

# La lettre aux parents

RASED de Saint Junien

## Donner confiance à son enfant

Comment donner confiance à son enfant ? Comment l'aider à développer ce sentiment pour l'aider à grandir et oser s'aventurer à la découverte du monde et des autres ?

### J'ai le sentiment que je suis capable

La confiance en soi est un **sentiment**, d'après le Larousse : **c'est « l'assurance, la hardiesse, le courage qui vient de la conscience qu'on a de sa valeur, de sa chance ».**

Lorsque j'ai confiance en moi, je vais oser réaliser certaines actions, même celles pour lesquelles je peux ressentir de la peur. Et je vais réussir à me mettre en mouvement parce que j'ai conscience de mes ressources.

Un enfant qui grandit dans un environnement qui **encourage l'action** et valorise le fait d'essayer des choses aura plus confiance en lui. L'enfant doit pouvoir **essayer par lui même** pour ressentir le sentiment de fierté qui lui donne confiance en lui.

Prenez votre sourire le plus rassurant, écoutez ses doutes, proposez lui des histoires où l'on apprend à dépasser ses peurs et vous l'aidez à se jeter dans l'action !

### On a confiance en moi alors j'ose !

Les enfants nous regardent autant qu'ils nous écoutent. Le monde des adultes les intéresse pour peu qu'il leur apprenne quelque chose d'intéressant et leur donne **envie de grandir**. Votre enfant doit pouvoir **envisager le monde à travers toutes ses potentialités** pour avoir envie d'y prendre une place toute particulière : la sienne.

Vous voir épanoui quand vous vous adonnez à votre passion ou simplement **être le témoin de votre bonheur** à échanger, discuter, partager avec votre entourage sont autant d'invitations à découvrir le monde et les autres.

Votre enfant s'inspirera de ce qui vous fait plaisir, de votre capacité à imaginer tout ce qu'il y a de beau à découvrir (*"et si on essayait cette balade super longue la prochaine fois !"*) !

Accordez lui votre confiance sincère, tous les enfants ont a cœur d'être des enfants bons et gentils, qui méritent tout l'amour que vous leur donnez.

### Apprendre pour avoir confiance

L'école aussi s'implique dans le développement et le bien-être des enfants.

Les infirmiers scolaires, les psychologues de l'éducation nationale et les enseignants de classe interviennent tous auprès des élèves dans le champ des **compétences psycho-sociales en général** : développer sa capacité d'empathie, la régulation de ses émotions, sa capacité à prendre des décisions éclairées etc...

Nous l'avons vu, votre enfant doit pouvoir faire l'expérience de sa réussite. Pour cela, **la démarche par essais-erreur** est formatrice : c'est ainsi que l'enfant se rend compte de ses compétences et ressources personnelles.

L'échec est nécessaire à chacun pour valoriser les réussites : *"tu as réussi parce que tu n'as pas abandonné"*. C'est le meilleur moyen de progresser car il permet de se mettre en action, chercher des solutions pour réussir.

# Des pistes concrètes pour l'aider à développer sa confiance en lui

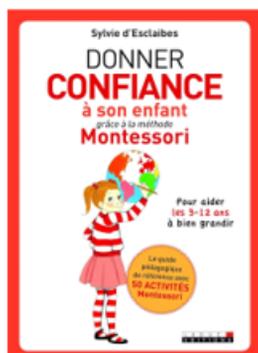
Sylvie d'Esclaibes poursuit la **pédagogie Montessori** (de la médecin psychiatre du même nom) qui promeut l'épanouissement de l'enfant par le développement de ses compétences propres. Cela passe principalement par une **observation des potentiels de l'enfant et une posture de l'adulte soutenante et encourageante**.

