

LA SANTÉ  
MENTALE ET  
ÉMOTIONNELLE  
DE L'ENFANT

AVEC KOALOU

Avec la participation de Stéphanie Deparis Dusautois  
et de Florence Millot, psychologues cliniciennes

# LA SANTÉ MENTALE ET ÉMOTIONNELLE DE L'ENFANT

AVEC KOALOU

Toutes  
les clés pour  
aider votre  
enfant  
à trouver son  
équilibre

## Préface

Comment résister à l'envie de débiter une préface sur la santé mentale de l'enfant sans faire référence au « Petit prince » de Saint-Exupéry ? C'est pourquoi je dédie cette préface à la part d'enfant de tous les lecteurs.

J'aurais pu commencer comme « les grandes personnes », en faisant un petit point sur la santé mentale. J'aurais informé le lecteur que les frontières entre les différentes disciplines se chevauchent, que les progrès dans la compréhension des phénomènes biologiques, les sciences sociales et cognitives ont permis de grandes avancées. Il devenait important de donner aux lecteurs les principaux enseignements pratiques applicables, pour mieux accompagner les enfants, que l'on soit professionnels ou parents.

J'aurais même pu adopter un ton plus grave, en disant que le nombre de professionnels en santé mentale est, dans beaucoup d'endroits, insuffisant pour répondre aux demandes. Que ces demandes d'aide augmentent surtout parce que la société ne stigmatise plus autant la santé mentale mais prend conscience de son importance. Ces demandes d'aide augmentent aussi car les nouvelles générations libèrent leur parole, mais aussi parce que les enjeux, la complexité et le stress de la société sont vécus comme plus importants.

En tant que « grande personne », j'aurais dit aux lecteurs que pour répondre à ces enjeux, une nouvelle manière de concevoir le soin est nécessaire. Pas uniquement en mettant les enfants et les parents au centre, et les professionnels comme partenaires, mais aussi en organisant les soins d'une manière nouvelle, avec l'aide des outils numériques sans en méconnaître les écueils.

Mais en disant tout cela, qu'aurais-je dit à votre âme d'enfant ? L'enfant ne peut être compris uniquement en définissant une période plus ou moins élargie et la succession d'étapes plus ou moins importantes de sa croissance. Non, cela ne peut suffire à définir ce qu'est l'enfance car « l'essentiel est invisible à l'œil et on ne voit bien qu'avec le cœur ».

C'est pourquoi, je vous invite à vous étonner, comme le ferait un enfant, de l'incroyable similitude que l'arbre et l'humain peuvent présenter. Pensez à cette graine, elle contient beaucoup de possibles. Et pourtant, un certain nombre de choses y sont déjà inscrites, dans ses gènes, comme le type d'arbre ou la possibilité ou non de donner des fruits.

Après avoir germées dans le secret, de fragiles pousses s'offrent à la vue du monde extérieur. Fragiles, mais déjà avec de grandes capacités. Les racines, leur attachement à la terre et leur environnement, vont permettre à l'enfant-arbre d'y puiser l'eau et les éléments essentiels à sa vitalité. Cette vitalité, le petit arbuste devra la faire émerger. Il se servira de la lumière à laquelle il va être exposé, de ce qu'il apprend tous les jours, de ce qu'il voit, des expériences et y engagera sa vitalité jusqu'à donner des fruits.

Accompagner et soutenir un enfant revient donc à l'aider à trouver l'harmonie entre ces deux pôles. D'une part, la manière dont l'enfant s'ancre dans son environnement et s'y attache ; d'autre part, la manière dont il cherchera de nouvelles expériences à la lumière des nouveautés auxquelles il sera confronté tous les jours. Les fruits qui en sortiront, en pensées, paroles ou actions seront le résultat de cette harmonie.

La connaissance des fondements permettant de soutenir les enfants dans cette période de croissance devient l'affaire de tous, plus encore aujourd'hui dans un monde interconnecté et donc plus complexe. La recherche et les connaissances qui en découlent, ainsi que

la collaboration de tous, sans oublier les enfants, permettront d'apporter des solutions à la hauteur de cette merveilleuse responsabilité que constituent l'accompagnement des enfants à leur épanouissement et leur bonne santé mentale.

Réaliser la préface de ce livre est un grand honneur qui m'est fait pour le professionnel de santé mentale que je suis, mais plus encore pour la part d'enfant qui existe au fond de moi, et que les enfants qui m'accompagnent m'aident à conserver.

Dr Guedalia Peretz ASSUIED, psychiatre, responsable coordinateur d'équipe mobile d'évaluation des troubles du neurodéveloppement.



