

L'estime de soi et les troubles d'apprentissage



La Dre [Nadia Rousseau](#), professeure en adaptation scolaire à l'[Université du Québec à Trois-Rivières](#), lors d'une entrevue pour le balado de [TA@l'école](#), a fait le point sur l'estime de soi des élèves atteints de trouble d'apprentissage.

Comment le milieu de la recherche définit-il l'estime de soi?

L'estime de soi est l'image que l'on a développée de soi-même. Elle est construite à partir de notre perception de soi et de nos compétences qui, elles, varient selon les milieux et les contextes. On peut avoir une bonne perception de soi et de ses compétences au soccer et une mauvaise dans les cours de français : toutes ces perceptions construisent l'estime de soi. Les perceptions sont aussi influencées par le regard des autres. Les perceptions de soi, de ses compétences et du regard des autres sur soi-même créent l'estime de soi.

L'apprentissage et l'estime de soi

Les apprenants qui se sentent compétents ont tendance à mieux réussir que ceux qui ne se sentent pas compétents. Il est possible d'établir un lien entre la perception de soi et la prise de risque. Comme demander de l'aide implique la possibilité d'« avouer » devant les pairs ses difficultés, peu apprenants ayant une mauvaise *estime de soi* sont prêts à prendre ce risque. La Dre Rousseau compare cette situation à un filtre qui altère le rapport au savoir de l'apprenant. Pour l'élève avec une faible estime de soi, la peur de ne pas réussir, de se faire confirmer qu'il éprouve de la difficulté ou d'être jugé nuit aux apprentissages. Ce même filtre a aussi un impact sur l'interprétation des gestes des autres et complique la socialisation.

À éviter :

Les élèves avec une faible *estime de soi* ont besoin de se valoriser dans une activité ou un milieu. Il faut éviter le piège de restreindre les loisirs de l'apprenant, lieu où il peut développer un sentiment de compétence, pour compenser ses difficultés scolaires.

Interventions possibles :

- Faire ressortir les réussites de l'apprenant à l'école ou dans d'autres milieux.
- Placer les élèves en situation de réussite, à l'aide de la différenciation pédagogique, des technologies d'aide ou de la reconnaissance d'habilités extrascolaires.
- Connaître l'apprenant pour mieux connaître ses forces et ses qualités à encourager.

[\[Pour écouter l'entrevue\]](#)

Image: "[self-esteem](#)" ([CC BY 2.0](#)) by [Key Foster](#)