

# ACCOMPAGNER MON ENFANT SUR LE CHEMIN DE LA CONFIANCE EN SOI



*Parce que l'on apprend tous les jours...*

*Parce que tout le monde est acteur de sa propre vie...*

*Parce que je voudrais que tous les enfants grandissent dans un climat serein, paisible, inondé de bienveillance.*

*Parce que c'est notre rôle à nous, parents-éducateurs-enseignants, de permettre à nos loupiots de s'épanouir et de devenir des adultes heureux.*



**« Seul on va plus vite, ensemble on va plus loin »  
(Proverbe africain)**

Bonne lecture !

Pour que nos loupiots puissent gagner en confiance en eux, il est vital qu'ils sachent être positifs et optimistes.

Les recherches dans le domaine du développement personnel ont trouvé que l'ingrédient secret pour réussir dans sa vie, c'est l'optimisme. L'optimisme s'apprend et se travaille !

L'optimisme permet d'avancer, de persévérer et de croire. C'est une façon de penser, un état d'esprit que nous pouvons apprendre à nos loupiots. C'est une façon de regarder les échecs, les défis, les obstacles, les efforts.

Pour cela, il est important que nous-mêmes nous le soyons. Les enfants sont de véritables miroirs vivants et de vraies éponges. Nous sommes leur 1<sup>ère</sup> inspiration et leur 1<sup>er</sup> modèle. S'ils grandissent dans un climat d'optimisme avec de la positive attitude, il sera beaucoup plus naturel pour eux de l'être. Evidemment ce n'est pas évident pour tout le monde ! Mais l'optimisme s'apprend à n'importe quel âge... C'est une bonne habitude à prendre.

### **Ok mais comment ?**

Nos pensées créent nos croyances.

Nos Croyances déterminent nos actions.

Nos actions construisent nos habitudes. Savez-vous qu'une action répétée quotidiennement devient une habitude en 3 mois environ ?

Il va donc être compliqué de gagner en confiance en soi si on est pessimiste !

Il est aussi important de savoir que la confiance est un muscle... Il faut la travailler sans cesse pour la maintenir !



Ce n'est pas parce qu'un jour je vais avoir confiance en moi pour une chose précise que ce sera vrai demain pour autre chose.

Je n'aurai pas confiance en moi chaque seconde de chaque minute de chaque heure. La confiance est fluctuante et n'est pas une certitude chaque jour.

On ne va pas se lever un jour en se disant, « ça y est je suis confiant(e) pour le reste de ma vie ! »

Les doutes et les hésitations sont normaux et inévitables et c'est aussi cela qui mène vers la réussite.

**« Une des clés du succès est la confiance en soi. Une des clés de la confiance en soi est la préparation »**

**- Goethe -**

## La pyramide de la confiance en soi (\*inspirée de la pyramide de Martin LATULIPPE)

→ De bas en haut :

- 1- Le fondement : il faut s'accorder le droit à l'erreur et à l'imperfection. Personne n'est bon la 1<sup>ère</sup> fois qu'il conduit une voiture, la 1<sup>ère</sup> fois qu'il fait du vélo, la 1<sup>ère</sup> fois qu'il verse de l'eau dans un verre...

