

Comment aider nos enfants à avoir confiance ne eux-mêmes ?

Les étapes de construction de la confiance en soi :

- Dès la vie utérine et sa naissance le bébé construit sa **sécurité intérieure** qui se nourrit de l'attachement du petit enfant avec sa famille.
- A partir de 18 mois, l'enfant commence à dire « non », il construit sa confiance en sa **personne propre**.
- Dès 2ans ½, il veut faire « tout seul » pour ressentir le plaisir de réussir. Il construit sa **confiance en ses compétences**
- Et c'est à son entrée en collectivité qu'il construit sa **confiance relationnelle** grâce aux liens qu'il tisse avec ses pairs.

La confiance en soi n'est donc pas héréditaire c'est une histoire de lien !

Les performances d'un enfant sont directement liées au regard que l'on pose sur lui.

Les mots qui tuent la confiance :

- Les menaces* : « Si tu recommences à »
- Les manipulations* : comme « si tu... alors »
- Les promesses demandées à l'enfant*
- Les sarcasmes*

Petites idées pour aider à favoriser la confiance en soi de nos enfants :

- La base : ayez confiance en vous !... sans pour autant faire semblant, montrez que vous aussi vous essayez chaque jour !
- Les massages – *Faites l'essentiel avant l'important (Edgar Morin)* – Des objectifs atteignables dans un temps précis – *Ne l'humiliez pas et ne le dévalorisez pas en public !* – Laissez-le s'autonomiser – *Autorisez-le à dire « non » !* – Jugez l'acte et non la personne – *Voir dans l'erreur une opportunité d'apprentissage* – Accueillez ses émotions et montrez-lui que vous l'aimez tel qu'il est – *Encouragez-le à faire du sport* – Encouragez-le à l'expression artistique – *Remplacez le « Je n'y arrive pas » par « Je n'y arrive pas encore »* - Et le « Si j'y arrive » par « Quand j'y arriverai » **ET MONTREZ L'EXEMPLE !** – *Racontez-lui ses réussites passées et la manière dont il a surmonté ses épreuves* – Tenez un cahiers de ses réussites – *Complimentez-le avec des compliments descriptifs* - Et mettez dans la gratitude dans la vie !

La gratitude :

- Plus une personne est capable de GRATITUDE
- Moins elle est *anxieuse* ou *dépressive*
- Moins elle éprouve de sentiment de *frustration*
de sentiment d'*envie*
de sentiment de *solitude*
- Plus elle est rassurée sur sa propre valeur
- Plus elle a confiance en elle
- Plus elle ressent d'émotions positives
- Et donc, plus elle est heureuse