« N'élevons pas nos enfants pour le monde d'aujourd'hui. Ce monde n'existera plus lorsqu'ils seront grands. Et rien ne nous permet de savoir quel monde sera le leur : alors, **apprenons leur à s'adapter**. » Maria Montessori

Les 7 piliers de la confiance en soi	Réalisations concrètes
<b>L'autonomie</b>  Faire et réussir seul(e)	L'enfant doit faire des choses seul et <b>être en réussite</b> : être fier de soi et se voir capable de faire par soi-même.  Les tâches doivent être adaptées : <ul style="list-style-type: none"><li>● Avant 3 ans : Trouvez les chaussettes semblables;</li><li>● Entre 3 et 5 ans : Arroser les plantes;</li><li>● Dès l'âge de 6 ou 7 ans : Casser les œufs pour le gâteau etc...</li></ul>
<b>Le contrôle de l'erreur</b>  Corriger son erreur par soi-même	Si l'enfant se rend compte de son erreur par lui-même, il peut <b>se mettre en recherche de solutions pour se corriger</b> : <i>"si ça ne marche pas comme ça, essaye autrement et tu vas sans doute y arriver"</i> .  Cela évite de ressentir l'intervention de l'adulte comme jugeante.
<b>L'environnement</b>  Entouré de personnes fiables et d'un cadre stable	La mise en place d'une <b>routine</b> est importante car elle donne des repères. C'est comme de dire à l'enfant <i>"tu sais que quoi qu'il arrive, tu es en sécurité ici et avec nous"</i> : <ul style="list-style-type: none"><li>● Par exemple : On prépare le repas ensemble</li><li>● Quand on rentre de l'école, on goûte puis on fait 20 min de devoirs etc...</li></ul>
<b>Le rôle de l'adulte</b>  Des personnes qui s'adaptent à moi (âge, compétences, fatigue etc...)	<b>Mettez vous à sa hauteur</b> , en vous agenouillant.  Proposez lui de passer à l'action en fonction de ses capacités : <i>"tu peux aller voir ta copine et lui proposer de jouer avec toi à un jeu qui t'intéresse, ça lui donnera peut-être envie"</i> .
<b>La connaissance du monde</b>  Je découvre le monde sous tous les angles	Aidez le à <b>dépasser sa crainte de ce qu'il ne connaît pas</b> . Proposez lui de découvrir le monde : <ul style="list-style-type: none"><li>● Ramasser des champignons</li><li>● Aller chez des amis etc...</li></ul>
<b>Les potentiels de l'enfant</b>  Je suis doué(e) dans ce domaine !	L'enfant va naturellement vers ce qui lui correspond. <b>Soutenez le dans ses apprentissages</b> : <i>"j'ai l'impression que tes dessins ont de plus en plus de détails, bravo !"</i>  Plus il devient doué dans un domaine, plus il pourra se montrer créatif et donc plus il essaiera de nouvelles choses !
<b>Le langage</b>  Je me représente le monde et les émotions	C'est essentiel pour <b>comprendre que ses émotions sont importantes</b> , qu'elles ont une fonction : <i>"si tu es en colère c'est que tu n'es pas d'accord, que quelque chose te chagrines."</i>  De comprendre que ses sentiments sont importants pour lui et pour ses parents.

# Livres pour développer sa confiance en lui

« Donner confiance à son enfant grâce à la méthode Montessori », Sylvie D'esclaiibes - LEDUC Editions (2017)



« Pourquoi ? Petites leçons de psychologie pour les enfants de 4 à 7 ans », Caroline Goldman - BROCHE (2023)



« Confiant et heureux à l'école », Alain Sotto, Varinia Oberto, Marie Leghima - BROCHE (2019)



« Histoires du soir - Aider votre enfant à s'endormir », Joyce Dunbar et al. - BROCHE (2017)



« Aidez votre enfant à prendre confiance en lui; Exercices et outils pour qu'il ose affronter la vie », Stéphanie Couturier -BROCHE (2017)



Pour information : des réunions à thèmes gratuites et ouvertes à tous sont proposées par la PMI de Limoges : sur le site de la PMI Haute Vienne, rubrique “Mes documents utiles”, “Calendrier des réunions à thèmes pour les parents”.