

Miroir, mon beau miroir

Tous les parents rêvent que leurs enfants soient heureux et aient une bonne image d'eux-mêmes. C'est pourtant loin d'être évident !

Avoir une bonne estime de soi consiste à effectuer une évaluation correcte de ses propres capacités. Il est donc important que votre enfant comprenne qu'il ne doit pas exceller dans tous les domaines, mais qu'il ait conscience des domaines dans lesquels il est doué et ceux dans lesquels il l'est moins. Cela lui permettra d'avoir confiance en lui et il lui donnera le sentiment de pouvoir surmonter les obstacles.

Des chercheurs ont constaté qu'une personne peut s'évaluer de deux manières différentes. Ceci est donc aussi valable pour les enfants :

- ✓ **L'estime de soi globale** : l'enfant s'évalue en tant que personne ("Je suis assez satisfait de moi").
- ✓ **L'estime de soi spécifique à un domaine** : un enfant s'évalue sur des rôles spécifiques (à l'école "Je suis mauvais en maths ou au sport "Je suis un super gardien de but", dans les relations sociales "J'ai beaucoup d'amis").

L'estime de soi au fil des ans

On ne naît pas avec une bonne estime de soi. Les très jeunes enfants ne sont pas encore en mesure de s'auto-évaluer correctement. Ils ont même tendance à se surestimer. Et c'est tout à fait normal ! Les petits sont avides de nouvelles découvertes et apprennent régulièrement tout un tas de nouvelles compétences.

Au fil du temps, les auto-évaluations des enfants deviennent plus réalistes et ne sont plus liées à l'appréciation de leur entourage. L'influence des parents et des amis est essentielle. En effet, à partir de 8 ans, les enfants apprennent à baser leurs auto-évaluations sur des comparaisons avec les autres.

Au début de la puberté, on observe une diminution de l'estime de soi chez de nombreux jeunes. Rassurez-vous, ce développement est parfaitement normal.

Plus tard, l'estime de soi reprend du terrain et semble se stabiliser à l'âge adulte.



Editeur responsable : X. Brennez - Union nationale des Mutualités Libres / route de Lemnik 788A, 1070 Bruxelles / 2022

Tous les enfants n'ont pas la même estime de soi

L'évaluation qu'un enfant fait de lui-même peut être positive ou négative. Si elle est négative, il est important pour les parents de détecter les signaux à temps afin de pouvoir réagir. Les enfants peuvent montrer de manière différente qu'ils se sous-estiment.

Les enfants et adolescents avec une faible estime d'eux-mêmes sont plus vulnérables au **perfectionnisme**. Ils placent la barre très haut et sont souvent très sensibles aux critiques, ils craignent d'être jugés et se comparent aux autres. On parle aussi souvent de la **peur de l'échec** chez les enfants avec une faible estime de soi. Ceci se manifeste dans les situations où votre enfant pense devoir réussir, par exemple, ses devoirs, ses relations sociales, son sport, etc. Il existe deux formes de peur de l'échec : **active et passive**.

Les enfants avec une peur active tentent d'exceller en tout afin d'éviter les erreurs et les critiques. Parfois, ces enfants cherchent à être rassurés ("C'est OK si je fais comme ça ?", "Tu dois m'aider"), ou bien, il arrive aussi qu'ils essaient aussi de tout résoudre par eux-mêmes. Ces enfants sont très perfectionnistes et travaillent souvent très lentement et minutieusement. Les enfants avec une peur passive éludent les situations difficiles, afin d'éviter les erreurs et les critiques (les "fuyards"). Ils expédient souvent leurs tâches, ils remettent souvent les choses au lendemain.

Merci à Kris Martens, docteur en psychologie, pour son aide dans la rédaction de cette brochure.

Les Mutualités Libres regroupent :

partenamut
Mutualité Libre

helan
Mutualité Libre

freie
Krankenkasse

Conseils pour les parents

Travailler l'estime de soi avec son enfant



mutualités
libres



En tant que parent, que pouvez-vous faire ?

Gardez de bons contacts et construisez des expériences positives

- ✓ **Maintenez de bonnes relations.** Les recherches montrent que l'entraide et les relations chaleureuses avec un parent, un enseignant ou des amis contribuent à une bonne estime de soi.
- ✓ Encouragez l'entourage proche à aider l'enfant à **acquérir des compétences**. Cela augmentera sa confiance en lui dans les domaines qui lui sont importants.
- ✓ **Stimulez** votre enfant à découvrir et tester de nouvelles choses.
- ✓ Veillez à ce que votre enfant se **détende suffisamment** en pratiquant une chouette activité sportive ou en retrouvant ses amis, par exemple. Cette détente est également importante pendant les périodes de tests ou d'examens.