# Sommaire

<b>Introduction</b>	<b>10</b>
<b>Partie 1 • Comprendre les enjeux du bien-être émotionnel</b>	
<b>Bien-être mental et émotionnel</b>	<b>14</b>
Définition de la santé mentale et contexte	14
Comprendre la santé mentale d'un point de vue holistique	16
• L'alimentation	17
• Le sommeil	18
• Le sport et les activités physiques	19
• La spiritualité	20
<b>1<sup>re</sup> brique : l'attachement sécure et la confiance en soi</b>	<b>22</b>
Sa première image de lui-même se construit dans le regard de l'autre, de son parent	22
Alors concrètement, comment faire ?	24
Qu'est-ce qui peut déstabiliser la confiance d'un enfant ?	25
Comment accompagner un enfant qui perd confiance en lui ?	25
• Au niveau de sa communication	25
• Au niveau de son corps	28
• Au niveau du quotidien des enfants	30
Des rituels pour soutenir la confiance des enfants	34
<b>2<sup>e</sup> brique : les stratégies de défenses contre le stress</b>	<b>36</b>
Mieux comprendre ce que représente le stress	36
• Quelles sont les différentes façons de réagir au stress ?	37
• Pourquoi y a-t-il des enfants qui semblent moins gérer le stress que d'autres ?	39
• Que se passe-t-il dans la tête des enfants qui font des erreurs d'interprétation ?	41
• Accompagner son enfant pour l'aider à surmonter ses pensées stressantes	45
Des rituels pour aider les enfants à changer de perception sur les événements	47
<b>3<sup>e</sup> brique : la résilience</b>	<b>50</b>
La résilience ou la capacité de l'enfant à rebondir	50
• À quoi reconnaît-on un enfant résilient ? Quels sont ses traits de caractère ?	51
• Face aux traumatismes, certains s'en tirent mieux que d'autres. Pourquoi ?	52
• Comment aider son enfant pour lui donner de la force et croire en ses propres ressources ?	54
Des rituels pour donner du courage aux enfants	59
<b>Conclusion</b>	<b>61</b>
<b>Partie 2 • Les émotions</b>	
<b>Stress et anxiété de l'enfant</b>	<b>64</b>
De quoi parle-t-on ?	64
• Peur, stress, anxiété ou angoisse ?	64
• Pourquoi un enfant stresse ou s'angoisse ?	65
• C'est dans la tête ?	66
• À quel moment le stress n'est plus moteur ?	67
Observez et faites le bilan	69
• Mon enfant est-il stressé ou anxieux ?	69
• Les symptômes clairs d'anxiété et de stress	70
• Les symptômes qu'on ne soupçonne pas... (ou moins)	71
Outillez votre enfant	73
• Maman, papa, le psychisme c'est quoi ?	73
• Pourquoi et comment expliquer le stress et l'anxiété à mon enfant	74
• Prévenir la vulnérabilité au stress à long terme	76
• Soutenir un enfant à la personnalité anxieuse	78
• Travailler les angoisses de performance scolaire	82
• Travailler à prévenir le refus scolaire anxieux et l'anxiété sociale	83
• Quelques stratégies pour que l'anxiété ne perturbe pas le sommeil	85
• Accueillir l'anxiété réactionnelle pour éviter l'anxiété généralisée	88
<b>Les tristesses</b>	<b>89</b>
De quoi parle-t-on ?	89
• Si seulement je pouvais lui éviter la tristesse et la souffrance	89
• Un enfant peut-il être triste pour « rien » ?	90
• La tristesse, une émotion nécessaire et structurante	92
• Est-ce que l'optimisme peut s'apprendre ?	94
Observez et faites le bilan	96
• Mon enfant est-il seulement triste ?	96
• La tristesse, une émotion aux expressions variées	98
Outillez votre enfant	99
• Pourquoi et comment expliquer la tristesse et la dépression à mon enfant ?	99
• Autoriser la tristesse	100
• L'accompagner face aux tristesses de frustration	102
• L'accompagner face aux tristesses de déception	104
• L'accompagner face aux tristesses de blessure	106
• L'accompagner face aux tristesses de manque	108
• Le cas particulier des séparations et divorces	110
• Le cas particulier des décès	112
<b>Les colères et l'agressivité chez l'enfant</b>	<b>113</b>
De quoi parle-t-on ?	113
• Comment s'exprime la colère ?	113
• La colère est un signal utile	115
• La colère peut devenir agressive	117
Faites le bilan	118
• Les âges des colères structurantes	118
• Des profils plus colériques ?	119
• Les jeux de miroirs et d'éponges dans la dynamique familiale	120
• Quand les colères deviennent pathologiques	121
Outillez votre enfant	122
• Pourquoi et comment expliquer la colère et l'agressivité à mon enfant ?	122
• Repérer la colère avant explosion	124
• Autoriser la colère	126
• Les stratégies parentales efficaces	127
• Éviter les cercles vicieux	129
• Réagir et poser les limites sans VEO	130
• Repérer les limites	132
• La spirale de l'agressivité	135
• 1 <sup>re</sup> étape : contenir ou déplacer l'agressivité	136
• 2 <sup>e</sup> étape : le mot plutôt que l'agir	137
• Et le pardon ?	138
<b>Conclusion</b>	<b>139</b>
<b>Remerciements</b>	<b>141</b>
<b>Index</b>	<b>142</b>



## Introduction

La santé de l'enfant n'a pas toujours été une priorité. Lorsque l'on regarde l'Histoire, ce n'est que très récemment que l'on a découvert que l'enfant pouvait ressentir de la douleur. La logique sous-jacente était simple : le système nerveux est immature donc il n'a pas mal. Parlez donc à vos parents ou encore grands-parents de leur souvenir de l'ablation des amygdales. Le traumatisme physique et psychologique est bien présent pour bon nombre d'entre eux.

Ce n'est qu'en 1989 que la Convention Internationale des Droits de l'Enfant est adoptée par 196 états.

Pourtant, de nombreux professionnels ont apporté une évolution et un regard novateur sur l'enfant et son vécu, l'importance de l'enfance, la place de la famille, et sur la construction de la personnalité de l'enfant. L'ensemble de ces professionnels a nourri de nombreuses réflexions et apporté de l'amélioration dans l'éducation que nous proposons aujourd'hui à nos enfants.

Pourtant, les constats sur la santé mentale de l'enfant n'ont jamais été si sombres. 1 enfant sur 5 souffre de problèmes de santé mentale allant du simple stress jusqu'à l'autisme. L'OMS déclare : « *Les problèmes de santé mentale, y compris l'alcoolisme, sont une des 10 premières causes d'incapacité, dans les pays développés, comme dans les pays en développement. La dépression, en particulier, se classe au troisième rang des maladies mondiales, et devrait occuper la première place d'ici à 2030<sup>1</sup>.* »

1. <https://www.un.org/development/desa/disabilities-fr/sante-mentale-et-developpment.html>.

Que s'est-il passé ? Quelle étape a-t-on manquée ? L'évolution de la société a-t-elle joué sur la manière dont nous éduquons nos enfants ? Et peut-on influencer la construction de nos enfants afin que cette fatalité décrite par l'OMS n'intervienne pas ?

C'est le pari que KOALOU a fait : équiper durablement les enfants afin de faire face aux difficultés de la vie. Nous le savons, nous ne pouvons pas éviter la souffrance aux enfants : qu'elle soit directe ou indirecte, physique ou psychologique... Nous ne sommes pas en permanence avec eux, et même si nous l'étions, nous ne pouvons pas les empêcher de vivre. Lorsque nous sommes confrontés à une épreuve, nous avons trois choix : la subir, l'éviter ou y faire face. Nous avons donc décidé d'équiper les enfants et leurs parents pour y faire face.

Dans la première partie de ce livre, nous vous invitons au cœur de la construction de la personnalité de votre enfant. Car, chez KOALOU, nous sommes persuadés que la prévention est clé dans la construction de la personnalité. Ainsi, nous verrons 3 briques « primordiales » pour des fondations solides : la confiance en soi, les stratégies de défense, et la résilience.

Dans la deuxième partie, nous aborderons les émotions. Nous verrons que savoir exprimer et accueillir ses émotions est important pour être épanoui. Ainsi, nous aborderons l'anxiété et le stress, les tristesses, et les colères et agressivités.



Partie 1

# Comprendre les enjeux du bien-être émotionnel



# Bien-être mental et émotionnel

## Définition de la santé mentale et contexte

Vous aurez tous certainement lu cette définition, une fois : « *La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité* ». C'est la définition de la Santé selon l'OMS<sup>1</sup>. Dans cet ouvrage, nous voulons tout d'abord rappeler que la santé physique et la santé mentale ne font qu'un. Elles sont imbriquées l'une et l'autre. Quand l'une est ébranlée, l'autre est inévitablement atteinte. Cependant, nous verrons que toute atteinte, qu'elle soit grave ou non, laisse des traces chez les enfants.

La vie nous fait passer par des aléas, d'intensité plus ou moins grande, de durée plus ou moins acceptable, pourtant nous avons un corps remarquable, capable de nous aider à faire face aux imprévus et de réagir en fonction, pour nous sauver.

