

Nourrir la confiance en soi de l'enfant



© nadezhda1906 - Fotolia.com.

La confiance en soi constitue une ressource personnelle essentielle qui se construit dès l'enfance. Parents et éducateurs, par leurs attitudes et leurs paroles, sont au premier plan pour favoriser son développement.

Par **Alain Braconnier**,
psychiatre, psychanalyste.

La notion de confiance en soi s'inscrit dans deux approches psychologiques différentes : une cognitivo-comportementale, qui fait référence au concept d'estime de soi et constitue la base des thérapies du même nom, et une psychanalytique, adossée au concept de narcissisme positif, c'est-à-dire d'amour de soi. Les nourritures de la confiance en soi proviennent à la fois du sentiment d'être aimé et de celui de se sentir compétent (1). Ce qui nécessite l'amour des adultes autour de l'enfant, en particulier des parents, mais aussi leur capacité à supporter les essais et les erreurs de l'enfant dans ses comportements quotidiens.

Parents, soignants ou éducateurs sont souvent malheureux ou démunis face à un enfant trop influençable, trop timide, inutilement agressif ou même dépressif, qui manque

d'assurance ou se fait facilement maltraiter. Chaque adulte a pourtant le pouvoir de donner à l'enfant une confiance en lui dont on connaît l'utilité, si ce n'est la nécessité. L'important est de prendre en compte, pour chaque enfant, ce qui peut l'amener à se sentir plus confiant en lui.

L'amour ne suffit pas...

Les amoureux le savent bien, l'amour que l'on porte à l'autre mais surtout celui que l'on ressent de l'autre vous fait soulever des montagnes. Tout bébé, l'enfant prend confiance en lui grâce à l'amour de ses proches. Ceci peut s'observer lors des repas, de l'endormissement puis des premières expériences de séparation. C'est une composante essentielle dans tout apprentissage. En créant un lien affectif solide, en autorisant l'enfant à

prendre raisonnablement son autonomie et en stimulant son envie de découvrir le monde, les parents posent le trépied de la confiance en lui.

malheureusement tendance à faire l'inverse : ils se concentrent davantage sur les faiblesses que sur les forces, sur les échecs ou les insuffisances. Je donnerai ici un seul exemple :

que d'attendre passivement et souvent agressivement ce qui va se passer. Qu'il est plus efficace de recourir à autrui pour soi-même ou pour l'autre dans un mouvement d'altruisme

« Il s'agit parfois pour l'adulte de contrôler son tempérament un peu pessimiste. D'où l'art de transmettre ce que l'on désire pour l'enfant, et non pas nos propres réflexes anxieux... »

Mais l'amour n'est pas suffisant et l'on pense aujourd'hui qu'il existe un lien entre des facteurs de tempérament de l'enfant et l'amour parental. La preuve en est qu'une inhibition comportementale excessive ne se différencie plus chez certains enfants d'un « *attachement anxieux insécuré* » (2). Ces enfants répondent au début de leur développement de manière particulièrement anxieuse par des cris ou des pleurs à toute situation nouvelle. Ils ne sont rassurés par leurs parents qu'après beaucoup d'efforts de ces derniers. Ces enfants risquent de devenir particulièrement « susceptibles », ce qui altérera leur confiance en eux et dans les autres.

Le regard sur soi

Chacun peut s'accorder sur cette phrase : « *Je suis ce que je pense que vous pensez que je suis.* » Si l'enfant ne se la formule pas ainsi, il la ressent néanmoins profondément. « *L'enfant lit beaucoup sa confiance en lui dans le regard de sa mère et dans celui de son père.* » (3) Il se tourne initialement vers ses parents, cherchant une réponse à des questions plus ou moins conscientes : « *Me sentez-vous capable de faire face à mes peurs, à mes frustrations, à mes déceptions ; d'arriver à ce qui m'est demandé ?* » Sans tomber dans la caricature d'exiger que son enfant soit « un vainqueur », le parent doit soutenir ses progrès par son regard. Peu à peu, le regard des autres constitue l'origine du regard sur soi.

Transmettre ce que l'on désire

Le meilleur moteur de la confiance en soi pour l'enfant, dans l'instant et à long terme, reste donc le plaisir et les encouragements quotidiens des parents. Pour cela, il est utile de lui tenir le langage du bon sens, dès que l'opportunité s'en présente : il faut souligner ses élans, les valoriser mais sans exagérer ses talents, et surtout sans mentir. L'enfant n'est pas idiot, il sait ce qu'il a réussi et là où il a échoué. Savoir le valoriser, sans exagération, n'est pas contradictoire avec des critiques. L'enfant a besoin d'entendre d'une part des compliments sur ce qu'il fait de bien pour pouvoir le refaire et d'autre part des critiques ou des reproches sur les erreurs qu'il a commises afin de pouvoir changer d'attitude. Dans notre culture, beaucoup d'adultes ont

lorsqu'un enfant rentre de l'école avec son carnet de notes ou le commentaire de son professeur sur son cahier de classe, il faudrait éviter de pointer en premier les mauvaises notes ou de se focaliser sur les commentaires négatifs. Il s'agit ici pour l'adulte de contrôler son tempérament plutôt pessimiste, surtout si l'enfant en a lui-même un peu hérité. D'où l'art de transmettre ce que l'on désire pour l'enfant et non pas nos propres réflexes anxieux...

