

# 10 conseils pour donner confiance en ses enfants

Pour réussir dans la vie, la confiance en soi est indispensable et se cultive dès le plus jeune âge. Voici quelques pistes pour développer celle de son enfant.

## Éviter les critiques

On a souvent tendance à dire à son enfant ce qui va mal plutôt que ce qui va bien. Ces critiques inoffensives, peuvent, si elles sont répétées et non contre-carrées par des compliments, entamer l'estime de soi de l'enfant.

Selon la sensibilité de l'enfant, la fréquence et l'intensité des propos négatifs des parents, les critiques seront plus destructrices que constructives.



## Valoriser ses qualités



Pour qu'un enfant ait confiance en lui, il est primordial de souligner ses points forts et de développer ses talents plutôt que de prendre ses compétences naturelles pour acquises.

Toutefois, il ne faut pas en faire trop et le survaloriser. Un enfant à qui on dit que tout est beau, que tout ce qu'il fait est génial, saura déceler le manque d'objectivité, ce qui pourrait entamer son capital confiance.

## Avoir des exigences réalistes

Pour le bien de leur enfant, les exigences des parents sont parfois élevées.

Or, si la barre est trop haute, l'enfant risque de se décourager et de se sentir « nul ».

Pour éviter cela, mieux vaut procéder par palier (un objectif après l'autre), ne pas avoir d'attentes supérieures à ses facultés (ex : savoir lire avant le CP), et garder à l'esprit qu'un enfant n'est pas un mini-adulte.

## Éviter de le surprotéger

Protéger et sécuriser un enfant fait partie du rôle de parent.

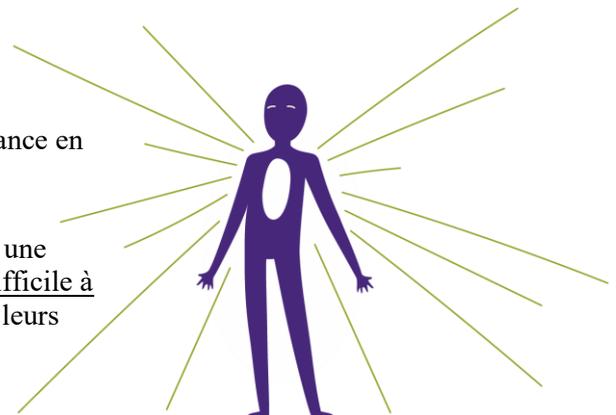
Mais lorsque la peur prédomine chez le(s) parent(s) : peur que son enfant se fasse mal, qu'il ne se perde, qu'il n'y arrive pas, etc., l'enfant peut le prendre comme une marque de manque de confiance ou une preuve de son incapacité.

Même si vous avez peur pour lui, mieux vaut donc éviter de lui transmettre vos peurs et le laisser faire ses propres expériences.

## Ne pas être trop sûr de soi

Les parents trop sûrs d'eux ne favorisent pas forcément la confiance en soi de leur enfant, bien au contraire. Ils peuvent sans le vouloir "écraser" l'enfant.

L'enfant qui voit ses parents réussir dans tout, peut lui renvoyer une image négative de lui-même car l'exemple donné est un idéal difficile à atteindre. C'est surtout le cas si les parents ne font jamais part à leurs enfants de leurs émotions, de leurs inquiétudes et de leurs doutes...



## Ne pas transmettre notre manque de confiance

A l'inverse, des parents qui manquent de confiance en eux renverront à l'enfant l'image d'un monde insécure ou l'Autre représente potentiellement une menace. L'enfant peut alors devenir timide, peu sûr de lui et se sentir bien uniquement dans des lieux connus et avec des personnes familières.

Un travail sur soi est donc à mener par les parents dans le but d'aider leur enfant.

## Le rendre autonome

Pour avoir confiance en lui, l'enfant doit savoir se débrouiller sans ses parents dès qu'il est en âge d'y parvenir. Il y arrivera d'autant plus si vous l'encouragez à se confronter à l'inconnu, à aller vers les autres, à affronter des situations nouvelles.

Le laisser faire les choses tout seul, même si ça prend du temps, comme s'habiller tout seul par exemple, est le meilleur moyen d'en faire un adulte sûr de lui et bien dans ses baskets.

“ Prendre le temps de prendre le temps ” !

## Le laisser s'exprimer

Un enfant a besoin d'être entendu et a aussi des points de vue. Laisser son enfant s'exprimer, trouver les mots justes, etc., affinera son esprit et renforcera son assurance dans la vie de tous les jours.

A contrario, un enfant à qui on ne demande jamais son avis, pensera que ce dernier compte peu et déduira qu'il a peu de valeur.

## Développer sa créativité

Un enfant qui sait faire appel à son imagination et à sa créativité aura plus de ressources face aux événements de la vie.

Pour les favoriser, laissez votre enfant trouver des solutions tout en l'aiguillant afin d'éviter de le décourager.

En outre, gardez à l'esprit que l'ennui est utile à l'enfant, qui va alors devoir faire fonctionner ses méninges pour trouver lui-même une occupation et développer ainsi son estime de soi.



## Respecter ses goûts

Le respect de l'enfant passe par le respect de ses goûts.

Le moment des repas est un moment particulier où l'enfant a justement l'occasion d'exprimer ses goûts, qui peuvent également traduire une opposition à ses parents. Tant que ses goûts ne seront pas reconnus, le rejet de certains aliments aura lieu.

En le laissant s'affirmer par ce biais (dans la mesure du raisonnable car manger des frites tous les jours est mauvais pour la santé), on lui laisse l'opportunité d'avoir confiance en lui.