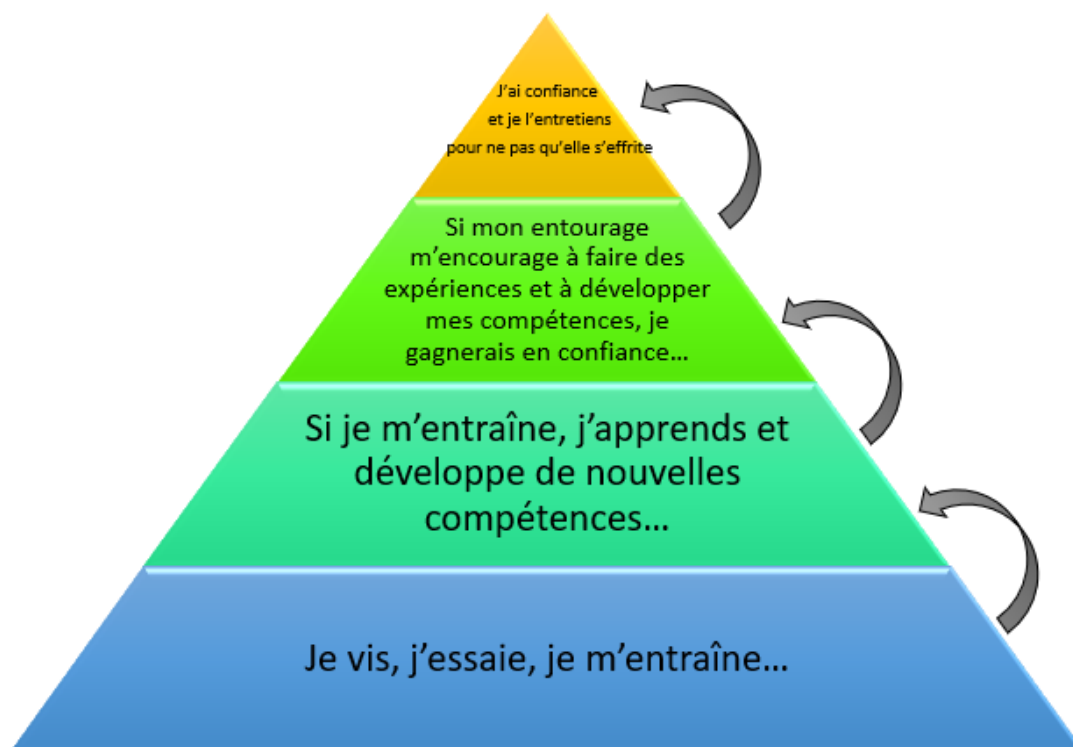
Il faut donc s'entraîner, cumuler ses expériences pour s'améliorer et savoir.

- 2- Toutes ces expériences vont se transformer en nouvelles compétences. Plus on fait, plus on s'améliore. Quand on gagne en compétence, on gagne en confiance.
- 3- Si l'environnement ne donne pas aux enfants la possibilité de faire leurs propres expériences, d'aller chercher de nouvelles compétences à développer, il leur sera difficile de gagner en confiance.

Laissons à nos enfants la possibilité de grimper dans un arbre au risque de tomber ou se salir, de verser de l'eau dans un verre au risque d'en mettre à côté, de monter le toboggan à l'envers, de marcher sur une corde raide, ...

Ce sont ces expériences qui vont leur permettre d'apprendre et d'avoir confiance en eux.

- 4- Lorsque l'on a gagné en confiance en soi, il faut continuer à l'entretenir pour la maintenir : continuer à faire des efforts, à s'entraîner, à faire de nouvelles expériences et donc développer de nouvelles compétences... Notre rôle est d'encourager nos loupiots et leur permettre de découvrir et d'apprendre par eux-mêmes.



La confiance en soi est intimement liée à l'estime de soi et à l'affirmation de soi.

→ La confiance en soi c'est se sentir capable et ne pas avoir peur de l'échec. C'est oser prendre des risques.

→ L'estime de soi c'est s'aimer, se respecter et s'accepter tel que l'on est et non comment les autres voudraient que l'on soit. Cela implique d'accepter de ne pas plaire à tout le monde.

→ L'affirmation de soi c'est savoir s'exprimer (émotions, pensées, opinions...) simplement, sincèrement en respectant et écoutant l'opinion des autres.

Je crois que pour jouir d'une belle confiance en soi, l'estime de soi et l'affirmation de soi doivent faire partie de nous et doivent s'entretenir au quotidien.

C'est selon moi la chose la plus essentielle pour devenir un adulte heureux et épanoui.

Il faudrait d'ailleurs l'enseigner à l'école... (Mais ça c'est un autre débat ! 😊)

C'est d'abord à nous, parents, de permettre à nos loupiots de grandir et de gagner en confiance. Cela fait partie de notre rôle que d'accompagner nos enfants sur le chemin du bonheur.



## **Les conséquences d'un manque de confiance en soi pour nos loupiots :**

- La procrastination
- Ne pas savoir dire non et s'écraser
- S'oublier et faire passer les besoins des autres avant les siens.
- Timidité et repli sur soi-même
- Phobies
- Peur de l'autre
- Ne pas oser
- Être influençable
- Ne pas savoir faire des choix et ne pas savoir ce que l'on veut vraiment

Comme on n'a absolument pas envie de voir notre loupiot se sentir comme ça, on va faire en sorte de trouver des solutions pour qu'il gagne en confiance