La santé mentale est à l'image de la santé physique, nous en prenons soin, nous l'entretenons, nous prenons de bonnes habitudes alimentaires ou encore de sommeil, pour optimiser notre santé. Il en va de même pour la santé mentale. Nous allons voir comment repérer les premiers signes d'inquiétude, comment les traiter, comment prévenir et entretenir sa santé mentale.

Mais, comment définir exactement la santé mentale ? Selon l'OMS, la santé mentale est un « *état de bien-être qui permet à chacun de réaliser son potentiel, de faire face aux difficultés normales de la vie, de travailler avec succès et de manière productive, et d'être en mesure d'apporter une contribution*

1. <https://www.who.int/fr/about/governance/constitution>.

à la communauté<sup>2</sup> ». Placée dans le contexte de l'enfance, cette définition va nourrir notre réflexion. Mais avant d'aller plus loin, que représentent les enjeux de santé mentale ? Est-ce un réel problème ? N'est-ce pas un problème culturel où l'on donne trop d'importance aux émotions ? La santé mentale, qu'est-ce que ça comporte ?

La santé mentale est un terme qui peut faire peur, car souvent associé dans l'inconscient aux soins psychiatriques. Pourtant, cela est bien plus large que ces derniers. Santé Publique France détermine 3 dimensions de la santé mentale :

1. **La santé mentale positive** (bien-être)
2. **La détresse psychologique réactionnelle** (liée à des événements traumatisants mais non révélateurs de trouble mental)
3. **Les troubles psychiatriques de durée variable**. Le panel que comprend la santé mentale est large. En chiffre, la santé mentale c'est :
  - 1 personne sur 5 souffre de problèmes de santé mentale dans le monde (OMS, 2020) ;
  - environ la moitié des troubles mentaux se manifestent avant l'âge de 14 ans<sup>3</sup> ;
  - selon les estimations, plus de 13 % des adolescents âgés de 10 à 19 ans sont atteints d'un trouble mental diagnostiqué selon les termes de la définition de l'Organisation Mondiale de la Santé. Cela représente 86 millions d'adolescents âgés de 15 à 19 ans et 80 millions d'adolescents âgés de 10 à 14 ans<sup>4</sup>. L'anxiété et la dépression représentent environ 40 % des troubles mentaux diagnostiqués.

Malheureusement, la santé mentale des enfants n'implique pas seulement leur propre univers, il implique également tout leur environnement : les parents, la famille, l'école, la vie économique de la famille, etc. À cela, s'ajoutent les facteurs sociaux économiques et culturels (pandémie, guerre, etc.).

Le rapport de l'Unicef 2021 précise que « *La perte annuelle de capital humain due aux problèmes de santé mentale chez les enfants âgés de 0 à*

2. <https://www.santepubliquefrance.fr/maladies-et-traumatismes/sante-mentale>.

3. <https://www.santepubliquefrance.fr/maladies-et-traumatismes/sante-mentale>.

4. *La situation des enfants dans le monde*, rapport de l'UNICEF 2021.

19 ans se chiffre à 387,2 milliards de dollars des États-Unis (en parité de pouvoir d'achat). Sur ce total, 340,2 milliards de dollars des États-Unis sont imputables aux troubles, tels que l'anxiété et la dépression, la perte due au suicide s'élevant à 47 milliards de dollars des États-Unis. »

Une étude de mars 2022 aux États-Unis appelée *The Great Collide*<sup>5</sup> calcule l'impact de la santé mentale des enfants sur le travail des parents. Ils estiment qu'un parent sur 2 est obligé de prendre au moins un jour de congé par mois pour prendre soin de la santé mentale de son enfant. 71 % des parents ayant un enfant avec un problème de santé mentale disent que la gestion du stress au travail est plus difficile. Et 47 % d'entre eux souhaitent être accompagnés sur un programme de santé mentale des enfants.

Vous l'aurez compris : ce n'est pas un mythe, ou un problème d'émotion uniquement, mais bien un problème sociétal. Les États-Unis, en la personne de Vivek H. Murthy, M.D., M.B.A. Vice Admiral, U.S. Public Health Service Surgeon General of the United States, ont déclaré urgence nationale le fait de se préoccuper de la santé mentale des enfants. Plus proches de nous : « *Alors que 2022 a été désignée année européenne de la jeunesse, la Défenseure des droits, Claire Hédon, et son adjoint le Défenseur des enfants, Éric Delemar, appellent la Première ministre à prendre la pleine mesure de la gravité de la situation dans laquelle sont plongés de nombreux jeunes et à agir rapidement pour que la santé mentale des enfants soit une priorité.* »

## Comprendre la santé mentale d'un point de vue holistique

Au-delà des définitions et des chiffres, nous aimons avoir une approche globale de la santé mentale. Et nous avons demandé au pédiatre Dr Romano et à la psychomotricienne Dr Fleury de répondre à quelques questions, afin d'apporter leurs éclairages sur les liens entre santé mentale et alimentation, sommeil, activité physique et spiritualité.

5. *The Great Collide: The Impact of Children's Mental Health on the Workforce, 2022 Report.*

6. <https://www.defenseurdesdroits.fr/fr/communiqu-de-presse/2022/06/la-defenseure-des-droits-appelle-la-premiere-ministre-a-mettre-en-place>.

## L'ALIMENTATION

### • Quelle est l'importance de l'alimentation sur la santé mentale des enfants ? Et que constatez-vous au quotidien ?

Il y a plusieurs cas que nous observons au quotidien. Nous voyons des enfants qui ne mangent pas grand-chose, jusqu'aux enfants qui mangent tout ce qu'ils veulent. Ce que nous constatons, c'est un vrai lien entre l'alimentation et l'affect (environnemental, culturel). Alors, nous interrogeons régulièrement les parents sur la place de l'alimentation dans la famille. Est-ce un moment de convivialité et de découverte gustative ou simplement un moyen de répondre aux besoins journaliers de son enfant ?

**La nourriture peut parfois devenir très émotionnelle dès l'enfance : reconforter un chagrin, permettre de faire diversion en cas de frustration... Le vide ressenti psychologiquement ou corporellement étant comblé par la nourriture. La nourriture devient alors l'équivalent d'un « doudou », une sorte de plaisir inconscient.**

### Quelles sont donc nos recommandations ?

- Faites confiance à votre enfant dès le plus jeune âge sur sa satiété (en accord avec son pédiatre).
- Le moment du repas doit être familial et convivial : autour du repas, il se passe des choses, les enfants vous observent et vous imitent en ouvrant par ailleurs un panel sur les goûts et les saveurs. C'est un moment de transmission et d'échange. Même si ce n'est qu'un ou deux repas par semaine, prenez le temps et déconnectez-vous pour reconnecter avec votre famille. Appréciez, regardez, écoutez, goûtez, lâchez prise !

Une étude espagnole<sup>7</sup> vient de montrer également que sauter le petit-déjeuner chez l'enfant pourrait avoir un impact sur leur comportement : anxiété, mauvaise humeur, faible estime de soi, etc.

