

Estime  de soi

Mimo

pas peur !

Je n'ai



Janice Nadeau  
Germain Duclos

Christiane Duchesne ·  
Préface de

**Dominique et Compagnie**



# Mimo

Je n'ai pas peur!



Texte : **Christiane Duchesne** • Illustrations : **Janice Nadeau**  
Préface : **Germain Duclos**

## Préface

de Germain Duclos

### La collection

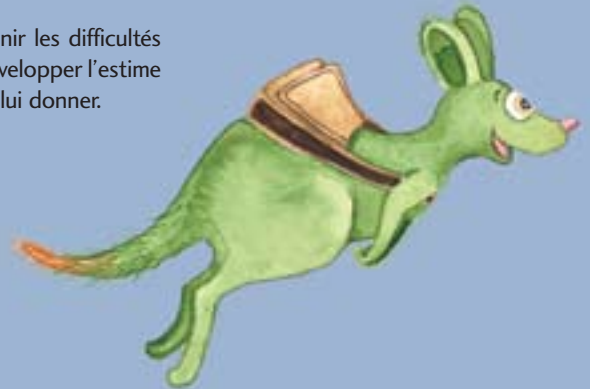
Chaque histoire de la collection Estime de soi est construite autour d'un personnage principal qui vit une aventure reliée à une composante de l'estime de soi. Les enfants sont très sensibles aux histoires qui lient leur imaginaire à leur vécu affectif. En s'identifiant aux différents personnages, ils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



## **Mimo et la gestion du stress**

Mimo part en forêt à la tombée du jour, à la recherche de feuilles de chêne qui lui redonneront une belle fourrure bien verte. Même s'il est seul, il n'a pas peur. Mimo sait qu'il peut désormais affronter l'obscurité et revenir chez lui en toute sécurité. Et sa maman qui l'attend le sait bien, elle aussi ! Mimo a appris comment maîtriser ses peurs et se sentir en sécurité. Chez l'enfant, l'insécurité naît souvent des changements et de la nouveauté. Or, insécurité et stress sont intimement liés. Même chez le tout-petit, le stress est inévitable dans la vie. Le parent le plus protecteur ne pourrait éliminer toutes les sources de stress. Et, même s'il en était capable, il ne rendrait pas service à l'enfant.

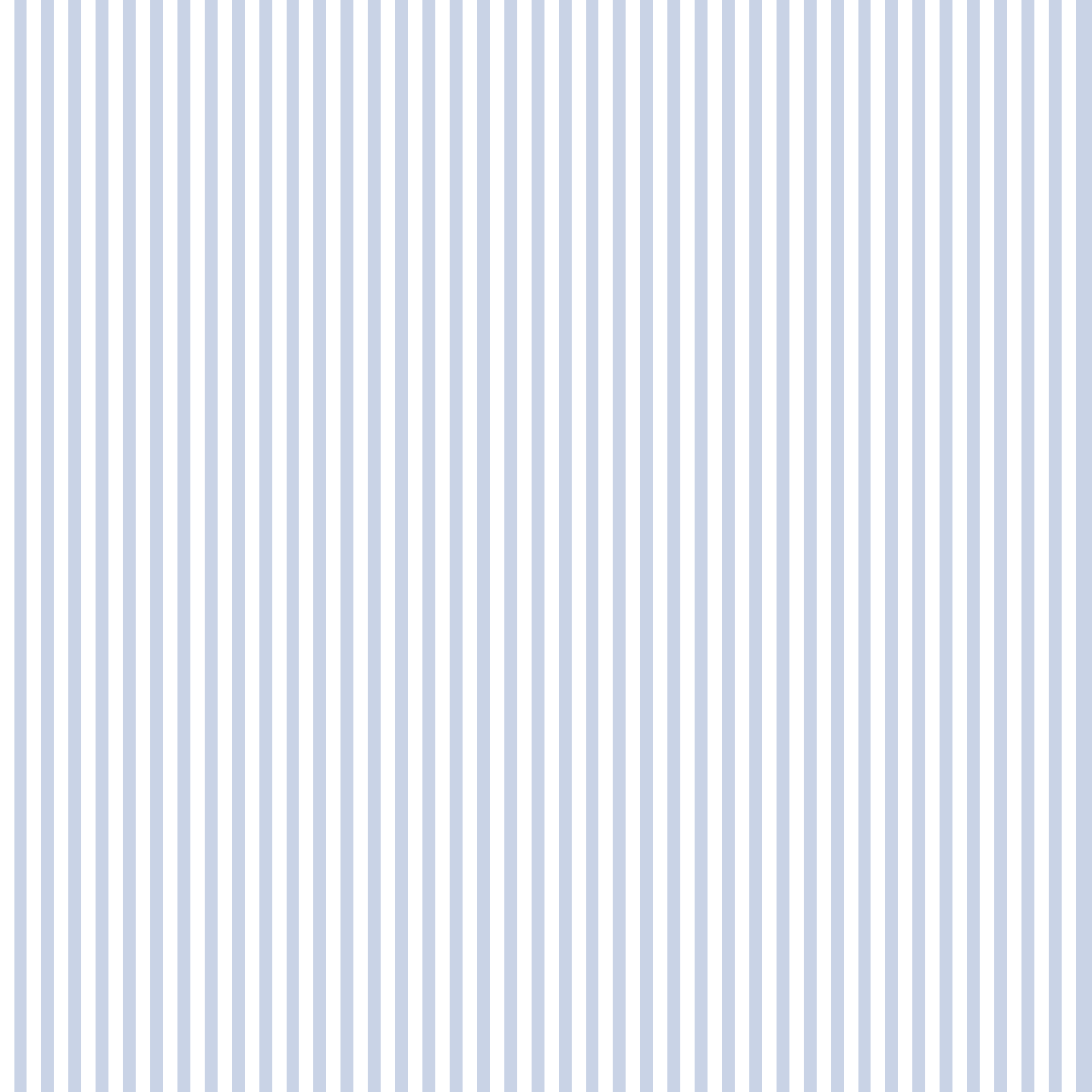
En effet, le stress n'est pas toujours nocif ; il peut au contraire donner à l'enfant l'occasion d'actualiser ses capacités. Pour sortir d'une situation de stress, celui-ci doit utiliser ses capacités adaptatives et relever des défis. Pour aider l'enfant à faire face aux stress de la vie, il faut d'abord l'aider à bâtir un sentiment de sécurité et de confiance. Répondre à ses besoins physiques et psychologiques avec régularité, offrir une stabilité dans son environnement et dans ses routines et encadrer sa vie par des règles de conduite, tout cela lui assure une sécurité exogène, c'est-à-dire extérieure. Dans une relation d'attachement

