

« Estime de soi »

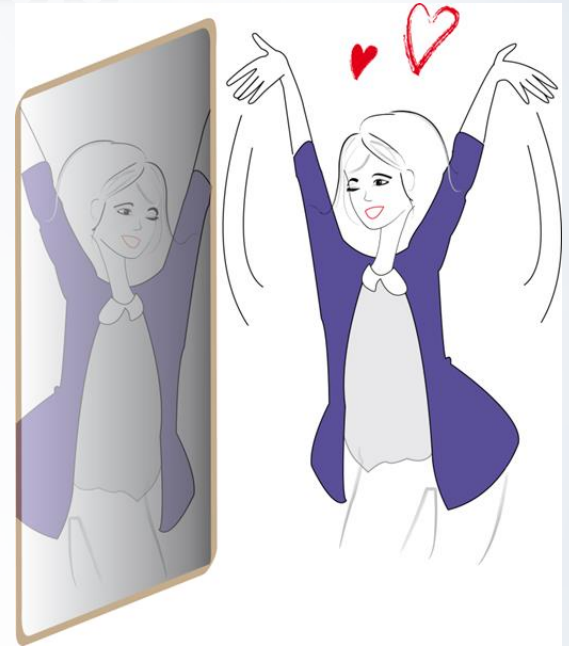
Comment aider nos enfants à la développer?



Contenu inspiré des ouvrages de Jean Monbourquette

Luxembourg, Ecole Européenne, le 29 septembre 2016

Plan de l'intervention



Introduction:

- * Les bienfaits d'une bonne estime de soi
- * Le rôle des parents et éducateurs
- * Les obstacles à l'estime de soi
- * Distinction entre Amour de soi (pour son être) et confiance en soi (pour son agir)
- * L'affirmation de soi (découle du travail intérieur, se vit dans les relations avec les autres)

Notre objectif de parents: aimer nos enfants inconditionnellement et leur apporter un cadre sécurisant:

1. Montrer l'exemple (respect de nous-même, estime de nous-même, cohérence etc.)
2. Avoir confiance en la vie: nos enfants s'imprègnent de nos regards sur le monde et sur la vie.
3. Montrer notre affection pour favoriser l'amour de soi (gestes, regards...)
4. Se rappeler que l'enfant n'EST PAS son comportement (le comportement vient dire quelque chose de lui)
5. Ecouter l'enfant , accueillir son ressenti en se rappelant que sa réalité n'est pas LA réalité.
6. Reformuler ses phrases négatives à son propre égard.
7. Croire en lui, lui faire confiance et l'encourager. Lui donner des responsabilités.
8. L'impliquer dans les décisions qui le concernent (en fonction de son âge).
9. Etre stable dans nos décisions et tenir nos engagements.
10. Faire les deuils nécessaires pour accepter de voir son enfant grandir

Conclusion

- * Notre enfant a besoin de croire en lui: en ses compétences et en sa valeur propre.
- * Montrer notre amour inconditionnel et mettre un cadre sécurisant sont les plus grands cadeaux que nous puissions lui faire.
- * Si le manque d'estime de lui persiste, ça peut être inscrit depuis sa toute petite enfance, voire la vie intra-utérine.
- * Notre relation avec notre enfant est parfois trop compliquée et nous nous sentons désemparés pour l'aider.

⇒ **L'aide extérieure peut être nécessaire.**



Domitille Desrousseaux,
Consultante et Formatrice en relations familiales
661119743

d.desrousseaux.lux@gmail.com
www.domitilledesrousseaux.com