

Aidez votre enfant à rayonner!

Soutenir l'enfant dans le développement de la confiance et de l'estime de soi



Présenté par
Nancy Doyon
coach familiale



Objectifs de la soirée

**Comprendre les bases
de la confiance et de l'estime de soi**
Les engrais et les poisons pour l'estime de soi

Les pièges courants à éviter

Quand, avec les meilleures intentions du monde on mine l'estime de soi

Que faire?

Trucs et astuces pour nourrir et booster la confiance et l'estime quand ils sont défailants

Il dit qu'il est nul!

Comment réagir?



Estime de soi

Image de soi

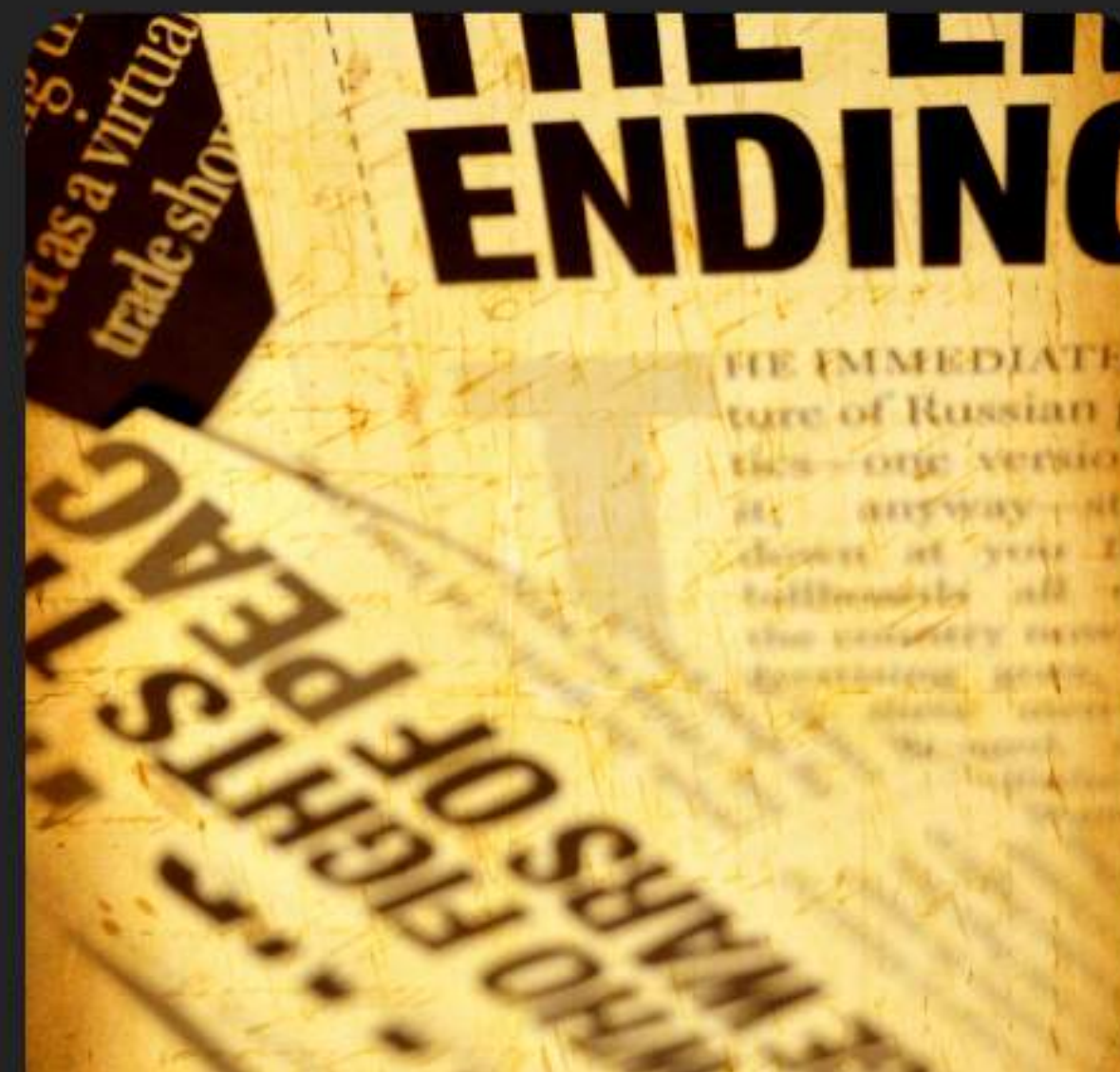
Confiance en soi

Quelle différence?



