



La confiance en soi

La confiance en soi est une qualité importante à développer chez un enfant, qui l'accompagnera toute sa vie. C'est un des piliers de son bien-être et de sa réussite. C'est une clé qui ouvre le monde de l'épanouissement : apprendre avec plaisir, s'ouvrir aux nouvelles expériences de la vie et se sentir bien avec les autres. La confiance en soi n'est pas innée. Elle se construit grâce à l'amour et à l'éducation, d'abord dans la famille, mais aussi en interaction avec les pairs et le milieu social. La confiance en soi grandira tout au long de la vie.

Parents : donnez l'exemple !

La confiance en soi se transmet, question de modèle. L'enfant agit et apprend en imitant sa famille, ses parents. Son attitude de confiance face à la vie sera influencée par celle de ses parents. S'il les voit s'inquiéter pour tout, paniquer face à une difficulté, l'enfant sera influencé par ces comportements. C'est la même chose pour l'ouverture aux autres, si l'enfant voit ses parents s'ouvrir aux autres, ce sera un atout pour lui.

Les fondations de la confiance en soi : la sécurité affective, amour, bienveillance et câlins

La base de la confiance se construit dans la toute petite enfance. C'est dans le regard et l'amour inconditionnel de sa maman que le bébé puise la certitude qu'il est unique et aimé. Petit à petit, il intériorise cet amour, il sait qu'il est une personne de valeur, précieuse, c'est l'estime de soi. Cet amour pour soi lui est également transmis par tous les gestes de maternage, les soins, les caresses. C'est la base de la sécurité. L'enfant comprend que le monde est bon et bienveillant.

Va explorer le monde !

Votre enfant grandit, commence à se tenir debout, à marcher ! C'est le moment de l'encourager à se lancer dans l'aventure : « Vas-y, je te regarde ! » Encouragez-le, c'est indispensable. Surtout, évitez la surprotection, qui va lui couper son bel élan et saboter sa confiance naissante. Au contraire, dites-lui que vous êtes certains qu'il va y arriver, que c'est bien, que vous êtes fiers de lui. La confiance se nourrit de ce double mouvement : base de sécurité et exploration du monde, l'enfant sait implicitement que, s'il tombe, se fait mal, les bras aimants des parents sont là pour le consoler avant de repartir.

Remerciements à Bénédicte Flieller
Psychologue-Sophrologue

<http://psychoenfant.jimbo.com>