



Cinq façons d'élever des enfants qui sont confiants

Par Dre Deborah MacNamara (6 avril 2019)

Traduit par Nathalie Malo

Il importe de noter que d'élever un enfant qui sera en mesure de trouver sa voie dans le monde, à l'âge adulte, n'est pas une mince affaire sur le plan développemental. Pour ce faire, il doit avoir confiance en lui pour être capable de prendre des décisions, d'acquérir du courage pour se fixer des objectifs et de gagner de la persévérance pour surmonter l'adversité. En fait, si vous demandez aux parents ce qu'ils souhaitent le plus pour leurs enfants, nombreux sont ceux qui vous répondront l'autonomie. Si ces caractéristiques sont les objectifs à atteindre, quel est le processus à suivre pour aider nos enfants à y parvenir ?

Si nous sommes généralement d'accord sur ce que représente un développement équilibré, il existe de nombreuses et diverses idéologies portant sur la manière dont la confiance en soi se développe. Certains croient qu'elle peut être favorisée par des compliments et des récompenses, ou tout simplement en disant à l'enfant à quel point il est merveilleux ou spécial. Cependant, le problème de cette approche est que lorsque les éloges cessent, le sentiment d'avoir quelque chose à offrir disparaît également. Il convient de mentionner que nos enfants devront parfois lutter contre des circonstances et des situations qui sont difficiles et qui constituent un défi pour eux.

Une identité qui se construit à partir de louanges ne procure pas la force et la résilience nécessaires pour dépasser l'adversité.

Le fait d'entendre dire que nous sommes doués pour quelque chose et d'avoir confiance en soi diffère considérablement. En réalité, les affirmations répétées et les discours visant à se donner l'impression d'être spécial frisent le narcissisme et l'autosuffisance. En outre, il est impossible d'enseigner à un enfant la valeur intrinsèque, de lui en parler ou de lui donner immédiatement le sentiment de cette valeur. Toutefois, le type de sentiment de soi qui s'appuie sur des relations et des expériences saines procure une fondation qui propulse l'enfant dans le monde, et qui lui permet de surmonter les épreuves difficiles. Il faut se rappeler qu'il n'existe pas de médicament ou de solution miracle pour remédier à un manque de confiance en soi, et ce, étant donné qu'il s'agit de quelque chose qui doit être cultivé à l'intérieur de soi.

Les racines de la confiance en soi

Cela peut paraître évident, mais pour avoir confiance en soi, il est nécessaire d'avoir d'abord développé un sentiment d'identité. Dans un monde idéal, cela commence dès la petite enfance, alors que l'enfant fait l'expérience d'une relation sécurisante et cohérente avec un adulte qui lui confère des sentiments d'appartenance, d'importance et d'amour. Le moi se forme au fil du temps, notamment à mesure que l'enfant est invité à se rapprocher de l'adulte, et que celui-ci répond à ses besoins. Au moment où l'enfant atteint l'âge de trois ans, nous entendons souvent ce sentiment de conscience de soi qui émerge de lui et qui se

reflète au moyen de déclarations telles que: « Je le fais moi-même » ou « Je vais le faire ». En vérité, la formation d'un sentiment d'identité consiste en une étape significative du développement qui doit être accomplie par le biais d'un attachement sain.

Au moment où un enfant acquiert un sentiment d'identité, il est amené à explorer le monde qui l'entoure et à lui donner un sens. En jouant, il manipulera et examinera des objets, racontera des histoires, exprimera ses émotions et deviendra l'expert de sa propre vie. Dans le contexte du jeu, il doit être libre d'expérimenter et de découvrir sans avoir à s'inquiéter s'il fait les choses adéquatement ou s'il obtient un certain résultat.

C'est par l'entremise du jeu que le sentiment d'identité de l'enfant se fortifie et se redéfinit au fil du temps.

Entre l'âge de cinq et sept ans, l'enfant est prêt à relever de nouveaux défis, tels que l'entrée à l'école, l'apprentissage de la lecture et la socialisation avec d'autres enfants. En s'aventurant ainsi dans le monde, il découvrira qu'il peut survivre à de nouvelles expériences et personnes. S'il rencontre des difficultés et bénéficie du soutien de ses adultes, il pourra alors retrouver ses mots et ses larmes, et il deviendra ainsi plus résistant pour surmonter des défis similaires. Il importe de citer qu'un enfant est conçu pour découvrir le monde par lui-même, mais qu'il a également besoin d'une base sécuritaire où il peut revenir et se ressourcer.

Le rôle des parents

Lorsque nous sommes conscients que le rôle des parents ne consiste pas à pousser l'enfant à grandir, ni à le féliciter et à le récompenser pour qu'il se sente bien dans sa peau, alors nous pouvons nous demander ce que nous pouvons faire pour susciter le développement de sa confiance en soi ?

