

Soline
Bourdeverre-Veyssiere



J'ai confiance
EN TOI

Dans la même collection aux Éditions Jouvence :

*50 astuces pour que mon enfant mange des fruits
et des légumes*, Nicole Béguin

Acroyoga avec mon enfant, Julien Levy

Catalogue gratuit sur simple demande

ÉDITIONS JOUVENCE

France : BP 90107 - 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse : Route de Florissant, 97 - 1206 Genève

Internet : www.editions-jouvence.com

Mail : info@editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 2018

ISBN : 978-2-88911-988-2

Couverture : Claire Morel Fatio

Maquette et mise en page : Frank Pitel [grad-design.fr]

Images : AdobeStock.com : ©Marina Dyakonova, ©LoloStock, ©Andriy Petrenko, © Khorzhevskaya, ©Subbotina Anna, ©ricardoferrando, ©silalena, ©famveldman, ©Chepko Danil, ©Sunny studio, ©ellenamani, ©STUDIO GRAND OUEST, ©Alexandr Vasilyev.

Éléments graphiques : ©Freepik

Tous droits de traduction, d'adaptation et de reproduction réservés pour tous pays.

Et si on lisait ?



Gaspard, j'ai confiance en toi...

Gaspard aime la forêt, les tomates, la pêche aux canards, la musique, la soupe de potiron et sauter dans les flaques d'eau.

Inventer des mots nouveaux et rigolos ! Voilà son passe-temps préféré ! Mais aujourd'hui, Gaspard est un peu triste, voire en colère.

Gaspard râle car il n'arrive pas à faire ses lacets. Assis par terre, il sent la colère monter en lui et il a très envie de jeter ses chaussures ! Il souffle très fort et dit : « Je n'y arrive pas ! »

« Encore..., précise Maman. Je préfère que tu dises : "Je n'y arrive pas ENCORE." »

Gaspard ne comprend pas ce que Maman raconte. Il s'énerve. Sa colère monte toujours. Et il se met à crier : « Je n'y arriverai JAMAIS ! »

Maman se met à sa hauteur et lui dit alors : « Tu es capable. Tu as le droit d'échouer. Parfois il est même important de se tromper pour apprendre. »

Gaspard sait que Maman dit la vérité mais il veut apprendre vite et tout de suite, et sans se tromper ! En plus, au fond de lui, il pense toujours qu'il n'y arrivera jamais.

À cet instant, Papa propose un jeu à Gaspard. Dans sa tête, il se dit « J'aime quand Papa joue avec moi, je suis important pour lui », et il accepte avec un immense plaisir.

Papa propose le jeu du papillon. Il dessine un papillon sur une feuille et explique la règle à Gaspard :
« Sur l'aile de gauche, je vais écrire une qualité que TU te reconnais, et que tu vas me dire. Sur l'aile de droite je vais noter une qualité que JE te reconnais. »

Gaspard est vraiment très embêté. Il ne se trouve pas de qualité ou de don particulier. Il cherche encore et encore dans tous les coins et recoins de sa tête. Elle va finir par exploser !

« J'ai trouvé ! J'ai une qualité ! Je vais très vite à vélo ! »

Papa reporte cette qualité sur l'aile gauche du papillon. Sur l'aile de droite, il écrit en disant à voix haute :

« Gaspard, tu es un garçon très joyeux. Tu es une belle personne. »

Gaspard sourit.

Ensemble, Gaspard et Papa ont passé un très bon moment à colorier le papillon afin de lui faire prendre vie.

Gaspard se sent rassuré. Il a l'impression que son réservoir de confiance se remplit.

Quand tout à coup, Maman arrive, un collier à la main, et se plaint :

« Je n'arrive jamais à fermer mon collier ! »

Avec un grand sourire et un gros câlin, Gaspard encourage Maman :

« J'ai confiance en toi Maman. Tu vas trouver une solution... »

« Et puis de toute façon, le plus beau des colliers autour de ton cou ce sont mes bras ! »



Sommaire

Introduction	10
Avant-propos	14
1 - Définir. Confiance et estime de soi	15
1. L'estime de soi inclut la confiance en soi	16
Outil 1 - Changer par soi-même ! - Expression	20
Outil 2 - Relève le challenge ! - Expression	23
Outil 3 - Calendrier de fierté ou des trois petits bonheurs du jour - Expression	26
2. Se faire confiance en tant que parent	28
Outil 4 - Du bonheur en famille ! - Expression	31
Outil 5 - Explications de textes - Expression	36
Outil 6 - Aux prémices de la confiance : prendre soin de soi pendant la grossesse - Corps	41
Outil 7 - Une pincée de Yoga ! Un soupçon de dodo ! - Yoga/Méditation	49
3. Manque de confiance en soi et angoisses	51
Outil 8 - Aujourd'hui je veux me sentir... - Yoga/Méditation	54
2 - Comprendre. Aux sources de la confiance	57
1. Le fonctionnement du cerveau de l'enfant	58
Outil 9 - Je rayonne tel un soleil - Yoga/Méditation	63
2. S'attacher	65
Outil 10 - « Je t'aime » dans toutes les langues - Expression/Communication	67
Outil 11 - Des rituels pour le dodo - Expression	76

