

Comment travailler notre propre confiance pour construire la confiance en soi de nos enfants ?

Confiance en soi et liberté vont de pair chez les enfants.

Travailler sur notre propre confiance, c'est devenir capable de donner de la **liberté**, de l'espace, de l'**autonomie** aux enfants, de ne pas les **encombrer** avec des peurs qui nous appartiennent, des répressions émotionnelles (« n'aie pas peur ») ou un besoin de contrôle hérité de notre histoire.

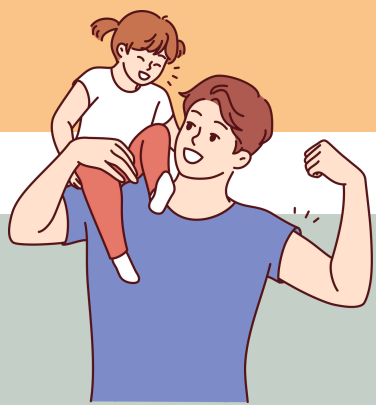


Cultiver des compétences émotionnelles

Cela requiert une certaine **vulnérabilité** d'accepter ses émotions, c'est-à-dire être ouvert à ce qu'on éprouve dans une situation donnée et à accueillir les émotions comme des messagères sans les refouler : est-ce que je me sens bien ? Est-ce que cela fait oui ou non à l'intérieur ? Y-a-t-il une contraction, une gêne en moi ? Qu'est-ce qui me dérange ? Qu'est-ce que j'éprouve et à quelle intensité ? Qu'est-ce que mon corps essaie de me dire ? Quels sont mes besoins non satisfaits ? Qu'est-ce que ma peur me dit ? D'où vient-elle ? Est-elle justifiée ?).

Apprivoiser la peur de l'échec

Oser, c'est faire preuve de **vulnérabilité**, c'est essayer et voir ce que ça va donner, c'est se donner le droit de **changer d'avis** et de demander de l'**aide**, c'est se donner le droit d'avoir **peur** et d'être **fatigué**, c'est être imparfait.



Rater, ce n'est pas être un raté*.

Avoir confiance en soi passe aussi par le fait d'**abandonner**, d'échouer, de revoir les ambitions à la **baisse**... et se rendre compte qu'on y survit, tout en se donnant le droit d'être **déçu**, d'être impuissant, d'être en colère, d'être abattu.

*Charles Pépin, La confiance en soi : une philosophie

Faire preuve de distance et de lucidité

Après une difficulté ou un échec, on peut se percevoir plus fragile. La confiance en soi prend racine dans la double capacité :

- de **connaissance de soi** -> lucidité (connaître ses compétences, ses talents, ses ressources, ses forces, ses capacités à progresser en même temps que ses limites et les limites de l'environnement);
- d'**acceptation de soi** -> distance (faire la différence entre soi et ses résultats).