## Comment aider son loupot à développer sa confiance ?

### Les comportements à éviter :

- ❖ **Comparer.** La comparaison est toxique pour les enfants, elle favorise la culpabilité et le manque de confiance en soi. A part se sentir rabaissé, il n'y a rien de bon à être comparé aux autres.  
Evitons donc les « Lucas il a fini son assiette lui ! », « Emma elle a eu 16 en maths alors que toi tu as eu 7 », « ton frère il faisait pipi sur le pot à ton âge », ...  
Mettons-nous à leur place... Je déteste être comparée à quelqu'un d'autre !!! 😊
- ❖ **Surprotéger.** C'est souvent le cas lorsque l'on devient parent pour la 1<sup>ère</sup> fois. On a peur qu'il tombe, qu'il s'étouffe, qu'il se fasse mal, ...  
Il est naturel de vouloir protéger son loupot et de vouloir lui éviter la souffrance, mais il faut faire attention à ne pas tomber dans l'excès. Cela le limiterait dans ses expériences et dans les découvertes, mais aussi dans la connaissance de ses propres limites.
- ❖ **Le jugement, les critiques négatives et les étiquettes.**
  - Le jugement blesse et finit par donner aux enfants le sentiment d'avoir moins de valeur.
  - Les critiques négatives (par définition) mettent l'accent sur ce qui est négatif et ne sont pas constructives. En critiquant, on ne retient que l'erreur et pas l'intention qui souvent peut être bonne, ou encore l'objectif visé.  
La critique peut être appréciée dans une optique bienveillante afin de l'aider à avancer et progresser. C'est-à-dire que l'on va trouver ensemble des stratégies pour s'améliorer.  
Avant de reconnaître les erreurs ou les échecs, il est préférable de reconnaître d'abord les réussites.
  - Attention aux étiquettes ! Elles influencent la vie et il est difficile de s'en défaire. Un enfant ne vient pas au monde en étant « nul » ou « mauvais ». C'est le jugement des autres qui lui donne cette qualification, et souvent, l'enfant va écouter ce jugement et s'auto-proclamer « nul » en maths donc ce n'est pas la peine d'essayer !  
Les étiquettes empêchent les efforts, la persévérance, la croyance que tout est possible, et donc bien souvent la confiance en soi.  
Un enfant n'est pas « capricieux », « trop sensible », « excessif », ou bien « pénible », ou encore « insupportable ». C'est plutôt son comportement à un moment donné qui va donner cette qualification, mais ça ne va pas le définir en tant que personne.

## Les comportements à favoriser :

❖ **Valoriser et encourager.** Lorsque la valorisation est sincère, elle est un véritable carburant pour la confiance en soi.  
Donner de la valeur à son enfant va lui permettre de se faire une bonne estime de lui-même, de croire en ses capacités et d'oser faire de nouvelles expériences.  
Encourager nos loupiots à faire par eux-mêmes est une bonne attitude. C'est l'action et le fait d'affronter de nouveaux défis qui vont augmenter la confiance en soi (cf : la pyramide de la confiance en soi)

❖ **La Communication Non-Violente (CNV).** C'est un langage créé par Marshall B. Rosenberg dans les années 60. Les moteurs de la CNV sont la bienveillance et l'empathie.

La CNV est un moyen d'exprimer clairement ce que nous voulons concrètement. Cette façon de communiquer entraîne une plus grande compréhension de la part de votre enfant et va donc faciliter la réalisation de ce qui est demandé.

→ **Elle est conçue en 4 étapes :**

1. Observer et décrire une situation de manière objective et sans jugement.  
Plutôt que de faire un reproche du type : Tes jouets traînent partout dans la maison ! Range-les immédiatement ou pas d'histoire ce soir !  
Votre loupiot risque de se sentir agressé, dévalorisé et il va probablement faire ce que vous demandez sous la menace de la punition.  
La manière non violente serait plutôt de dire : « Je vois que tes jouets sont partout dans le salon.  
→ Là, on n'accuse pas l'enfant, on fait simplement un constat, une observation et parfois cela peut déjà suffire à ce qu'il aille ranger ses jouets sans qu'on ait besoin d'en rajouter.
2. Formuler ce que l'on ressent véritablement face à une situation.  
Plutôt que de s'énerver, et de dire : « j'en ai marre, tu laisses toujours tes jouets partout dans la maison au lieu de les ranger à leur place. »  
Il est plus efficace d'exprimer son sentiment, son émotion en utilisant le pronom « je »  
→ « Je suis ennuyée, dérangée par le fait que tes jouets soient partout. »
3. On va exprimer notre besoin pour que notre loupiot en ait conscience parce que bien souvent il ne sait même pas ce dont nous, adultes, avons besoin.  
On va donc pouvoir exprimer son besoin en disant par exemple : « J'ai besoin que notre maison soit bien rangée pour qu'on s'y sente bien et que tu puisses retrouver facilement tes jouets. »  
→ Là, l'enfant va pouvoir comprendre notre motivation et va probablement avoir envie de le faire parce qu'il en comprend l'intérêt pour nous et pour lui.

