



## Cultiver l'appréciation de soi auprès des enfants : la valeur de se sentir important

Par Dre Deborah MacNamara (9 janvier 2016 et révisé le 29 août 2025)  
Traduit par Nathalie Malo

L'approbation des parents peut faire l'effet d'une bouffée d'oxygène pour un enfant de plus de 4 ans. Cependant, cette approbation ne devrait pas être confondue avec des éloges ou des récompenses. Le sentiment d'être vu, entendu, apprécié, reconnu et valorisé aide les enfants à se tenir un peu plus droits et à marcher avec plus d'assurance. Je me souviens encore de ce sentiment de vouloir simplement que ma mère me remarque et me sourie. Son regard accueillant était merveilleux, tels des rayons de soleil qui réchauffaient l'ensemble de mon corps. Or, c'est la chaleur qui se dégage du regard des adultes qui importe. En effet, celui-ci sert de miroir psychologique sur lequel se construit le sens d'identité de l'enfant.

Qu'est-ce que nos enfants détectent dans notre regard ? Perçoivent-ils une invitation sincère à exister et à demeurer en notre présence ? Observent-ils une étincelle, peut-être de la joie ? Ressentent-ils un sentiment d'acceptation non pas en raison de quelque chose qu'ils ont accompli, mais simplement parce qu'ils sont ? De fait, nous adressons plusieurs types de regards à nos enfants : ceux de l'approbation et de la désapprobation, de la frustration, de la colère, de la compréhension et de l'amour. Par ailleurs, ce qui compte davantage pour les enfants, est le nombre total de messages d'amour ou d'invitation qu'ils captent, ainsi que leur intensité respective. Il est important de se rappeler que nos paroles véhiculent moins de messages que nos jugements ne le font, et ce, parce que nos enfants nous observent à de multiples niveaux.

Dans ce contexte, le manque de désir ou d'invitation à se rapprocher de lui constitue, pour l'enfant, l'aspect qui est le plus blessant et le plus difficile à percevoir dans le regard de ses parents. Lorsque nous souhaitons être importants aux yeux d'une personne et qu'il est évident que ce n'est pas le cas, il en résulte des sentiments de blessure et d'alarme. Je crois que la plupart des parents veulent transmettre de la chaleur à leur enfant, mais ils se demandent comment ils peuvent le faire quand des problèmes de comportement surviennent. Ils se sentent responsables de corriger l'enfant, mais ils veulent aussi préserver leur relation avec ce dernier. Il importe de spécifier qu'une partie de la problématique réside dans le fait que les jeunes enfants ne perçoivent leur monde qu'en utilisant une seule lentille à la fois. Ainsi, ils constatent que nous ne voulons pas être proches d'eux en raison de leur comportement. Toutefois, ils ont du mal à différencier cette réalité de ce que nous éprouvons pour eux. La peur de la séparation peut effectivement modifier le comportement d'un enfant, mais elle le blesse en lui donnant l'impression qu'il n'a pas d'importance à nos yeux.

L'une des meilleures stratégies disciplinaires qui est apte à préserver la dignité de l'enfant implique que *l'adulte n'essaie pas de faire progresser la situation sur le champ*. Or, lorsque les parents et les enfants sont agités, il ne s'agit pas du moment propice pour comprendre ce qui s'est produit. Par conséquent, si un parent prend un temps pour contourner ou mettre le conflit sur pause, et ce, tout en reconnaissant ce qui ne fonctionne pas (p.ex. que les mains ne sont pas faites pour frapper), il peut gagner du temps pour se mettre en position d'influence avant de poursuivre. En discutant avec l'enfant par la suite, il peut comprendre ce qui s'est déroulé et lui transmettre ses attentes, et ce, dans un contexte de connexion. Bien

que je sois une adulte, je parviens à écouter davantage ce qu'une personne désire me communiquer si je me sens toujours importante à ses yeux et valorisée, en dépit de ce que j'ai pu faire.

