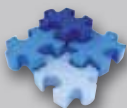


*Penser mieux  
pour être heureux !*



# Comment aider votre enfant à avoir CONFIANCE EN LUI





## Bonjour,

Je vous souhaite la bienvenue dans mon e-book.

Dans ce livre, vous allez découvrir des techniques pour aider votre enfant à avoir confiance en lui. D'abord, vous allez apprendre ce qu'est la confiance en soi, ensuite, vous découvrirez des conseils "pratico-pratiques". Vous en connaissez sûrement certains. Enfin, je vais vous révéler des techniques de "psy", que j'enseigne aux parents dans mon cabinet. Ces conseils changent la vie de leurs enfants, lorsqu'ils sont bien appliqués.

Mais avant, je souhaite me présenter :

Infirmier en psychiatrie pendant onze ans, dont une année en pédopsychiatrie, j'exerce actuellement en libéral, comme thérapeute. Ce sujet me touche particulièrement car j'ai aussi manqué de confiance en moi pendant de nombreuses années. J'ai observé les méfaits d'un manque de confiance chez mes patients, quand j'exerçais en psychiatrie et actuellement à mon cabinet, chez les adultes comme chez les enfants.

Chaque fois je vois la même chose, des personnes avec un potentiel énorme qui passent à côté de leur vie professionnelle, amoureuse, scolaire...

Aussi, je souhaite dédier cet e-book :

- A tous les parents qui souhaitent que leurs enfants deviennent libres et autonomes par rapport à leurs peurs.
- A tous les parents qui souhaitent que leurs enfants aient une vie future pleine de bonheur, en exprimant tout leur potentiel.
- A tous les parents qui veulent améliorer la confiance en soi de leur enfant, tout simplement.
- A tous les parents qui ont envie de voir leurs enfants devenir des adultes épanouis et fiers de leur vie.

*Bonne lecture à tous,*





# Sommaire

Introduction .....	p3
1- La confiance en soi qu'est-ce que c'est? .....	p4
2- Les signes de manque de confiance qui doivent vous alerter .....	p7
3- Les facteurs favorisant le manque de confiance en soi et ses conséquences .....	p9
4- Les conseils pour développer la confiance en soi de votre enfant .....	p11
5- Les techniques pour développer la confiance en soi de votre enfant .....	p15
Conclusion .....	p20
<b>Bibliographie :</b>	
La communication non-violente .....	p21
La méditation .....	p22
La confiance en soi de l'enfant .....	p23
La confiance en soi à l'école .....	p23



# Introduction

Il existe deux idées reçues sur la confiance en soi :  
La croyance en deux mondes, celui des confiants et celui des non-confiants.  
Il y aurait d'un côté les winners et de l'autre les losers !

**Et non, on ne naît pas confiant ou timide :**  
**La confiance en soi se travaille et se cultive !**

Elle peut aussi être sectorielle, l'enfant peut avoir confiance dans ses relations amicales et peu confiance à l'école, et vice-versa.

**Tout se joue avant 6 ans ?**

Certes, la confiance se construit avant cet âge et cette étape est primordiale pour que l'enfant ait confiance en lui.

**Mais non, tout se joue avant la mort !**

Ce qui nous laisse le temps de guérir nos blessures du passé et de nous améliorer jour après jour en travaillant sur notre confiance en soi.

Autrement dit, même si un enfant n'a pas confiance en lui après 6 ans, il peut toujours, et cela toute sa vie, développer une meilleure confiance en soi.

**Ouf! C'est plutôt rassurant non ?**



# 1 La confiance en soi qu'est-ce que c'est ?



## Les trois piliers de la confiance en soi

La définition de la confiance en soi, en général, englobe l'estime de soi, la confiance en soi et l'affirmation de soi.

### L'Estime de soi

- **L'amour de soi :**

Lié à l'héritage de notre enfance, c'est s'aimer, se respecter tel que l'on est avec ses qualités, mais aussi ses défauts.

Je m'aime comme je suis, même si parfois je ne réussis pas et je suis maladroit. On pourrait aussi appeler cela, l'auto-compassion.

*“Je m'aime, même si j'ai eu 5 sur 20 en math!”*

- **L'image de soi :**

C'est la façon dont on se perçoit et l'acceptation du regard des autres.