3. Accepter ses émotions	78
Outil 12 - Loto des émotions - Expression	80
Outil 13 - Les émotions dans l'art - Art	82
Outil 14 - L'armure invisible - Qi gong	84
Outil 15 - Le point d'urgence - EFT/Digitopuncture	91
4. Prendre conscience de son corps :	
le besoin de sécurité physique	92
Outil 16 - J'écoute le silence - Méditation/Yoga	93
Outil 17 - Le <i>Do in</i> - Corps	96
Outil 18 - Le massage contenant (ou massage glissé) - Corps	100
Outil 19 - Prendre soin de son corps : confectionner ses cosmétiques - Corps	104

3 - Communiquer. Le pouvoir des mots, la puissance des maux 109

1. Éduquer avec empathie et douceur	110
Outil 20 - « Merci à toi d'être toi » - Expression	115
2. Les effets délétères de nos paroles	121
Outil 21 - Atelier d'écriture - Communication	125
3. Positiver !	126
Outil 22 - Un monde en noir et blanc - Expression	127
Outil 23 - Encourager - Communication	129
Outil 24 - Admiration - Communication	132
4. Écouter	133
Outil 25 - À l'écoute - Communication	138

4 - Aider. Encourager son enfant à mettre en valeur son potentiel 141

1. Oser l'autonomie	142
Outil 26 - Les ateliers Montessori - Communication	144

2. Jouer	146
Outil 27 - Fort comme un dinosaure - Corps/Mime	149
3. Créer.....	150
Outil 28 - Art-thérapie – Art.....	151
Outil 29 - Lire une œuvre d’art – Communication.....	153
4. Passer du temps ensemble.....	154
Outil 30 - Place au concours de grimaces ! – Corps	157
5 - Qu’en est-il à l’école ?	159
1. L’école, un lieu de renforcement ou de destruction de la confiance.....	160
Outil 31 - Le point karaté – EFT/Digitopuncture.....	161
Outil 32 - Dans notre classe on dit – École.....	163
Outil 33 - Le bilan de ma semaine – Expression	169
Outil 34 - Conte inspirant – École.....	171
2. Apprendre autrement.....	173
Outil 35 - Et ma mémoire ? Quel est mon profil ? – École	176
Outil 36 - Cercle d’appréciation (ou <i>Circle Time</i>) – École.....	179
Outil 37 - Brain Gym® – École.....	182
3. Le cas des enfants aux besoins particuliers	183
Outil 38 - Apprendre avec les cartes mentales (<i>Mind Map</i>) – École.....	185
Conclusion	190
Remerciements	192
Notes	194

Introduction

L'enfant est un être clairvoyant, doué d'une perspicacité à toute épreuve. Il est une personne éclairée et éclairante. Mais il a parfois **besoin que l'on attise sa flamme intérieure, et cette étincelle, c'est la confiance qui va éclairer sa route.**

Il est fréquent d'entendre parler d'enfants qui manquent de confiance en eux. Or parents, professeurs et autres accompagnateurs, tous, nous leur souhaitons le meilleur en espérant les armer au mieux pour construire leur avenir.

Dans cette voie, la route n'est pas tracée et elle est même semée d'embûches, de contraintes et de défis... et fort heureusement de nombreux bonheurs. Notre rôle d'accompagnateur est donc de guider l'enfant sur ce chemin en lui donnant les clefs nécessaires pour aborder le monde d'aujourd'hui et de demain.

Quand Alfie Kohn¹ anime des ateliers de parents, il commence par une question simple mais lourde de sens : **« Quels sont vos objectifs à longs termes pour vos enfants ? Quel mot ou quelle phrase vous vient à l'esprit pour décrire ce que vous voudriez que vos enfants deviennent quand ils seront grands ? »** Prenez vous-même le temps de réfléchir afin de répondre à ces deux questions. Les parents souhaitent des enfants heureux, équilibrés et autonomes, aimables et réfléchis, confiants et curieux de la vie. Gardons ce constat en tête car, nous allons le voir, cela va déterminer certains de nos comportements.

