



les conseils pratiques
PAPAPOSITIVE.FR

LE PAPA AUX 250 000 FOLLOWERS

Développer la confiance en soi

L'éducation positive à la portée des parents et des enfants

OFFERT
16 pages
de **matériel**
prêt à l'emploi



MANGO

Sommaire

La confiance en soi de mon enfant

La confiance, un héritage génétique ?	5
Les 4 axes de la confiance en soi	6

n°1 L'amour inconditionnel est la base de la confiance en soi

Le socle de la confiance en soi	8
L'amour agit positivement sur le cerveau des enfants	8
Les outils	9

n°2 Toujours accueillir les émotions de mon enfant

Les messagères de nos besoins	10
L'adulte aide et accompagne	10
Les outils	11

n°3 On a le droit d'échouer

La peur de l'échec	12
Les outils	13

n°4 Lâcher prise pour faciliter l'autonomie

Qu'est-ce que le lâcher-prise ?	14
Prérequis au lâcher-prise	15
L'outil	17

n°5 Valoriser les forces de mon enfant

Que les forces soient avec toi !	18
Nos 24 forces (réparties en 6 vertus)	18
Les 7 forces essentielles	19
Des forces au renforcement positif	20
L'outil	21

n°6 Remplacer les étiquettes et les compliments pour motiver efficacement

Les étiquettes ont la vie longue... ..	22
Remplacer une étiquette par un besoin	22
Quid des compliments ?	24
L'outil	25

n°7 Le corps influence l'esprit

Être heureux pour sourire ou sourire pour être heureux ?	26
Les outils	26



n°8	Le pouvoir de la confiance sociale	
	Besoin des autres pour s'épanouir	28
	L'outil	28
n°9	Un cerveau fantastique... mais vulnérable au stress	
	Le cerveau des enfants	30
	Quelques astuces	30
	Le stress, un poison pour le cerveau	30
	Les outils	31
n°10	Le dialogue intérieur pour renforcer la confiance	
	Les 20 phrases pour avoir confiance en soi	32
	L'outil	33
n°11	S'exprimer avec confiance grâce à l'écoute active	
	La confiance passe aussi par la parole	34
	L'écoute active	34
	L'outil	37
n°12	Favoriser les rêves, les espoirs et les objectifs	
	Le pouvoir des rêves	38
	Les rêves ont aussi la vertu d'apaiser les peurs	38
	Les outils	38
n°13	Proposer des choix au lieu de donner des ordres	
	Nos désirs	40
	L'outil	41
n°14	Créer un espace mental de confiance	
	Écouter sa joie	42
	L'outil	42
n°15	Se délivrer du poids des croyances parentales	
	L'influence des parents sur le comportement de l'enfant	44
	Croire en lui	44
	L'outil	45
	Conclusion	46
	Références	47

Les outils pages 49 à 80

Les  vous permettront de réimprimer les outils à remplir.

La confiance en soi de mon enfant

La confiance en soi est la conscience de notre valeur. Elle permet d'agir selon nos aspirations, de nous intégrer socialement, de rebondir après une désillusion et d'apprendre de nos erreurs. Si elle est basse, nous n'osons pas assez et nous nous privons d'expériences indispensables à l'apprentissage. Si elle est trop haute, nous pouvons prendre des risques inconsidérés et nous déconnecter des autres par orgueil.

Notons que la confiance en soi n'est pas figée. Elle fluctue en fonction de nos réussites, de nos échecs, des jugements que nous entendons, de notre état de fatigue... Ainsi, personne ne peut être étiqueté « confiant » à vie. D'ailleurs, ceux qui semblent avoir confiance en eux sont souvent ceux qui doutent le plus... mais qui ont trouvé des ressources pour calmer leurs doutes. C'est tout l'objet de ce livre que je suis heureux de partager avec vous : nous nous appuyons sur **des outils, des activités et des jeux pour faire prendre conscience à nos enfants que la vie est riche et qu'ils ont du potentiel pour l'explorer en traçant leur propre chemin.**



La confiance, un héritage génétique ?

Une partie de la confiance en soi se transmet d'un parent à un enfant. Non génétiquement mais plutôt psychologiquement et inconsciemment.

