



### 1- Lui donner confiance dans ce qu'il est

En le valorisant par des **regards positifs**, en lui donnant de l'**attention**, en confirmant à l'enfant sa **valeur**.

- ➔ Souligner régulièrement les **gestes positifs**.
- ➔ Eviter les **mots qui blessent** et les **sarcasmes**.

#### **Pour valoriser ou critiquer efficacement :**

##### ✓ **Utiliser le compliment descriptif (deux étapes) :**

- ✦ Je décris d'abord **ce que je vois** ou **ce que je ressens** : pour commenter un dessin, au lieu de dire «*oh, qu'est ce que c'est beau !*», il vaudrait mieux dire «*Regarde toutes ces couleurs ! Et tous ces détails : le tube de crème et les lunettes de soleil... Ce me rappelle les vacances au bord de la mer ! C'est un bon souvenir !*»
- ✦ J'amène l'enfant à se **complimenter lui-même** : un compliment approuvateur ou qui évalue vient de l'extérieur. Cela peut provoquer chez l'enfant une **dépendance aux regards extérieurs**. Ainsi, il est plus efficace et libérateur si l'enfant **s'évalue lui-même**. «*Comment as-tu pensé à dessiner tout cela ?*» / «*Parce que j'ai une bonne mémoire !*»

##### ✓ **Remplacer la critique (deux étapes) :**

- ✦ Je souligne **ce qui a déjà été fait** (au lieu de souligner ce qui ne va pas) : «*Tu as bien débarrassé la table du goûter*».
- ✦ Je décris **ce qu'il reste à faire** (au lieu de dire ce qui n'est pas encore fait) : «*Il ne reste plus qu'à passer un coup d'éponge*», «*Je vois qu'il reste encore quelques miettes par terre*»



### 2- Lui donner confiance en ses capacités

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

- ➔ Le **laisser libre d'expérimenter** selon ses envies, ses élans et, **en le soutenant** dans les choix qu'il fait pour lui.
- ➔ **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, et que nous sommes à ses côtés si besoin).
- ➔ **Ne pas avoir d'attentes** envers lui, sinon l'enfant risque de se juger incompétent.
- ➔ Lui **proposer des défis réalistes**, adaptés à son stade de développement et à ses capacités.
- ➔ **L'accompagner 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.
- ✓ **C'est en expérimentant, en essayant que l'on apprend...** Combien de fois est-il tombé avant de pouvoir marcher? N'hésitez pas à lui rappeler en cas de découragement!