7. *Petit-déjeuner et problèmes de comportement psychosociaux : le rôle du statut, du lieu et des habitudes*, José Francisco López-Gil, Lee Smith, Rubén López-Bueno and Pedro Juan Tárrega-López, <https://doi.org/10.3389/fnut.2022.871238> (article anglais).

## LE SOMMEIL

### • Quel est le lien entre le sommeil de l'enfant et sa santé mentale ?

Elle est capitale pour nous en tant qu'individu. Il faut déjà ressentir les effets du bien-être du sommeil sur nous pour comprendre son effet sur les enfants. Concernant le sommeil, nous voyons beaucoup de parents venir consulter : c'est un sujet qui impacte vite la santé mentale des enfants comme des parents. À cela s'ajoute l'angoisse de séparation, l'hyperexcitabilité, etc.

Il y a des enfants qui ne dorment que très peu ce qui engendre une dette de sommeil. Ils sont souvent en hypervigilance et ont généralement une fragilité émotionnelle. Nous constatons parfois que le contexte parental influence pour une part cette hypersensibilité. Il est nécessaire de prendre en compte l'aspect médical de l'enfant mais également l'aspect environnemental, psychologique et l'état émotionnel des parents.

### Voici nos quelques recommandations :

- Physiologiquement, la sécrétion de mélatonine, hormone du sommeil, se produit la nuit, donc pour que votre enfant s'endorme paisiblement, nous vous suggérons une chambre avec de la pénombre, de ralentir le rythme ainsi que le bruit afin de permettre à l'enfant de se préparer.
- Prenez du temps pour, vous aussi, lâcher prise et vous consacrer à votre enfant le temps du coucher. Vous êtes présent et votre présence est rassurante pour l'enfant. Votre enfant va devoir lâcher prise à son tour, pour cela nous vous suggérons de passer par les rituels. Ils sont importants et rassurants. Vous pouvez vous aider de pictogrammes. L'idée est de garder les mêmes habitudes : manger, se doucher, lire une histoire, faire un câlin et se coucher.
- Pour les plus grands, il est nécessaire de couper les écrans 1 heure avant d'aller se coucher. En effet, il est prouvé que la lumière bleue ne favorise pas un bon endormissement.

### Deux trucs et astuces pour le sommeil de vos enfants

- Vous ne savez pas de combien de sommeil a besoin votre enfant au-dessus de 6-7 ans ? Comptez le nombre d'heures de sommeil entre vendredi et samedi lorsqu'il ne met pas de réveil. Certains enfants dorment 11 heures, d'autres plutôt 9 heures.

- Lorsque vos enfants sont plus petits et qu'ils sont sujets à des angoisses de séparation, n'hésitez pas à leur répéter des phrases que Bernadette Lemoine<sup>8</sup> pouvait dire : « *Même quand tu dors, je t'aime toujours* », ou encore : « *Même quand je ne suis pas là, je pense à toi* ». Ces phrases peuvent être rassurantes pour les enfants qui ne seraient pas à l'aise à l'idée de ne plus voir leurs parents. Allez-y progressivement, commencez par 1 minute, puis 5 minutes, puis 10 minutes tout en le rassurant et en lui disant que tout s'est bien passé.

Une étude récente du Lancet Child & Adolescent Health (07/2022)<sup>9</sup> vient de montrer que « les enfants qui ne dormaient pas suffisamment, moins de 9 heures par nuit, avaient moins de matière grise ou un volume plus petit dans certaines zones du cerveau, responsables de l'attention, de la mémoire et de l'inhibition, par rapport à ceux qui avaient des habitudes de sommeil saines ».

## LE SPORT ET LES ACTIVITÉS PHYSIQUES

### • Quel est l'impact des activités physiques sur la santé mentale des enfants ?

Premièrement, toutes les activités se valent, l'essentiel est que votre enfant se fasse plaisir. C'est source d'épanouissement, de dépassement de soi, de progression. En somme, le sport c'est du bien-être. Mais nous attirons votre attention sur la projection que peuvent faire certains parents sur la réussite de leurs enfants dans le sport. L'idée n'est pas de projeter votre réussite sur votre enfant mais qu'il trouve un équilibre global et un lieu de décharge émotionnelle. Grâce au sport, il va également prendre conscience de son corps.

L'impact sur la santé mentale est direct : le sport crée de la « bonne fatigue », améliore le sommeil, permet de sécréter de la dopamine, augmente la concentration, la croissance et l'apprentissage.

8. Maman, ne me quitte pas !, octobre 2005, Éditions Saint-Paul.

9. Les effets de la durée du sommeil sur le développement neurocognitif des pré-adolescents aux États-Unis : une étude observationnelle longitudinale, appariée par score de propension, Fan Nils Yang, PhD, July 29, 2022 DOI : [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(22\)00188-2](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(22)00188-2) (article en anglais).

Sachez que le sport est une activité physique. Elle peut se traduire en balade à vélo, marche le week-end en famille... Pour résumer : prendre plaisir ensemble.

Idéalement, il faudrait faire de l'activité physique tous les jours, mais nos rythmes de vie, l'école en tout premier lieu, ne nous permettent pas toujours cette pratique. Toutefois, si vous le pouvez, essayez la trottinette au retour de l'école, le passage par le parc (même 10 minutes), etc.

Une récente étude de l'université de Montréal<sup>10</sup> a montré que les garçons qui n'ont jamais fait de sport à l'âge de 5 ans étaient plus susceptibles d'être dans la trajectoire de détresse émotionnelle « croissante » ou « déclinante », que les garçons qui ont participé à une activité sportive. De plus, les garçons de la trajectoire de détresse émotionnelle « faible » ont affiché de meilleurs résultats en matière d'activité physique à l'âge de 12 ans.

## LA SPIRITUALITÉ

Le sujet est relativement tabou et bien souvent confondu avec les enjeux de laïcité. Pourtant, selon la CATIE<sup>11</sup>, la santé émotionnelle est « *l'équilibre entre les divers aspects de votre vie : votre bien-être physique, mental, émotionnel, spirituel et sexuel. Elle peut être rehaussée par l'amour, l'amitié, le soutien social et le sentiment d'appartenance à votre communauté dans la définition du bien-être émotionnel* ».

La religion, comme la spiritualité, permet de créer des moments en famille. Les familles parlent et s'essaient à une analyse plus complète sur des questions dont nous n'avons pas toujours la réponse. L'aspect spirituel aide les enfants à prendre de la hauteur et également à se remettre en question en tant qu'individu.

C'est le besoin de se reconnecter à soi, le besoin de retrouver des repères fixes lorsque tout est parfois remis en question.

10. L'activité physique en tant que facteur prédictif et résultat des trajectoires de détresse émotionnelle pendant l'enfance, Marie-Josée Harbec et ses collègues, 27 septembre 202, Journal des développements et comportements pédiatriques (article en anglais).

