

Favoriser la confiance et l'estime de soi (2)

Comment développer la confiance et l'estime de soi chez un enfant ? (suite)

2- Lui donner confiance dans ce qu'il peut

En le soutenant, par notre **affection**, nos **encouragements**, notre **protection** :

- ➔ **Croire en sa capacité** de relever des défis (lui faire sentir et lui faire savoir, qu'on croit en lui et qu'il peut le faire).
- ➔ **Avoir des attentes** envers lui, sinon l'enfant risque de se juger incompetent.
- ➔ Lui **proposer des défis réalistes**, adaptés à son stade de développement et à ses capacités.
- ➔ **L'aider si besoin**, à trouver les moyens, une méthode pour les relever.

Comment aider son enfant tout en développant sa confiance en lui ?

- ✓ Vérifier que votre enfant a **réellement besoin de votre aide**. Il se peut qu'il ait envie d'essayer de faire tout seul ou de trouver lui-même une solution à son problème. « As tu besoin que je t'aide ? »
- ✓ Proposer à l'enfant d'**essayer d'abord tout seul**, en lui rappelant qu'il peut compter sur votre aide s'il en a besoin. L'enfant comprend ainsi que vous avez confiance dans sa capacité à réussir et que vous êtes là s'il n'y arrive pas tout seul.
- ✓ Lorsque vous commencez à l'aider, ne vous contentez pas de faire pour lui. Montrez lui et **expliquez ce que vous faites** et pourquoi. Ainsi, en vous observant, il y arrivera peut être tout seul la prochaine fois.

3- Lui donner confiance dans ce qu'il veut

En lui donnant une vraie place : l'enfant doit savoir qu'il a été désiré, doit sentir notre amour pour lui, même en cas de désaccord avec nous, et se sentir écouté.

- ➔ Lui accorder souvent votre **présence** et surtout votre **attention**
- ➔ Accueillir tous ses sentiments et donner **des permissions d'être et de réussir** :
 - ◆ « Je t'aime, même lorsque tu n'es pas d'accord avec moi »
 - ◆ « Tu as le droit de savoir qui tu es et de devenir indépendant »

NB : Si l'enfant n'a pas été désiré et qu'il le sait : il est toujours possible de le rassurer en lui expliquant par exemple : « Ton arrivée dans notre vie a été une grande surprise pour nous, mais depuis que tu es là, avec nous, nous sommes très heureux ».

Tous ces outils sont utiles pour aider l'enfant à construire une bonne estime de lui. Mais le plus important, c'est qu'il y ait une véritable **cohérence entre nos paroles, nos comportements et notre attitude**.



Comment faire pour qu'un enfant ne se « surestime » pas ?

Faire remarquer à son enfant de temps en temps **les difficultés qu'il affronte** et **les défis qu'il a encore à relever**. Il ne s'agit pas lui montrer ses handicaps ou ses limites, mais de lui montrer le chemin à parcourir.