

# ***Des livres pour aider l'enfant à s'estimer***

*« Prendre un enfant par la main / Pour l'amener vers demain / Pour lui donner la confiance en son pas / Prendre un enfant pour un roi » : voilà certainement le plus bel héritage qu'on puisse léguer à son enfant. Les paroles de la chanson d'Yves Duteil expriment à merveille le rôle précieux des parents et des éducateurs vers le chemin de l'estime de soi. Voici une sélection de livres s'adressant aux parents, aux éducateurs et aux enfants afin de les amener à développer leur identité, de les guider pour qu'ils se sentent en accord avec eux-mêmes.*

## **Sélection de livres pour les parents**

---

### **Développez l'estime de soi de votre enfant**

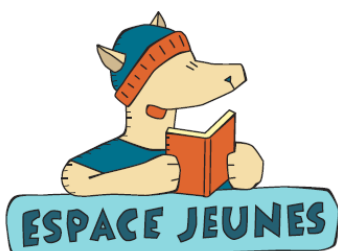
Carl Pickhardt, Éditions de l'Homme, coll. « Parents aujourd'hui », 2001, 216 pages  
Collection Parents 649.7 P5975d

Selon des études récentes, l'estime de soi n'est pas innée : elle commence à se développer peu après la naissance du bébé. Il est donc primordial que les parents créent un climat de confiance dès la naissance de leur enfant afin d'instaurer un climat harmonieux qui favorisera l'estime de soi. Un guide utile afin d'accompagner les parents vers le chemin du mieux-être de leur enfant.

### **L'estime de soi – 300 jeux amusants et stimulants**

Barbara Sher, Le Philanthrope Éditeur, 239 pages  
Collection Parents 793 S551e

Le jeu est un moyen unique pour l'enfant d'enrichir sa connaissance de lui-même, de connaître ses forces et ses habiletés et de construire des relations solides avec les autres. Dans ce livre, les parents trouveront des centaines d'idées d'activités et de jeux ne nécessitant aucun matériel coûteux ni de longues heures de préparation. Apprendre à s'estimer, c'est amusant!



### **The key to your child's future**

Tony Humphreys, Newleaf, 2002, 224 pages

Collection Parents 155.4182 H9279s

L'enfant est le reflet de ses parents. Les parents jouent un rôle déterminant dans l'image que leur enfant se construira de lui-même. C'est pourquoi les parents ont une influence cruciale sur leur enfant. Ce livre les aidera à créer un climat familial propice au développement de l'estime de soi de leur enfant. Traduit en six langues, ce livre offre de nombreux conseils judicieux aux lecteurs.

### **Papa, maman, j'y arriverai jamais! – Comment l'estime de soi vient à l'enfant**

Emmanuelle Rigon, Albin Michel, coll. « Questions de parents », 2001, 187 pages

Collection Parents 155.418 R5722p

Vous arrive-t-il de penser que votre enfant n'a pas confiance en lui, qu'il se décourage ou doute de ses capacités? L'auteur explique de manière concrète aux parents les différentes composantes de l'estime de soi afin de les aider à bien en saisir tous les enjeux.

## **À propos de la Collection de l'hôpital Sainte-Justine pour les parents**

---

La Collection de l'hôpital Sainte-Justine pour les parents peut apporter une aide précieuse à tous les adultes qui ont la responsabilité de l'éducation d'enfants dans le but d'accompagner ceux-ci vers une meilleure estime de soi. Les titres de cette collection sont rédigés dans un langage simple et accessible à tous. Nous vous invitons ici à en découvrir quelques titres.

### **L'estime de soi des 6-12 ans**

Danielle Laporte, Éditions de l'hôpital Sainte-Justine, Collection de l'hôpital Sainte-Justine pour les parents, 2004, 102 pages

Collection Parents 155.42482 L3156e

La période de 6 à 12 ans est capitale pour le développement de l'estime de soi. Ce livre fait suite à l'ouvrage précédent, Favoriser l'estime de soi des 0-6 ans. Par des conseils pratiques, ce livre présente une démarche simple et concrète afin d'aider l'enfant à renforcer son estime de soi.

