

## Transcription de l'extrait audio :

### *Estime de soi*

[ÈVE DUFOUR] : Je me présente, Ève Dufour, l'animatrice de ce balado qui portera sur l'importance de la perception de soi et l'estime de soi pour les élèves ayant des troubles d'apprentissage. Je suis présentement avec Dre Nadia Rousseau, professeure en adaptation scolaire à l'Université du Québec à Trois-Rivières. Alors premièrement, pourriez-vous expliquer la différence entre la perception de soi et l'estime de soi?

[NADIA ROUSSEAU] : Bien, en fait l'estime de soi, c'est image qu'on a de nous-mêmes. Et cette image-là se construit à travers notre perception de soi. Donc, je peux avoir une perception de moi qui est très positive au travail. Je peux avoir une perception de moi qui est moins positive en contexte scolaire. Je peux avoir donc une perception de moi qui varie en fonction des contextes. L'estime de soi, c'est aussi influencé, pas juste par la perception que j'ai de moi-même, mais également par mon sentiment de compétence. Puis mon sentiment de compétence aussi peut être soit très fort dans un domaine, moins fort dans un domaine, très fort en sport, moins fort à l'école, très fort à l'école, moins fort en sport. Alors, l'estime de soi, c'est vraiment l'arrimage de tout ça. Chose qu'on sait, c'est que la perception j'ai de moi, elle est influencée par le regard des autres sur moi et donc de ma perception du regard des autres sur moi que ce soit verbal, non verbal, un geste, voilà.

[ÈVE DUFOUR] : Alors, pourquoi est-il important de cultiver une bonne perception de soi et une bonne estime de soi chez un élève qui a des troubles d'apprentissage?

[NADIA ROUSSEAU] : C'est très important parce que ça a des répercussions jusqu'à dans la vie adulte. Puis je vais faire ici une nuance. Un élève qui a une perception de soi scolaire négative mais qui a conservé malgré tout une perception de soi plutôt globale positive va quand même avoir une belle qualité de vie. Il va être capable de prendre des risques au travail. Il va aller vers les gens. Mais lorsque l'estime de soi et la perception de soi générales, toutes les deux sont plutôt négatives, c'est là où on voit beaucoup de dangers dans la qualité de vie même adulte parce qu'au niveau de l'emploi, au niveau des intérêts, au niveau de la confiance en l'avenir, tout ça est altéré. Alors, de maintenir une perception de soi et une estime de soi positives à



l'école malgré des difficultés, c'est possible. C'est possible en exprimant explicitement les bons coups. C'est possible en faisant ressortir les réussites. C'est possible en valorisant pas uniquement ce qui se fait à l'école mais aussi ce qui se fait ailleurs, que ce soit dans la cours d'école, que ce soit en sport, en art, peu importe. Mais, donc, la valorisation de l'élève, donc, de lui refléter là où il est bon, là où il est apprécié, ça doit se faire à tout point de vue et non pas uniquement commenter ou laisser savoir qu'on n'apprécie pas. C'est là où sont les risques.

[ÈVE DUFOUR] : Alors que peuvent faire les professionnels de l'enseignement pour aider les élèves ayant des troubles d'apprentissage à développer une perception de soi positive et une bonne estime de soi?

[NADIA ROUSSEAU] : Placer les élèves en situation de réussite. Et placer les élèves en situation de réussite, que ce soit par la différenciation pédagogique, que ce soit par l'utilisation des technologies d'aide, que ce soit par la reconnaissance d'habiletés qui ne se sont pas nécessairement scolaires mais qui peuvent contribuer à la vie scolaire, l'art, l'art dramatique, le dessin, l'expression, les activités sportives. En fait, bien connaître le jeune pour nous donner des poignés pour lui exprimer ces forces-là qui trop souvent sont occultées à cause des difficultés.

[ÈVE DUFOUR] : Oui, absolument. Alors, ceci conclut notre discussion sur la perception de soi et l'estime de soi. Merci encore une fois à Dre Nadia Rousseau d'avoir partagé ses connaissances sur ce sujet et merci à vous d'avoir écouté ce balado de la série TA Parlons-en. Bonne journée à tous.

