

Florence Millot



Favoriser la confiance en soi de son enfant

COMPRENDRE VOTRE ENFANT, LE **MOTIVER**
ET **JOUER** AVEC LUI.



+ de 50 jeux
bienveillants
pour renforcer
sa confiance
en lui

Florence Millot

Favoriser la confiance en soi de son enfant

COMPRENDRE VOTRE ENFANT, LE **MOTIVER**
ET **JOUER** AVEC LUI.





© Hatier - 8, rue d'Assas 75006 Paris

Direction : Rachel Duc

Responsable éditoriale : Caroline Terral

Directeur artistique : Nicolas Vallet

Illustrations : Christel Han

Couverture et mise en page : SKGD-Créations

Chef de studio : Karine Alary

Correction : Anne-Fleur Drillon

Fabrication : Cécile Labarthe

Sommaire



INTRODUCTION	5
--------------------	---

QUIZ : Et vous, savez-vous vous faire confiance ?	8
---	---

PARTIE 1 : Les clés de la confiance en soi chez l'enfant	13
Les bases de la confiance en soi	14
La confiance en soi évolue au fil du temps	37
Ce qui se passe dans la tête de l'enfant qui perd confiance	41
Comment l'enfant prend confiance en lui	44

PARTIE 2 : Les clés de la confiance en soi chez le parent	51
Moi et ma confiance en moi en tant qu'adulte	52
Moi et ma confiance en moi en tant que parent	58
Moi et mon rôle de parent accompagnant	70
Faire le tri avec mon enfant : dis-moi ce qui te blesse	73
Démasquer avec son enfant les injonctions parentales	76
Surveiller les mots que mon enfant utilise au quotidien	78

PARTIE 3 : Les jeux et les rituels qui donnent confiance en soi	85
La boîte à outils pour les 3-6 ans	86
La boîte à outils pour les 7-9 ans	97
La boîte à outils pour les 10 ans et plus	110

CONCLUSION	126
Ressources utiles	127



Introduction



Dans un contexte où l'éducation se veut de plus en plus bienveillante (et c'est heureux !), valorisante, et répondant aux besoins des enfants, on observe souvent que ceux-ci manquent de confiance en eux : « Je me sens nul ; je ne veux pas aller à l'école, je ne vais pas y arriver ; je sais que tu préfères mon frère ; je suis trop moche, pourquoi ne suis-je pas comme les autres ? »

Avoir confiance en soi, c'est avoir confiance en ses capacités, mais également en l'autre. C'est savoir demander de l'aide et montrer sa fragilité pour recevoir cette aide. C'est aussi savoir rebondir face aux obstacles de la vie, à tout âge. Même si nous avons l'impression que cela va de soi, la confiance en soi se construit pas à pas. Il y a des enfants qui, selon leur tempérament, vont, dans certaines situations de vie, se dévaloriser et se sentir moins bien que leurs camarades ou leurs frères et sœurs. Ils ont une image d'eux-mêmes qui n'est pas tout à fait juste. Ces enfants accordent plus de crédit au regard des autres qu'au regard qu'ils portent sur eux-mêmes. De là naissent une souffrance et un manque de confiance en soi, tout simplement parce qu'ils n'ont pas encore expérimenté la faculté d'être soi. Heureusement, rien n'est figé. Cette nouvelle génération d'enfants, dans une société où ils sont devenus le centre des préoccupations, demande un accompagnement particulier de la part de leurs parents et de leurs professeurs. Comment les accompagner ?



Notre défi face à une nouvelle génération d'enfants empathiques et hypersensibles

Nous sommes aujourd'hui dans une ère émotionnelle. Accorder une place au ressenti de chacun est l'une des préoccupations majeures de notre société, en matière d'éducation. Les enfants sont

de plus en plus **empathiques, hypersensibles**. Ils dialoguent avec l'adulte avec justesse et pertinence. Certains enfants ont des réflexions sur la vie qui nous sidèrent littéralement. Nous sommes parfois tentés de discuter avec eux comme nous le ferions avec des adultes. Il n'en demeure pas moins que sur le plan émotionnel, ils restent fragiles. Peu importe la société dans laquelle ils vivent, et la bienveillance dont nous pouvons faire preuve à leur égard. Le développement émotionnel se construit lentement pour toutes les générations d'enfants. La construction du sentiment de confiance, et plus largement celle de l'enfant, dépend de son **développement émotionnel** et non de son développement intellectuel, même s'il est vrai que les enfants d'aujourd'hui sont vifs et savent argumenter tout en défiant l'adulte. Il faut bien faire la différence entre le sens de la répartie des enfants, qui pourrait faire croire parfois à un excès de confiance en eux, et la réalité de ce qu'ils vivent intérieurement. On peut d'ailleurs percevoir cette réalité intérieure rien qu'en les écoutant attentivement.