### **L'estime de soi, un passeport pour la vie**

Germain Duclos, Éditions de l'hôpital Sainte-Justine, Collection de l'hôpital Sainte-Justine pour les parents, 2004, 241 pages

Collection Parents 155.416 D838e

L'estime de soi est le cadeau le plus merveilleux qu'un parent puisse faire à son enfant. Cette petite graine doit être semée dès le plus jeune âge. Ce livre fait le point sur l'état des connaissances actuelles, théoriques et pratiques, et traite des quatre composantes de l'estime de soi : les sentiments de confiance, d'appartenance et de compétence ainsi que la connaissance de soi.



Bibliothèque  
et Archives  
nationales

Québec 

### **Favoriser l'estime de soi des 0-6 ans**

Danielle Laporte, Éditions de l'hôpital Sainte-Justine, Collection de l'hôpital Sainte-Justine pour les parents, 2004, 98 pages  
Collection Parents 155. 4182 L3156f

Voici un guide simple et précis pour les parents et les éducateurs sur les moyens d'aider les tout-petits à développer leur estime de soi. Vous y trouverez une mine de trucs pratiques et de conseils extrêmement judicieux pour faire en sorte que les jeunes enfants se sentent en sécurité, développent leur identité, apprennent à vivre en société et se sentent acceptés. Il ne faut surtout pas manquer la suite, *Comment développer l'estime de soi de nos enfants – Guide pratique à l'intention des parents d'enfants de 6 à 12 ans.*

### **Quand les tout-petits apprennent à s'estimer... – Guide théorique et recueil d'activités pour favoriser l'estime de soi des enfants de 3 à 6 ans**

Germain Duclos, Service des publications de l'hôpital Sainte-Justine, 1997, 119 pages  
Collection Parents 155.42382 D838q

En plus de partager des conseils judicieux avec les parents, ce livre propose une série d'activités amusantes parfaites pour les enfants de trois à six ans. Un guide essentiel pour les éducateurs, les parents et les intervenants en petite enfance dont le souci est d'aider les jeunes enfants à développer leur estime de soi.

## **Sélection de livres pour les enfants**

---

### **Astrid est trop timide**

Didier Dufresne, Mango jeunesse, coll. « Je suis comme ça! », 2000, 21 pages  
Livres d'images DUF

Voilà qu'Astrid la tortue reçoit une invitation à une superbe soirée dans les îles. Comme elle aimerait y assister! Cependant, sa timidité l'en empêche. Dans la collection « Je suis comme ça! », les héros éprouvent des difficultés à composer avec leur différence. Une collection incontournable afin d'aider les jeunes enfants à s'estimer davantage et à accepter leur différence.

### **C'est la vie, Lulu! – Je me trouve nulle**

Florence Dutruc-Rosset, Bayard jeunesse, coll. « Lulu », 2006, 39 pages  
Romans DUT

Quelle mocheté! Lulu se sent la honte internationale. Ah! si elle pouvait ressembler à sa meilleure amie, elle est certaine que tout lui réussirait. Dans ce roman sympathique, on sensibilise l'enfant au fait que tout le monde se trouve nul à un moment ou à un autre de sa vie. Ce roman est complété par un dossier destiné à aider les jeunes à comprendre ce qui leur arrive. Et toi, tu te trouves nul?



### **C'est moi**

Julie Broski, Scholastic, 2008, 31 pages

Premières lectures BRO

« C'est moi! Je peux faire un tas de choses. Je suis unique », dit le héros de ce court roman destiné aux premiers lecteurs. Un livre amusant sur l'estime de soi pour les enfants qui commencent à lire et à développer leur personnalité.

### **La confiance en soi, ça se cultive**

Marie-Josée Auderset, Éditions de La Martinière jeunesse, coll. «Oxygène », 2007, 107 pages

Documentaires 155.2 A899c

Quelles sont les causes du manque de confiance en soi? L'auteur dédramatise différentes situations à laquelle les ados font souvent face. Ce livre propose plusieurs exercices aux adolescents afin de les conduire à un mieux-être et à une solide image d'eux-mêmes. La confiance en soi, ça se cultive! La collection « Oxygène » propose plusieurs titres abordant diverses préoccupations des ados. Un éventail de guides pour les aider à se construire.