### **Dans ce cas, quel rôle remplissent les éloges et les récompenses ?**

Un enfant de plus de quatre ans comprend qu'il peut influencer la façon dont son parent le perçoit, notamment s'il le considère ou non comme étant important et précieux. Il est capable de remarquer ce qui fait sourire son parent et il peut s'efforcer d'obtenir son approbation afin de se sentir important. Il peut s'efforcer d'attirer l'attention par toutes sortes de prestations, telles que « regarde-moi !! » ou « est-ce que tu aimes ça ? ». À vrai dire, le problème réside dans le fait que lorsque l'enfant doit travailler à être important, *alors ce qu'il fait devient plus significatif que ce qu'il est*. Par conséquent, le sentiment d'importance d'un enfant peut donc devenir associé à ses performances (p.ex. relatives au sport, à la musique, à sa gentillesse, à sa sollicitude), plutôt qu'à ce qu'il est véritablement. Les éloges et les récompenses fondés sur la satisfaction des attentes dissocient l'enfant de son identité profonde et de la sensation d'être aimé inconditionnellement. En outre, il peut devenir esclave de l'obligation d'être suffisamment bon, gentil, aimable ou drôle dans le but de gagner le regard chaleureux de son parent. Cette conjoncture ne fait qu'alimenter son insécurité et son instabilité, puisqu'il doit travailler pour avoir de l'importance, et il n'est pas toujours assuré de réussir.

La quête du sentiment d'importance consitue une caractéristique intrinsèque à la nature humaine. Elle peut être satisfaite uniquement quand l'enfant est accompagné d'un adulte avec lequel il n'a pas à effectuer d'efforts pour que ses besoins d'attachement soient comblés. Néanmoins, nous pouvons toujours encourager un enfant quand il en a besoin et nous réjouir de ce qu'il est, et ce, à la condition de faire la distinction entre son identité et ce qu'il fait. Entre autres, nous pouvons répondre à ses « regarde-moi » par « tu es fier de toi ! » ou « raconte-moi ce que tu fais » ou « que penses-tu de ton dessin, de ta performance ou de ton activité ? ».

En d'autres termes, je dis parfois à mes enfants que je les aime et ils me répondent par : « Je le sais déjà ». Je leur demande comment ils peuvent le savoir et ils me regardent avec un air perplexe ou confus et me répondent : « Je ne sais pas pourquoi ! ». J'espère qu'ils ne penseront jamais qu'il doit forcément se trouver une raison « pourquoi », lorsqu'il s'agit de questions d'amour et de sentiment d'importance. D'ailleurs, il existe des occasions où nous sommes supposés considérer certaines choses comme acquises; les sentiments d'importance et d'être valorisé par quelqu'un en font partie.

### **Alors, comment pouvons-nous faire comprendre à nos enfants qu'ils comptent pour nous ?**

1. Par l'expression de *chaleur, de joie et de plaisir*, qui leur indiquent que nous voulons être proches d'eux.

2. En trouvant des moments et des opportunités où nous leur accordons toute notre *attention*, afin qu'ils ressentent une *généreuse invitation* à être en notre compagnie.
3. En les aidant à comprendre leurs sentiments et leurs pensées, en *laissant de la place à leur expression et en associant les mots à leurs expériences*.
4. En leur racontant des histoires et des souvenirs à leur sujet, puisqu'ils sont conscients que *nous retenons les choses qui nous sont significatives*.
5. *En détectant leurs besoins et en s'occupant d'eux* sans qu'ils aient à les exprimer, afin qu'ils se sentent pris en charge.
6. *En les apprivoisant* suite à des périodes de séparation (p.ex. le matin ou après l'école) leur indiquera que nous sommes leurs donneurs de soins et qu'ils peuvent avoir confiance en ce que nous leur offrons.
7. Lorsqu'ils ne répondent pas à nos attentes, *nous leur communiquons néanmoins une invitation à se joindre à nous*.

Le sentiment d'identité de nos enfants se construit à partir de l'invitation que nous leur lançons à se rapprocher de nous; c'est le plus beau cadeau que nous puissions leur offrir. Nous ne pouvons pas leur faire sentir qu'ils sont importants en les soutenant par le biais d'éloges et de reconnaissance. Or, ce sont les messages quotidiens continuels qu'ils découvrent dans notre regard qui influencent la façon dont ils en viennent à se percevoir. Les enfants de plus de quatre ans devraient chercher activement à être importants auprès de leur relations d'attachement aux adultes auxquels ils sont les plus proches. En réalité, c'est lorsque nous prenons soin d'eux qu'ils prennent conscience de ce qu'ils représentent pour nous et que leur sens de l'identité se forme. Par conséquent, les enfants ne commenceront à se sentir importants que s'ils ont d'abord une personne pour qui ils comptent.

Tous droits réservés Deborah MacNamara, 2016 ©

**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](http://www.macnamara.ca) et [www.neufeldinstitute.org](http://www.neufeldinstitute.org).