J'accepte de ne pas plaire à tout le monde et que l'on puisse parfois se moquer “gentiment” de moi sans que cela ne remette ma valeur en cause.

Un déficit d'estime de soi mène au dénigrement de soi permanent.

*“De toute façon, je suis nul.”*



### La confiance en soi

C'est se sentir capable de faire quelque chose, ne pas être dans le doute permanent et ne pas avoir tout le temps peur de l'échec.

*“Je sais que je peux réussir, car j'en ai les capacités et si j'échoue, je saurais m'adapter et rebondir.”*

Un déficit de confiance en soi conduit à ne pas faire, ou à remettre au lendemain (procrastination).



## L'affirmation de soi

S'affirmer, ce n'est pas se mettre en colère pour donner son point de vue à tout prix. Ce n'est pas non plus essayer d'écraser l'autre en le commandant, en le réprimant, ou en l'humiliant.

S'affirmer, c'est exprimer son avis tranquillement, sans colère, du mieux que l'on peut, tout en respectant et en écoutant l'opinion de l'autre.

Un déficit d'affirmation de soi s'exprime dans les comportements sociaux (observables). Ne pas oser : dire non, demander un service, faire un compliment, poser des questions si on n'a pas compris en cours...

## La confiance en soi dans le développement de l'enfant

- **La première année de la vie :**

On construit le socle de base de la confiance en soi et la sécurité affective qui va permettre de construire son identité et se dire :

*“Je suis quelqu'un qui existe.”*

- **De 1 an à 3 ans :**

L'enfant apprend à affirmer sa personnalité propre, apprendre à dire :

*“Je veux”* ou *“Je ne veux pas.”*

C'est la phase du non.

- **De 3 à 6 ans :**

L'enfant va affirmer sa confiance en ses compétences, il expérimente des tas de choses et apprend à dire : *“Je peux.”*

- **De 6 à 12 ans :**

À l'école primaire l'enfant vit des tas d'expériences relationnelles, et apprend à asseoir le sentiment de confiance en soi et dans les autres.





## Le rôle de l'entourage influence la confiance en soi

### • L'adolescence :

Il s'identifie à certains aspects de vous-même et va en rejeter d'autres en bloc. C'est grâce à ce mécanisme qu'il construit sa propre personnalité.

C'est ce rejet qui ne va pas être facile à supporter pour vous, mais c'est une étape nécessaire. Votre rôle est important : les bases de la confiance s'installent pendant l'enfance.

### L'importance de l'entourage est déterminante.

### Voyez plutôt :

Une expérience a été faite dans les années 70. Elle est très discutable au niveau éthique ! Lors d'un changement d'établissement, des professeurs avaient volontairement interverti les dossiers scolaires des élèves. Sans le dire aux professeurs du nouvel établissement, ils avaient mis des mauvaises notes et appréciations aux bons élèves et des bonnes aux mauvais élèves. À la fin de l'année, les ex-mauvais étaient devenus bons et les ex-bons étaient devenus mauvais.

### Pourquoi ?

Les professeurs, n'étant pas au courant du subterfuge, avaient encouragé ceux qu'ils croyaient bons élèves, malgré leurs difficultés, et n'avaient pas investi la relation avec ceux qu'ils croyaient mauvais.

Les ex-bons s'étaient sentis abandonnés, avaient fini par se décourager puis décrocher. Je vous laisse tirer les conclusions de cette expérience !

Il va non seulement être bon d'encourager et de valoriser votre enfant, mais aussi de porter un regard positif sur lui. Regardez ses bons côtés, ses qualités et prêtez un peu moins attention à ses défauts.