### **Comment survivre quand on se trouve nul**

Emmanuelle Rigon, Albin Michel jeunesse, 2004, 158 pages

Documentaires 158.1 R5722c

Ce guide s'attaque aux inquiétudes, aux petits soucis et aux grands problèmes des adolescents. Il offre des conseils judicieux et permet de dédramatiser des situations difficiles. Plein de bon sens, son contenu offre des réponses réalistes aux questions des adolescents de façon à leur permettre de rebondir rapidement aux moments critiques! On y offre plein d'idées pour se regonfler à bloc. À glisser dans tous les sacs à dos de nos ados!

### **Gabriel a peur de ne pas y arriver**

Clara Le Picard, Albin Michel, coll. « La vie comme elle est », 2002, 35 pages

Livres d'images LEP

La vie est ainsi faite : les choses nouvelles nous semblent toujours difficiles. Puis, un jour, elles deviennent faciles. Chaque jour, on apprend à faire de nouvelles choses. La collection « La vie comme elle est » peut aider les enfants à ne pas se débrouiller seuls avec leurs inquiétudes.

### **Hooray for you! – A celebration of « you-ness »**

Marianne Richmond, Waldman House Press, 2001, 36 pages

Livres d'images (anglais) RIC

Et vive la différence! L'auteur encourage les enfants à être fiers de leur différence, des côtés uniques de leur personnalité et de leurs talents. Ce texte célèbre aussi des cultures, des façons de vivre et des aspects physiques différents. Dans ce livre, les enfants sont heureux de leur différence et de leur caractère unique, et ça se sent.



Bibliothèque  
et Archives  
nationales

Québec 

### **Il faut sauver William**

Gitte Spee, L'École des loisirs, coll. « Pastel », 1995, 23 pages

Livres d'images SPE

L'ours William se trouve vraiment moche. « Que vais-je devenir? », se demande-t-il. William décide donc de n'ouvrir sa porte à personne. Non, à personne, pas même à ses meilleurs amis! Toutefois, un événement inattendu lui prouvera son erreur. William reprendra confiance en lui-même et apprendra à s'estimer. Une leçon de vie accompagnée de jolies illustrations.

### **Lili se trouve moche**

Dominique de Saint-Mars, Calligram, coll. « Ainsi va la vie », série « Max et Lili », 1997, 45 pages

Bandes dessinées MAX

Qu'il est pénible de souffrir des moqueries et du rejet des autres! Dans ce nouvel épisode de la série « Max et Lili », notre héroïne se trouve moche. Elle apprendra toutefois que lorsqu'on s'accepte, il devient plus facile de construire la confiance en soi. Lili et Max ont conquis le cœur de tous les jeunes lecteurs en proposant des sujets exigeants traités d'une manière humoristique. La collection « Ainsi va la vie » est à mettre entre les mains de tous les jeunes lecteurs.

### **Marre de mes complexes!**

Patrice Éon, Milan jeunesse, coll. « Les guides complices », 2008, 43 pages

Documentaires 158.1 E62m

La puberté entraîne avec elle un véritable cortège d'insécurités et de complexes. Ce guide regorge de conseils utiles et de témoignages dans le but d'aider les jeunes à retrouver confiance dans leurs capacités et dans leurs forces. Ce livre donne le goût de se lancer dans l'aventure de l'estime de soi. Une lecture essentielle pour les préados en mal de réponses et de sens à leur vie.

### **Moi, je m'aime**

Karen Beaumont, Scholastic, 2006, 32 pages

Livres d'images BEA

Ce texte tout en rimes accompagné d'illustrations humoristiques ne manquera pas de charmer les petits lecteurs. Ce livre hors du commun atteint un double objectif : amuser et transmettre un message important; s'accepter en toutes circonstances et s'aimer tel qu'on est.

