

Favoriser autonomie, confiance et estime de soi

Module 5



par
Isabelle
Filliozat

Objectif : développer et renforcer l'autonomie, la confiance et l'estime de soi de votre enfant.

Pour vous aider à soutenir la construction de la confiance et de l'estime de soi de votre(vos) enfant(s), deux éléments indispensables pour une vie épanouie et enrichissante.



Programme détaillé

Chapitre 1 - Les 4 types de confiance en soi

- La confiance en soi comporte 4 dimensions.
 - L'exclusion et la domination sont généralement à l'origine de la perte de confiance ou d'estime de soi.
- Document de travail : Je nourris la sécurité intérieure de mon enfant

Chapitre 2 - Estime de soi et attachement

Ce qui fonctionne vraiment lorsqu'on veut favoriser l'estime de soi de son enfant !

→ Document de travail : Je repère les situations où je montre mon intérêt à mon enfant... et celles où il peut se sentir rejeté

Chapitre 3 - Les bases de la sécurité intérieure

- La différence entre autonomie et indépendance.
 - Comment construire un lien d'attachement qui renforce la sécurité intérieure de l'enfant ?
 - Le besoin d'exploration : un besoin tout aussi fondamental que l'attachement !
- Document de travail : Je réalise que mon enfant est capable de...

Chapitre 4 - Le mouvement physique libre

- Le mouvement est un véritable besoin il permet de structurer les réseaux de neurones.
 - Le mouvement physique libre aide à construire la confiance corporelle et la prudence !
 - Comment, en cherchant à trop aider nos enfants, nous cherchons en fait à les contrôler et les coupons de l'exploration des ressentis corporels nécessaires à l'élaboration de la confiance en ses compétences.
- Document de travail : J'apprends à laisser bouger mon enfant le plus possible

Chapitre 5 - La liberté

Laisser à l'enfant la liberté de «faire par lui-même» l'aide à construire le sentiment d'être compétent.

→ Document de travail : J'apprends à guider mon enfant

Chapitre 6 - Notre besoin de contrôle

Pourquoi nous avons tout intérêt à être plus dans le soutien plutôt que dans le contrôle ?

→ Document de travail : Je m'entraîne à laisser faire mon enfant tout seul, en le soutenant

Chapitre 7 - Comment soutenir plutôt que contrôler ?

- Pourquoi nous avons tout intérêt à laisser notre enfant explorer et faire des erreurs ?
 - Comment aider un enfant à résoudre lui-même son problème ?
- Document de travail : Je m'entraîne à lui enseigner des compétences

Chapitre 8 - Comment valoriser sans féliciter ?

Pourquoi les félicitations ne sont pas utiles pour construire la confiance de nos enfants ? 3 alternatives aux félicitations/compliments.

→ Document de travail : Je m'exerce à décrire ce que je vois

Chapitre 9 - Les étiquettes... comment s'en débarrasser ?

- Comment les félicitations et autres jugements positifs risquent de devenir des étiquettes.
 - Une méthode en 4 points pour «décoller» les étiquettes
- Document de travail : J'aide mon enfant à se débarrasser de ses étiquettes

Chapitre 10 - La réunion familiale pour anticiper les problèmes

Une réunion en famille pour discuter ensemble d'un événement à venir et anticiper les comportements de chacun.

→ Document de travail : J'organise une réunion familiale

Chapitre 11 - 3 autres points pour construire l'estime de soi

- Pourquoi il est important de décrire le comportement avant d'y ajouter un jugement de valeur.
- Pourquoi il est important de ne pas exagérer le compliment.
- Comment s'entraîner avec eux à mettre des mots sur les valeurs dont nous désirons qu'ils prennent conscience ?

Chapitre 12 - Les écrans

- La télé : avant 2 ans jamais... et surtout jamais seul !
- Comment les armer devant les publicités ?
- Tablettes : utiles pour les plus grands, mais attention aux excès !
- Smartphones : attention à l'exemple que nous donnons !
- Jeux vidéos : pas avant 5 ans ! Pour les plus grands : les accompagner à faire la différence entre le réel et le virtuel !
- Comment les faire décrocher de la TV ou d'un jeu vidéo... sans crise !

Chapitre Bonus 1 - Analyses de cas concrets avec Camille & Olivier

Chapitre Bonus 2 - Analyses de cas concrets en live avec quelques membres