Donnez du feed-back positif

- ✓ Préférez les **compliments axés sur le comportement** de votre enfant ("Tu t'es bien débrouillé") à ceux axés sur l'enfant lui-même ("Tu es intelligent"). N'hésitez pas à souligner l'effort que votre enfant a fourni ("Tu as travaillé dur pour y arriver").
- ✓ **Relativisez ses performances.** N'insistez pas sur le résultat d'une activité, mais plutôt sur le processus et la satisfaction ("Tu as donné le meilleur de toi-même et t'es amusé pendant tout ce travail ?").
- ✓ **Modérez le feedback positif** que vous donnez à votre enfant ("Quelle belle tour tu as construite"). Concernant le feed-back négatif, orientez-le sur son comportement plutôt que sur sa personne ("Tu aurais pu faire ça différemment" au lieu de "Tu n'y arriveras pas").
- ✓ **Décrivez ce que vous voyez** plutôt que d'évaluer ce que votre enfant fait. Par exemple, si votre enfant vous montre un beau dessin, dites-lui : "Je vois plein de couleurs et de personnages" plutôt que « Quel magnifique dessin ». De cette façon, il n'aura pas l'impression d'être évalué, mais il aura le sentiment que son parent s'intéresse vraiment à ce qu'il fait.
- ✓ **Ne le comparez pas à d'autres enfants**, Gardez en tête que chaque enfant est différent. Concentrez-vous plutôt sur ses progrès personnels ("Je vois que tu additionnes beaucoup plus rapidement qu'au début de l'année"). Apprenez à votre enfant à regarder ses évolutions plutôt que de se comparer aux autres.

Chaque personne a une histoire différente et des talents différents. La seule comparaison correcte est donc celle avec soi-même. Examinez avec votre enfant les progrès qu'il a déjà réalisés.

- ✓ **Ne réagissez pas de manière surprise ou déçue** si les performances de votre enfant sont moins bonnes. Cela risquerait de confirmer son idée qu'il n'a pas le droit à l'erreur. Demandez plutôt à votre enfant s'il choisira une approche différente la prochaine fois et les leçons qu'il en a tirées.
- ✓ **Privilégiez des récompenses sociales** (faire quelque chose de chouette ensemble, jouer au jeu préféré de votre enfant, jouer au foot ensemble...) à des récompenses matérielles (argent, jouets, bonbons...).

Entamez le dialogue des difficultés

- ✓ **Ouvrez le dialogue** face à la peur de l'échec et reconnaissez-la. Par exemple, si votre enfant remet régulièrement des choses au lendemain, essayez de savoir s'il s'agit d'une forme de peur de l'échec passive en discutant avec lui et en creusant un peu plus le sujet.
- ✓ Encouragez votre enfant à ne **pas être défaitiste** ("Je n'y arriverai jamais") et à briser les schémas de pensées tenaces ("Je suis toujours le dernier").
- ✓ Faites comprendre à votre enfant que **l'échec est permis** et que l'on peut même en tirer des leçons. Apprendre à faire face à l'échec, c'est apprendre à échouer. Donnez le bon exemple et montrez que vous aussi, en tant que parent, vous faites parfois des erreurs. Personne n'est parfait !
- ✓ Aidez votre enfant à **relativiser** ("Tu ne dois pas tout savoir parfaitement pour t'en sortir").

Et vous dans tout ça ?

En tant que parents, osez-vous aussi vous remettre en question. Qu'en est-il de votre estime de vous ? Souffrez-vous de peur de l'échec et/ou de perfectionnisme ? Si la réponse est oui, n'hésitez pas à vous aider des conseils lus précédemment. Ils sont également valables pour vous !

Aidez votre enfant à surmonter sa peur de l'échec

La peur de l'échec est un obstacle à la bonne estime de soi. Elle produit dans les situations où votre enfant pense absolument devoir réussir, par exemple ses devoirs, ses relations sociales, son sport, etc. Il existe deux formes de peur de l'échec : active et passive.

Les enfants avec une **peur active tentent d'exceller** afin d'éviter les erreurs et les critiques. Ces enfants sont très perfectionnistes et travaillent souvent très lentement et minutieusement.

Les enfants avec une **peur passive esquivent les situations difficiles**, afin d'éviter les erreurs et les critiques. Ils expédient souvent leurs tâches, remettent au lendemain ce qu'ils peuvent faire le jour même, paraissent nonchalants, négligents ou bâclent leurs interrogations.

Comment agir en 4 actions concrètes

- ✓ **Ouvrez le dialogue de la peur de l'échec et reconnaissez-la.** Aidez votre enfant à ne pas être défaitiste ("Je n'y arriverai jamais") et à briser les schémas de pensées tenaces ("Je suis toujours le dernier"). Aidez votre enfant à relativiser ("Tu ne dois pas tout savoir parfaitement pour t'en sortir").
- ✓ **Veillez à ce que votre enfant se détende suffisamment** en pratiquant une chouette activité sportive ou en retrouvant ses amis, par exemple. Cette détente est également très importante pendant les périodes de tests ou d'examens.
- ✓ Pour surmonter la peur de l'échec, il faut apprendre à échouer. **Faites donc comprendre à votre enfant que l'échec est permis** et que l'on peut même en tirer des leçons. Donnez le bon exemple et montrez que vous aussi, en tant que parent, vous faites parfois des erreurs. Après tout, personne n'est parfait !
- ✓ Si votre enfant remet régulièrement les choses au lendemain, essayez de creuser le sujet avec lui pour voir s'il s'agit d'une **forme de peur passive de l'échec**.