Une base sécuritaire

Quand un enfant peut considérer que son foyer est un endroit qui ne dépend pas de son comportement, il a davantage de chances de se sentir en sécurité et d'avoir confiance en lui. Plus précisément, cela signifie que les parents devront accepter l'enfant de manière inconditionnelle, sans pour autant se soumettre à tous ses comportements. Cela veut dire également que nous devons trouver un moyen de guider nos enfants, d'ouvrir leur cœur à notre influence et de privilégier une discipline qui est fondée sur l'attachement et qui est respectueuse du développement. Or, une discipline qui fait appel à la séparation, telle que les retraits, les punitions ou les fessées, compliquera sa relation d'attachement, ce qui pourra conduire à ce qu'il entretienne des relations défavorables à l'avenir.

Garder son cœur tendre

Pour qu'un enfant devienne plus sûr de lui et confiant, il doit être apte à ressentir ses émotions, telles que la bienveillance, la tristesse et la peur. Ce sont ces dernières qui, lorsqu'elles se mélangent, procurent la vulnérabilité nécessaire pour aborder le monde avec courage. Bien qu'un enfant ait peur, son désir d'atteindre un objectif le poussera à aller de l'avant. Et, bien qu'un enfant soit rempli de frustration, c'est sa bienveillance qui fera en sorte que son agressivité ne se transforme pas en agression. En effet, lorsqu'un enfant se soucie profondément de lui-même et des autres, il dispose d'une assise solide qui lui permet de prendre des risques, d'expérimenter et de réaliser que même s'il a échoué, il survivra.

Ne pas faire travailler l'enfant pour obtenir de l'amour

Certains adultes peuvent essayer d'obliger l'enfant à travailler pour recevoir de l'amour, et ce, en lui offrant une connexion et une proximité que lorsqu'il se comporte bien ou qu'il leur fait plaisir. Néanmoins, si un enfant est trop préoccupé par le fait d'attirer l'attention, de se sentir spécial ou de garder quelqu'un près de lui, alors il ne disposera pas de l'énergie émotionnelle requise pour se concentrer sur lui-même et pour tenter de nouvelles choses. Comme le dit si bien Gordon Neufeld : « Nous ne sommes pas censés travailler pour l'amour, mais nous sommes plutôt supposés de nous reposer en lui. »

Prévoir du temps et de l'espace pour le jeu véritable

La confiance en soi nécessaire pour effectuer des expériences dans le monde réel se construit souvent grâce aux heures passées à jouer en tentant de maîtriser quelque chose. Par ailleurs, au moyen du jeu, nous dévoilons pour la première fois nos intérêts et nos désirs, et nous pouvons explorer sans avoir la crainte d'échouer. En réalité, il existe un engagement et un sentiment de liberté quand on se perd dans le jeu, alors que l'attention est dirigée sur soi. Cette concentration et cet espace pour expérimenter sans crainte des répercussions, permettent à l'enfant de développer sa confiance et son assurance.

Éviter d'avoir recours aux éloges et aux récompenses

Il convient de préciser que les compliments et les récompenses nuisent au sentiment d'autonomie et à la liberté propre à l'exploration de l'enfant. Lorsqu'il est récompensé et félicité, il s'agit généralement de ce que l'adulte désire, plutôt que de laisser à l'enfant le soin de se comprendre et se découvrir lui-même. Court-circuiter le temps de jeu d'un enfant par le biais d'éloges ou de renforcements positifs, peut transformer le jeu en travail, où l'enfant se préoccupera davantage de ses performances, plutôt que de se livrer simplement à l'activité.

Lorsque nous comptons pour les personnes que nous aimons, nous pouvons alors considérer comme acquis que nous sommes importants pour elles. Ainsi, ce n'est pas seulement ce que nous pouvons faire pour elles qui fait en sorte que nous avons de la valeur à leurs yeux.

La confiance en soi est appelée à se développer naturellement au fur et à mesure que l'enfant explore le monde, et apprend ce qu'il est capable de faire ou comment surmonter les difficultés. Chaque enfant détient le potentiel de se considérer comme une personne qui a de la valeur et qui peut offrir sa contribution au monde. Toutefois, il a besoin au préalable que quelqu'un croie en lui.

Tous droits réservés Deborah MacNamara, 2019 ©

Dre Deborah MacNamara, auteure du livre « **Grandir, jouer, s'épanouir** », est membre du corps professoral de l'Institut Neufeld, ainsi que directrice de **Kid's Best Bet**, un centre de consultation et de ressources familial. Pour de plus amples informations, veuillez visiter :

www.macnamara.ca et www.neufeldinstitute.org.