# 2 Les signes de manque de confiance qui doivent vous alerter



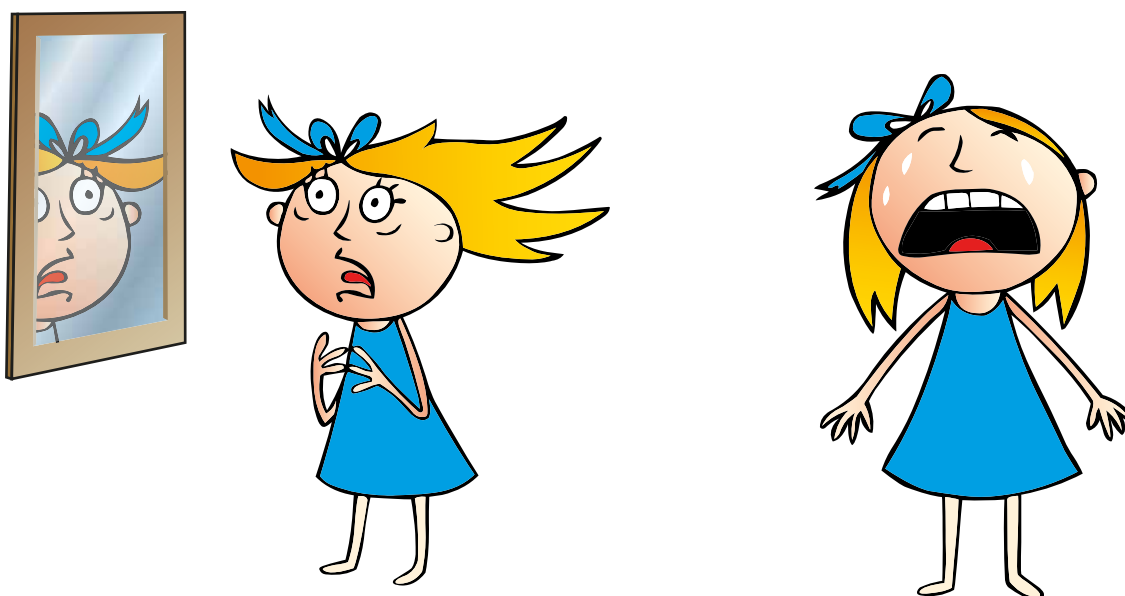
## Le rapport de l'enfant à son image

Si un enfant a tendance à tenir un discours négatif sur lui-même et qu'il se compare à ses copains : “ **Je suis moins beau que...** “ “ **Je suis trop maigre...** “  
Déjà, l'évaluation par rapport aux autres s'installe !

Si un enfant s'invente des filiations chimériques et dit être le fils d'un grand savant, d'un ancien footballeur, ... Il a besoin de raconter des histoires imaginaires pour se mettre en valeur.

**Ce n'est pas grave, si c'est ponctuel et temporaire.**

Si cela devient habituel, c'est qu'il renie ses propres origines. Il refuse peut-être le milieu modeste de ses parents, un manque d'éducation ou un métier peu valorisant chez son père ou sa mère.







## Le rapport de l'enfant à ses actions

S'il s'effondre totalement devant l'échec, si minime soit-il. Il se sent débordé, dramatise les choses et remet en question sa propre valeur face à la moindre difficulté ou face à la nouveauté.

### C'est le signe d'un sérieux manque de confiance en soi.

J'ai eu un patient qui s'est "effondré" devant son TPE (travaux pratiques encadrés) en classe de première. Un TPE a pour but de développer l'autonomie et la prise d'initiative de l'élève. Il s'était senti complètement "largué" par les professeurs qui avaient bien fait leur travail, mais ne l'avaient pas assez accompagné selon son goût.

### De ce fait, il a développé une phobie scolaire.

C'est seulement après un long travail de reprise de confiance en lui, que nous avons réalisé ensemble, qu'il a pu reprendre le chemin de l'école, et bien réussir son bac de Français.



## Ses rapports aux autres

Face à ce manque de confiance en soi l'enfant s'isole et refuse les échanges, mais il peut également s'exprimer par la violence et la domination. Et oui, paradoxalement l'agressivité dénote d'un manque de confiance en soi et donc d'une mauvaise affirmation de soi.



# 3

## Les facteurs favorisant le manque de confiance en soi et ses conséquences

### Le harcèlement

#### 1 enfant sur 10 est touché au collège!

Le harcèlement est le pire ennemi de la confiance en soi, il mène à la phobie scolaire, la dépression et parfois le suicide.

Dès que l'on a des soupçons de harcèlement, il est conseillé de ne pas attendre et d'en parler tout de suite à l'école, soit au professeur principal ou au responsable de l'établissement scolaire.

C'est important, même si votre enfant est contre, par peur des représailles, ce qui est souvent le cas!



En cas de harcèlement, il existe un N° vert :

 **N°Vert 0 808 807 810**

Et un site internet : <http://www.agircontreharcelementalecole.gouv.fr/>

APPEL GRATUIT

### Le manque de confiance en soi des parents

L'enfant apprend par mimétisme. Il va copier vos qualités, mais aussi vos défauts.

