

MON ENFANT N'A PAS CONFIANCE EN LUI

QUEL PARENT AUJOURD'HUI NE SOUHAITE PAS QUE SON ENFANT AIT CONFIANCE EN LUI-MÊME ? POURTANT, AU QUOTIDIEN, NOUS NOUS TROUVONS DÉMUNIS S'IL EST AFFECTÉ PAR UNE PAROLE BLESSANTE. NOUS-MÊMES POUVONS LE HEURTER DANS UN ACCÈS DE COLÈRE. COMMENT L'AIDER À SE BÂTIR SANS CULPABILISER ?

Par Florence Millot

Dans un contexte où l'avenir est incertain, où le présent se montre parfois violent, nous souhaitons à la fois protéger nos enfants et les rendre forts, libres et heureux. Nous nous armons de moyens, nous glanons des conseils dans les livres ou sur internet, nous les inscrivons à des cours de développement personnel en tous genres (yoga, méditation, etc.) et nous les valorisons autant que nous le pouvons. Pourtant, cela ne fonctionne pas toujours.

Nos enfants manquent de confiance en eux. Ils s'inquiètent et créent des

scénarios d'anxiété : et si je rate mon contrôle ? Et si je ne trouvais plus jamais de meilleur ami ? Pourquoi suis-je différent des autres ? Comment les accompagner ? Commençons par comprendre le fonctionnement de leurs pensées.

D'où vient cette petite voix négative ?

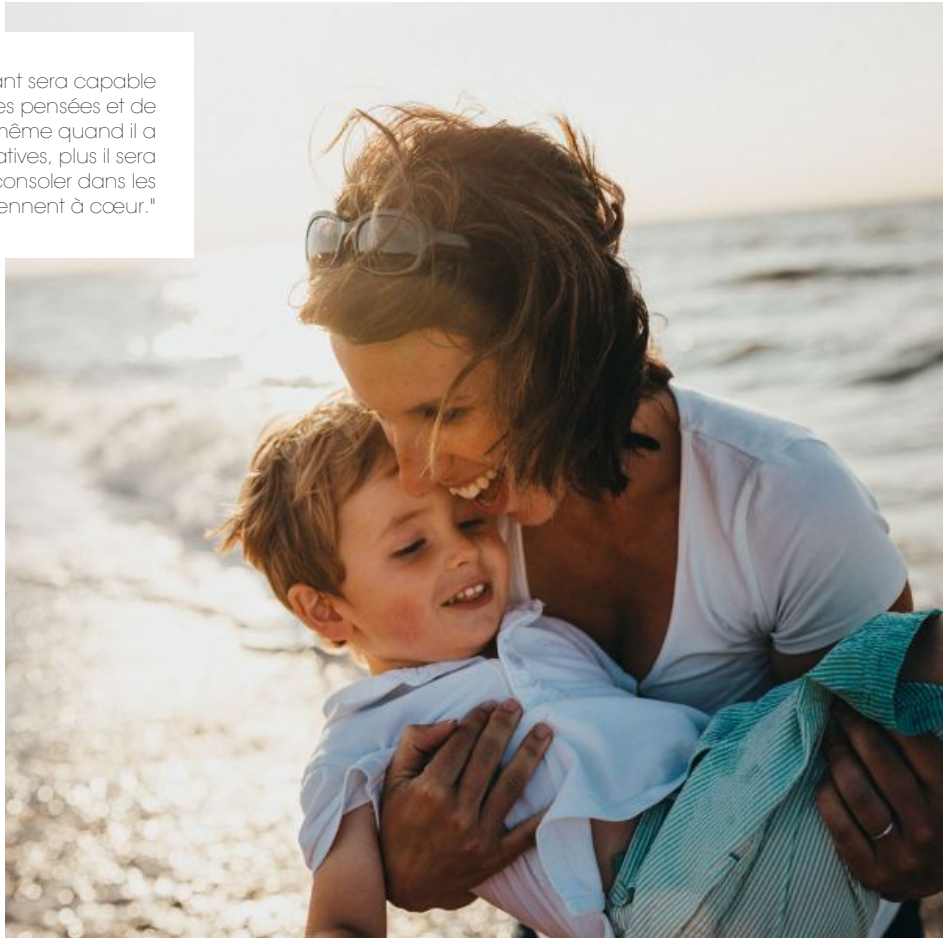
Le jeune enfant fait totalement confiance à son entourage, car il ne connaît encore rien du monde. Il ne sait pas vraiment qui il est et il n'a pas conscience de sa valeur. En grandissant, il entend la voix de ses parents, de ses professeurs ou encore de ses camarades qui lui parlent du monde, qui lui disent qui il est,

ce qu'il ressent, les émotions qui le submergent.

Il y a deux types de voix pour construire son identité et sa confiance en soi : la voix d'acceptation (tu es beau, je te comprends, tu as le droit d'être différent de moi, je t'aime comme tu es) et la voix du jugement (tu es vilain, tu es fatigué, tu es incapable, tu es trop gros, etc.).