En effet, si moi, parent, je manque de confiance en moi et en donne les signes extérieurs : autodénigrement (« Je suis nul.le. »), discours défaitistes (« La vie est dure. »), évocations fréquentes des limites personnelles (« Je n'y arriverai jamais ! »), des croyances limitantes (« Depuis mon enfance, je suis maladroit.e ! ») et des doutes sur le monde environnant (« Je me méfie toujours des gens... »), critiques des réussites des autres (« Si les autres réussissent mieux, c'est qu'ils trichent ! »), incapacité à dire non (« Ok, je te rends ce service encore une fois... pfff... »), comparaisons (« Je n'ai aucune créativité par rapport à elle/lui ! »), ignorance et dissimulation des ressentis (« Je ne dois pas montrer ma peur... »), mon enfant, dont je suis le modèle, m'imitera et intégrera les « filtres » restrictifs à travers lesquels j'interprète mon « univers ».



La bonne nouvelle est que le processus est réversible : si, du jour au lendemain, je commence à faire preuve d'autocompassion (« Je suis ma/mon meilleur.e ami.e et je crois en moi. »), de tolérance (« J'ai commis une erreur, je vais la réparer ! », « J'ai déjà surmonté des difficultés. »), de calme face à l'adversité (« Je me calme et j'envisage mes options. »), de créativité et d'optimisme pour résoudre les problèmes (« Je cherche des solutions à mon problème. »), d'écoute du message des émotions (« Je ressens de la peur. Je décide de refuser cette proposition. », « Et si je faisais de ma passion un travail à temps plein ? »), mon enfant s'imprégnera de ces comportements !

La confiance en soi est par conséquent d'abord un travail sur soi-même. C'est pourquoi les outils de ce livre sont à réfléchir avec notre vision et notre passé d'adulte afin de les tester et de débusquer certaines croyances à réfuter (et d'autres à renforcer). Si nous, adultes, avons l'impression de manquer de confiance en nous, les outils que nous utiliserons ne seront pas d'une grande efficacité car cela reviendrait à murmurer à nos enfants : « Je n'ai pas confiance en moi mais je vais te montrer comment avoir confiance en toi. »



Les 4 axes de la confiance en soi

Les outils de ce livre sont élaborés selon les quatre axes de la confiance en soi :

1

La confiance de base (sécurité intérieure) :



« Je suis aimé.e.
et soutenu.e. »

« Mes proches croient
en moi. »

2

La confiance relationnelle :



« J'ai ma place ici. »

« Je peux faire confiance
aux autres. »

3

La confiance en son corps, ses sensations
et ses émotions :



« Je comprends mes
ressentis. Ils m'aident à prendre
des décisions. »

4

La confiance en ses compétences :



« Je sais que je peux
le faire. »

« Je suis capable
d'apprendre. »

Nous explorerons ces quatre axes à travers quinze chapitres qui seront accompagnés d'outils détachables en fin d'ouvrage. Sans plus attendre, débutons notre voyage en toute confiance !

L'amour inconditionnel est la base de la confiance en soi



« Il n'y a pas d'erreur, pas d'agissement ni d'échec qui m'empêchera de t'aimer et de prendre soin de toi. Je serai là pour toi, peu importe ce qui se passe. »

Shauna Shapiro et Chris White

Le socle de la confiance en soi

C'est l'amour inconditionnel des parents ou des figures d'attachement (hommes et femmes qui prennent soin de l'enfant). Savoir que nous serons aimés quoi que nous fassions parce que nous sommes simplement nous est une libération.