11. Source canadienne des renseignements sur le VIH et l'hépatite C.

## Quelques recommandations

- Si vous n'êtes pas croyant, nous vous invitons à apprendre à vos enfants le respect de la diversité des croyances. Car pour certains, il fait partie de la construction de l'individu, pour d'autres c'est une partie de l'Histoire.
- Si votre enfant vous pose des questions, répondez honnêtement et n'hésitez pas à aller chercher ensemble des réponses.

Une étude récente de l'*American Journal of Epidemiology*<sup>12</sup> a montré qu'aux États-Unis, la fréquentation au moins hebdomadaire des services religieux était associée à une plus grande satisfaction dans la vie et à un effet positif, à une force de caractère plus importante, à des probabilités plus faibles de consommation de *marijuana* et d'initiation sexuelle précoce, et à une diminution du nombre de partenaires sexuels à vie.



### POUR CONCLURE SUR CES 4 SUJETS

Dans notre société, nous avons beaucoup de mal à nous écouter. Pourtant, être à l'écoute de ses propres besoins est essentiel. Il s'agit ensuite de prendre conscience que l'enfant doit apprendre lui aussi à s'écouter. Il est important de se poser les bonnes questions : de quoi votre enfant a besoin ? Comment apprendre à reconnaître ses besoins ? Car l'enfant n'est pas la projection de ses parents. Cela pose également la question plus largement des sources d'épanouissement, de lui apprendre à penser sans brider l'imaginaire. Osez de nouvelles choses avec lui. Le deuxième point de conclusion sera sur la notion de transmission. C'est grâce à des moments de qualité que vous allez pouvoir lui transmettre beaucoup de choses, mais aussi apprendre à connaître votre enfant. Et parfois, il s'agit simplement de partager un moment pour jouer à un jeu que votre enfant aime (non que vous lui ayez proposé). Il s'agit à nouveau de faire confiance et de lâcher prise dans une société où le contrôle règne.

12. Associations entre l'éducation religieuse et la santé et le bien-être ultérieurs, de l'adolescence au début de l'âge adulte : une analyse de l'ensemble des résultats, Ying Chen, Tyler J. VanderWeele, Journal américain d'épidémiologie, Volume 187, Issue 11, Novembre 2018, Pages 2355-2364, <https://doi.org/10.1093/aje/kwy142> (article en anglais).



## 1<sup>re</sup> brique : L'attachement sécure et la confiance en soi

Tout commence dans la petite enfance, dans les 1 000 premiers jours, comme le décrit le neuropsychiatre Boris Cyrulnik<sup>1</sup> dans son projet au gouvernement pour soutenir les familles. Dans les prémices de la vie se forment les premiers liens, les premiers attachements aux parents.

C'est-à-dire que l'enfant doit pouvoir avoir confiance en son parent pour comprendre et explorer le monde qui l'entoure, être assez en sécurité pour pouvoir prédire les comportements de ses parents et les intérioriser progressivement pour avoir confiance en lui. Cela veut dire en grandissant, s'être senti assez aimé et soutenu pour se soutenir lui-même à son tour, avec une petite voix intérieure positive et bienveillante.

Quand le nourrisson vient au monde, on dit qu'il est en complète fusion avec son parent car il n'a pas conscience du monde qui l'entoure, ni même de son propre corps (le bébé est d'abord incapable de se reconnaître dans le miroir). Puis, il grandit et apprend à se considérer comme un être à part entière.

### SA PREMIÈRE IMAGE DE LUI-MÊME SE CONSTRUIT DANS LE REGARD DE L'AUTRE, DE SON PARENT

• **Par la manière de le porter physiquement** : cajoler son enfant, le consoler, le prendre dans les bras, qu'il soit content ou qu'il pleure. Le toucher devient alors un premier message du corps, un message qui dit : « je t'aime » ou « tu m'agaces », parfois un peu des deux. Cette ambivalence, encore un peu taboue, est tout à fait normale du moment qu'elle s'exprime

1. <https://solidarites-sante.gouv.fr/archives/archives-presse/archives-communiqués-de-presse/article/remise-rapport-1000-jours>.

de façon équilibrée (par exemple, pouvoir passer le relais et demander de l'aide quand on en a besoin).

• **Par la manière de le porter mentalement** : c'est-à-dire par le fait d'être vraiment psychologiquement disponible pour son bébé, être présent dans sa tête et dans son corps, sans être ailleurs, dans ses propres soucis (en donnant le biberon, par exemple). Cela permet de donner inconsciemment un modèle stable à son enfant, pour qu'il puisse à son tour mieux comprendre ce qui se passe en lui, et contenir ses pensées et ses émotions, qui seront alors contenues par le parent qui s'est intéressé à lui. Cela passe aussi par le fait de lui dire des mots doux, bienveillants, d'avoir des intentions positives à son égard.

Le psychanalyste Donald Winnicott<sup>2</sup> désigne cela sous le terme de « holding », c'est-à-dire la capacité du parent à contenir les angoisses de son bébé à la fois sur le plan physique et psychique.

• **Par la manière de le considérer comme une personne à part entière** : le fait d'observer son bébé et de le prendre là où il en est, sans avoir ses propres attentes ou projections sur le fait qu'il pourrait faire plus comme ceci ou moins comme cela à son âge, par exemple. Cela l'aide à se construire : prendre conscience que même si nous aimons notre enfant de tout l'amour du monde, il n'est pas notre double narcissique, il n'est pas le prolongement de nous-même. Quand nous avons peur pour lui comme nous avons peur pour nous, ou comme l'enfant que nous avons été, alors nous sommes dans un espace de projection. Nous ne sommes plus avec notre enfant présent. Et cela prend du temps de l'accepter.

Le psychologue Lebovici<sup>3</sup> explique que le parent doit être, à la naissance, prêt à faire le deuil de son bébé imaginaire, celui qui était là dans sa tête pour apprendre à voir son bébé réellement.

2. *Holding et Interprétation : Fragment d'une analyse*, 1986, D. Winnicott, La bibliothèque internationale de psychanalytique.

3. « Serge Lebovici insiste sur le fait qu'il existe quatre enfants différents dans la tête de la mère : l'enfant imaginaire ou fantasmatique (inconscient, préœdipien et œdipien), l'enfant imaginé (conscient-préconscient et postœdipien), l'enfant mythique et l'enfant narcissique (His Majesty the baby, de S. Freud), lesquels vont venir se mailler au narcissisme parental pour venir assurer le développement du Self de l'enfant. » *Réflexions sur l'œuvre de Serge Lebovici*, Bernard Golse, dans *La psychiatrie de l'enfant*, 2001/1 (vol. 44), pages 5 à 25.