**Apprenez à vous faire confiance!**

Il existe beaucoup de livres sur la question et des tas de techniques enseignées par les thérapeutes, pour améliorer votre confiance.



## Le dénigrement des éducateurs et des parents

Une idée est très répandue : En critiquant négativement un enfant, on va obtenir un changement de comportement.

Cela marche pour une minorité d'enfants ! Mais c'est en général une très mauvaise stratégie, c'est plutôt l'inverse qui se passe.

**La critique négative génère du stress peu favorable à la modification d'un mauvais comportement.**

Les critiques directes des parents : **“Tu es nul, incapable, bon à rien”**, les humiliations devant les autres sont à éviter.

Celles des professeurs sont aussi dommageables : **“Peut mieux faire, tu n'arriveras pas à passer en CM2”**, ainsi que les humiliations devant les autres élèves, comme lire les bêtises écrites d'une copie devant toute la classe.

## Les comparaisons

**“Ta sœur, elle sait faire...”**

**“Quand j'avais ton âge, j'étais une bonne élève...”**

Voilà encore une stratégie peu efficace, qui favorise la culpabilité, qui a peu d'impact sur le changement de comportement et qui favorise le manque de confiance en soi.

## Les conséquences pathologiques d'un manque de confiance en soi

- **Timidité malade et phobie sociale :**  
Peur des interactions sociales avec les autres.
- **Phobie scolaire :** Peur malade d'aller à l'école.
- **Échec scolaire.**
- **Procrastination :** Le fait de tout remettre au lendemain.
- **Le trouble de l'anxiété généralisé :** Avoir peur en permanence que les choses se passent mal et qu'il arrive une catastrophe.



# 4 Les conseils pour développer la confiance en soi de votre enfant

## Valorisez votre enfant pour qu'il s'appuie sur ses qualités

*“Faut pas trop lui dire qu'il est intelligent, sinon il va avoir la grosse tête.”*

Qui n'a jamais entendu cette petite phrase ? En réalité, cela dépend de la manière dont vous valorisez votre enfant.

Evitez les faux éloges ou la surenchère de compliments qui flatte l'ego. Ils sont inefficaces sur une confiance en soi à long terme et peuvent entraîner une surestimation de ces capacités.

Valorisez plutôt l'effort et le travail que votre enfant a fourni pour arriver au résultat souhaité. Si les résultats ne sont pas tels que vous le voudriez, reconnaissez quand même l'effort et les progrès (même si votre enfant ne passe que de 7/20 à 9/20 en maths). Cela débouchera plus tard et petit à petit sur une plus grande réussite.

On obtient plus de changement d'un enfant (ou même d'un adulte) en valorisant ses points forts, plutôt qu'en lui pointant en premier ce qui ne va pas. Ce qui ne veut pas dire qu'il ne faut jamais le critiquer, mais à petite dose et surtout lui montrer comment il peut réussir.

*“Tu n'as pas rangé ta chambre, voyons ensemble comment tu pourrais le faire, voyons par quoi tu peux commencer.”*





## Attention à la critique négative

L'endorphine est l'hormone du bonheur et du bien-être. Elle est créée entre autres, avec les compliments. Néanmoins, c'est une hormone fragile face au cortisol, l'hormone du stress. Aussi, une toute petite dose de cortisol peut détruire une grande dose d'endorphine.

Aussi, lorsque l'on demande à un enfant :

**“Combien tu as eu à ton contrôle de math?”**

S'il a eu 9, nous le félicitons. Il va, à ce moment-là, se sentir fier et son cerveau va produire de l'endorphine. Par contre si nous finissons notre phrase avec un :

**“... Mais si tu avais travaillé un peu plus, tu aurais eu une meilleure note!”**

Le cortisol prend le relais dans le cerveau de l'enfant. L'hormone du stress détruit l'endorphine provoqué par le compliment du début de phrase et peut altérer la confiance en soi de l'enfant. On peut certes critiquer son enfant, mais à distance du compliment, et plutôt étudier avec lui les stratégies pour réussir.

## Rendez votre enfant autonome

Enlevez les petites roues du vélo!  
Cela mérite une explication, non ?