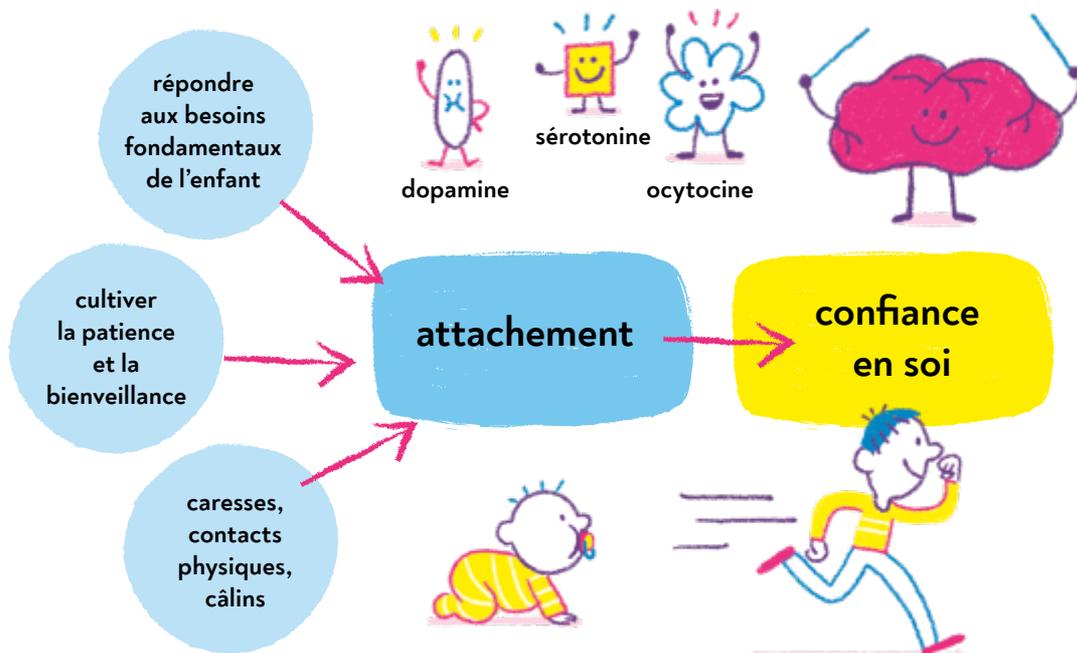
« Je t'aime parce que tu es toi » est une phrase symbolique de cet amour inconditionnel. Elle s'accompagne de gestes (soins, écoute, câlins, patience...) qui nourrissent la croyance en cet amour absolu. Il ne peut exister de chantage à l'amour. Ce n'est pas une récompense.

L'amour agit positivement sur le cerveau des enfants

Pour l'enfant, se sentir aimé est essentiel à son bien-être psychologique et physique. Les neurosciences ont notamment démontré que les câlins favorisaient la maturation du cerveau supérieur (cortex préfrontal) et diminuaient le stress (effets de l'ocytocine pour diminuer le taux de cortisol).

Ce cortex préfrontal est la tour de contrôle du cerveau. Il permet de réguler les émotions, de réfléchir, de se connecter aux autres par empathie, de prendre des décisions... Il sera complètement formé vers 21 ans !

Selon le neuropsychiatre Boris Cyrulnik, les attitudes bienveillantes et aimantes déclenchent dans le cerveau de l'enfant la sécrétion de dopamine et de sérotonine, **euphorisants naturels qui développent la confiance en soi**. C'est le sujet de ce livre !



Les outils

La psychothérapeute Isabelle Fillozat évoque quant à elle la métaphore du **réservoir d'amour** qui se vide avec les tensions, les rejets, les cris subis, la fatigue, le manque d'attention, les punitions... et se remplit avec la tendresse, l'écoute, la collaboration, la solidarité, les encouragements, le temps passé ensemble...

Les outils de ce chapitre rappellent aux enfants les personnes qui les aiment (amis, famille, animaux de compagnie...). Il contient trois parties (deux supports et une astuce) :

● **Le tableau des personnes qui t'aiment.** Le parent invite l'enfant à dessiner les personnes qui l'entourent (ou à coller leurs photos). Ce tableau pourra être affiché dans sa chambre ou conservé plié sur lui pour qu'il puisse penser à ces personnes quand il en aura besoin.

● **Les coupons besoins.** Donnés à l'enfant, ils servent à illustrer ses besoins pour remplir son réservoir affectif. Les adultes peuvent aussi les utiliser !

● **Le cœur sur le poignet.** Lors des séparations, un enfant a souvent besoin de se rappeler que le lien affectif est toujours présent. Pour représenter ce lien, je vous suggère de dessiner un petit cœur sur son poignet et sur le vôtre après l'avoir rassuré sur votre amour inconditionnel quelle que soit la distance !



