



Favoriser la confiance en soi de ses enfants

L'estime personnelle est primordiale pour grandir et développer au mieux ses capacités.

L'estime de soi, c'est la certitude intérieure de sa propre valeur. C'est la conscience d'être un individu unique, d'être quelqu'un qui a non seulement des forces mais aussi des limites », analyse Danièle Laporte, psychologue¹. Pourquoi est-ce si important pour l'enfant d'avoir confiance en lui ? Pour se sentir bien dans son corps de petit garçon ou de petite fille, avoir le courage nécessaire pour s'instruire, apprécier la compagnie des autres, croire en son avenir et imaginer des projets.

Bien avant la naissance

Pour Anne Floret, psychologue², « c'est bien avant la venue de l'enfant que les parents conditionnent l'image narcissique de leur progéniture, en fonction de critères plus ou moins subjectifs tels que : l'enfant est-il désiré ? Un des deux parents est-il absent (décédé, famille monoparentale...) ? Quelle est la place des parents dans la société (leur relation aux autres...) ?... »

Autant de données psychologiques et sociales qui déterminent le rayonnement possible de l'estime de soi du tout-petit.

Dans l'enfance, ce sont encore les parents qui nourrissent au quotidien les bases de sa confiance personnelle. De quelle manière ? Par toutes les rétroactions (feed-back) plus ou moins inconscientes à l'égard de leur petit : un regard admiratif, une parole de soutien, une conversation en tête-à-tête... (voir encadré page suivante) sont autant de marques d'attention qui permettent à l'enfant de se sentir "aimable" et donc capable d'être aimé. Comme un être unique en son genre.

Un enfant en "liberté surveillée"

Avoir confiance en soi, c'est aussi se sentir capable. L'enfant a besoin de faire seul certaines expériences pour explorer ses talents et surmonter des difficultés. « Mes parents faisaient beaucoup de choses à ma place, et j'avais tendance à faire pareil avec ma fille Jade, raconte Hélène, 35 ans. J'anticipais

3 périodes clés

Anne Floret, psychologue, psychanalyste, décode les trois étapes clés dans la construction de l'estime de soi de l'enfant.

► L'acquisition de la marche

C'est le difficile équilibre de la "liberté surveillée" : laisser son enfant faire seul ses apprentissages, tout en le préservant des dangers. Cette étape est capitale pour faciliter son rapport aux autres, lui donner confiance en son environnement.

► La période de l'œdipe

Une étape délicate pendant laquelle les parents doivent renforcer l'image du couple (sortie en tête à tête...) et mettre des limites claires : "Non, tu ne peux pas te marier avec papa", sans pour autant blesser l'enfant dans son image narcissique. Celui-ci a besoin de se sentir reconnu dans son rôle de petit garçon ou de petite fille.

► L'adolescence

Le parent (notamment celui du sexe opposé de l'ado) valorise les qualités physiques de son enfant, mais surtout morales.

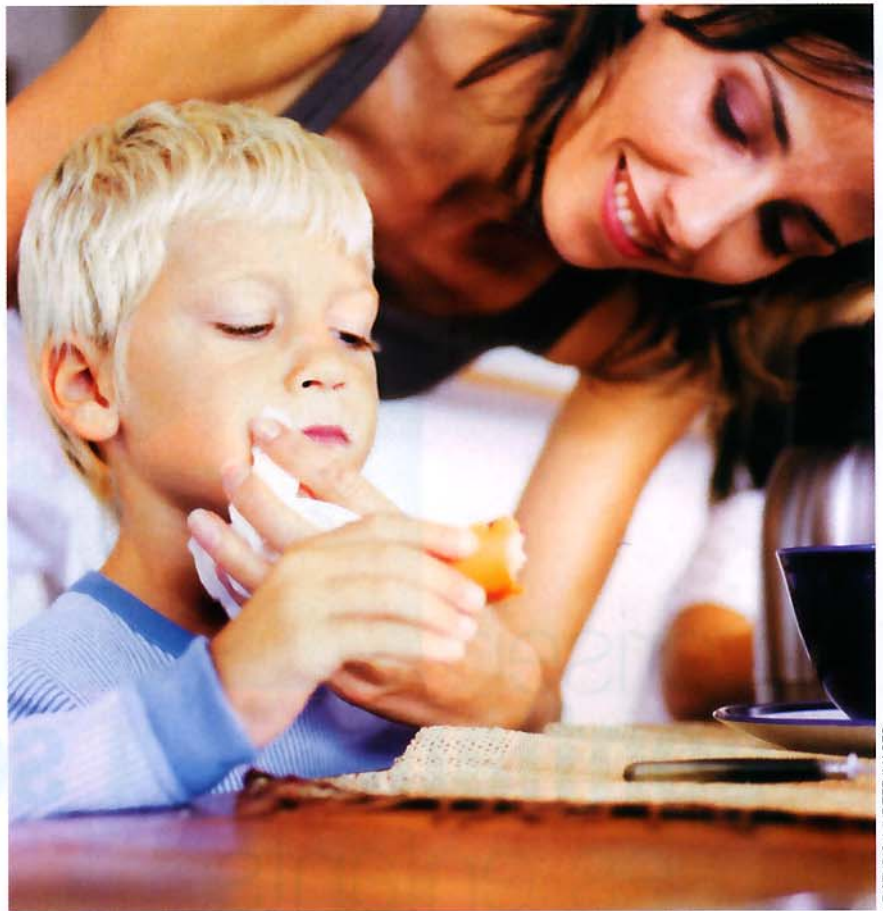
Les personnages photographiés ne sont pas concernés par le sujet de l'article.