Si on enlève les petites roues du vélo, au début votre enfant va immanquablement tomber. Imaginons des parents qui voudraient à tout prix le protéger d'une chute, et de sa peur de tomber. Ils vont remettre les petites roues, et de ce fait, l'enfant ne saura jamais faire du vélo sans les petites roues.

C'est imagé bien sûr!



**L'enfant doit apprendre à surmonter en grande partie ses peurs lui-même, pour grandir et être plus confiant.**

J'ai reçu une famille qui avait oublié d'enlever les petites roues du vélo de leur fille de 6 ans. Elle ne leur avait jamais demandé, par peur sans doute!

Aidez votre enfant à trouver des solutions lui-même plutôt que de les lui donner toutes faites. Montrez-lui aussi qu'il ne peut pas toujours décrocher la lune et apprenez-lui la frustration qui est inévitable.

**Il ne sera pas toujours le meilleur !**



## Incitez votre enfant à passer à l'action

Demandez-lui de faire les choses lui-même, ne faites pas à sa place pour lui éviter de souffrir.

### C'est l'action qui va augmenter sa confiance en soi.

Un jour une maman m'a dit qu'elle avait tendance à trop rassurer sa fille, car elle ressentait elle-même beaucoup de peurs. En le remarquant avec moi, elle a décidé de changer cela. Peu de temps après, sa fille devant faire un exposé sur les fonctions de maire, elle lui a demandé de prendre rendez-vous elle-même. Imaginez l'état de sa fille avant de téléphoner! Elle était stressée et terrifiée. Mais une fois le rendez-vous pris, elle était très fière et n'a pas arrêté d'en parler à table au repas du soir.

C'est l'action et le fait d'affronter les peurs qui vont forger la confiance en soi de l'enfant.

## Faites le deuil de l'enfant rêvé

### *“Tu seras ingénieur mon fils.”*

Votre enfant a ses propres rêves. S'il souhaite faire des études courtes pour exercer un métier manuel qui le passionne, alors que vous aimeriez qu'il fasse de longues études, ou l'inverse, vous risquez de contrarier sa vocation et lui faire suivre une voie qu'il n'aimera pas.

Le risque est qu'il échoue dans son parcours par manque de motivation ou qu'il n'aime pas son métier et le fasse sans plaisir.

**Thomas D'Ansembourg**, auteur d'un ouvrage sur la communication non-violente, **“Cessez d'être gentil, soyez vrai”**, nous raconte qu'il a suivi des études d'avocat pour faire plaisir à papa et maman.

Un jour, n'écouterant que son courage et ses envies, il a quitté son métier d'avocat pour le métier de thérapeute. Il dit ne s'être senti véritablement vivre qu'à ce moment-là.

Même si votre enfant n'est pas celui dont vous rêviez, acceptez-le tel qu'il est.

**Encouragez ses qualités, repérez ce qu'il aime et ce qu'il réussit.**





## Être soi-même un bon modèle de confiance en soi

Si vous augmentez votre capital confiance en soi, il est très probable que votre enfant fasse de même. Si vous avez des difficultés, vous pouvez lui en parler et lui montrer que ce n'est pas toujours facile pour vous. Dites-lui que vous avez aussi des défauts, comme tous le monde, et que vous n'êtes parfois pas toujours à la hauteur, sans tomber dans l'excès de dévalorisation bien sûr.

L'enfant saura que vous n'êtes pas un modèle à prendre en bloc, mais qu'il peut garder certaines de vos qualités et prendre de la distance avec vos défauts.

## Avoir des attitudes de parents

### Évitez l'attitude copains/copains !

C'est le principe de verticalité de **Didier Pleux**, psychologue et écrivain. Vous êtes garant de son éducation, de sa sécurité et de son bien-être. Dialoguer c'est bien, mais pas tout le temps !

### L'enfant sans limites est perdu et anxieux.

## Apprenez à votre enfant la confiance en soi inconditionnelle

Acceptez les erreurs et les échecs de votre enfant. Montrez-lui que vous l'aimez, quels que soient ses résultats. Même s'il a 0/20 en math !

### L'échec sert la réussite.

On apprend plus de ses échecs que de ses succès. En effet, les gens qui réussissent sont les champions de l'échec, mais aussi de la persévérance.

On peut dire à l'enfant :

**"Tu as échoué, ce n'est pas grave, tu vas essayer de faire mieux la prochaine fois"**, puis l'encourager à recommencer, et mieux que 0 ce n'est pas très difficile non ?