● Les poisons pour l'estime de soi

- ★ Critiques et reproches répétés;
- ★ **Accusations;**
- ★ Menaces: « Fais ceci sinon... » ;
- ★ **Luttes de pouvoir;**
- ★ Agressivité, colère, irritation;
- ★ **Excès de règles et d'attentes;**
- ★ Pression de performance et de conformisme;
- ★ **Jugements:** « Tu es violent, méchant, dérangement, etc. »;
- ★ La comparaison:





Les poisons pour l'estime de soi

- Les carences affectives;
- Les menaces de rejet;
- L'impression de décevoir;
- Le stress chronique;
- Les expériences répétées, d'échecs, de rejet;
- La surprotection;
- Ridiculiser ou éteindre ses rêves;



Les engrais pour l'estime de soi

- Le toucher, les câlins et l'affection;
- Les regards affectueux, intéressés et approbateurs;
- Les petits défis, les « sorties de zone » ;
- Des expériences diversifiées et stimulantes;
- La confiance des adultes;
- Vivre des réussite;



La dédramatisation



EST-CE QUE C'EST
GRAVE



OU



EST-CE QUE C'EST
POICHE



Nourrir un lien sécurisant

- ★ Temps de qualité, léger et ... **gratuit!**
« *Je suis heureux de passer du temps avec toi!* »
- ★ Réponse bienveillante à ses **besoins**;
- ★ Un environnement **prévisible**;
- ★ **Présence** régulière et chaleureuse;
- ★ Lui donner des **défis à sa mesure** et l'**accompagner** dans ses apprentissages;
- ★ **Toucher, câlins, regards** approbateurs;
- ★ Accueillir ses émotions avec **empathie**;
- ★ Les messages d'**amour inconditionnel**;
- ★ **S'intéresser** à ce qui l'intéresse.



Sans tomber dans le piège de la surprotection

- **Toujours** l'animer;
- **Deviner, anticiper** ses besoins;
- Affection **intrusive** ou forcée;
- Vouloir **à tout prix** lui éviter les situations et émotions désagréable;
- **Penser à sa place**, être toujours derrière pour lui dire quoi faire;
- **Trop d'attention** à la « *victimite* » ou aux propos négatifs;
- **Toujours** faire passer ses désirs et besoins avant les nôtres;



Valoriser sans sur-valoriser

- Diminution de l'impact des compliments;
- Perte de motivation (pas besoin de faire d'effort pour être extra);
- L'enfant cesse d'y croire, ça lui semble faux;
- Sentiment d'être manipulé;
- Dépendance au regard des autres;
- Image déformée de lui-même;
- Pression sur l'enfant et anxiété de conformisme





Que Faire??

*On a 18 ans, minimum,
pour élever notre enfant!*

Se donner du **temps** pour travailler les aspects de la personnalité de notre enfants à améliorer.
Un peu de **légèreté**. ...

Comment alimenter l'impression d'être « une bonne personne » malgré des **comportements indésirables**?



- Éviter d'alimenter la **perception négative** que l'enfant a de lui-même en mettant trop d'attention sur le négatif;
- **Revoir nos attentes.** On ne fera pas un enfant sage d'un « cheval fougueux »;
- Éviter les **inductions négatives** (ex: « Si tu continues, plus personne ne voudra jouer avec toi... », « Si tu n'étudies pas davantage, tu vas rater ton année scolaire »);
- Utiliser l'**induction positive.**

Quelques exemples d'inductions positives

- « Je m'attends à ce que ça se passe bien... »;
- « Bah! C'est normal à ton âge de faire ce type d'erreur. **Tu vas voir**, en vieillissant, ça va arriver de moins en moins souvent »;
- « C'est difficile **présentement**, mais on va travailler ensemble et ça va s'améliorer tranquillement. »;
- « J'en ai rencontré beaucoup des enfants comme toi et, quand ils font des efforts, **ça s'améliore toujours**. »;
- « Je **sais** que tu ne voulais pas vraiment faire de la peine... »
- « Je sais qu'il y a une partie de toi qui voudrais bien avoir une belle relation avec ses parents... »



« Elle dit qu'elle
est nulle! »



Écouter, accueillir sans bloquer: « Mais non! tu es extra! » ;
Chercher à comprendre d'où ça vient: « Pourquoi tu penses celà? »
Redonner du pouvoir: « De quoi aurais-tu besoin? Qu'est-ce qui t'aiderait? »
L'aider à accepter ses singularités et voir celles des autres;
Attention aux gains secondaires...