La part de la logique

Les connaissances psychologiques acquises ces cinquante dernières années nous apprennent que la constitution de l'estime de soi et de la confiance en soi de l'enfant et de l'adolescent repose sur cinq domaines : l'aspect physique de soi, la conformité du comportement à ce qui est demandé, la réussite scolaire, la popularité auprès des pairs et les compétences athlétiques (4). Plus récemment, plusieurs recherches ont porté sur le goût du risque et la recherche de sensation, qui seraient corrélés à la confiance en soi (5). Dans ce contexte, trois constats s'imposent.

• Le cercle vertueux

Premier constat, un enfant qui se protège suffisamment, et avec efficacité, des dangers qui surgissent ou qui fait suffisamment face à ses angoisses personnelles, prend de plus en plus confiance en lui. C'est un cercle vertueux. Nous possédons en nous, depuis que nous sommes enfants, différentes ressources personnelles, mentales et comportementales pour nous protéger des difficultés. Ces « forces intérieures », véritables outils de notre panoplie interne, sont nombreuses, mais certaines sont plus efficaces que d'autres. Il appartient aux parents de comprendre la manière dont elles se construisent, d'en connaître le « répertoire », pour apprendre à son enfant à exercer les meilleures, et à bon escient, dans les différentes circonstances de sa vie.

Progressivement, l'enfant puis l'adolescent acquièrent donc toutes ces ressources mentales. On en recense généralement vingt-sept (6), allant du refuge dans la rêverie à la fuite, de l'anticipation au recours à autrui, de l'humour au refoulement.

À travers le jeu ou le sport, l'enfant prend conscience qu'il est préférable d'anticiper son action ou celle du partenaire ou de l'adversaire

véritable que de se renfermer sur soi-même ou de s'isoler. Que, pour résumer, certains moyens se révèlent plus appropriés que d'autres pour faire face aux situations qui l'inquiètent. Tout cela s'apprend, de façon concrète et si possible ludique. L'enfant identifie les secrets de sa réussite et les reproduit.

• Qualités et compétences

Deuxième constat, les éducateurs de l'enfant doivent trouver un bon équilibre entre la valorisation, par un jugement positif sur ce qu'il est (« *Tu es courageux, tu es sage, tu es généreux, tu es serviable...* »), et une estimation de ses compétences ou ses résultats (« *Tu as réussi à dépasser les problèmes que tu avais avec tes camarades, ton humour a fait rire ton ami...* »). Dire par moments à un enfant qu'il est intelligent est nécessaire, mais il faut aussi exprimer qu'il a fait des efforts, lui restituer qu'il a compris la question qui lui était posée et qu'il en a donné la bonne réponse. Cela lui sera très utile, bien au-delà du seul aspect scolaire, dans sa vie en général.

• Le sens de la responsabilité

Troisième constat, une relation étroite existe entre confiance en soi et sens des responsabilités. Ainsi, un enfant qui adopte un comportement responsable dans une tâche que ses parents lui ont confiée, par un choix réel là où il lui aurait été facile de se dérober, se sent fier de lui et par là même, renforce sa confiance en lui.

Conclusion

Stimuler un enfant sans lui mettre la pression, l'encourager à entreprendre ce qu'il désire pour se sentir réussir à ses propres yeux et aux yeux des autres, savoir parler avec lui des « petits secrets » de sa réussite, lui permet d'affronter ses craintes et d'accepter de tenter de nouvelles aventures.

1- André C. et Lelord F., *L'Estime de Soi*, Paris, Odile Jacob, 1999.

2- Kagan J., (1995), *On attachment*, *Harvard Review of Psychiatry*, 3, 104-106.

3- Braconnier A., *Être parent aujourd'hui*, Paris, Odile Jacob, 2012.

4- Harter S., *Comprendre l'estime de soi de l'enfant et de l'adolescent*,

in M. Bolognini, Y. Prêteur (ed.), *Estime de soi : perspectives développementales*, Lausanne, Delachaux et Nestlé, 1998.

5- Pelham B., in R.F. Baumeister, *Self-Esteem : The Puzzle of Low Self-Regard*,

The Plenum Series in Social/Clinical Psychology, 1993.

6- Braconnier A., *Protéger son Soi*, Paris, Odile Jacob, 2010.