

Comment Booster la confiance en soi de son enfant, 20 pistes et des exercices pratiques !

20 pistes pour plus de confiance et un enfant épanoui !

Heureusement, **La confiance en soi** n'est pas quelque chose qu'on a, ou qu'on a pas ! Elle se cultive et dépend aussi de la personnalité de chacun, car plus on « est conscient », moins on est confiant ! En effet, un enfant très intellectuel qui réfléchit beaucoup ainsi qu'un enfant très sensible seront plus attentifs à ce qui se passe autour d'eux, ils auront davantage de paramètres traités par leur cerveau et seront donc généralement moins confiants car ils auront plus de choix possibles, ceci étant dû à leurs nombreuses réflexions ! ...

Alors que lorsque l'on ne voit qu'un seul chemin devant soit au lieu de 4, on est sûr de la route à emprunter et la place au doute n'est pas présente ! Une juste mesure est donc nécessaire pour l'enfant, et un trop plein de confiance, tout comme une confiance défaillante n'est pas souhaitable et il faut rééquilibrer tout ça !

Ici nous nous attacherons donc à développer cette confiance qui manque à certains enfants .

Pourquoi donner confiance à mon enfant :



Les raisons sont nombreuses, booster sa confiance permet de **rendre son enfant épanoui**, plus **détendu** (et donc plus calme avec ses parents) L'enfant est plus à même de **se concentrer** et va **mieux intégrer les apprentissages**.

Cela renforce son système immunitaire !!

Cela va l'aider au **niveau social**, il est plus enclin à aller vers les autres.

Il est plus ouvert à **faire de nouvelles expériences** (moins peur de l'inconnu)

Confiance boostée = les peurs ne se développent pas, ou ne prennent pas de trop grosses proportions, car même s'il existe une anxiété saine nécessaire, elle ne doit pas devenir envahissante. Préserver son sentiment de sécurité intérieur est important pour l'enfant.

L'enfant confiant se sent aimé, et vice versa l'enfant aimé se sent confiant !

Etre à l'écoute de ses besoins à chaque étape et lui fournir un **cadre épanouissant** lui permettra de construire **l'édifice de sa personnalité**. Il gagnera en confiance et **grandira sereinement**.

Que faire pour booster la confiance de mon enfant :



Il existe plusieurs méthodes pour développer la confiance de votre enfant. Testez-en plusieurs et gardez celles qui vous conviennent le mieux ! Observez votre enfant, c'est par ses réactions que vous trouverez les solutions les plus bénéfiques !

1- En tant que parent il est important de **valoriser votre enfant** , d'insister sur ses réussites, ne pas hésiter à en faire beaucoup, et ne focalisez pas sur ses échecs !

2- Trouver **une compétence dans laquelle il est doué**, et la développer : cela peut être un sport, un loisir créatif, du théâtre ect...

3- Pour l'enfant qui dit « **qu'il ne sait pas faire** », il faut lui expliquer que c'est justement en **apprenant** à faire une nouvelle chose qu'il **développe ainsi ses compétences** pour réussir à faire la chose en question. Et bien sûr lui expliquer comment faire. **Apprendre de nouvelles choses régulièrement à l'enfant**. Demander à l'enfant les compétences qu'il souhaite développer, dans lesquelles il ne se sent pas à l'aise et travailler ensemble dessus.

4- **L'encourager et l'aider à surmonter ses peurs**, en montrant par exemple vous même la voie à suivre avec une peur que vous avez réussi à surmonter !

5- Donner à l'enfant des **méthodes simples** pour gérer un problème ou une **situation de crise** (exercices de respiration profonde , techniques de relaxation, visualisations)ect... **Savoir retrouver son calme construit la confiance dans son corps**.



La respiration profonde, le yoga permettent de gérer une situation de crise et apprennent à l'enfant à retrouver son calme

6- Apprendre à l'enfant à **se connaître** et ainsi **connaître ses forces et ses faiblesses, psychologiquement et aussi corporellement** (astuce : être bien dans son corps, cela commence par le découvrir et le connaître : les câlins, les bisous, les massages aident à se sentir bien dans son corps) ou la relaxation, le yoga pour les petits



Etre bien dans corps passe par les bisous et les câlins

7- Pour un enfant qui a peu confiance, il faut le mettre régulièrement dans une **situation d'action** où **l'enfant réussit**, ce qui lui permettra de se sentir **fier** de lui, et ainsi de retrouver ou **développer sa confiance** (votre enfant est doué pour telle ou telle chose ..., lui faire pratiquer régulièrement, investissez-vous auprès de lui et valoriser ses réussites)

