

Renforcer la confiance en soi

chez les enfants

La confiance en soi se développe dès le plus jeune âge chez les enfants. Cette dernière est un moteur de réussite pour les enfants, car un enfant croyant en ses capacités a plus de chances de réussir.

Renforcer la confiance

En tant que parent, vous avez le pouvoir d'aider votre enfant à prendre confiance en ses capacités.



Valorisez ses efforts



Afin de favoriser une bonne confiance en soi, il est suggéré de valoriser les efforts plutôt que les résultats. L'enfant n'a pas à tout réussir du premier coup, mais en le félicitant et en l'encourageant à persévérer, ses parents lui inculquent la valeur et le sens de la persévérance.

Encouragez son autonomie



Pour les enfants plus jeunes, apprendre à s'habiller seul, à mettre ses souliers, embarquer dans l'auto seul, sont des moments où elles-ils deviennent plus autonomes et cela renforce leur confiance en eux. Il en va de même pour les enfants en vieillissant lorsqu'elles-ils commencent à aller à l'école seuls, à faire des tâches dans la maison, etc. Il est donc important de ne pas priver les enfants de ces opportunités d'apprentissage.

Reconnaissez ses forces



Tous les enfants ont des forces différentes. Pour aider votre enfant à bâtir sa confiance en elle-lui, il est pertinent de valoriser ses forces. Pour ce faire, nul besoin de le complimenter constamment. Soyez plutôt attentif aux choses qu'elle-il fait, aux défis qu'elle-il relève. Ce comportement aidera ensuite l'enfant à reconnaître elle-même – lui-même ses bons coups et ses forces.

Vous pouvez également porter une attention particulière au courage dont fait preuve votre enfant. Que ce soit lorsqu'elle-il surmonte une difficulté, ou lorsque l'enfant essaie quelque chose de nouveau, il est toujours bien de mentionner que cela nous rend fière-fier.



Prenez du temps avec votre enfant

Simplement le fait d'avoir des périodes consacrées à votre enfant l'aidera à avoir confiance en elle-lui, car elle-il constatera qu'elle-il a de la valeur à vos yeux.

Pour plus d'informations :

- **Naître et grandir** : <https://naitreetgrandir.com/fr/etape/5-8-ans/comportement/fiche.aspx?doc=estime-de-soi-enfant-5-ans-et-plus>
- **Maman pour la vie** : <https://www.mamanpourlavie.com/enfant/3-a-5-ans/psycho/estime-et-connaissance-de-soi/11035-10-conseils-pour-grandir-en-confiance.shtml>
- **Canal vie** : <https://www.canalvie.com/famille/education-et-comportement/4-facons-d-encourager-la-confiance-en-soi-des-enfants-1.2511756>
- **SOS Nancy** : <https://www.sosnancy.com/15-facons-de-nourrir-lestime-de-soi-de-nos-enfants/>
- **Apprendre à éduquer**: <https://apprendreaeducer.fr/cles-pour-nourrir-la-confiance-en-soi-dun-enfant/>

Activités à faire avec les enfants

Les activités sont tirées du livre « 50 activités bienveillantes pour renforcer la confiance en soi » par Caroline Jambon.

Activité 1 : Sur les doigts de la main

Avec cette activité très simple, nous allons pouvoir visualiser nos qualités et nos forces pour surmonter les problèmes.

Temps: 10 min. Matériel: tes mains.
Participant : Seul.