Cette voix extérieure devient la petite voix intérieure. L'enfant, durant l'enfance et à l'âge adulte, continue à se juger lui-même en boucle. Autrement dit, la confiance en soi ne vient pas de l'enfant mais de l'autre. L'identité naît dans le regard de l'autre et se construit

"Plus votre enfant sera capable d'appivoiser ses pensées et de dialoguer avec lui-même quand il a des pensées négatives, plus il sera capable de se consoler dans les situations qui lui tiennent à cœur."



© Xavier Mouton/Unsplash

en fonction de ce que l'autre dit, pense ou ressent de moi.

Nous avons tous des mots qui dépassent notre pensée, et cela est normal. Notre enfant nous renvoyant ses colères et ses tristesses et nous poussant en permanence dans nos

retranchements, nous ne pouvons pas surveiller chaque mot que nous prononçons. Il n'y a donc pas à culpabiliser. En revanche, nous pouvons les accompagner pour qu'ils grandissent et se protègent des mots, des jugements ou des moqueries malencontreuses.

Voici trois pistes de réflexion pour le parent bienveillant que vous êtes.

1. Lui apprendre à surveiller ses pensées

Apprenons à nos enfants l'importance des mots. Les mots qui lui font du bien, qui le font

grandir, et les mots qui lui font du mal, qui le bloquent. S'entraîner avec des phrases simples, en inventer, se taquiner dans un cadre bienveillant pour qu'il comprenne la logique des mots. Bien sûr, lorsqu'il s'agit des mots des camarades ou des adultes, cela est assez simple: "Je n'aime pas quand il dit que je suis lent", "Cela me fait de la peine quand tu dis que j'ai un poil dans la main". Cependant, lorsqu'il s'agit des pensées critiques que l'enfant s'adresse à lui-même, son dialogue intérieur, cela est beaucoup plus complexe.

Pour l'aider vous pouvez dire à votre enfant, par exemple : "Est-ce que tu te rends compte de ce que tu dis de toi ?", "Est-ce que tu parlerais comme cela à ton meilleur ami ?", "À chaque fois que tu prononces ces mots est-ce que cela te rend joyeux ou triste, et que préfères-tu ?" L'idée n'est pas de le lui dire tous les jours, mais simplement de faire remarquer à votre enfant, de temps en temps, que les mots qu'il emploie contre lui sont durs et que cela vous touche, afin de le sensibiliser à leur importance. Puis, quand vous êtes habituée à cet exercice, vous pouvez en proposer un autre.

2. L'aider à faire le tri dans ses pensées

Un autre point important pour comprendre les rouages de la confiance en soi, c'est de savoir

faire la différence entre ce que l'enfant pense de lui et ce que les autres pensent de lui. En effet, dès le plus jeune âge nous avons tendance à considérer comme vrai tout ce que l'on dit de nous. "Tu es nul" devient au fil du temps "Je suis nul", par exemple.

Pourtant, la vraie question à se poser est : "Qui parle en moi quand je dis 'je' ?" Est-ce vraiment moi qui pense que mon nez est moche ou est-ce que cela a été induit, tel un poison émotionnel ?

Pour l'enfant, il se passe la même chose. À partir du moment où il donne raison, sans s'en rendre compte, à ce que lui dit l'autre, il le prend pour vrai. "Et s'il avait raison ?", "S'il le dit c'est que cela doit être vrai..." L'enfant se remet alors d'emblée en cause. Lui demander, par exemple, "Et toi, qu'est-ce que tu en penses ? Tu penses vraiment que ton nez est moche ? Qu'est-ce que tu pensais de toi avant qu'il ne se moque ?" l'aide à se créer une sorte de bouclier invisible dans la tête, pour apprendre à se protéger des flèches empoisonnées.

3. L'aider à prendre conscience de sa valeur

Nous avons tendance parfois à survaloriser les enfants pour leur donner de la force. C'est humain et il faut suivre cet élan quand cela nous fait plaisir. Mais cela n'empêche pas de donner aussi

la parole à l'enfant et de le rendre fier de lui-même. Lui poser des questions qui le renvoient à lui-même est précieux, car elles lui apprennent à s'auto-complimenter sans nécessairement avoir besoin d'un regard extérieur. "Et toi, en quoi es-tu fier de toi ?", "Les autres peuvent dire ce qu'ils veulent de toi, il n'y a que toi qui sais qui tu es. Si tu te parles positivement, alors tu ne te sentiras plus jamais seul."

Plus votre enfant sera capable d'apprivoiser ses pensées et de dialoguer avec lui-même quand il a des pensées négatives, plus il sera capable de se consoler dans les situations qui lui tiennent à cœur.

La bonne nouvelle dans tout cela, c'est que la confiance en soi s'apprend. À tous les âges de notre vie nous pouvons rediriger nos pensées vers celles qui nous font du bien : "Peu importe ce que tu penses de moi, moi je sais qui je suis". ■

NOTRE EXPERTE

Florence Millot est psychologue pour enfant à Paris. Son sujet de prédilection est l'approche TCC (tête, cœur, corps) de l'éducation. Elle est l'auteure de nombreux ouvrages autour de la parentalité et propose aussi des conférences.



© Hatier