L'enfance et l'adolescence sont deux périodes clefs dans le processus de construction de la confiance et les expériences faites à ces moments de la vie vont être déterminantes pour notre vie d'adulte.

*« UTOPIE,
c'est ce qui n'a
pas encore été
essayé. »*

*Benjamin
Franklin*

L'enjeu est important certes. Seulement restons indulgents envers nous-mêmes. Nous sommes des êtres humains avec nos forces mais aussi nos faiblesses ; donnons-nous le droit à l'erreur... Si aujourd'hui vous lisez ce livre, c'est bien qu'en tant que parents, vous cherchez à faire de votre mieux.

*« L'enfant
n'est pas un vase
qu'on remplit
mais un feu qu'on
allume. »
Montaigne*

Il est illusoire de croire en l'existence du « parent parfait » mais on peut, ensemble, s'accorder sur des notions simples et pratiques afin de veiller au meilleur épanouissement possible des petites pousses que sont nos enfants.

J'ai écrit ce livre avec le cœur, guidée par ma lumière intérieure. Je veux souffler sur la petite flamme dont chaque enfant est porteur, l'attiser, la rallumer chez certains. Maman, mais aussi enseignante et accompagnatrice parentale au quotidien, ce livre est le fruit de mon expérience professionnelle et personnelle, le résultat de nombreuses et constantes remises en question.

La confiance en soi est une composante essentielle à l'épanouissement et si vous avez choisi de lire mon livre, c'est que, déjà, vous êtes dans une démarche positive, soucieux de faire de vos enfants les adultes équilibrés et heureux de demain.

Ce livre n'est pas un nouvel essai théorique sur l'éducation, construit sur la base de conseils et de recettes plus ou moins efficaces. Non. Sur des observations simples et pratiques, il constitue plutôt un appel au changement de nos perceptions. Ouverture d'esprit et humilité vont donc être de mise... et la route ne sera pas toujours facile à emprunter. Cependant, vous constaterez très vite qu'elle mérite d'être suivie. Oui, nous pouvons faire mieux, si nous nous donnons la peine de réfléchir à notre façon d'agir avec nos enfants, de les regarder chaque jour grandir.

À chacun de la nourrir et de veiller à ce qu'elle s'enracine durablement pour pousser et s'épanouir. Alors, prêts pour le jardinage ?

Comprendre et aiguiller vont donc être les maîtres mots du livre qui va vous accompagner. Vous y trouverez des suggestions, des pistes de réflexions, des retours d'expérience. Et parce que, par essence, une relation à un enfant est unique et singulière, vous ne trouverez ici ni théorie ni généralisation. À chacun de suivre son sillage en fonction de son histoire personnelle, de ses envies et de son ressenti. J'ai ici en tête la métaphore de Petra Krantz Lindgren² qui propose d'aborder les ouvrages consacrés à l'éducation à la manière des livres de cuisine... Dans *Développer l'estime de soi de son enfant*, elle note : « Certaines recettes nous mettent en appétit, d'autres pas du tout. Nous en suivons certaines à la lettre en nous étonnant de ne pas y avoir pensé avant. Nous en adoptons d'autres afin de satisfaire les goûts de toute la famille. Parfois, nous avons envie de nouveauté et nous nous lançons des défis en suivant une recette qui sort de l'ordinaire. À d'autres moments, nous aimerions juste un peu d'aide pour varier nos plats quotidiens. Les façons de lire un livre de cuisine sont nombreuses, mais je doute que quelqu'un le lise du début à la fin en appliquant chaque recette à la lettre. »

Définir les différentes sphères qui gravitent autour de la confiance en soi sera notre point de départ. Il est important de comprendre ce que sont les notions de confiance en soi, d'estime de soi, de connaissance de soi, de conscience de soi ou encore d'amour de soi. Puis nous tenterons d'apporter des éclairages sur les sources de la confiance. La confiance mutuelle que l'on se doit d'entretenir dans la relation avec l'enfant prendra vie dans l'acceptation des émotions. Ensuite, nous évoquerons le pouvoir des mots et de la communication au sens large, pour

« L'amour et le lien, premières nourritures de ma jeune pousse, seront toujours le meilleur choix. »

Isabelle Filliozat

nous pencher sur la question de l'aide que l'on peut apporter à l'enfant. Enfin, nous n'oublierons pas le cadre scolaire, bien spécifique. Au fil de la lecture, je vous donnerai des idées d'activités concrètes pour renforcer la confiance des enfants qui nous entourent. Dans ma conception, lier théorie et pratique fera fructifier les ressources qui sont déjà en chacun de vous.