Nous avons beau les valoriser, les encourager, les câliner ou leur donner tout ce qu'ils veulent, cela ne fonctionne pas forcément. Certains enfants manquent toujours de confiance en eux. Nous sommes alors perdus, parfois même énervés de ne pas saisir ce qui se passe en eux.

Il faut bien comprendre que cette nouvelle génération d'enfants, si éveillée soit-elle, vit dans un monde en pleine mutation, qui les dépasse. Ils entendent les plus grands parler de l'actualité, du chômage, de l'avenir...

Nous avons envie de les accompagner au mieux pour leur donner les armes qui leur permettront de s'adapter à tous ces changements. Certains parents sont confiants : « Je veux le meilleur pour toi ; je souhaite que tu sois heureux ; il faut que tu sois fort... » Mais d'autres sont plus inquiets : « Tu as intérêt à mieux travailler à l'école si tu veux pouvoir choisir ton métier ; tu ne vas pas y arriver si tu continues comme ça ; tu ne penses qu'à t'amuser, méfie-toi, la vie sera dure ! » Cette attitude place nos enfants dans une situation complexe face à un avenir que nous n'avons pas connu, nous, enfants. De nouveaux codes de communication s'imposent.

Alors comment relever le défi et accompagner nos enfants pour les aider à développer leur confiance en eux, de façon durable ?



La confiance en soi, cela s'apprend !

La bonne nouvelle, c'est que tout s'apprend ! Lorsque l'on comprend les mécanismes sous-jacents à la confiance en soi, lorsque l'on sait communiquer avec son enfant quand il est triste ou se déprécie, on peut alors l'aider en lui donnant les clés pour avoir une image plus juste de lui-même, ouvrir les portes de la confiance et de la sécurité intérieure, un socle, une richesse pour toute la vie.

Le but de cet ouvrage est d'agir à un double niveau :

Pour votre enfant : comprendre la construction de la confiance en soi en vous donnant les bases à construire ou à déconstruire pour que votre enfant apprenne à se voir tel qu'il est, avec ses talents et ses limites.

Pour vous, en tant que parent : mieux appréhender votre communication avec votre enfant et avec vous-même afin d'apprendre la confiance ensemble.

Le voyage au pays de la confiance se fait toujours à deux : plus vous aurez confiance en vous, en tant que parent, plus vous aurez confiance en votre enfant et plus il aura alors confiance en lui, par effet miroir.

Dans cet ouvrage, vous trouverez :

- des explications simples et accessibles pour mieux comprendre la psychologie de l'enfant et du parent ;
- des exemples concrets de parents qui ont accompagné efficacement leurs enfants sur le chemin de la confiance ;
- des dialogues et des réflexions d'enfants qui ont appris à avoir confiance en eux afin de mieux cerner leurs besoins et leur cheminement ;
- des exercices et des jeux qui vous permettront d'instaurer de petits rituels adaptés à l'âge de vos enfants.

Quiz

Et vous, savez-vous vous faire confiance ?

Pour accompagner votre enfant sur le chemin de la confiance en soi et le guider au mieux, il est important d'avoir vous-même emprunté cette voie au préalable. Pour mieux cerner où vous en êtes, nous vous proposons, par le biais de ce quiz, d'initier une introspection.

Quand vous vous regardez le matin dans le miroir :

- A. Vous vous dites : « Je ne suis pas agréable à regarder. »
- B. Vous vous dites : « Je pourrais changer de coiffure pour me rendre plus agréable à regarder. »
- C. Vous vous regardez droit dans les yeux et vous vous souriez.

En rentrant de l'école, votre enfant vous montre sa poterie ; vous lui dites :

- A. Bravo, je n'aurais jamais réussi à le faire, moi et les activités manuelles, ça fait deux !
- B. Ça aurait été encore plus beau si tu t'étais un peu plus appliqué.
- C. Waouh, c'est magnifique mon poussin !

En recevant un compliment de vos amis :

- A. Vous rougissez.
- B. Vous vous dites qu'ils mentent mais qu'ils veulent vous faire plaisir.
- C. Vous vous dites que vous avez de la chance d'avoir des amis qui vous aiment.