



Jacqueline Bencardino
@va.demander.a.jacqueline
+ 28K

100 jeux pour stimuler la confiance en soi de votre enfant

6-12
ans



Connaissance
de soi

Activités
manuelles

Jeux
anti-stress

Prise de parole

Autonomie

Vaincre ses peurs

Hatier
parents

Jacqueline Bencardino

100 jeux pour stimuler la confiance en soi de votre enfant

6-12
ans

Ouvrage illustré
par Adejie

Hatier
parents



© Hatier – 8, rue d'Assas 75 006 Paris

Direction : Rachel Duc

Responsable éditoriale : Caroline Terral

Édition : Amédine Sèdes

L'éditeur remercie Mathilde Cabon-Ollivier pour son aide précieuse.

Direction artistique : Nadia Fernandes

Couverture, principe de mise en page et mise en page : Emmanuelle Noël

Dessins : Adéjje

Fabrication : Cécile Labarthe

Sommaire

Introduction 4



Trouver sa force intérieure..... 8



Découvrir ses capacités manuelles..... 48



Vaincre son stress 86



Prendre la parole 122



S'autonomiser et se responsabiliser 150



Se défier et vaincre ses peurs..... 190

Table des matières..... 220

Introduction



La confiance en soi se construit principalement pendant l'enfance, mais elle se développe et se travaille tout le long de la vie.

Cette ressource aide chaque individu à croire en ses capacités. Il va alors pouvoir les mobiliser au quotidien, dans diverses situations : nécessité d'affirmer ses besoins, de rebondir après un échec... Elle va aussi favoriser la prise de risque, élément nécessaire à tout apprentissage.

Vers 7 ans, votre enfant va commencer à mesurer la différence entre le bien et le mal. Son cerveau est désormais plus performant et assimile progressivement les règles de la vie en société, mais il n'est pas encore complètement formé. Eh oui, pour raisonner comme un adulte, il lui faudra attendre ses 25 ans ! Entre 6 et 12 ans, puis pendant l'adolescence (de 12 à 18 ans environ), l'enfant continue de se construire en naviguant entre **la sphère privée** (les règles familiales) et **la sphère publique** (les règles sociales). Cette construction influencera sans doute son estime et sa confiance en lui. Il ne se considérera peut-être pas à la hauteur des codes proposés par son entourage, ou bien rencontrera des difficultés pour trouver sa place au quotidien.

Le manque ou la baisse de confiance en soi chez l'enfant peut se manifester par une perte d'intérêt envers des activités dans lesquelles il est censé s'investir : peur de prendre la parole en public, peurs plus générales, manifestation régulière d'anxiété et de stress, renfermement sur soi, peur de l'échec, difficulté à exprimer ses sentiments, etc. Tout cela peut être accentué par divers facteurs internes et externes : le niveau d'exigence de son entourage, le soutien qu'il y trouve, son environnement quotidien, son tempérament...

Vous l'aurez compris, la confiance en soi est primordiale dans l'épanouissement social et intime de l'enfant. Dans ce livre, vous trouverez plusieurs activités afin de l'aider à rebooster sa confiance en lui, ou à construire des bases solides pour favoriser et développer ce sentiment de sécurité interne. Grâce à ces jeux ludiques et symboliques, vous allez apprendre petit à petit à mettre en lumière ses compétences clés afin de l'aider à les reconnaître et à bien les utiliser.

- Dans le premier chapitre, « **Trouver sa force intérieure** », vous allez mettre en place des activités qui vont aider votre enfant à construire et renforcer son réservoir affectif. Elles vont stimuler son estime de soi afin de favoriser sa confiance de lui.
- Le chapitre « **Découvrir ses capacités** » vous propose de ménager des temps de création très concrets grâce auxquels votre enfant pourra observer le fruit de son travail et apprécier ses compétences.
- Grâce au chapitre « **Vaincre son stress** » vous aurez des idées de jeux pour apprendre à votre enfant à solliciter les ressources essentielles pour évacuer son stress et son anxiété. Il retrouvera ainsi l'équilibre nécessaire pour se recentrer et cela lui laissera de la place pour reprendre confiance en lui.
- Le chapitre « **Prendre la parole** » contient des activités qui aideront votre enfant à se préparer aux situations sociales où il ne se sent pas à l'aise, pas à la hauteur, ou inadapté.
- « **S'autonomiser et se responsabiliser** » s'axe sur la mise en confiance de votre enfant par le sentiment d'accomplissement et d'appartenance à la vie familiale qui découle de la réalisation autonome des tâches quotidiennes indispensables.
- Enfin, le chapitre « **Se défier et vaincre ses peurs** » est fait pour que vous aidiez votre enfant à trouver les ressources nécessaires afin de surmonter ses peurs. Cela lui permettra d'avancer de façon autonome et confiante tout au long de son cheminement.

Au début de chaque activité, vous trouverez indiqué en haut à droite en compagnie de qui celle-ci peut être réalisée :

- **Seul(e)**, lorsque votre enfant peut réaliser l'activité en toute autonomie une fois que vous la lui avez présenté ;
- **Parent/enfant**, pour l'accompagner en douceur ;
- **En famille**, pour des moments de complicité partagés ;
- **Entre ami(e)s**, afin de prendre confiance en soi avec ses pairs.



Trouver
sa force intérieure

Nous avons tous et toutes plusieurs réservoirs affectifs. L'un d'entre eux est celui que j'appelle **le réservoir affectif personnel**.

Imaginez ce dernier comme une petite partie de votre cerveau dédiée à votre appréciation de vous-même.

Toutes les ressources qui se construisent autour de cette auto-appréciation vont animer vos valeurs, vos pensées et vos comportements lors des différentes phases de votre vie. Ce sont vos ressources internes, que vous apprenez à solliciter avec l'expérience, au fur et à mesure de votre vie, jusqu'à ce que cela devienne automatique.

L'enfance est la période la plus riche dans la construction de ce réservoir affectif personnel : voyez-le comme un petit bâtiment qui s'érige dans la tête de votre enfant. Il n'est pas encore terminé, mais les fondations sont bel et bien là, et il y a déjà beaucoup de choses stockées à cet endroit.

Mais comment trouver le chemin pour aller chercher ce qui y est rangé ? Comment aider votre enfant à construire des murs solides ?

Tout cela peut vous paraître très abstrait. Pour cette raison, je vous propose dans ce chapitre plusieurs activités à faire et à refaire avec vos enfants afin de leur montrer comment utiliser leur réservoir affectif de façon ludique.