#### 4. Exprimer sa demande simplement

« Peux-tu ranger tes jouets s'il te plait ? »

On peut aussi utiliser une question de curiosité :

« Où tes jouets doivent-ils être rangés ? »

« Que faut-il faire après avoir joué avec tes jouets ? »

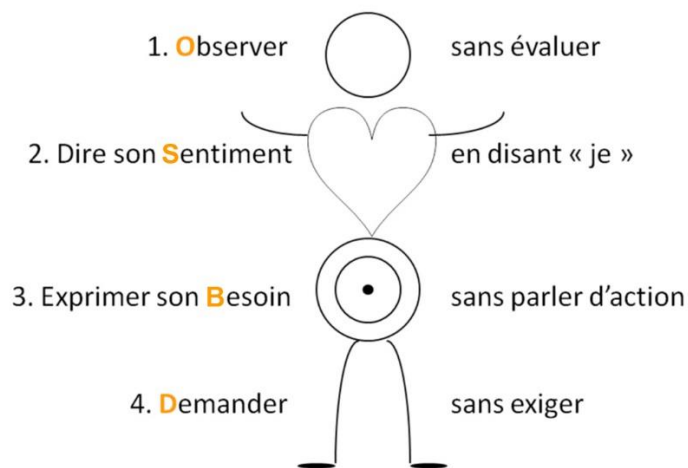
Les questions de curiosité marchent encore mieux si on fonctionne par anticipation quand l'enfant commence à sortir ses jouets.

En disant par exemple quand il est en train de jouer :

« Où est-ce que tu rangeras tes jouets quand tu auras fini de jouer ? »

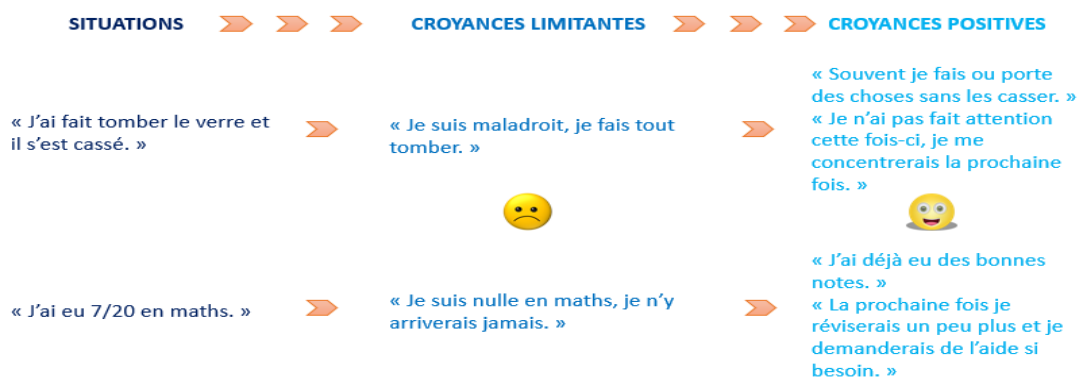
→ Il y aura certainement plus de chances que notre loupicot nous donne la bonne réponse et qu'il accepte de les ranger à leur place.

### Le bonhomme « O S B D »



❖ **Créer des croyances positives et éliminer les croyances limitantes.** Le manque de confiance en soi est créé par des croyances négatives.

Aidons nos loupicots à transformer leurs croyances négatives et limitantes en croyances positives et constructives :





❖ **Instaurer un cadre bienveillant et sécurisant.** Pour gagner en confiance il est primordial de se sentir en sécurité, que ce soit une sécurité physique ou affective.

→ Si nos loupiots sont sécurisés physiquement, ils seront plus à même de se développer. Quand ils se rendent compte que l'on accorde de l'importance à ce qu'il ne leur arrive rien, ils sentent que l'on accorde de l'importance aussi à leur valeur personnelle, ce qui favorise le développement de l'estime de soi.

→ La sécurité affective est une base pour l'enfant. Elle est liée au besoin d'amour. Pour cela, il lui faut un cadre rassurant, tant au niveau des personnes qui les entourent, qu'au niveau des lieux qu'il fréquente. Les enfants ont besoin de repères pour se structurer.