Ne dénigrez pas ses résultats et ses comportements.

### Montrez-lui que vous l'acceptez tel qu'il est.



# 5 Les techniques pour développer la confiance en soi de votre enfant

**Critiquer, ruminer, râler, requiert une énergie considérable, c'est peu efficace et cela altère la confiance en soi de l'enfant.**

## Mieux communiquer grâce à la communication non-violente (CNV)

Développée aux Etats-Unis dans les années 60, par le psychologue **Marshall Rosenberg**, la Communication Non Violente s'inspire fortement des travaux de **Carl Rogers** (1902-1987), dont il a été l'élève.

Sur les traces de Gandhi, ce nouveau porte-parole de la non-violence aura l'occasion de tester l'efficacité de sa méthode auprès de diverses communautés américaines (écoles, institutions publiques) en prise aux conflits raciaux et socio-économiques de l'époque.

La CNV est une façon de penser et de parler qui vise à mettre de la compréhension et du respect mutuel dans les échanges. Elle aide chacun à se relier à la partie de soi capable de comprendre avec le cœur, et de se faire entendre sans agresser.

## La Communication violente

*“Tu n'arrêtes pas de faire des bêtises, j'en ai vraiment marre, tu me fatigues, tu es insupportable, regardes ton frère, il est plus sage, lui...”*

*“Descends immédiatement du canapé sinon tu vas te prendre une sacrée fessée...”*





## COMMUNIQUER SANS VIOLENCE



### LES FAITS

“Je constate que tu sautes sur le canapé avec tes chaussures sales!”

### LES EMOTIONS/SENTIMENTS

“Je ressens de la colère, de l'irritation...”

### LES BESOINS

“J'ai besoin d'avoir des meubles propres et en bon état.”

### LA DEMANDE

“Te serait-il possible de descendre du canapé et d'enlever tes chaussures?”



## Aider votre enfant à remettre en question ses idées négatives

Le manque de confiance en soi est causé par les pensées négatives :

*“Je suis nul, je n’y arriverais jamais.”, “Je suis moche, trop gros, trop maigre...”*

Voici un exercice utilisé en thérapie comportementale et cognitive qui va vous être utile. Vous pouvez demander à votre enfant, s’il est assez grand, de le faire par écrit. S’il est trop petit, ou fâché avec les devoirs à faire à la maison, aidez-le à l’oral à remettre en question ses pensées négatives.

### Voici le principe de l'exercice :

Tout comme le tonnerre et l’éclair, la pensée est indissociable de l’émotion. Lorsque vous éprouvez une émotion désagréable, tristesse, colère, peur, jalousie..., vous avez une pensée négative qui l’accompagne (pensée automatique).

Voici un outil pour apprendre à déjouer les pensées négatives :

- 1) Vous allez dans un premier temps apprendre à votre enfant à repérer ses pensées négatives.
- 2) Ensuite, imaginez une autre interprétation, tout aussi plausible, pour expliquer la même situation, mais positive cette fois-ci (pensée alternative).

Cet exercice, s’il est régulièrement pratiqué, va apprendre à votre enfant à changer son mode de pensée. Le cerveau va s’habituer à transformer la pensée négative en pensée positive. De ce fait, le comportement de votre enfant va changer, il va oser faire plus de choses et abandonner moins facilement. Cela ne vous dispensera pas, vous l’aurez compris, une fois ce travail accompli et maîtrisé, de l’inciter à passer à l’action pour vaincre ses peurs et prendre confiance en lui.

Mais un bon tableau vaut mieux que toutes les explications du monde.

### 1<sup>er</sup> tableau et premier exercice : repérer ses pensées négatives

Situation	Emotions	Pensées négatives
“J’ai eu 4/20 en math et j’avais révisé”	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tristesse</li> <li>• Culpabilité</li> <li>• Découragement</li> </ul>	“Je suis nul en math, je ne réussirais jamais à passer en 6ème”
“Mon copain m’a croisé dans la rue et ne m’a pas dit bonjour”	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tristesse</li> <li>• Colère</li> <li>• Angoisse</li> </ul>	“Il est fâché contre moi”