Les phrases magiques

« Je t'aime parce que tu es toi. »

« Je t'aime. »

« J'aime partager des moments avec toi. »

« J'aime te voir grandir. »

« Tu es unique. »

« Merci d'exister ! »

« Je me sens bien quand tu es là. »

« Je t'écoute. »

« Tu as ta place. Tu comptes. »



les outils

Tableau des personnes qui t'aiment page 49 et

Les coupons besoins page 51



Toujours accueillir les émotions de mon enfant



« Les émotions sont le trait d'union entre le corps et l'esprit. »

Christophe André

Les messagères de nos besoins

Lorsqu'un bébé a faim (besoin primaire), il s'exprime en pleurant (colère et tristesse). Quand nous, adultes, constatons que la chambre de notre enfant n'est pas rangée, nous éprouvons de la frustration (colère) car notre besoin d'ordre (dans le sens « ordonné ») est insatisfait. De même, la peur nous saisit quand nous sommes dans une situation inquiétante et que nous avons besoin de nous sentir en sécurité, etc. Lorsque nos besoins sont comblés, les émotions agréables apparaissent (la joie). Nos émotions sont une connexion avec notre moi intime. Si nous les négligeons, nous perdons notre « boussole » ainsi qu'un vecteur de communication avec autrui.

Disons que les émotions sont une partition de musique. Certains jouent faux : ils décryptent mal ce qu'ils ressentent ou l'expriment de manière erronée (ou cachent systématiquement leurs émotions par crainte d'être jugés). Certains interprètent leur mélodie avec justesse : la joie les guide, la peur les avertit, la colère leur donne l'énergie pour rétablir la justice, la tristesse les pousse à demander du réconfort... Grâce à leurs émotions, ils parviennent à prendre des décisions qui répondent mieux à leurs besoins.

Connaître nos émotions, apprendre à les accueillir et à les nommer est la base de l'intelligence émotionnelle et de l'empathie.

L'adulte aide et accompagne

Le cerveau d'un enfant est immature, il est vite débordé par la charge émotionnelle et le stress. Il subit alors de véritables tempêtes incontrôlables et il ne peut se calmer seul, se raisonner, écouter... Il a besoin d'aide pour faire l'apprentissage de ses émotions.

D'où l'importance d'établir un lien émotionnel solide avec l'enfant en lui faisant comprendre que **toutes ses émotions sont légitimes** et qu'il peut les exprimer sans violence (comme nous nous efforçons de le lui montrer).

Pour offrir cet exemple d'accueil des émotions, habituons-nous à dire à haute voix comment nous nous sentons avec un message formulé à la première personne (« je ») car cela évite d'utiliser le « tu » et d'accuser : « Je ressens de la colère. », « J'ai la gorge nouée. », « J'ai envie de chanter ma joie ! »... Les enfants feront ainsi leur apprentissage en nous imitant.

Pour faciliter leur apprentissage, écoutons leurs émotions et leurs sensations, réconfortons-les, tout en les guidant vers des comportements dénués d'agressivité. Leur dire « Arrête de pleurer ! », « Tu es moche quand tu es en colère ! » ou « Va dans ta chambre ! » les induit en erreur en leur laissant penser que ce qui se passe en eux ne doit pas exister.

Les outils

Les outils de ce chapitre offrent un champ progressif d'expression des émotions. En fonction de l'âge de l'enfant, vous pourrez utiliser l'une ou l'autre des propositions :

● **La météo des émotions (à partir de 2 ans).** Il s'agit d'un disque où apparaissent des événements météorologiques que l'enfant rapprochera de son émotion. L'adulte montre le disque ou l'affiche sur un mur et pose la question : « Quelle est ta météo à l'intérieur ? » Il l'invite ensuite à la montrer et à la décrire : « Tu sens comme des nuages noirs ? » Il montrera peut-être l'orage s'il ressent de la colère ou la pluie en cas de tristesse. La joie reviendra alors sûrement avec un soleil radieux. La météo intérieure ne nécessite pas de connaître le nom des émotions.

● **La fleur des émotions (à partir de 2/3 ans).** Cet outil est une autre façon de présenter les émotions. Ses pétales sont des émoticônes émotionnelles et du vocabulaire a été ajouté. L'enfant pointe l'émoticône qui correspond à son état émotionnel (ou nomme son émotion s'il en est capable) et l'adulte reformule : « Tu ressens de la peur ? » Cette verbalisation favorisera l'acquisition du vocabulaire des émotions et initiera un dialogue sur les déclencheurs car l'enfant sera guidé pour raconter : « Que s'est-il passé ? » Au centre de la fleur se trouve la sérénité.

