

## ESTIME DE SOI

## AMÉLIORATION DE L'ESTIME DE SOI 5400

*Définition : mise en œuvre de moyens afin qu'un patient développe une opinion plus favorable quant à sa valeur personnelle.*

► **Activités**

- Être attentive aux énoncés du patient concernant sa valeur personnelle.
- Déterminer la confiance du patient en son propre jugement.
- Encourager le patient à reconnaître ses points forts.
- Encourager le contact visuel dans la communication avec les autres.
- Renforcer les points forts relevés par le patient.
- Fournir l'occasion d'expériences qui augmentent l'autonomie du patient.
- Aider le patient à reconnaître les réactions favorables de la part de tiers.
- S'abstenir de critiques défavorables.
- Éviter de taquiner.
- Communiquer un sentiment de confiance en la capacité du patient à prendre en main une situation.
- Aider le patient à fixer des buts réalistes en vue d'une plus grande estime de soi.
- Aider le patient à accepter son état de dépendance à l'égard des autres.
- Aider le patient à réexaminer les perceptions défavorables qu'il entretient à son sujet.
- Encourager l'accroissement de la responsabilité du patient à son égard.
- Aider le patient à discerner l'influence de son groupe de pairs sur ses sentiments de valeur personnelle.
- Se renseigner sur les succès déjà remportés.
- Approfondir les raisons de l'autocritique ou de la culpabilité.
- Encourager le patient à évaluer son propre comportement.
- Encourager le patient à relever de nouveaux défis.
- Récompenser ou féliciter les progrès du patient accomplis en vue de ses objectifs.
- Assurer un environnement et faciliter des activités pouvant rehausser l'estime de soi.
- Aider le patient à reconnaître l'influence de sa culture, de sa religion, de sa race, de son sexe et de son âge sur son estime de soi.
- Renseigner les parents sur l'importance de leur intérêt et de leur soutien pour le développement chez leurs enfants d'une image de soi favorable.
- Demander aux parents de fixer des attentes claires et de définir des limites avec leurs enfants.
- Enseigner aux parents à reconnaître les réalisations de leurs enfants.
- Surveiller la fréquence des expressions verbales de dépréciation de soi.
- Surveiller le manque de persévérance dans l'atteinte des buts.
- Évaluer la progression de l'estime de soi avec le temps, si nécessaire.

**Bibliographie**

- Byers, P.H. (1990). Enhancing the self-esteem of inpatient alcoholics. *Issues in Mental Health Nursing*, 11(4), 337-346.
- Luckmann, J., & Sorensen, K.C. (1987). *Medical-surgical nursing* (3rd ed.). Philadelphia: W.B. Saunders.
- Norris, J., & Kunes-Connell, M. (1985). Self-esteem disturbance. *Nursing Clinics of North America*, 20(4), 745-761.
- Reasoner, R.W. (1983). Enhancement of self-esteem in children and adolescents. *Family and Community Health*, 6(2), 51-63.
- Whall, A.L., & Parent, C.J. (1991). Self-esteem disturbance. In M. Maas, K. Buckwalter, & M. Hardy (Eds.), *Nursing Diagnosis and Interventions for the Elderly* (pp. 480-488). Redwood City, CA: Addison-Wesley.