Faire confiance à son enfant. Apprendre à son enfant à avoir confiance en lui ainsi qu'en l'autre. Vivre une relation harmonieuse, sereine et apaisée. Voici les objectifs que je me suis fixés dans cet ouvrage.

Bonne lecture !



*« L'essentiel est invisible
pour les yeux. »
Antoine de Saint-Exupéry*

Avant-propos

Grammaticalement, « confiance en soi » peut se décliner en « confiance en lui-même » ou autres formulations plus lourdes. Afin de ne pas alourdir mon propos j'ai décidé d'employer « confiance en soi » comme une expression invariable.





Définir.
Confiance et estime de soi

1. L'estime de soi inclut la confiance en soi

Estime de soi, confiance en soi, amour de soi, vision de soi

Estime de soi, confiance en soi, amour de soi, vision de soi... relèvent du domaine de la perception. Ces notions sont donc par définition totalement subjectives. Chacune d'entre elles est riche, complexe, et par conséquent difficile à définir. L'estime de soi englobe trois éléments : **l'amour de soi (la conscience de sa valeur personnelle), la vision de soi (regard intérieur que l'on porte à soi-même) et la confiance en soi.** Cette dernière étant en général, la plus facilement mesurable. En effet, il s'agit de la conviction de sa propre capacité à apporter des réponses adaptées aux diverses situations auxquelles nous sommes confrontés dans notre vie. Quand on parle de confiance en soi, on ne peut donc pas envisager cette donnée seule. Il est évident que la vision de soi et l'amour de soi sont à travailler également.

L'estime de soi est vraiment une notion qui devrait être centrale dans nos vies. En effet, un être humain ne peut se construire de façon équilibrée s'il n'a pas une bonne estime de lui-même. D'autre part, pensez-vous réellement qu'une société puisse se développer de manière harmonieuse si elle est constituée de personnes qui ne s'aiment pas elles-mêmes et n'ont aucune idée de la valeur de leur propre personne ?

Les notions d'estime et de confiance en soi sont intrinsèquement liées. Et malheureusement on les confond souvent. L'estime de soi inclut de fait la confiance en soi. Si la confiance en soi concerne nos actes et nos comportements, l'estime de soi s'inscrit davantage dans une démarche intérieure.

Notons qu'à la naissance, le nouveau-né possède une confiance illimitée et absolue tandis que son estime de soi est

totalemment à construire puisqu'il est dans l'incapacité de réfléchir sur lui-même. L'objectif serait donc de garder ce capital confiance qu'il a reçu en cadeau de naissance... tout en construisant les bases d'une estime de soi positive.

Un concept à géométrie variable

Il est difficile d'envisager le concept de confiance en soi dans sa globalité puisqu'il ne s'agit aucunement d'un trait de caractère qui s'appliquerait à un ensemble de sphères. On peut être confiant dans un domaine et nettement moins dans d'autres. Je peux avoir confiance en moi professionnellement, dans ma vie de famille, dans mes relations amicales, et ne pas me sentir en confiance dans le domaine sportif par exemple...



« La confiance n'est pas quelque chose qu'on a ou qu'on n'a pas. Ça se cultive couche par couche. Attachement et explorations la nourrissent. »
Isabelle Filliozat

Cela peut s'expliquer par la richesse de la notion. Quand on parle de confiance en soi, Isabelle Filliozat³ distingue quatre dimensions se construisant les unes sur les autres :

- la confiance de base ou sécurité intérieure ;
- la confiance en sa personne propre ;
- la confiance en ses compétences ;
- la confiance relationnelle ou sociale.



Pyramide des cinq dimensions de la confiance

Le sentiment de sécurité intérieure est la base, le socle. C'est l'amour inconditionnel qui le forge. Regarder, toucher, répondre aux besoins, permettent d'aider le bébé à prendre conscience de la place qu'il occupe dans son environnement (1. « **Je suis aimé** »). Puis, l'enfant grandit et sa propre personnalité se développe au fur et à mesure qu'il est écouté, que ses besoins, désirs et autres émotions sont reconnus (2. « **Je veux** »). Ensuite, l'enfant cherche à faire seul (3. « **Je peux** »). Petit à petit son champ d'interactions sociales s'étoffe (4. « **Je participe** »). Une fois que les quatre dimensions de la confiance sont assouvies, que les quatre couches de la pyramide sont remplies, on peut considérer que la confiance en la vie et en l'avenir sont présents. Vaste objectif que de gravir cette pyramide. **On comprend donc que l'édifice de la personnalité se bâtit et s'escalade sur la double base de l'amour et de l'écoute des besoins.**