La sécurité affective passe aussi par les règles. Les règles sécurisantes ont pour but de les protéger, de les sécuriser et de prendre soin d'eux.

Par exemple, le doudou de l'enfant lui procure une certaine sécurité car il se sent rassuré et important en « tant qu'individu relié à quelqu'un ».

❖ **Se donner des objectifs spécifiques.** Ce qui différencie l'objectif du rêve c'est que l'un est réaliste et l'autre imaginaire, mais un rêve peut devenir réalité !

Il faut le transformer en objectif en le rendant spécifique. Un objectif spécifique précise le chemin, la direction à prendre pour le réaliser.

Il peut être intéressant de demander à son loupiot quel est son rêve et de réfléchir à comment le transformer en objectif en essayant de déterminer les stratégies pour l'atteindre.

Se donner des objectifs favorise l'estime de soi. Lorsque l'on atteint un objectif, il y a en nous un grand sentiment de fierté et de satisfaction personnelle (c'est aussi vrai pour les adultes que pour les enfants).



❖ **Favoriser l'autonomie**

→ Cela implique de leur laisser faire des choix : comme par exemple choisir entre un pantalon et une jupe, ou encore entre le sucre et la confiture dans le yaourt, ou même entre monter sur la grande ou la

petite balançoire... Choisir c'est grandir. Cela leur permet de s'affirmer et de dessiner leur personnalité.

Choisir entre 2 options aide nos loupiots à réfléchir à ce qu'ils préfèrent sans être perdus. Trop de choix entraîne un sentiment d'insécurité et d'angoisse.

→ Les laisser faire à leur façon (et non à la nôtre.) Cela nous demande un gros effort de lâcher prise. C'est leur permettre de trouver des solutions par eux-mêmes et de vivre leurs propres expériences. Les enfants se construisent en explorant, en se confrontant aux difficultés et même aux risques (même si cela implique de ne pas suivre les conventions sociales ! 😊 )

Par exemple : Monter le toboggan à l'envers (et tant pis pour le regard accusateur des autres parents à l'aire de jeux !). Ranger ses livres ou ses jouets à sa manière. Mettre un pantalon rouge avec un pull rose (même si ce n'est pas très assorti).

→ Les laisser se tromper pour mieux réparer et apprendre. Les français (en règle générale) ont très peur de l'échec. Se tromper est mal vu et est même sanctionné, or pour réussir il est nécessaire de se tromper. On ne peut pas tout réussir du 1<sup>er</sup> coup, il faut faire des erreurs pour s'améliorer, trouver d'autres solutions et se perfectionner. L'erreur apprend à réparer et ainsi à prendre des responsabilités.

Il est essentiel de dire à nos loupiots qu'ils ont le droit de se tromper et qu'il y a toujours du positif et une leçon à tirer de ses échecs et de ses erreurs.

**« Le succès c'est d'aller d'échec en échec sans perdre son enthousiasme »  
- Winston Churchill -**

## **Quelques outils pour aider mon loupiot à gagner en confiance :**

- **L'échelle du progrès** → Quand tu fais 1 « erreur » ou que tu ne réussis pas à faire quelque chose, (renverser ou casser un verre, tomber du vélo, faire mal à quelqu'un,...) Réfléchis-y et trouve ce que tu as appris de cet évènement (mesurer ma force, mon équilibre, comprendre que j'ai pu blesser...)  
A chaque fois que tu apprends d'une « erreur » ou d'une « défaite » tu montes d'une marche et tu gagnes en confiance.



- Faire une « bonne action » quotidienne (dire bonjour à un passant, donner un pain au chocolat à un sans-abri, donner du pain aux oiseaux, ramasser les papiers que je trouve par terre, ...)  
Il est prouvé qu'en donnant régulièrement, le niveau de bonheur augmente et par ricochet l'optimisme.

**« La valeur d'un homme tient dans sa capacité à donner et non dans sa capacité à recevoir »  
- Albert Einstein -**

**A RETENIR :**

→ *Pour gagner en confiance, il faut commencer par être optimiste.*

→ *La confiance et l'optimisme s'apprennent afin de devenir une habitude et un état d'esprit.*

→ *Nous devons avant tout montrer l'exemple à nos loupiots. Ils sont de véritables éponges et imitent nos actes et nos paroles.*

**« Si tu as confiance en toi-même, tu inspireras confiance aux autres »  
- Goethe -**

Avec gratitude,

Claire