## 2<sup>ème</sup> tableau et deuxième exercice : trouver une pensée alternative plus positive

Situation	Emotions	Pensées négatives	Pensées alternatives
"J'ai eu 4/20 en math et j'avais révisé"	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tristesse</li> <li>• Culpabilité</li> <li>• Découragement</li> </ul>	"Je suis nul en math, je ne réussirais jamais à passer en 6 <sup>ème</sup> "	<p>"J'ai déjà eu des bonnes notes."</p> <p>"Je n'avais pas assez travaillé, je ferais mieux la prochaine fois."</p> <p>"Je n'ai pas compris cette leçon."</p>
"Mon copain m'a croisé dans la rue et ne m'a pas dit bonjour"	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tristesse</li> <li>• Colère</li> <li>• Angoisse</li> </ul>	"Il est fâché contre moi"	<p>"Il ne m'a pas vu. "</p> <p>"Il a un souci."</p> <p>"Il s'est fait disputé."</p> <p>"Il a honte d'être avec ses parents et fait semblant de ne pas me voir."</p>

## Baisser le stress, la pression : École et parents

L'école est maintenant devenue une grande source de pression et de stress, à l'instar d'une entreprise. Essayez de ne pas lui parler de ses notes dès qu'il rentre à la maison, même si c'est un bon élève. Il a besoin d'un break ,après de longues heures passées à étudier, et surtout de faire baisser la pression. Car il existe un esprit de compétition permanent à l'école.



N'exigez pas toujours de lui des bonnes notes, il a le droit à l'erreur et des moments de relâchement. Est-ce que nous sommes toujours au top, nous les adultes ? 10/20, c'est la moyenne ! Même si c'est un peu juste, je vous l'accorde.

Le stress, ou une pression trop importante, peut conduire à l'échec et ralentir les performances scolaires. C'est le mauvais stress qui rentre en jeu.



## Pratiquer la relaxation et la méditation

### Plus on est zen, plus on a confiance en soi.

Méditer est la meilleure façon de montrer à un enfant comment se sentir plus calme. Des études scientifiques montrent que la méditation est, non seulement, bonne contre le stress, mais aussi pour améliorer la concentration et la mémoire. Les enfants réussissent mieux les tests de mémoire et de concentration que les non-méditants, ils sont moins sanctionnés et moins expulsés de l'école.

### Intéressant non ?

La méditation va donc augmenter considérablement la confiance en soi de l'enfant.

## Technique d'affirmation de soi

Voici une arme imparable en cas d'insultes : L'expression **"ET ALORS!"**



Celui qui insulte ne sait plus quoi dire, et celui qui reçoit les insultes répond sans insulter l'autre. Il a l'impression que les insultes rebondissent sur lui sans le toucher vraiment.

## Enfants timides! Favorisez ses relations avec les autres

Organisez un goûter d'anniversaire chez vous, l'inscrire à une activité qui lui fera rencontrer du monde. Ne le gardez pas chez vous, même s'il vous dit qu'il n'aime pas sortir et qu'il a peur.



# Conclusion

La confiance en soi se construit tout au long de la vie. On peut donc aider son enfant, même le plus timide, à gagner en confiance. Attention aux signes d'alerte d'un enfant qui n'a pas confiance en lui : s'il tient un discours négatif sur lui, s'il s'effondre devant l'échec, s'il s'isole, refuse l'échange ou/et utilise la violence.

Pour avoir confiance en soi, l'enfant a besoin d'être énormément valorisé, et l'humiliation ne marche pas !

**Critiquez son comportement, plutôt que sa valeur :**

*"Tu es un fainéant !"* ... **Non.**

*"Tu ne fournis pas assez de travail dans cette matière !"* ... **Oui.**

Enfin terminons sur cette citation de **Jeanne Siaud Facchin**, psychologue et auteur :  
**"Il n'y a pas d'enfants fainéants, mais des enfants qui ont peur d'échouer."**

*Je vous remercie pour votre lecture, et vous encourage donc  
à donner confiance à votre enfant !*