8- Expliquer à l'enfant ce qu'**est réellement la confiance en soi** et comment **faire pour la développer**, communiquer à ce sujet et demander à l'enfant ce qu'il en pense (il existe 4 types de confiance : La confiance de base , La confiance en sa personne propre, La confiance relationnelle et La confiance en ses compétences)

9- Aider l'enfant à **apprendre de ses erreurs**, et **ne pas rester sur un échec**, ne pas baisser les bras mais au contraire se servir de cet échec pour recommencer la tâche d'une façon différente. Sa confiance se développera jusque dans sa vie

d'adulte puisque vous aurez intégré dans son enfance les bons automatismes au niveau de son cerveau

10- Expliquer à l'enfant quels sont les **mauvais mots** et **quels mots doit il employer** (dans sa tête ou à haute voix) pour retrouver sa confiance (je vais y arriver, je suis jolie). Il faut se protéger des mauvais mots et utiliser des **mots amis**

11- Pour apprivoiser la confiance en soi, il faut connaître et travailler sur **les émotions** pour expliquer à l'enfant ce qu'il ressent. Par exemple, lui apprendre qu'il existe 3 réactions possibles face au stress = Soit fuir, attaquer, ou s'immobiliser



12- Certaines **postures de yoga** permettent d'accentuer sa confiance en soi, surtout si elles sont pratiquées régulièrement (j'écrirai prochainement un article sur ces postures bénéfiques)



13- Utiliser un **tableau des compétences**, ainsi l'enfant sera valorisé sur ce qu'il fait de positif, et responsabilisé

14- Montrer à l'enfant des actions différentes d'enfants, et lui demander de montrer **quelle activité lui plaît = idée nouvelle d'activité à explorer !**

15- Pour le domaine social, expliquer à l'enfant qu'il est plus facile d'entrer en relation avec des **personnes** qui ont les **mêmes goûts que lui**

16- **Jouer et rire ensemble** crée du lien et renforce notre confiance relationnelle



17- Lui apprendre à **s'aimer lui-même**, c'est très important pour l'estime de soi

18- Lui apprendre à **dire non** quand quelque chose ne convient pas et à s'exprimer **sans avoir peur du regard des autres**

19- Utiliser les **pédagogies alternatives** pour l'**éducation** de vos enfants, cela permet d'être vraiment à l'écoute de leurs besoins et cette **éducation bienveillante** n'aura que des effets positifs



20- Retrouver ou poursuivre de cultiver le **lien qui unie l'enfant à la nature**, votre enfant n'en sera que plus épanoui et confiant.



Voici quelques exercices concrets à faire pour booster la confiance :

1- Chacun dit une **chose gentille** ou une qualité à un membre de la famille à tour de rôle : Super, tout le monde reprend confiance !!!!

2- **Traverse le salon les yeux bandés**, puis **sans rien toucher** rejoint l'autre côté de la pièce, super pour développer la confiance en son corps !

3- **Touche et nomme chaque partie de ton corps** (apprendre à être bien dans corps passe par la découverte de celui-ci)

4- **Cite les choses que tu sais faire** et constate que tu sais faire des choses que tu ne savais pas faire avant ! waouh quels progrès tu as fait !

5- Réalise un **exercice de respiration profonde** (donne à l'enfant l'image d'une fleur qui s'ouvre et se ferme dans le ventre)

6- Réalise la **posture de Yoga du guerrier** !

7- **Occupe toi d'un petit animal**, cette responsabilité impacte directement sur la confiance



bon celui-là est un peu gros !!



8- Fais un **dessin** où tu te dessines **en faisant quelque chose que tu aimes** et que tu sais bien faire et accroche le dans ta chambre !

9- Réalise **une action** qui **te fait un peu peur** !



10- Répète 3 « mots amis » devant la glace « je suis jolie », je suis gentil » « je suis capable d’y arriver »ect...

11- Lance toi un défi ! fais une **nouvelle expérience** par **semaine pendant 1 mois** et vois les progrès accomplis !

12- **Fais du sport** ! Les victoires que tu remporteras et les progrès réalisés boosteront ta confiance !



13- Réalise régulièrement des projets artistiques, ton enfant, fier du résultat développera sa créativité et sa confiance en lui