

PSYCHOLOGIE suite



boite à outils

Chacun veut donner à son enfant les clés de la confiance en soi pour qu'il vive son enfance de manière insouciante. Peur du noir, stress, crises de colère, peur des autres, peur de faire une nouvelle activité... Les parents sont à même d'aider leurs enfants à dépasser ces zones de turbulence émotionnelle sans le secours de professionnels. C'est ce que vous propose, avec des outils simples et ludiques, la psychologue Bénédicte Flieller, psychologue clinicienne, sophrologue pour enfants.

1

Une bonne attitude parentale

Validez ses connaissances et ses compétences, encouragez-le dans ses initiatives tout en assurant sa sécurité et en le guidant. Dans les périodes de difficultés ou d'échec apparent, lui expliquer qu'il s'agit juste d'un comportement encore difficile pour lui et que cela n'enlève rien à toutes ses qualités. Apprenez à l'écouter pour discerner ce qu'il ressent et vit réellement, reformulez ses émotions – « J'ai l'impression que tu es triste, en colère... ». Cela va lui donner les moyens de traverser cette difficulté en dédramatisant. Réfléchissez avec lui à comment dépasser les obstacles pour avancer vers de nouveaux défis et objectifs. Ne faites pas les choses à sa place. Faites-lui confiance, il se fera confiance.

2

Réfléchir avec lui à tout ce qu'il a déjà réussi

Entamez la discussion avec votre enfant sur tout ce qu'il a déjà réussi : apprendre à marcher, à parler, à manger seul, à lire, peut-être... Mettez des mots sur ses qualités, il est intelligent, sportif, de bonne humeur, il a de l'humour, il est poli, sage... L'important est d'être le plus authentique possible. Demandez-lui de faire une enquête et de questionner son entourage (grands-parents, maître d'école, voisins...) sur ses qualités. Faites avec lui un tableau des qualités avec paillettes et étoiles. Listez toutes les réussites exceptionnelles : l'étoile au ski, le 10/10, la médaille en compétition... Rajoutez-les au tableau des qualités.

3

Le guider vers son refuge secret

Cette clé consiste à emmener l'enfant vers un monde de bien-être, où il se sent en confiance. L'objectif : renforcer sa sécurité intérieure, l'aider à créer un espace de transformation positive et à réveiller ses sens pour favoriser son sentiment de sécurité.

On suggère d'abord à l'enfant de fermer les yeux et d'imaginer descendre un escalier : plus il descend les marches, plus il se sent bien. En bas de l'escalier, il arrive devant une porte où son prénom est écrit en lettres d'or.

Il pousse la porte et arrive dans son refuge secret. Il aménage ce lieu comme il souhaite avec des poufs, un hamac ou des coussins géants. Il y installe son univers – posters, livres, jeux et jouets. Il peut amener un petit chat ou un petit chien. Il a de la nourriture qu'il aime (des douceurs, des gâteaux). C'est un monde « sur mesure ». Il est important qu'il prenne son temps, qu'il se voie et se sente évoluer dans ce nouvel espace personnel pour bien se l'approprier. Il reste le temps nécessaire pour se détendre. Ensuite, il ferme bien la porte, il sait qu'il pourra y retourner quand il en sentira le besoin. Il remonte les escaliers ; arrivé en haut, il ouvre les yeux. Il peut dessiner son refuge secret.

Remerciements à Bénédicte Flieller
Psychologue-Sophrologue

<http://psychoenfant.jimbo.com>