

**« L'Estime de soi de nos enfants :
Comment se construit-elle ?
Comment la renforcer à tout âge ? »**

Avec Bérangère BAGLIN

Jeudi 20 octobre 2011

Formatrice en communication relationnelle et bienveillante.

Méthode ESPERE (Jacques SALOME)

Communication Non Violente

La confiance en soi :

C'est croire que l'on est capable, qu'on a les capacités pour développer ses compétences.

C'est aussi connaître ses limites, sachant qu'elles peuvent changer.

Elle se construit tout au long de la vie.

L'estime de soi :

Facilite la confiance en soi et l'affirmation.

C'est la capacité à :

- développer de l'amour envers soi-même
- oser se faire confiance
- oser s'affirmer

Selon ce qu'on met dans la relation avec nos enfants, l'Estime de soi se construit et développe différemment. A l'âge adulte celle-ci se consolide. Il est donc intéressant d'analyser ce que je mets dans celle-ci.

L'estime de soi se construit par le biberon relationnel : ce sont les messages positifs envoyés à l'enfant et cela se concrétise par les réussites.

La relation :

Dans la relation, il y a 3 éléments :

A

B

La relation

Chacun est responsable de son bout de relation.

Il y a autant de relation que d'individu.

Il faut savoir quels messages on met dans la relation : toxiques ou positifs ? Ce sont les positifs qui font l'estime de soi.

Favoriser les bonnes relations n'empêche pas de dire quand ça ne va pas.

Amener des pistes pour du « beau » dans la relation.

- Prendre soin du positif
- Qualité d'attention à avoir : pouvoir dire aujourd'hui, je suis fatigué, c'est difficile.
- Partir du « JE ». Plus on va dans la relation « tu », plus on « tues » le langage.
- Dans le langage, il y a 7% de verbal et le reste du langage est corporel.

Face aux comportements des enfants :

Dans la relation, il faut un environnement stable et chaleureux, surtout chez le tout-petit et une confiance en l'adulte.

L'enfant a BESOIN :

- au quotidien, de se rattacher au lien d'appartenance et nourrir celui-ci,
- d'identifier ce qui va bien, notamment en utilisant l'effet miroir avec lui
- de voir ses qualités au delà du comportement qui peut ne pas aller.

Dans l'estime de soi, il existe un rapport à l'ACTION.

Il faut se pencher non seulement sur le résultat, mais sur la progression mise en place par l'enfant. Par exemples : si l'enfant à 0 en orthographe avec 40 fautes et que la fois suivante, il a toujours 0 mais avec 20 fautes, il faut voir le progrès...

Il y a une envie d'apprendre, d'évoluer, de passer à autre chose car s'ennuie.

Il est important de :

- Garder les réprimandes pour les temps privés.
- Lorsque les enfants font des « bêtise », se demander quelle expérience ils font, cela permet de voir les choses différemment.
- Eviter les disqualifications, les comparaisons qui sont très nocives (ex : ton frère...).

Derrière les comportements, il faut voir les QUALITES.

Quel regard porté sur l'enfant :

- derrière la timidité, il y a le recul, l'observation, le fait de savoir écouter,
- derrière la colère, il y a la dynamique, l'expression, la réaction, le positionnement
- derrière le pic pocket, il y a l'habileté, la discrétion, la patience...
- derrière la peur, il y a la prudence, l'analyse...

Différencier le comportement et la personne car sinon, on risque de ne plus voir la personne mais uniquement son comportement. Nous avons des comportements mais nous ne sommes pas des comportements.

Pour « bien » communiquer :

Importance de la respiration pour rester « zen ».

Prendre chaque jour le temps d'être en relation avec nous-même et nous apprécier.

Quand on se sent en difficulté avec son enfant, il faut plus montrer ses émotions, exprimer des faits, plutôt que de mettre l'accent sur l'enfant.

Les messages seront mieux perçus si il sont décrits par des COMPLIMENTS DESCRIPTIFS. Etre précis. Par exemple :

- pour je te trouve bien habillé : j'aime ton pantalon noir avec des pinces et ton chemisier écru avec des boutons couleur crème qui ressemble à des perles ...
- j'aime ta poésie, surtout le passage lorsque tu parles de l'aigle qui s'envole au lever du jour.

Porter de l'attention à ce que l'on dit : dire ce que l'on voit, ce que l'on trouve beau.

Rester dans ses PROPRES VALEURS : comment je peux dire ma gêne ?

Pour développer l'estime de soi, il faut savoir accueillir les émotions :

Quand un enfant se fait mal, il ne faut pas dire « c'est rien, ça va passer », car sinon il a le sentiment d'être seul, démuné.

Accueillir le PRINCIPE DE CAPACITE D'EVOLUTION de l'enfant en se rappelant que « Quand je dis que je te connais, c'est celui d'hier que je connais » Il faut avoir confiance dans les capacités d'évolution de l'autre. Dire aux enfants qu'ils ont les ressources en eux.

Il n'y a pas d'échec, il y a de l'apprentissage qui invite à repartir avec du positif :

- Face à un enfant qui se sent nul, lui demander ce qu'il réussit de mieux ?
- On peut symboliser quelque chose de positif, d'aidant : prendre un petit objet qu'on peut mettre dans la poche. L'enfant peut le faire, même tout petit.
- Un enfant qui rate 2 ou 3 fois va se dire « je ne suis pas bon » ; mais il faudra qu'il réussisse beaucoup plus de fois pour se sentir bon. Il faut se pencher alors sur la progression et non le résultat.

Un élément majeur pour accéder à l'autonomie c'est d'éviter la dépendance affective et les conduites addictives.

L'estime de soi permet de se relier au monde, elle a besoin du regard de l'autre.