● **La roue des émotions (à partir de 6 ans).** Cette roue est destinée aux enfants plus grands et aux adultes car elle est plus élaborée. Elle fait le lien entre les émotions de base, leurs déclencheurs, les sensations et les besoins.



Les phrases magiques

« Les émotions ne sont ni positives, ni négatives. Il est important de les écouter et de les exprimer. »

« Je vois que tu es triste parce que ton jouet est cassé. »

« Tu es content de ta victoire au football, n'est-ce pas ? »

« À quel endroit de ton corps ressens-tu cette émotion ? »

« Ce plat te fait grimacer. Est-ce sa couleur qui te gêne ? L'odeur ? »

« Ton émotion est grosse comment ? Tu me montres avec tes mains ? »

« Ce cauchemar t'a bouleversé. Qu'est-ce qui t'a le plus fait peur ? Tu veux me raconter ? »

« Quelle couleur donnerais-tu à ton émotion ? »

les outils

La météo des émotions page 53

La fleur des émotions page 53

La roue des émotions page 55



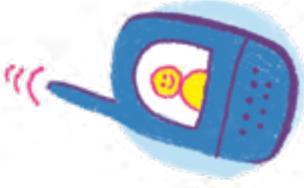


n°1

L'amour inconditionnel est la base de la confiance en soi, page 8

Les coupons besoins

Ils représentent certains des besoins fondamentaux de votre enfant. Lorsqu'il vous les montrera, vous pourrez l'aider à les satisfaire.



