

SOLINE BOURDEVERRE-VEYSSIERE

Mon enfant, j'ai confiance en toi

LES NEUROSCIENCES AU SERVICE DU
DÉVELOPPEMENT DE L'ENFANT ET DU PARENT

JouVence
poche

Dans la même collection aux Éditions Jouvence

La Magie des synchronicités, Françoise Dorn
La terre est le plus bel endroit du siècle, Françoise Dorn
Ho'oponopono, Luc Bodin et Maria-Élisa Hurtado-Graciet
La Voix de la connaissance, Don Miguel Ruiz
Le Cinquième accord toltèque, Don Miguel Ruiz
et Don José Ruiz

ÉDITIONS JOUVENCE

France: BP 90107 – 74160 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse: Route de Florissant, 97 – 1206 Genève

Site Internet: www.editions-jouvence.com

E-mail: info@editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 2018, sous le titre *J'ai confiance en toi*

© Éditions Jouvence, 2021, pour la présente édition revue et corrigée

ISBN : 978-2-88953-338-1

Catalogue gratuit sur simple demande

Dessin de couverture : Victoria Roussel

Maquette de couverture : Antartik

Mise en page intérieure : Virginie Cauchy

Éléments graphiques : ©Freepik

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

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.

SOMMAIRE

Introduction.....	15
Avant-propos	5
1 – Définir. Confiance et estime de soi.....	21
1. L'estime de soi inclut la confiance en soi.....	22
Outil 1 - Changer par soi-même ! – <i>Expression</i>	27
Outil 2 - Relève le challenge! – <i>Expression</i>	30
Outil 3 - Calendrier de fierté ou des trois petits bonheurs du jour – <i>Expression</i>	34
2. Se faire confiance en tant que parent	36
Outil 4 - Du bonheur en famille! – <i>Expression</i>	40
Outil 5 - Explications de textes – <i>Expression</i>	47
Outil 6 - Aux prémices de la confiance : prendre soin de soi pendant la grossesse – <i>Corps</i>	52
Outil 7 - Une pincée de Yoga! Un soupçon de dodo! – <i>Yoga/Méditation</i>	62
3. Manque de confiance en soi et angoisses	64
Outil 8 - Aujourd'hui je veux me sentir... – <i>Yoga/Méditation</i>	67
2 – Comprendre. Aux sources de la confiance.....	69
1. Le fonctionnement du cerveau de l'enfant.....	70
Outil 9 - Je rayonne tel un soleil – <i>Yoga/Méditation</i>	77

2. S'attacher	79
Outil 10 - « Je t'aime » dans toutes les langues – <i>Expression/Communication</i>	81
Outil 11 - Des rituels pour le dodo – <i>Expression</i>	91
3. Accepter ses émotions	92
Outil 12 - Loto des émotions – <i>Expression</i>	95
Outil 13 - Les émotions dans l'art – <i>Art</i>	97
Outil 14 - L'armure invisible – <i>Qi gong</i>	99
Outil 15 - Le point d'urgence – <i>EFT/Digitopuncture</i>	106
4. Prendre conscience de son corps :	
le besoin de sécurité physique	107
Outil 16 - J'écoute le silence – <i>Méditation/Yoga</i>	108
Outil 17 - Le <i>Do in</i> – <i>Corps</i>	111
Outil 18 - Le massage contenant (ou massage glissé) – <i>Corps</i>	115
Outil 19 - Prendre soin de son corps : confectionner ses cosmétiques – <i>Corps</i>	120
3 – Communiquer. Le pouvoir des mots, la puissance des maux	125
1. Éduquer avec empathie et douceur	126
Outil 20 - « Merci à toi d'être toi » – <i>Expression</i>	132
2. Les effets délétères de nos paroles	139
Outil 21 - Atelier d'écriture – <i>Communication</i>	144
3. Positiver !	145
Outil 22 - Un monde en noir et blanc – <i>Expression</i>	146
Outil 23 - Encourager – <i>Communication</i>	148
Outil 24 - Admiration – <i>Communication</i>	151

4. Écouter	154
Outil 25 - À l'écoute – Communication.....	156
 4 – Aider. Encourager son enfant à mettre en valeur son potentiel	159
1. Oser l'autonomie.....	160
Outil 26 - Les ateliers Montessori	
– <i>Communication</i>	164
2. Jouer.....	165
Outil 27 - Fort comme un dinosaure	
– <i>Corps/Mime</i>	168
3. Créer	169
Outil 28 - Art-thérapie – Art.....	170
Outil 29 - Lire une œuvre d'art	
– <i>Communication</i>	172
4. Passer du temps ensemble	173
Outil 30 - Place au concours de grimaces!	
– <i>Corps.....</i>	176
 5 – Qu'en est-il à l'école ?	179
1. L'école, un lieu de renforcement ou de destruction de la confiance	180
Outil 31 - Le point karaté – EFT/Digitopuncture.....	182
Outil 32 - Dans notre classe on dit – École	184
Outil 33 - Le bilan de ma semaine – Expression.....	190
Outil 34 - Conte inspirant – École	193
2. Apprendre autrement	195
Outil 35 - Et ma mémoire? Quel est mon profil?	
– <i>École</i>	198
Outil 36 - Cercle d'appréciation (ou Circle Time)	
– <i>École</i>	202

Outil 37 - Brain Gym® – École	205
3. Le cas des enfants aux besoins particuliers	207
Outil 38 - Apprendre avec les cartes mentales (<i>Mind Map</i>) – École	209
Conclusion.....	213
Notes.....	217
Remerciements	227

Ce livre, consacré à la confiance en soi, mêle pistes de réflexions et pistes d'actions. Au fil des pages, je vous livrerai quelques outils que vous pourrez mettre en pratique au quotidien. Je vous propose maintenant un support différent: une histoire à lire avec votre enfant.

Pourquoi une histoire pour enfant dans un ouvrage comme celui-ci ?

- Ce livre étant, entre autres, une boîte à outils, cette histoire pourra se révéler être un point de départ à la discussion avec l'enfant. On peut entrevoir ici un jeu entre l'inconscient et la réalité consciente qui se déroule dans cette saynète. Un phénomène d'identification peut se mettre en place (ou pas...) entre l'enfant et Gaspard. Chaque parent et chaque enfant s'approprieront l'histoire à leur façon.
- Je n'aime pas les cases et les étiquettes. Alors pourquoi ne pas insérer un peu de littérature jeunesse dans un essai pratique ?
- Selon moi, la quintessence d'un livre réside dans son pouvoir de transmission et de circulation. Pourquoi ne pas en faire un objet transgénérationnel qui circulerait autant entre les mains des plus jeunes que des plus âgés ?

Bonne lecture !

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'énervé. 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 ! »



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

Benjamin Franklin



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 viennent 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.

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

Montaigne



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.

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 accompagnante 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.

Chaque individu vient au monde au monde avec une petite graine de confiance en soi. 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.»

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

Isabelle Filliozat



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 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.

« L'essentiel est invisible pour les yeux. »

Antoine de Saint-Exupéry

