



On peut aussi faire un jeu avec nos enfants pour qu'ils déterminent pourquoi ils s'aiment, 'je m'aime parce que ...', et nous pouvons aussi par la suite leur dire pourquoi on les aime.

## 2. Vision ou Image de soi : 'est ce que j'ai de la valeur ?'

En France, on a tendance à ne montrer que les points négatifs chez les personnes. Ici, il faut faire le contraire, soit mettre le positif en 1<sup>er</sup>, lui montrer tout ce qu'il fait de bien avant de parler des défauts.

Il est primordial de dire à nos enfants leurs qualités.

On peut d'ailleurs le faire sous forme de jeu où ils doivent donner leurs qualités et également par la suite, donner les mots/ expressions qu'on leur a dit et qui les ont choqués. A la fin, on peut échanger avec eux et les aider à trouver d'autres qualités pour qu'ils ne voient et ne se souviennent que du positif/ des qualités qu'ils ont.

Comment faire pour que son enfant se voie avec ses qualités ?

On parlera ici de l'effet pygmalion, où quand par exemple, le chat se regarde dans un miroir et se voit en lion ;) Il faut d'abord croire en ses enfants pour qu'ils croient en eux.

On peut aussi faire l'exercice du pot de pâtes : l'enfant et le parent doivent remplir de pâtes un pot vide à chaque fois que l'enfant fait un truc bien (il sourit dès le matin, il a rangé ses affaires, ...), de préférence si on en a plusieurs, le faire 1 enfant après l'autre. Quand il est plein, on peut faire une célébration autour d'un bon plat de pâtes ! Mais attention pas de récompenses, juste fêter ça.

On peut aussi, et surtout, toujours séparer le problème de l'enfant. Quand on va lui parler ou s'énerver car il n'a pas rangé sa chambre, ne pas l'incriminer lui mais dire par ex : 'je suis énervée car j'aurais aimé pouvoir passer l'aspirateur et pouvoir XXX, or ta chambre est encore en foutoir'. C'est bien mieux que de dire 'comme d'habitude, tu ne fais jamais rien, je ne peux pas te faire confiance...!'.  
.

## 3. Confiance en soi : suis-je capable ?

Plus on a de confiance en soi et plus on se relève des échecs, plus on osera relever des défis (...).

Comment lui donner confiance en soi ?

- L'aider à vivre ses rêves et ne pas lui couper ses rêves, même s'ils sont inatteignables peut être ou utopistes.

Penser aussi à les noter car cela servira sûrement plus tard quand il cherchera son orientation. On demandera souvent 'quels étaient tes rêves enfant ? que rêvais tu de devenir ?'

- Changer la manière dont on leur parle

Par exemple, quand il rate quelque chose, lui demander ce qu'il en retire, ce qu'il a appris de cet échec, que s'est-il passé ? ... Leur dire aussi d'essayer de se parler à eux-mêmes comme ils parlent à leur meilleur ami quand il va mal.

- Ne pas parler d'échec mais d'étapes

L'échec doit être vu comme une étape. Le vrai échec est de baisser les bras et de ne pas réessayer.

Mettre ses enfants en réussite et surtout les rendre autonomes ! Il faut laisser ses enfants résoudre ses problèmes seuls. On va par exemple, les écouter nous exposer leurs problèmes, puis quand ils auront vidé leur sac, soit ils vont trouver eux-mêmes la solution, soit on peut les aider. Mais pas avant.

Si vous souhaitez rentrer en contact ou suivre notre conférencière, voici ses coordonnées :

Marie-Charlotte CLERF  
[www.coach-famille.com](http://www.coach-famille.com)



**L'éducation simple et bienveillante - Coach-Famille**

Des informations sur les conférences et autres ateliers SIMPLES à organiser dans votre ville. Pour vous parents d'enfants de 0 à 5 ans\*, parents d'enfants de 6 à 11 ans\* et parents d'adolescents\* ces conférences ou ateliers peuvent vous aider à découvrir et intégrer en groupe des habitudes sur l'éducation qui ramèneront la sérénité dans votre famille.

[www.coach-famille.com](http://www.coach-famille.com)