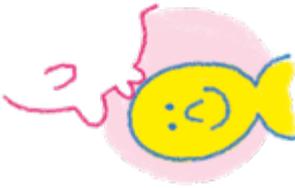
Besoin d'être écouté



Besoin d'encouragements



Besoin de dire ce que je ressens



Besoin d'un bisou



Besoin d'attention



Besoin de réconfort



Besoin de jouer avec toi



Besoin d'un câlin



Besoin de rester avec toi



Besoin d'encouragements



Besoin de dire ce que je ressens



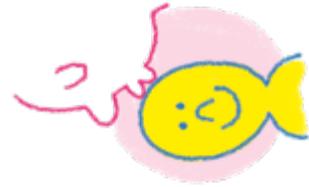
Besoin d'être écouté



Besoin d'attention



Besoin de réconfort



Besoin d'un bisou



Besoin d'un câlin



Besoin de rester avec toi



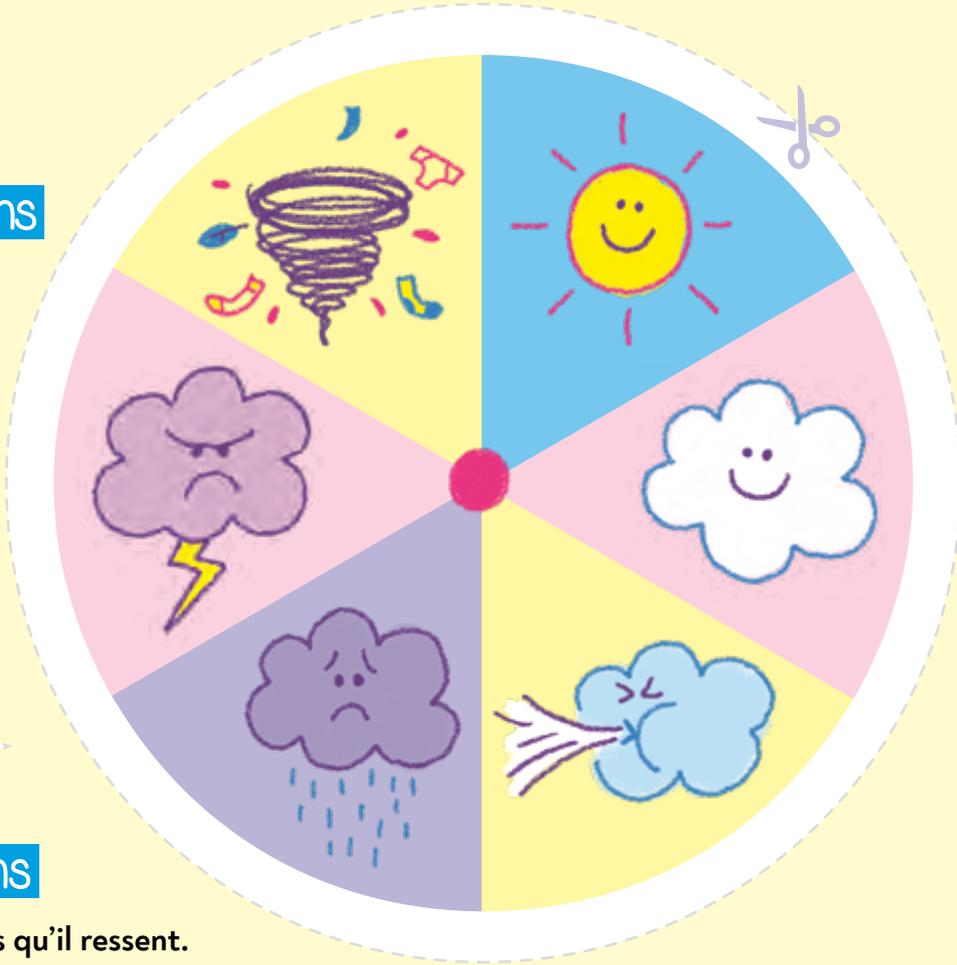
Besoin de jouer avec toi





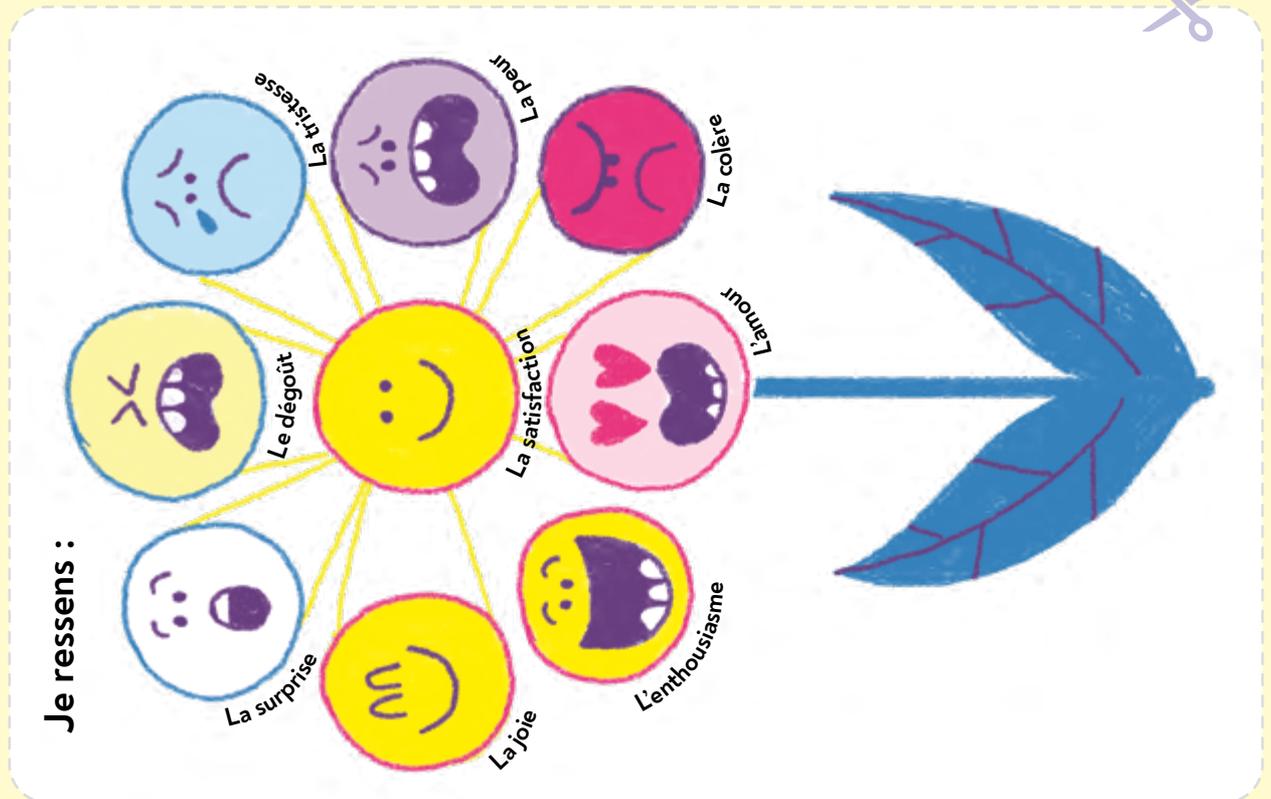
La météo des émotions

Fixez la flèche avec une attache parisienne puis l'enfant oriente la flèche en fonction de ce qu'il ressent sur le moment. « Tu peux aussi demander à quelqu'un d'autre de t'indiquer ce qu'il ressent à l'intérieur en l'invitant à le montrer sur la roue. »