Choisir le bon moment pour la discussion.





Et ...

**N'oubliez pas que
vous êtes modèle!**

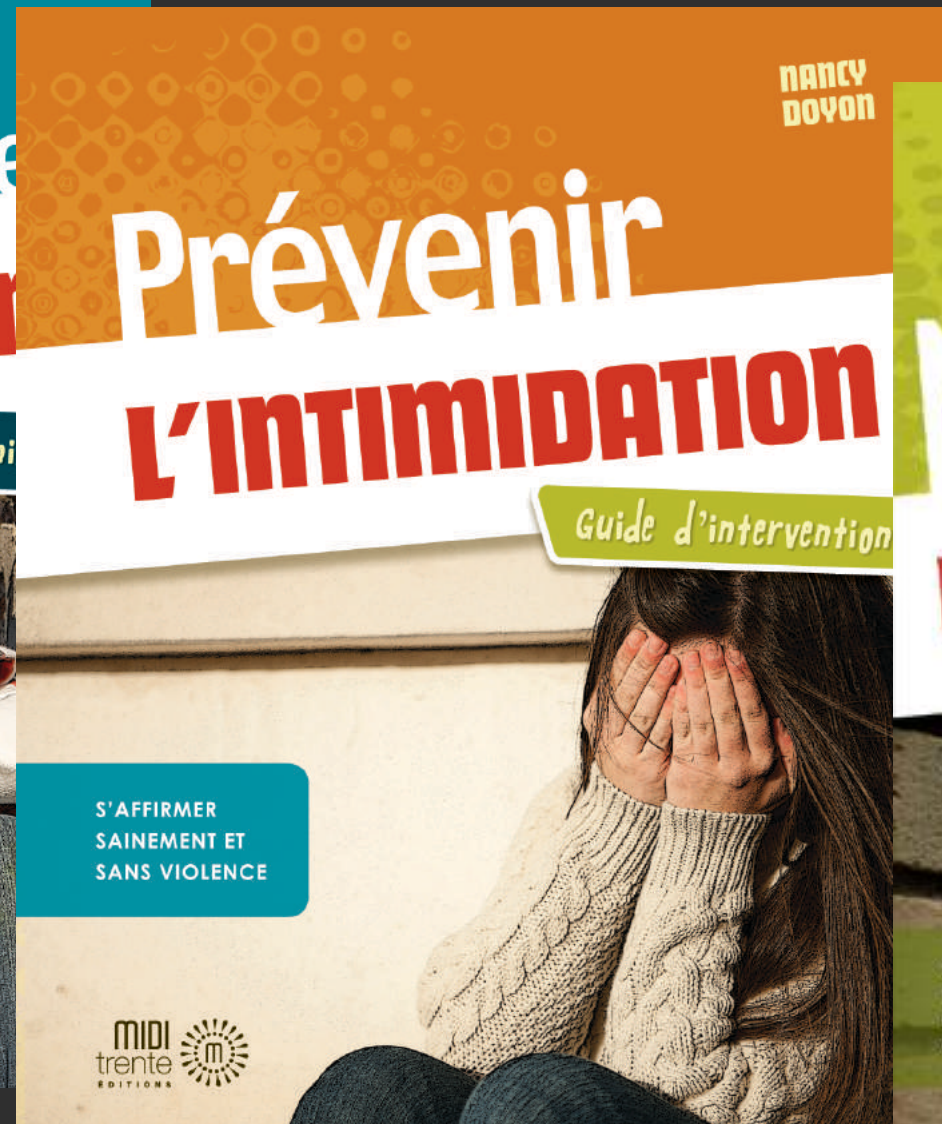


Autres formations web disponibles



institutdecoachingfamilial.com

Ouvrages



Besoin d'aller plus loin?