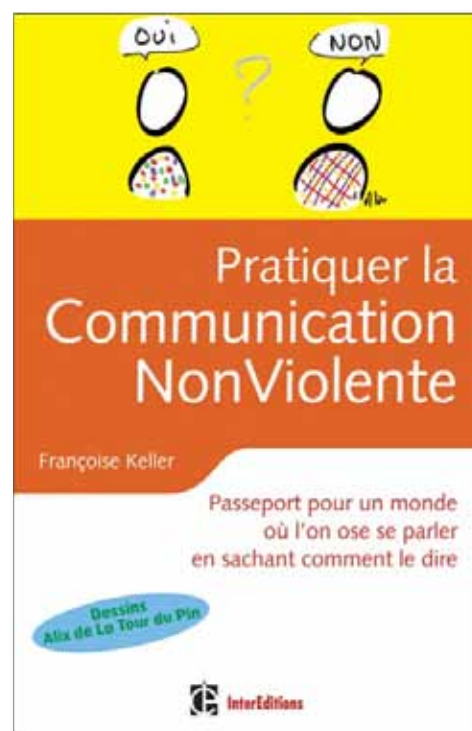
*Emmanuel*





# Bibliographie

## La communication non-violente :





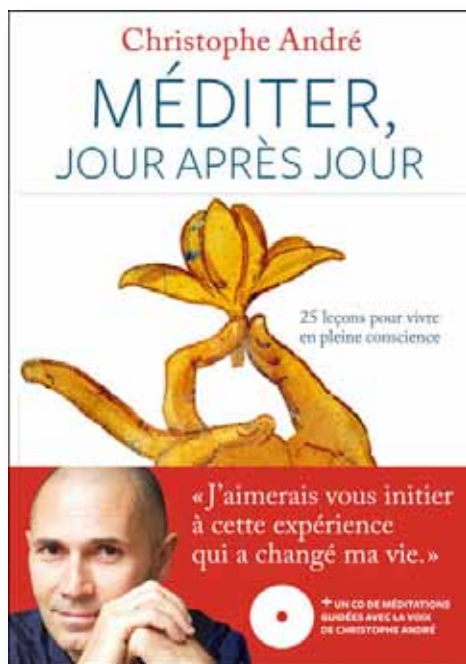
## La méditation : Méditation pour les enfants

Extrait du CD de méditation accompagnant le livre :

<http://youtu.be/JwRjwDluA30>



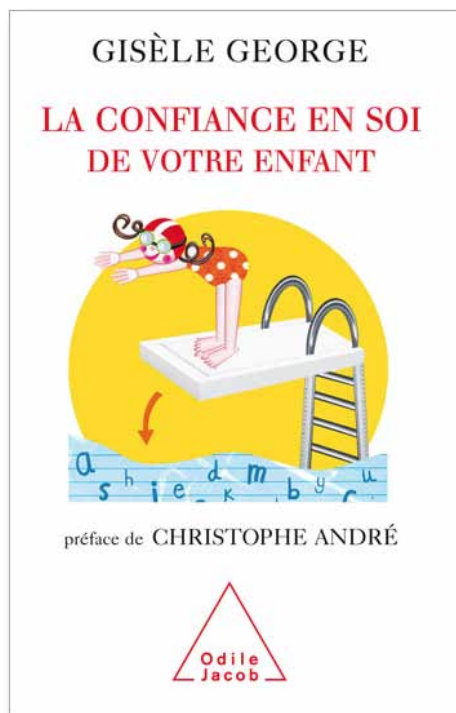
## Méditation pour les adultes





## La confiance en soi de l'enfant :

Pour les enfants



Pour adultes... et un peu pour les enfants :



## La confiance en soi à l'école :





Si vous avez aimé ce livre, vous pouvez le partager avec qui vous le souhaitez ou le diffuser sur votre site internet, à condition de ne pas le modifier, de toujours citer "Emmanuel Boudier" comme auteur de ce livre, et d'inclure un lien vers mon site. Retrouvez d'autres conseils et astuces sur mon site, en cliquant sur le lien ci-dessous :

**[www.therapie-comportementale.net](http://www.therapie-comportementale.net)**

**Emmanuel Boudier**

Infirmier diplômé d'Etat

53 rue Alsace Lorraine - 79200 Parthenay

**[emmanuel@therapie-comportementale.net](mailto:emmanuel@therapie-comportementale.net)**

**06 42 03 97 97**



La conception graphique de ce livre a été réalisée par Véronique Gargouil  
05.16.34.43.67 / 06.68.18.98.80 - **[www.comuncoquelicot.fr](http://www.comuncoquelicot.fr)**

Photos : © Shutterstock, © Fotolia, © DépositPhotos