

Jouer en famille permet de mettre de côté les tensions quotidiennes, le stress, l'agitation pour partager un moment de plaisir. L'enfant apprend qu'il existe aussi des règles dans un jeu – comme à l'école – et qu'elles doivent être respectées pour faire perdurer le plaisir du jeu et du moment partagé. C'est aussi une façon plus douce de se confronter à l'échec et à la frustration. Le mot d'ordre de ces moments est le plaisir ! Donc pas question de rappeler à l'enfant son manque de concentration « comme à l'école », de s'énerver ou de s'impatienter parce qu'il ne comprend pas assez vite. Jouer et rire ensemble crée du lien et renforce notre confiance relationnelle.

Le jeu peut également être l'occasion pour le parent de transmettre des savoir-faire (jeux de construction, sport, cuisine,...), des valeurs (coopération, respect des règles, ...), des souvenirs d'enfance. Tout est apprentissage.

En jouant, on développe ses capacités cognitives, sociales et affectives.

Pour aller plus loin : « Jouer pour grandir » de Sophie Marinopoulos et « Jeu t'aime », deux livres téléchargeables ou commandables gratuitement sur [www.yapaka.be](http://www.yapaka.be).

## 5. Raconter les souvenirs lors desquels l'enfant a fait preuve de compétences, parler de ses forces avec des exemples concrets

Les parents sont les mieux placés pour engranger des souvenirs de leur enfant accomplissant une action positive. Ils peuvent non seulement montrer qu'ils apprécient un comportement au moment même où il se produit (dans le présent), mais ils peuvent aussi se baser sur le passé pour solidifier l'estime de soi de leur enfant. Lui raconter ce qu'il fait de bien renforce l'estime de soi. Par exemple : tu as commencé très tôt pour ton âge à parler/marcher, tu te souviens quand maman était malade et que tu avais préparé le petit-déjeuner pour toute la famille ?, ...

Toutes ces actions le distinguent des autres enfants, le rendent unique aux yeux de ses parents. C'est en se sentant valorisé qu'un enfant peut mobiliser ses compétences.

Pour aller plus loin : « La confiance en soi », Les Cahiers Filliozat, chez Nathan.



## Comment soutenir mon enfant à l'école primaire? 2. ... en renforçant son estime et sa confiance en lui

Pour toute information ou soutien dans vos démarches, n'hésitez pas à prendre contact avec l'Antenne Scolaire.

**Antenne Scolaire**  
71 rue de Fiennes – 1070 Anderlecht  
02/529 88 50  
[antennescolaire@anderlecht.brussels](mailto:antennescolaire@anderlecht.brussels)  
[www.anderlecht.be/fr/antenne-scolaire](http://www.anderlecht.be/fr/antenne-scolaire)

Mise à jour – janvier 2021.

À l'initiative d'Alain Kestemont, Échevin en charge de la Prévention avec le soutien du Bourgmestre Fabrice Cumps et du Collège échevinal d'Anderlecht  
ER/VU: Marcel Vermeulen, Place du Conseil 1  
Raadsplein – 1070 Anderlecht

**Antenne Scolaire**  
71 rue de Fiennes – 1070 Anderlecht  
02/529 88 50  
[antennescolaire@anderlecht.brussels](mailto:antennescolaire@anderlecht.brussels)  
[www.anderlecht.be/fr/antenne-scolaire](http://www.anderlecht.be/fr/antenne-scolaire)



Mise à jour en janvier 2021 par les Services de Prévention du Décrochage Scolaire des communes d'Anderlecht, Berchem-Sainte-Agathe, Ganshoren, Saint-Gilles, la ville de Bruxelles, Watermael-Boitsfort, Woluwe-Saint-Lambert et Woluwe-SaintPierre.

Renforcer l'estime de soi permet notamment à l'enfant de mieux connaître ses compétences, de s'ouvrir avec curiosité à de nouveaux apprentissages et d'oser demander plus facilement de l'aide s'il ne comprend pas. Ainsi, en renforçant l'estime de soi de votre enfant, vous le soutenez dans sa scolarité. Il n'est donc pas nécessaire de refaire l'école à la maison. Voici quelques pistes que vous pouvez facilement mettre en œuvre. Elles sont des propositions et nullement des recettes à appliquer à tout prix.

## 1. Encourager et féliciter

Un enfant a besoin de se sentir compétent pour s'ouvrir avec curiosité à de nouveaux apprentissages. Comment s'y prendre ?

