

Aider l'enfant à développer l'estime de soi

A l'occasion d'une conférence organisée par Parents-Thèses à Bruxelles sur le thème de l'estime de soi chez l'enfant, nous avons eu la chance de rencontrer Brigitte Racine, auteure québécoise, traduite en plusieurs langues, thérapeute familiale et créatrice de la Méthode Éducoeur. Pour cette auteure de renom, la discipline rime bien souvent avec estime. **Elle parle aussi beaucoup d'attention, de lien d'attachement et de respect mutuel, des ingrédients indispensables pour que l'enfant puisse développer l'estime de lui-même.**

ELLE NOUS A CONFIE :

« Vous désirez voir votre enfant s'épanouir au fil des ans, réaliser son plein potentiel et devenir un adulte responsable, libre et heureux ? Le développement de son estime de soi est indispensable. »

Pour que l'estime de soi puisse se développer chez l'enfant, l'adulte doit tout d'abord construire avec lui un lien d'attachement significatif et ce, en répondant adéquatement à ses besoins affectifs tout autant que physiques.

Cela exige des parents, malgré leurs activités professionnelles et autres, de placer la relation avec l'enfant dans leurs priorités. En satisfaisant ses besoins, l'enfant grandit avec le sentiment d'avoir de la valeur et d'être quelqu'un de bien.

Le regard et le jugement de l'adulte auquel l'enfant s'attache, déterminent la valeur que l'enfant va s'attribuer. Si le parent souligne davantage les erreurs que les succès de l'enfant, celui-ci développera une faible estime de soi, une image négative de lui-même. Il n'osera rien tenter, persuadé qu'il n'est pas « bon » et qu'il va échouer. **L'enfant qui au contraire reçoit des encouragements réguliers et des messages positifs développe le goût d'apprendre et d'entreprendre, certain de réussir.**

Les besoins physiques étant bien connus, je m'y attarde moins malgré que le nombre d'enfants en manque de sommeil, alimentés de façon malsaine et scotchés aux écrans, grandit à une vitesse alarmante. Quant aux besoins affectifs, prenons en exemple le besoin d'attention. **L'enfant qui n'obtient pas une attention agréable et positive de par un bizou par exemple, un câlin ou pour un comportement positif, apprend à adopter très tôt des comportements négatifs.** Il est ainsi assuré, qu'on s'occupera de lui. Pour l'enfant,

mieux vaut une attention négative ; réprimande, punition ou retrait... que pas d'attention du tout. Ce qui n'est pas sans conséquence sur son estime de soi.

Lorsque ses besoins sont satisfaits, l'enfant s'épanouit en plus d'être ouvert à collaborer avec cet adulte significatif et aimant qui prend si bien soin de lui. Nul besoin de répéter, menacer ou élever la voix puisqu'il est dans la nature d'un enfant de faire plaisir à ses parents ou tout adulte qui s'occupe de lui en autant qu'il se sente important et considéré. **Assurons-nous de satisfaire au quotidien leurs besoins essentiels: amour-attention, valorisation, liberté, plaisir et sécurité, en retour ils seront enclins à nous donner ce que nous attendons d'eux.** Donnant-donnant. Être parent devient alors, un jeu d'enfants ! »

Pour aller plus loin, le Magazine Parent vous conseille le livre de Brigitte Racine: « La discipline, un jeu d'enfant » ✱

■ Pour plus d'infos sur les conférences Parents-Thèses en lien avec l'éducation, rendez-vous sur www.parents-theses.be

