

travailler le manque de confiance en eux des parents ?

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 », « c'est pas si difficile ») ou un besoin de contrôle hérité de nos propres conditionnements.

Cultiver des compétences émotionnelles

Accueillir les émotions comme des **messagères** : 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 ma **petite voix** dit ? Quels sont mes **besoins** non satisfaits ? Qu'est-ce que ma **peur** me dit ? Est-elle justifiée ?

Prendre soin de sa santé

Un **bon état physique** général (alimentation, sommeil, hydratation, forme physique) est un atout supplémentaire pour construire la confiance en soi.

Prévenir et gérer le stress

Les facteurs de stress et leur importance varient en fonction des **valeurs**, des **besoins** et des **aspirations** de chacun.

- Quels sont les essentiels sur lesquels JE ne peux pas/ ne veux pas transiger ?
- Sur quoi M'est-il possible de **lâcher prise** ?
- Quelles sont les choses que J'estime **déléguables** ?
- Comment passer à l'action ?
- Quelles sont les ressources que je peux actionner pour ME recharger et prendre **soin de moi** ?

Cultiver des relations sociales de qualité

Cultiver des relations chaleureuses, positives peut passer par le fait de se constituer un réseau de **soutien réel ou virtuel** (forums, réseaux sociaux..) Ces relations sont nourissantes quand elles vont dans les deux sens : donner et recevoir, **aider et être aidé, comprendre et être compris**.

Apprendre à faire preuve de distance et de lucidité

La confiance en soi prend racine dans la 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).

Adopter un état d'esprit optimiste

Les personnes optimistes pensent qu'il y a au moins **deux solutions à tout problème** et qu'il y a toujours quelque **chose à apprendre** (je me suis trompé, qu'est-ce que je peux en apprendre ? qu'est-ce qu'il y a à prendre là-dedans ?)

Apprivoiser la peur de l'échec

C'est tenter, c'est beaucoup 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 convaincu que l'on peut réaliser le projet que l'on a conçu même sans savoir à l'avance le chemin qui y mènera, c'est être imparfait, c'est peut-être aussi adopter d'autres stratégies, abandonner, échouer, 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.