- En valorisant les compétences de l'enfant. Pour cela, le parent peut faire des compliments descriptifs. **Un compliment descriptif**, c'est décrire ce que je vois ou ce que je ressens.
  - Exemple : un enfant de 1ère primaire montre son cahier d'écriture. Les lettres ne sont bien sûr pas parfaites, il est en train d'apprendre. On peut tout de même mettre en évidence ce qu'il/elle fait de bien. « Je vois que tu t'appliques : la barre du A est bien droite, ou la lettre repose bien sur la ligne du dessous... »
  - Les compliments descriptifs vont encourager l'enfant à répéter le geste positif qu'il a accompli car ils permettent à l'enfant de revoir mentalement l'action réussie et à la mémoriser pour la répéter.
- En félicitant : **célébrer** les réussites est essentiel pour renforcer la confiance en soi. Cela permet de maintenir la motivation de l'enfant et de nourrir son besoin de reconnaissance.

Avoir confiance, ce n'est pas ne pas faire d'erreurs. C'est apprendre de ses erreurs. Il est donc bien naturel de se tromper. L'être humain apprend dès la naissance et continue d'apprendre jusqu'à la fin de sa vie.



De plus, la confiance en ses compétences se construit en s'exerçant. Plus on s'exerce, plus on développe une maîtrise de l'activité. Et il est bien naturel de ressentir une petite inquiétude quand on se lance dans une activité nouvelle. Car grandir, c'est sans cesse renoncer à un monde connu pour aller vers l'inconnu. Mais cette petite inquiétude est utile, elle nous aide à nous préparer.

## 2. Montrer de l'intérêt pour ce que mon enfant vit (à l'école, avec ses amis, dans ses activités, ...)

- En demandant comment s'est passée sa journée : écouter ses tracas, ses réussites, ses interactions avec ses amis, ... et reconnaître ses difficultés, ses joies, ses déceptions, ... sans juger, sans chercher à rassurer, sans conseiller. En l'écoutant d'abord sans l'interrompre, ensuite en reflétant ses sentiments, puis en lui faisant préciser ce qu'il a vécu de difficile, on aide l'enfant à prendre conscience de ce qui s'est passé en lui et à reprendre du pouvoir sur la situation en le laissant trouver ses propres solutions. Pour être disponible cognitivement, on a besoin d'être entendu et reconnu dans ce qu'on vit. Petit livre à lire avec les plus petits : « Et le lapin m'a écouté » de Cori Doerrfeld.
- En regardant son journal de classe : souvent, les instituteurs utilisent ce moyen pour communiquer avec les parents. Généralement, les enfants y notent un mot ou une phrase reprenant une activité centrale de la journée.
- En participant à la vie de l'école : réunion de parents, fête de l'école, ...

## 3. Consacrer du temps

L'enfant, pour se sentir aimé et important, a besoin de passer du temps « de qualité » avec son parent et de recevoir de l'attention de la part de celui-ci. 10 minutes par jour de pleine disponibilité (ou des périodes plus longues 2-3 fois par semaine) sont suffisantes pour remplir son réservoir d'amour et de confiance en soi.

Il est important que l'enfant puisse, dans ces moments d'exclusivité, être seul avec son parent, décider de l'activité et bénéficier de l'attention entière de son parent (ne pas être sur son GSM par exemple). C'est aussi l'occasion de pouvoir le complimenter sur ce que vous observez de ses habiletés pendant l'activité.

Si votre enfant a été « difficile » pendant la journée ou la veille, il a d'autant plus besoin de passer du temps de qualité avec vous et de recevoir votre attention.

## 4. Jouer, ça fait grandir

Aménager du temps et de l'espace pour que l'enfant puisse **jouer librement** sans être pris dans un emploi du temps chargé permet à l'enfant de mieux se connaître et de s'affirmer. Il est important aussi qu'il y ait de la place pour **l'ennui** car c'est dans ces moments-là que l'enfant peut se mettre à inventer, à créer, à imaginer. Et cela permet la construction de la pensée voire la construction de soi. Donc ne cédez pas trop vite à la tentation de l'occuper.

Le jeu a également d'autres vertus qui font grandir, telles que celles de reconstruire la confiance en soi qui peut parfois être malmenée lors de la vie scolaire. Lorsque l'enfant joue à « **faire semblant** », il peut rejouer des expériences de la journée qu'il a peut-être vécues difficilement ou qu'il n'a pas bien comprises. Ainsi, il peut **évacuer les tensions** intérieures et se réapproprier cette réalité, la vivre de façon plus douce. Dans le jeu, il reprend du contrôle sur ce qui lui échappe dans la vie réelle et ainsi regagne en confiance. Le rôle du parent est donc de laisser du temps libre pour que l'enfant en jouant puisse extérioriser ses émotions, son vécu (colère, frustration, agressivité, angoisses, ...) et mettre en scène les grandes questions qui le préoccupent (comme la mort, la perte, les disputes).

Encore plus si l'enfant a des difficultés scolaires, le jeu – surtout quand l'enfant joue à un jeu où il est bon – peut le **valoriser** et lui offrir un moment de « répit » où il n'est pas face à ses difficultés et où il peut goûter au **plaisir** de réussir, d'accomplir une tâche. Cela fait grandir sa confiance en lui.