► tous ses gestes pour l'assister. À son entrée en école maternelle, elle est devenue angoissée : la séparation du matin était terrible, elle refusait d'aller en récréation, paniquait à la cantine... J'ai consulté des psychologues qui ont évoqué un manque d'estime personnelle. Pourtant, je

10 conseils pour aider son enfant

- 1 **Lui offrir un cadre de vie sécurisant** : une routine avec des horaires réguliers.
- 2 **Établir des règles de conduite** peu nombreuses mais stables. Laisser tout faire à son enfant, c'est lui donner l'impression d'être mal-aimé.
- 3 **Vanter ses qualités**, ses progrès. L'enfant est principalement focalisé sur ses défauts. Il a besoin d'encouragements.
- 4 **Lui donner des responsabilités** adaptées à son âge pour qu'il apprenne à s'autonomiser sans se décourager.
- 5 **Ne pas le critiquer en public.**
- 6 **L'inciter à reconnaître lui-même ses erreurs** et à les corriger.
- 7 **Éviter de le comparer** aux autres.
- 8 **Le laisser rêver à un projet d'avenir.** L'enfant en a besoin pour explorer en lui ses centres d'intérêt et avoir une vision optimiste de son futur.
- 9 **Lui proposer une activité** sportive, artistique... c'est lui permettre de faire ses premiers pas dans l'univers extra-familial.
- 10 **S'il a un complexe** particulier (petite taille, oreilles décollées...) : prendre en exemple des personnages célèbres avec le même handicap et vanter leur réussite !



LE STUDIO / JUPITER IMAGES

pense que la confiance en soi est importante : c'est une armure contre le monde extérieur quand celui-ci devient hostile. Depuis, je la rassure dans ses apprentissages, je lui demande simplement de faire de son mieux, nous dialoguons beaucoup et j'encourage des rencontres avec ses amis de classe. Ça va mieux et son entrée au CP s'est très bien passée. Elle a aussi pris de l'assurance en pratiquant la danse. Ce n'est plus la même quand elle est sur scène ! »

Une "sécurité sociale"

L'estime que les parents ont d'eux-mêmes est aussi primordiale. Comment les enfants peuvent-ils l'évaluer ?

• Par le plaisir que le père ou la mère manifeste en compagnie des autres : en famille, entre amis... « *Ce tissage social inscrit l'enfant dans un univers sécurisant, affirme la psychologue. Il est ensuite reconnu comme "le fils de"... Une étape importante dans son apprentissage social.* »

• Les parents ne doivent pas hésiter à partager leur expérience professionnelle : satisfactions, difficultés, défis...

• Mais aussi, et surtout, les parents doivent faire preuve de constance dans les règles éducatives enseignées. C'est ainsi que l'enfant se sent en sécurité et aimé.

• *A contrario*, l'image parentale positive est à manier avec habileté : si un père met constamment en avant sa réussite, son talent... il risque de bloquer toute progression de l'enfant, le père incarnant l'idéal de perfection impossible à atteindre ! « *L'estime de soi, c'est aussi ce qui rend l'être humain perfectible, conclut Anne Floret. Si l'on n'a jamais de doutes sur sa propre valeur, comment progresser ? »*

ÉGLANTINE GODDEFROY ■

1 - Auteur de l'ouvrage *Pour favoriser l'estime de soi des tout-petits*, édité par l'hôpital Sainte-Justine de l'université de Montréal.

2 - Auteur du livre *Des enfants bien dans leur peau*, éd. Flammarion.



www.santemagazine.fr

Pour en savoir plus, faites notre quiz/rubrique enfant : *Votre enfant a-t-il confiance en lui ?*