Ainsi, on comprend que les bases de la confiance, c'est l'adulte qui les donne à l'enfant. Peu importe l'enfant, qu'il soit fragile à la naissance, souffrant, triste ou joyeux au départ, notre intention est primordiale. Notre regard donne à l'enfant son premier modèle du monde. Quoi qu'il se passe, l'enfant pense que son parent a toujours raison. S'il est stressé, c'est que l'environnement doit être stressant, s'il est agacé, le bébé se croit agaçant. Et c'est tout à fait normal ! Quand on y pense, comment remettre en question le parent dont dépend notre survie ? Aucun enfant ne peut se détacher du regard parental si jeune, il le pourra bien sûr, mais des années plus tard.

## ALORS CONCRÈTEMENT, COMMENT FAIRE ?

On sait aujourd'hui ce qui donne les bases de la confiance en soi : des mots bienveillants, des câlins, des caresses, des encouragements... Mais comment faire pour aider son enfant quand nous n'avons pas pu tout lui donner, quand nous sommes submergés, stressés, angoissés, à bout ou parfois déprimés (ce qui est plutôt la norme) ? Ou tout simplement parce que la vie ne permet pas d'avoir tout ce que l'on veut.

• **Apprendre à différencier les espaces psychiques** : l'enfant est notre miroir, il n'a pas d'autre modèle du monde que celui de ses parents qui le protègent. Pour autant, pouvoir, dès le plus jeune âge, l'aider par les discussions, à savoir ce qui vient de soi et ce qui vient de son enfant est primordial pour que l'enfant soit libre de ses pensées.

Par exemple, face à la peur d'une araignée, pouvoir dire à son enfant :

*« Tu sais, maman a peur de l'araignée, mais cela ne veut pas dire que toi aussi tu dois avoir peur. J'ai peur et je crie quand j'en vois une et cela ne s'explique pas, ce n'est pas grave, cela ne veut pas dire qu'elle est dangereuse. Regarde papa, lui n'a pas peur du tout, il peut même les prendre dans ses mains pour les mettre délicatement dehors. Tu vois pour d'autres choses, c'est pareil, tu peux avoir tes ressentis et vivre ta vie d'enfant. Quand je suis stressée pour toi, quand j'ai peur que tu n'y arrives pas à l'école et que je te fais travailler dur tes devoirs, en réalité je parle de ma peur à moi mais je ne peux pas savoir ce qui se passera pour toi, ou toutes les ressources que tu as. Car je sais que tu es un enfant intelligent et que tu peux me surprendre. »*

## Qu'est-ce qui peut déstabiliser la confiance d'un enfant ?

• **Les changements de la vie quotidienne** : des situations comme l'arrivée d'un petit frère, un changement de classe où l'enfant ne connaît personne, des amis qui le malmènent, un déménagement... Toutes ces situations banales, mais qui, à hauteur d'enfant, peuvent le déstabiliser de manière passagère.

• **Les événements marquants ou inattendus** : la mort de quelqu'un de proche, un divorce, une maladie de l'enfant ou du parent, un décrochage scolaire, des mots blessants, voire un harcèlement, et tout événement qui vient faire irruption dans la vie de l'enfant. D'autant plus que ce genre d'événement affecte aussi le parent, inquiet pour son enfant ou pour lui-même, avec des émotions qui le submergent et qui font qu'il n'est plus capable momentanément d'accueillir son enfant.

On peut aimer son enfant, le soutenir et le valoriser dès la naissance, pour lui donner confiance. Cependant, ce sont des événements de la vie et chaque enfant, quoi qu'on fasse, vivra tôt ou tard des événements marquants. Et cela, on ne pourra pas l'empêcher. On pourra en revanche l'accompagner.

## Comment accompagner un enfant qui perd confiance en lui ?

### AU NIVEAU DE SA COMMUNICATION

#### L'aider à parler de ses peurs avec l'écoute active

Ce n'est pas si facile pour un enfant de parler de ce qui ne va pas. Les enfants n'ont pas toujours les mots, ils ne veulent pas nous inquiéter ou ils ont l'impression que personne ne peut les comprendre, voire qu'ils sont seuls à traverser leurs émotions. Pour les aider à s'ouvrir, il faut d'abord pouvoir leur dire ce que l'on ressent, ce que l'on perçoit avant de les faire parler en premier. Ainsi, les enfants voient que l'on s'intéresse vraiment à leurs problèmes : on leur dit, on leur prouve, on prend le temps pour eux. Commencer à parler en premier est donc souvent une clé de communication.

### • Des exemples pour ouvrir le dialogue parent/enfant

- « Je vois bien que quelque chose se passe et que tu n'es pas comme d'habitude. Normalement à table, tu aimes nous faire partager ta journée et cela fait plusieurs jours que tu ne veux plus. Je voulais juste te dire que je l'avais vu et que tu pourras en parler quand tu te sentiras prêt. Tu sais que je suis toujours là pour toi. »
- « Tout à l'heure, tu m'as dit que tu n'avais pas d'amis et j'ai compris pourquoi il y a eu une crise ce matin à l'école. Je t'ai grondé parce que l'on était en retard, mais je me rends compte qu'en réalité tu souffrais et je ne l'ai pas vu. C'est important qu'on puisse en parler, tu sais que j'étais comme toi quand j'étais petite. Et je me rappelle que j'ai dû être très courageuse. »
- « Je te sens un peu triste en ce moment, je le sens dans mon cœur et j'aimerais pouvoir faire quelque chose pour toi. Dis-moi si tu as une idée qui pourrait t'apaiser. On pourrait par exemple manger au restaurant tous les deux et tu me raconterais, qu'en dis-tu ? »

### Poser des questions afin d'obtenir plus de détails



« Si on interroge les hommes en posant bien les bonnes questions, ils découvrent d'eux-mêmes la vérité sur chaque chose. »

Platon

La communication est comme un fil que l'on déroule. Le parent doit poser des questions pour essayer de comprendre son enfant sans chercher à tout prix à lui donner des conseils ou à le consoler, mais plutôt d'essayer de comprendre son point de vue avec le plus de précisions possibles. Par exemple, si l'on demande à son enfant : « Pourquoi n'as-tu pas confiance en toi ? », il lui sera très difficile de répondre, quel que soit son âge. Commencer par lui poser des questions simples sur ses ressentis l'aidera.

### • Des exemples pour creuser le sentiment de non-confiance avec son enfant

- « Est-ce que tu as l'impression parfois que c'est trop dur pour toi ? »
- « Est-ce que tu as déjà eu peur de rater ? Comment ça s'est passé ? »

- « Qu'est-ce que tu te dis dans ta tête pour perdre confiance en toi ? Est-ce qu'il y a des phrases qui te stressent particulièrement ? »
- « Raconte-moi comment cela s'est passé comme si tu me racontais un film, avec le plus de détails possibles : Qui était avec toi ? Où étais-tu ? Quelle phrase t'a-t-on dit pour que tu sois blessé ? Qu'as-tu répondu ? Que n'as-tu pas osé répondre ? Que dirais-tu si tu l'entendais une seconde fois ? As-tu une idée de ce qui pourrait t'aider et te donner de la force ? »

### L'aider à dépasser ses fausses croyances sur lui-même

Quand l'enfant pense de lui-même qu'il est nul, qu'il n'y arrivera jamais, qu'il a peur ou qu'il pense ne pas avoir de valeur, le valoriser n'est pas toujours suffisant parce que ce travail de transformation de ses pensées doit venir de lui-même. Pour reprendre confiance en profondeur, l'enfant a besoin d'aller au plus profond de lui-même. Pour l'accompagner, nous pouvons lui proposer de faire un exercice de tri dans cette pensée afin de l'aider à faire la différence entre ce qui vient de lui et ce qui ne vient pas de lui.