### **Nulle**

Hubert Ben Kemoun, Casterman, coll. « Comme la vie », 2002, 57 pages

Romans BEN

Nulle! Nulle! Nulle! Voilà ce que ressent Caroline à propos d'elle-même. Pour devenir intéressante, elle souhaite être élue Miss Univers... La collection « Un roman comme la vie » aborde des situations délicates avec une touche humoristique. Une lecture drôle et lucide, un roman facile à lire pour celles qui ont de la difficulté à s'aimer.



Bibliothèque  
et Archives  
nationales

Québec 

### **Si j'étais comme toi**

Hubert Flattinger, Nord-Sud, 2005, 25 pages

Livres d'images FLA

Pas besoin d'être un superhéros pour être aimé. Voici l'histoire d'un petit hérisson qui souhaite devenir une vedette. Oh malheur! Il ne sait pas chanter comme le merle, sauter aussi haut que la sauterelle, parader fièrement comme le coq. Il apprendra à s'accepter comme il est. Après tout, ses amis l'aiment tel qu'il est parce qu'il est petit et unique.

### **Le succès et l'échec**

Brigitte Labbé, Milan, coll. « Les goûters philo », 2004, 39 pages

Documentaires 158.1 L115s

Ce livre apporte un nouvel éclairage sur ce sujet qui nous concerne tous. L'estime de soi est ici abordée d'un point de vue philosophique. La collection « Les goûters philo » propose une réflexion intelligente sur différents sujets. En effet, ces courts livres exposent par des exemples vivants et des réflexions approfondies une autre perception des choses, une manière originale de concevoir les obstacles de la vie.

### **Te fais pas remarquer!**

François David, Sarbacana, 2006, 33 pages

Livres d'images DAV

Trop rieur, trop grand, trop chantant, hors norme par rapport aux autres? Dès sa naissance, Jules est un bébé différent. En fait, on lui reproche son trop-plein de vie dans ce monde rempli de grisaille. Un livre magnifique, accompagné de superbes illustrations, qui nous rappelle qu'on peut construire sa vie de mille manières.

### **Tous différents**

Todd Parr, Bayard jeunesse, 2006, 32 pages

Premiers documentaires 813.54 P259t

Un livre qui va droit au but. À partir d'illustrations très colorées au graphisme simple et attrayant, ce livre invite les enfants à se sensibiliser aux différences, à la tolérance et à l'estime de soi. Ce livre puissant célèbre avec beaucoup d'éclat chacune de nos différences.

### **Vous êtes tous mes préférés**

Sam McBratney, L'École des loisirs, coll. « Pastel », 2004, 32 pages

Livres d'images MCB

Maman et Papa Ours aiment leurs trois oursons également. « Vous êtes tous mes préférés », disent-ils à leurs oursons pour les rassurer. Un livre fortement apprécié afin d'expliquer aux tout-petits que les parents aiment leurs enfants également avec leurs différences. Une lecture tendre avant de mettre les petits au lit.



Bibliothèque  
et Archives  
nationales

Québec 

## **Yoyo, il n'y en a pas deux comme moi**

Marie-Francine Hébert, illustrations de Marie-Claude Favreau, Dominique et compagnie, coll.

« Estime de soi », 2006, 32 pages

Livres d'images HEB

Des chiens, il y en a de toutes les sortes. Il y a ceux à grandes oreilles, à petite queue, à poil raide ou frisottés, de couleur noire, blanche ou rousse. On trouve même des chiens savants et d'autres toutous qui aident les gens. Cette jolie histoire sensibilise les jeunes enfants aux différences et à l'acceptation de soi. La collection « Estime de soi » est composée de plusieurs titres excitants qui aideront les tout-petits à développer leur estime et leur confiance en soi. Parmi les autres titres de cette collection :

- Mimo, je n'ai pas peur!
- Moka, le chat qui voulait voler comme un oiseau
- Petite ourse, tu m'aimes pour toujours?
- Petite ourse, une amie pas comme les autres
- Ritou, le raton qui n'aimait pas la pluie
- Ritou le raton rêveur
- Yoyo, moi aussi je suis capable

