

Aider un enfant à développer un regard positif sur lui-même.

Pour se sentir bien, pour oser aller de l'avant, il faut pouvoir croire en soi. Porter un regard positif sur soi, c'est être convaincu de sa valeur aux yeux des autres comme aux siens. C'est aussi avoir la conviction qu'on peut réussir si on s'en donne les moyens. Comment aider nos enfants à croire en eux ?

Pourquoi se donner de la peine, pourquoi travailler, rechercher ou se dépasser si cela ne sert à rien ? Au cours de sa vie chaque enfant est confronté à de multiples épreuves dont le franchissement, ou pas, va lui permettre de construire la vision qu'il a de lui-même, son auto-évaluation. Plus il aura accumulé de réussites, plus il croira en ses possibilités de succès face aux défis qui se présenteront, plus il osera aller de l'avant. Il s'agit d'un cercle vertueux qui une fois enclenché peut supporter quelques accros tant que l'enfant croit au destin positif des expériences qu'il vit. C'est pourquoi, il est souvent important de permettre à l'enfant d'engranger de petits succès intermédiaires qui lui apportent la force, le courage et la joie d'aller vers un objectif plus ambitieux.

Pour croire en soi alors que l'entourage est convaincu de votre médiocrité il faut déjà être très solide et pouvoir encaisser les critiques de vantardises, voire de mégalomanie... Les expériences montrent que croire en la capacité supérieure d'un groupe par rapport à un autre (pourtant en tout point semblable) donne au premier participant du premier lot plus de chance de réussir les tests proposés ! Croire en la valeur d'un enfant va renforcer positivement l'auto-évaluation qu'il a déjà de lui. D'abord parce que le parent/l'enseignant/adulte va l'autoriser à tenter de nouvelles choses, à prendre de nouveaux risques et donc à avoir de nouvelles victoires. Ensuite par la parole validante (mais aussi le geste ou l'attitude) qui confirme à l'enfant qu'il a su, qu'il a pu, qu'il a bien agi. Cette approbation correspond à la reconnaissance des apprentissages physiques, intellectuels ou comportementaux de l'enfant. En présence de cette reconnaissance, les efforts fournis sont sublimés en plaisir, fierté, nouvelles compétences. En son absence, les efforts ne sont que souffrances qui conduisent à la perte de sens du « travail » fourni par l'enfant. Ceci explique pourquoi souvent les enfants s'investissent dans les matières où ils reçoivent de bonnes notes. Ils décident que ces matières méritent qu'on les travaille puisqu'il y aura un retour sur investissement. A l'inverse, pourquoi fournir un effort si la note est toujours mauvaise ?

Revenons à l'idée de la parole validante qui est la reconnaissance du travail et de l'évolution de l'enfant. Il existe trois formes de reconnaissance :

- La reconnaissance par l'autorité (parent, enseignant, adulte) que l'enfant produit/fait/devient ce qui est attendu : fournir une réponse, faire un travail, mettre la table, être poli... Pour obtenir cette forme de reconnaissance, l'enfant peut chercher à faire plaisir, à être toujours gentil, à faire au mieux de ce qu'il perçoit de l'attente des adultes.
- La reconnaissance par les pairs, c'est-à-dire par les autres enfants, la classe, l'équipe. C'est plus une reconnaissance de la qualité du « travail » fourni. Pour cela les enfants vont chercher à « s'épater » mutuellement en faisant preuve d'inventivité, de finesse, d'audace, d'humour, etc.
- La reconnaissance par la société et le monde. Cette fois il s'agit de la reconnaissance de l'utilité pour les autres ou pour le futur des efforts consentis. C'est une recherche de sens. L'enfant va poser les questions « pourquoi ? A quoi ça sert ? » Il va aussi poser des jugements de valeurs sur les choses « j'aime », « c'est bien » ou l'inverse. Les efforts à faire pour acquérir des compétences que l'enfant jugera souhaitables seront plus gratifiants. Il est donc très important de permettre à chaque enfant d'orienter (au moins en partie) ses études et ses activités vers des domaines qui font sens pour lui. Attention, votre enfant n'est pas vous ! Ses envies et ses valeurs ne sont pas nécessairement les vôtres.

En résumé, les enfants ont besoin de reconnaissances et de réussites, il est de notre responsabilité de parents de leur permettre de vivre des moments de fierté qui leur donneront le courage de croire en

eux, de leur faire savoir quand ils ont « bien fait », de les laisser se confronter aux autres enfants avec un peu d'indulgence pour certaines « bêtises » et de laisser une place aux activités qui paraissent importantes à l'enfant. Mais surtout le geste concret que vous pouvez faire au quotidien, c'est porter vous-même un regard positif sur votre enfant : constatez et souligner la part de réussite dans ses efforts quotidiens. Levez le pied sur les échecs, le succès viendra en son temps.

Nathalie Wienin / Psychologue