



3- Lui donner confiance dans ce qu'il veut

En lui donnant une vraie place : l'enfant doit savoir qu'il a été désiré, doit sentir notre amour pour lui, même en cas de désaccord avec nous, et se sentir écouté. Une mauvaise estime de soi peut entraîner un sentiment de rejet, une blessure émotionnelle profonde, qui entraîne adulte, de grosses difficultés relationnelles et de gros déséquilibres.

- ➔ Lui accorder souvent votre **présence** et surtout votre **attention**
- ➔ Accueillir tous ses sentiments et donner **des permissions d'être et de réussir** :
 - ◆ « *Je t'aime, même lorsque tu n'es pas d'accord avec moi* »
 - ◆ « *Tu as le droit de savoir qui tu es et de devenir indépendant* »

Tous ces outils sont utiles pour aider l'enfant à construire une bonne estime de lui. Mais le plus important, c'est qu'il y ait une véritable **cohérence entre nos paroles, nos comportements et notre attitude**.

4- L'aider à surmonter sa peur de l'échec

Pour l'aider à surmonter sa peur de l'échec, nous pouvons :

- ➔ **Le rassurer** en lui rappelant notre amour, notre soutien, notre présence.
- ➔ **Lui parler de nous**, de notre histoire, de nos échecs, de nos peurs et surtout de la façon dont nous les avons dépassés.
- ➔ Nous pouvons aussi **l'aider à observer la situation à venir qui l'angoisse**, en utilisant le dessin ou le jeu. Ce sont des moyens d'expression et de libération émotionnelles formidables que l'enfant utilise chaque jour de manière naturelle et spontanée. Afin de dédramatiser sa peur de l'échec, imaginer différents scénarios. Par exemple, quand l'enfant a peur de finir dernier à la course de l'école, vous pouvez l'inciter à réfléchir aux questions suivantes : « *Si tu arrivais dernier, qu'est-ce qui se passerait ?* » ; « *Qu'est-ce que cela te ferait ?* » ; « *Comment pourrais-tu réagir ?* ». Puis inverser la situation : « *Et si tu finissais premier ?* ». On peut même aller jusqu'à proposer des issues rigolotes : « *Et si tu t'accrochais au tee-shirt d'un copain ?* »
- ➔ **L'amener progressivement à prendre conscience qu'il vit aussi chaque jour de nombreux succès**, que sa peur n'est que dans sa tête, qu'il peut choisir de penser différemment... et que si il tombe, il saura se relever !
- ➔ **L'aider à trouver le « truc » qui peut l'aider à apaiser son angoisse** : cela peut être un objet qu'il touche, une phrase qu'il se répète intérieurement, une façon de respirer ample et complète...

5- L'aider à devenir son(sa) « meilleur ami(e) »

Dans les grandes lignes, le message est le suivant (en l'adaptant à son âge et en y apportant votre touche personnelle) :

*« Tu peux être à chaque instant de la vie ton meilleur ami, ou ton pire ennemi. Tu peux apprendre à t'observer avec respect, et **découvrir tout ce que tu as de bon en toi**. Tu as d'ailleurs dû remarquer que parfois, intérieurement, tu t'encourages, tu te récompenses de tes succès, tu te lances avec*

enthousiasme dans plein de choses... Alors que d'autres fois, tu te dévalorises, tu te juges durement, tu te sabotes toi-même.

Quand tu te compares à quelqu'un, que tu préférerais être comme lui ou avoir la même chose que lui, tu te rends malheureux... car tu ne seras jamais satisfait(e), ou qu'il te faudra toujours plus pour l'être.

Quand tu rejettes une partie de toi, tu te fais beaucoup de mal. Observe toutes les parties de toi : vois aussi tes qualités, ce que tu fais de bien. »

Être son meilleur ami, c'est s'aimer, s'accepter pleinement pour mieux vivre avec soi-même.

5 choses que j'aime à propos de moi...

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____