La fleur des émotions

L'enfant montre les émotions qu'il ressent.





les conseils pratiques

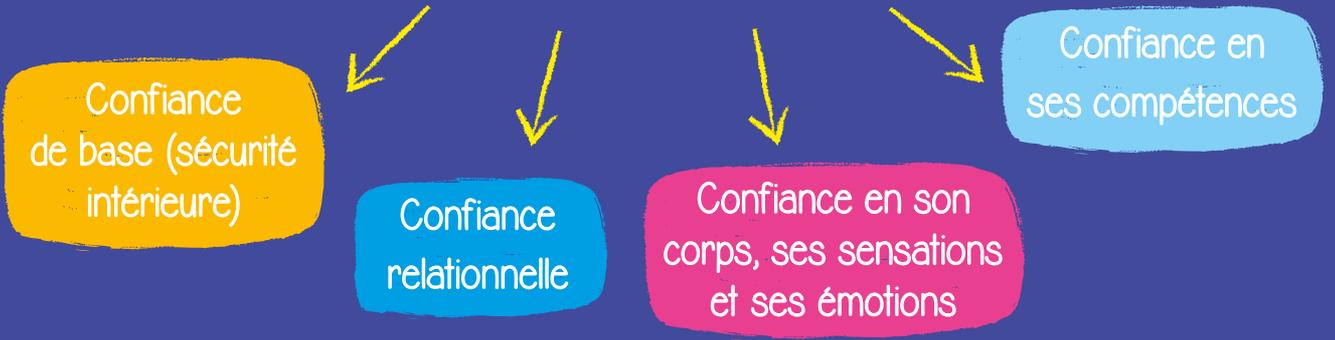
PAPAPOSITIVE.FR

LE PAPA AUX 250 000 FOLLOWERS

Jean-François Belmonte, jeune papa, est le créateur d'un site très suivi dédié aux parents. Il s'est donné pour mission de vulgariser les approches éducatives issues de la psychologie et la parentalité positives.

Découvrez ainsi 15 ressources éducatives concrètes et le matériel prêt à l'emploi pour les appliquer facilement à la maison.

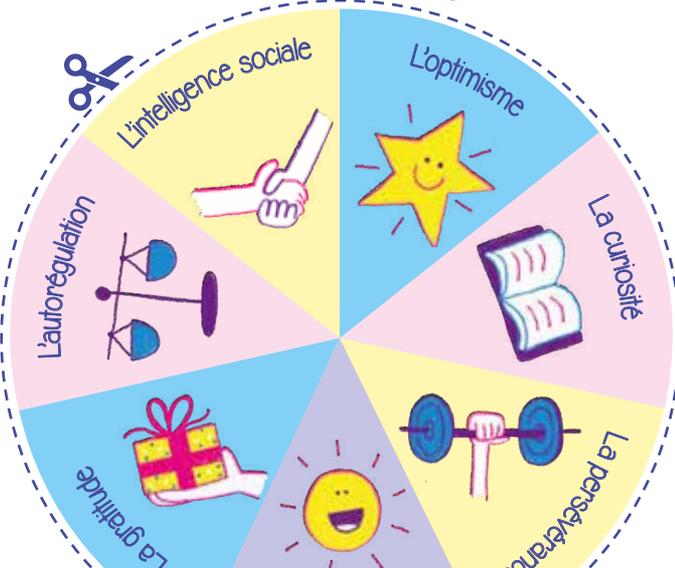
Développer la confiance en soi



les outils

Plus de **20 outils prêts à l'emploi** pour s'exercer et mettre en place au quotidien les propositions éducatives. Par exemple :

La roue des 7 forces essentielles



L'échelle de la confiance

9,95 € MDS : MN23729