### L'exercice du tri des pensées expliqué à l'enfant

- Quand tu as cette pensée sur toi, qui te fait perdre confiance en toi, par exemple quand tu dis : « je n'aime pas du tout ceci », que cela t'empêche d'avoir des amis, comment sais-tu que cela vient vraiment de toi ou de quelqu'un qui un jour se serait moqué de toi ? Ce n'est pas si facile.
- Pour cela, pose-toi toujours la question et remonte dans tes souvenirs du plus loin que tu puisses :
  - « Qui en premier a parlé de ton nez (remplace par le commentaire qui te concerne) ? Toi ou ton ami ? »
  - « Si oui, lequel ? Est-ce que tu te rappelles de la situation ? »
  - « Qu'est-ce qu'il a dit exactement ? »
  - « Qu'est-ce que tu as ressenti à ce moment-là ? Qu'as-tu pensé de toi ensuite ? Es-tu si sûr maintenant que c'est toi qui penses vraiment cela de toi ? »
  - « Qu'aimerais-tu ressentir à la place qui vient vraiment de toi ? »
  - « Comment te sens-tu maintenant ? Si tu te sens mieux, c'est que tu as réussi à faire le tri dans ta tête, bravo ! »

## AU NIVEAU DE SON CORPS

### Le corps est un bon allié de la confiance, aidez votre enfant à l'utiliser

Nous le savons aujourd'hui, les pensées et les représentations conditionnent les émotions, qui à leur tour, conditionnent le corps et cela marche dans les deux sens. C'est-à-dire que quand nous n'arrivons pas à rassurer notre enfant par les mots, nous pouvons aussi rassurer le corps pour que celui-ci envoie des messages au cerveau, par le biais des hormones, que tout va bien et que l'enfant peut se détendre et garder confiance en lui.

Plus concrètement Amy Cuddy, psychologue sociale et enseignante à Harvard a développé une méthode à la portée des enfants, à base de « postures de pouvoir » ou du « super-héros », testée sur ses étudiants. Lorsqu'ils adoptaient ces attitudes de confiance plus de 2 minutes avant un moment stressant, (comme avant un contrôle) leur niveau de testostérone (l'hormone de la domination et hormone clé de la confiance en soi) augmentait et celui du cortisol (l'hormone du stress) baissait. Autrement dit, plus ils faisaient semblant d'être forts, plus ils le devenaient ! Et cela tombe bien car les enfants adorent jouer les héros.

### Proposez-lui plusieurs postures de pouvoir :

#### Les postures de pouvoir

##### • La posture de Superman

Les pieds bien ancrés dans le sol, proposez à votre enfant de mettre ses mains sur ses hanches, pour avoir le buste bien ouvert vers le monde, de soulever légèrement le menton et de bomber fièrement le torse. Il peut exagérer autant qu'il le veut et s'en amuser.



##### • L'homme élastique

Proposez à votre enfant de s'étirer les bras en l'air et d'aller le plus loin possible pour toucher le ciel. L'idée est de se sentir bien plus grand et bien plus fort qu'on ne croit, à l'inverse de la posture de la peur où le corps se ratatine.



##### • Le rugbyman

La posture du HAKA en début de match. Les deux pieds bien ancrés dans le sol, les genoux bien fléchis, une main sur l'avant-bras, en lançant un cri de puissance qui vient du fond de la gorge.



**L'importance de la musique :** pour qu'il puisse tenir 2 minutes, ce qui peut paraître assez long, vous pouvez ajouter une musique de film ou une musique épique pour l'aider à garder son émotion haute et le ressenti de la réussite (la musique de *Gladiator*, la musique de *Dragons*, la musique de *Pirates des Caraïbes* ou encore des *Avengers*).

Selon Emmanuel Bigand, professeur de psychologie cognitive à l'université de Bourgogne, la musique est un stimulus puissant : « 250 millièmes de seconde d'un stimulus sonore suffisent à notre cerveau à se synchroniser<sup>4</sup>. » L'écoute de la musique signifie en réalité une sorte de tempête physiologique et biochimique : par l'effet de synchronisation, la musique peut provoquer la modification du rythme cardiaque ou respiratoire ou faire baisser ou augmenter la pression sanguine. Bien évidemment elle joue également sur nos émotions, et donc notre état d'esprit.

4. Les Bienfaits de la musique sur le cerveau, d'Emmanuel Bigand, Belin/Humensis, 2018.

## Serrer son enfant dans les bras pour contenir son stress

Bien sûr, on sait que prendre son enfant dans les bras, à n'importe quel âge, est toujours bienveillant, mais au-delà de cela, savez-vous ce qui se passe au niveau de la chimie de son corps à ce moment-là ? Un câlin de plus de 10 secondes permet de sécréter de l'endorphine, de la dopamine et de l'ocytocine, qui sont les hormones du bien-être, du plaisir et de l'attachement. Ainsi, grâce à la libération de ces hormones, le niveau de stress et d'anxiété diminue. Les câlins améliorent la confiance en soi car il est essentiel qu'il se sente aimé et accepté.

## AU NIVEAU DU QUOTIDIEN DES ENFANTS

### L'aider à cultiver sa gratitude : pour changer de vision de soi

Prendre le temps d'expliquer aux enfants l'importance de dire merci avec le cœur, avoir de la gratitude pour leur physique, leur santé, leurs compétences scolaires, leurs talents uniques, l'amour que leur famille ou leurs amis leur portent. Toutes ces choses de la vie qui méritent d'être vécues ont un réel impact sur le corps pour baisser le niveau de stress et augmenter leur estime de soi. En effet, des études ont montré des taux moins élevés de cortisol, c'est-à-dire l'hormone du stress, chez les personnes qui pratiquent la gratitude. Cette pratique augmente également l'activité de l'hypothalamus (région du cerveau qui régule l'équilibre interne du corps).

De manière générale, la gratitude aide les enfants à être plus reconnaissants que ce qu'ils ont déjà. Cela les aide à moins se comparer aux autres, et croire que tout le monde est mieux qu'eux, en cultivant des sentiments de jalousie, par exemple. Ce qui est intéressant à comprendre c'est qu'il est impossible de se sentir à la fois reconnaissant et avoir de la rancœur par rapport à quelque chose. Donc, plus vous aidez votre enfant à cultiver la gratitude, plus il la voit. Il crée ainsi une boucle de pensée positive.