stable et chaleureuse, l'enfant va intérioriser cette sécurité extérieure et la transformer peu à peu en une sécurité intérieure, qui lui permettra de faire face à des situations de stress. Pour aider l'enfant à acquérir ce sentiment de sécurité et de confiance, vous devez croire en ses capacités d'adaptation. Soutenez ses initiatives, valorisez ses apprentissages, protégez-le sans le surprotéger et suggérez-lui des moyens de faire face au stress.

### **Attitudes qui aident à combattre ou à réduire le stress :**

- soyez à l'écoute de ses peurs ou de ses craintes ;
- encouragez-le à exprimer ses sentiments ;
- donnez-lui des occasions de faire de l'exercice physique ;
- prenez le temps de rire, d'écouter de la musique ou de chanter avec lui ;
- faites avec lui des exercices de relaxation ou d'imagerie mentale ;
- veillez à réduire les situations de stress en période de changement.

***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 Janice, qui sait très bien allumer ses yeux...  
*Christiane Duchesne*

À Martin  
*Janice Nadeau*

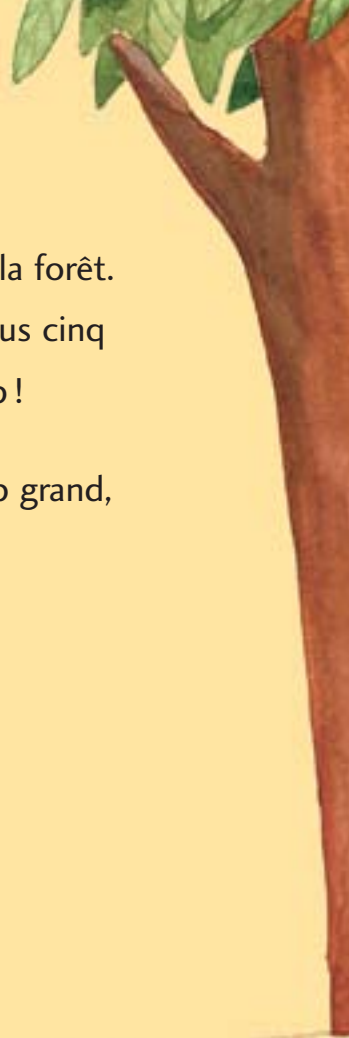


Mimo est joyeux. La preuve : il sourit.

Il est bien content d'aller tout seul dans la forêt.

– Il me faut, dit-il, cinq, plus cinq, plus cinq, plus cinq  
feuilles de chêne pour me faire le poil bien vert. Hop!

Mimo doit trouver un petit chêne rempli de feuilles. Pas trop grand,  
le petit chêne, car il faut que Mimo puisse y grimper.







- Où vas-tu, Mimo ? demande la grosse perdrix.
- Chercher des feuilles de chêne pour me faire le poil bien vert.
- Vite, il va faire noir ! dit la perdrix.
- Mais non, j'ai tout le temps ! dit Mimo.
- Tu n'as pas peur ? demande la perdrix.
- Pas du tout, répond Mimo en souriant.

