de son apparence physique ;
- valorisez ses apprentissages sur le plan moteur ;
- centrez-vous sur ses forces et ses qualités ;
- donnez-lui régulièrement des rétroactions positives.

Germain Duclos est psychoéducateur et orthopédagogue. Il est l'auteur de nombreux livres sur l'estime de soi et œuvre depuis plus de 30 ans auprès des enfants.





À Super Bruno, mon homme de confiance
Gilles Tibo

À Gilles, mon ami
Bruno St-Aubin



Moka n'est pas un chat ordinaire.

Moka est le seul chat du monde qui rêve de s'envoler
comme les canards, les pigeons ou les hirondelles.

Moka est le seul matou du monde qui rêve de survoler les forêts,
les lacs et les prairies.