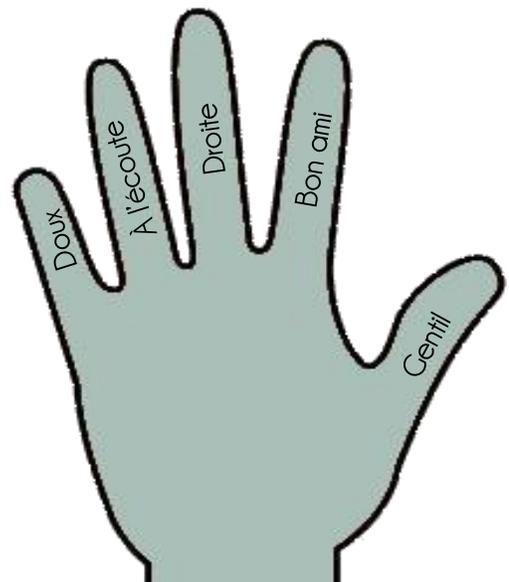
- 1- Trace le contour de ta main sur une feuille.
- 2- Écris dans chaque doigt ainsi tracé une de tes qualités principales.
- 3- Visualise une situation dans laquelle chacune de ces forces a été sollicitée et t'a permis de résoudre un problème.
- 4- Imprègne-toi des sensations et émotions agréables associées à cette visualisation.
- 5- Au prochain moment difficile, choisis un doigt et visualise cette qualité ainsi que les sensations et émotions qui lui sont associées.

Conseil aux parents

Avant une évaluation scolaire, une représentation (sportive, théâtrale...) ou une journée difficile, ces qualités peuvent être écrites (pour de vrai avec un stylo ou en tracé imaginaire) directement sur les doigts de la main, comme des encouragements).

Pourquoi cette activité?

Bien se connaître, c'est connaître ses défauts, mais aussi ses qualités. C'est important de l'écrire, de le dire et de l'entendre. Cette activité permet de réactiver des émotions positives et de ressentir dans ton corps, ton cœur et ta tête les effets de la confiance en soi.



Activité 2 : Mes bijoux intérieurs

Cette activité est l'occasion de comprendre que nous avons des bijoux à l'intérieur de nous, que nous portons en nous de grands trésors!

Temps: 10 min. Matériel: les bijoux à compléter et découper à la fin, un crayon. Participant : Seul.

- 1- Chaque bijou correspond à un élément positif de ta personnalité : tes talents, tes capacités, tes fiertés, tes joies, les personnes de ton entourage, les activités que tu fais pour donner et aider. Réfléchis-y avant de les compléter.
- 2- Remplis chaque bijou selon son intitulé :
 - Je suis capable de : ce sont les choses que tu sais bien faire. Tu peux demander à tes amis et parents pour quoi ils t'apprécient particulièrement, tu peux penser aux compliments que tu reçois ou aux choses pour lesquelles les gens de ton entourage te demandent de l'aide;
 - J'éprouve de la joie quand : ce sont les expériences, les activités et souvenirs qui te procurent de la joie;
 - Je suis aimé par : ce sont les personnes qui t'aiment, qui te soutiennent et sur lesquelles tu peux compter.
 - Je suis fier de : ce sont les réussites qui t'ont procuré de la fierté;
 - J'aime aider : ce sont les manières dont tu sais faire le bien en aidant (par exemple, tu as aidé une amie à faire ses devoirs, ton petit frère à attacher ses lacets, tes parents à cuisiner, etc.)
 - J'aime donner : ce sont les manières dont tu sais faire le bien autour de toi en donnant des choses, du temps, de l'aide, des encouragements...

Pourquoi cette activité?

L'objectif de cette activité est de te faire prendre conscience de tes qualités et de leur valeur à travers une réflexion sur qui tu es.

Une fois remplis, ces bijoux forment un trésor intérieur auquel tu pourras penser quand tu as besoin de courage et de confiance face à une difficulté.

Tu rencontreras peut-être des difficultés à remplir à certains bijoux, et ce n'est pas grave!

Conseil aux parents

On pourra orienter les enfants en leur demandant ce pour quoi des personnes les reconnaissent, les complimentent ou leur demandent de l'aide; en leur rappelant telle ou telle situation dans laquelle ils ont fait telle ou telle action.

Je suis capable de...



J'éprouve de la joie quand...



Je suis aimé par...



Je suis fier de...



J'aime aider...



J'aime donner...



Je suis...



Je peux...



J'aime...