Pour aller plus loin sur le sujet, retrouvez un article sur le blog de Koalou.



Les psychologues universitaires, Dr Robert Emmons et Dr Michael McCullough ont publié une étude en 2015 qui examinait les résultats physiques de la pratique de la gratitude.

Un tiers des sujets ont tenu un journal quotidien des événements pour lesquels ils étaient reconnaissants.

Un autre tiers a noté les situations qui leur avaient déplu.

Un dernier tiers a écrit les événements factuels sans affect associé.

À la fin de l'étude de 10 semaines, chaque groupe a été invité à enregistrer ce qu'il ressentait physiquement et en général par rapport à la vie.

Le groupe de gratitude a déclaré se sentir plus optimiste et positif au sujet de sa vie et moins de visite chez le médecin.

## Des idées pour pratiquer la gratitude avec votre enfant

• **Le soir avant de se coucher**, notez dans un beau carnet ou sur un post-it, 3 choses qui se sont passées dans la journée pour lesquelles votre enfant a été heureux ou reconnaissant. Cela peut être un simple détail comme : « *J'ai eu une bonne note et la maîtresse m'a fait un grand sourire.* », « *J'ai été aidé par un ami.* », « *Papa est venu me chercher plus tôt à l'école.* »...

• **Chaque matin**, souriez à la vie et proposez d'ouvrir la fenêtre avec votre enfant, de respirer un bon coup, regarder la belle lumière du ciel ou du soleil et sourire à la belle journée qui s'annonce : « *Merci la vie pour tout ce que tu vas m'apporter de beau aujourd'hui !* »

• **Les jours où cela a été plus difficile** à la maison ou en revenant de l'école, aidez votre enfant à penser à une personne qui contribue à son bonheur et qui lui veut toujours du bien. Vous pouvez lui ajouter un mot bienveillant : « *Tu sais que même si parfois je m'énerve, quoi que tu fasses, je serai toujours là pour toi, toujours.* »

« Ce n'est pas le bonheur qui nous remplit de gratitude, c'est la gratitude qui nous remplit de bonheur. »

Frère David Steindl-Rast



• **Sur le chemin de l'école à la maison**, au lieu de demander à votre enfant : « Comment s'est passée la journée, tu as été sage ? », demandez-lui plutôt : « Quel a été ton moment préféré ou le plus drôle, ou encore une blague, un jeu que tu as découvert aujourd'hui ? »

• **Une fois dans l'année**, ou pour Noël, proposez ce rituel de gratitude à votre enfant : chacun écrit une lettre pour toutes les belles choses qui se sont passées cette année, puis une lettre pour témoigner sa gratitude ou son affection à quelqu'un de son choix : « Merci d'avoir toujours été là pour moi cette année, merci de... Tu es tellement important pour moi car... »

## La confiance se travaille toute la vie !

Ce n'est pas parce que nous avons un enfant qui n'a pas confiance en lui petit, qu'il n'aura pas confiance en lui plus tard, et inversement. Notre cerveau étant plastique<sup>5</sup>, cela signifie que tout au long de la vie il s'adapte et se réadapte par de nouvelles connexions entre les neurones (synapses) en réponse aux nouvelles expériences.

### La confiance en soi dépend :

- Des rencontres
- Du soutien familial
- De la qualité de son entourage (de ses amis à l'école, de ses professeurs, de ses amours, des personnes bienveillantes que l'enfant pourra rencontrer tout au long de sa vie)
- Des réussites fortuites ou dues au travail
- Des situations
- De la santé et événements de la vie
- Des périodes de la vie



5. Pierre Bustany, chercheur à l'Université de Caen, spécialiste de l'imagerie du cerveau, *Votre cerveau n'a pas fini de vous étonner*, Albin Michel, 2012.

## Des rituels pour soutenir la confiance des enfants

### Un poème à lire dans les deux sens pour apprendre à changer d'angle !

#### QUAND J'AI LA TÊTE À L'ENVERS

Je ne suis pas à ma place  
Personne n'ose penser que  
Je suis capable de faire tout ce que je veux quand je crois en moi  
Je suis sûr que  
Je vais tout rater comme d'habitude  
Je ne crois plus que  
Je peux avoir confiance en moi  
Je suis convaincu que  
Je n'ai pas de valeur  
J'ai arrêté de me dire que  
Je peux avoir plein d'amis qui m'aiment comme je suis  
Je suis persuadé d'une chose :  
Je suis quelqu'un de bête et moins bien que les autres  
Et ce serait complètement faux de penser que  
Je suis un enfant merveilleux !

#### QUAND J'AI LA TÊTE À L'ENDROIT

Je suis un enfant merveilleux !  
Et ce serait complètement faux de penser que  
Je suis quelqu'un de bête et moins bien que les autres  
Je suis persuadé d'une chose :  
Je peux avoir plein d'amis qui m'aiment comme je suis  
J'ai arrêté de me dire que  
Je n'ai pas de valeur  
Je suis convaincu que  
Je peux avoir confiance en moi  
Je ne crois plus que  
Je vais tout rater comme d'habitude  
Je suis sûr que  
Je suis capable de faire tout ce que je veux quand je crois en moi  
Personne n'ose penser que  
Je ne suis pas à ma place

### L'exercice des similitudes

- Quand un enfant n'arrive pas à trouver sa place dans le groupe, qu'il perd confiance face aux autres parce qu'il se compare à eux (pensant qu'il est moins bien), certains exercices d'observation peuvent l'aider à changer de regard. Vous pouvez faire cet exercice en duo avec votre enfant, quand vous êtes en lien et que votre enfant est en parfaite sécurité avec vous.
- Cela peut se passer au parc, par exemple. Essayez de réfléchir ensemble avec votre enfant aux points de ressemblance avec les autres :
  - « Dans le groupe d'enfants que tu vois, qui a le même genre de cheveux que toi ? »
  - « Qui trouves-tu timide ? Qui est seul ? Tu penses qu'il aimerait qu'on lui demande de jouer avec lui ? »
  - « Et toi, cela t'est-il déjà arrivé d'être seul dans le parc ou dans la cour comme ce garçon ? Qu'est-ce que tu as fait ? »
  - « Et à l'inverse, à quel enfant voudrais-tu ressembler ? Qu'est-ce que tu aimes chez lui ? »
  - « Comment s'y prend-il pour y arriver ? »
  - « Est-ce que tu aurais le courage d'essayer d'être son ami ? »

### Aider l'enfant à inverser les rôles

Quand un enfant n'a pas confiance, ce n'est pas toujours évident d'en parler et c'est même ennuyeux pour certains. Proposez à l'enfant d'aider un camarade ou un frère et de prendre le rôle du « confiant », même si intérieurement ce n'est pas tout à fait le cas, cela permet de faire le point sur ses forces, ses compétences, et ce qu'il aime transmettre, et le montrer aux enfants plus petits, par exemple.