



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



Renforcer l'estime de soi permet 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 ton enfant, tu le soutiens dans sa scolarité. Il n'est donc pas nécessaire de refaire l'école à la maison. Voici quelques pistes que tu peux 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 ton enfant. Pour cela, tu peux faire des compliments descriptifs. Un **compliment descriptif**, c'est décrire ce que tu vois ou ce que tu ressens.
  - Exemple : un enfant de 1<sup>ère</sup> primaire montre son cahier d'écriture. Les lettres ne sont bien sûr pas parfaites, il est en train d'apprendre. Tu peux alors 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 ton enfant à répéter le geste positif qu'il a accompli car ils permettent à ton enfant de

revoir mentalement l'action réussie et à la mémoriser pour la répéter.

- En **félicitant** et en **célébrant** les réussites, c'est essentiel pour renforcer la confiance en soi. Cela permet de maintenir la motivation de ton enfant et de nourrir son besoin de reconnaissance. « Bravo, tu peux être fier de toi ! » Après avoir félicité, tu peux trouver une façon de célébrer, par exemple en faisant un gâteau ensemble, en préparant le repas préféré de ton enfant,...

Avoir confiance en soi, 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.

➔ C'est en se plantant qu'on fait ses racines et qu'on pousse !

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 légitime de ressentir une petite inquiétude quand on se lance dans une activité nouvelle. Car grandir, c'est 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 ton 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, tu aides ton 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 tu observes de ses habiletés pendant l'activité.

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



### 4. Jouer, ça fait grandir

Aménager du temps et de l'espace pour que ton enfant puisse **jouer librement** sans être pris dans un emploi du temps chargé, lui permet 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 ton enfant peut se mettre à inventer, à créer, à imaginer. Et cela permet la construction de la pensée voire la construction de soi.

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 ton 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. Ton rôle en tant que parent est donc de laisser du temps libre pour que ton 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 ton 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.

**Jouer en famille** permet de mettre de côté les tensions quotidiennes, le stress, l'agitation pour partager un moment de plaisir. Ton enfant apprend alors 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 ton 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](#) » (ces deux livres sont également commandables gratuitement sur [www.yapaka.be](http://www.yapaka.be)).

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

En tant que parent, tu es le mieux placé pour engranger des souvenirs de ton enfant accomplissant une action positive. Tu peux non seulement montrer que tu **apprécies un comportement** au moment même où il se produit (dans **le présent**), mais tu peux aussi te baser sur **le passé** pour solidifier l'estime de soi de ton 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.

### Pour plus d'infos :



Antenne Scolaire.  
71 rue de Fiennes – 1070 Anderlecht - 02/529 88 50  
antennescolaire@anderlecht.brussels  
<https://www.anderlecht.be/fr/antenne-scolaire>

Editeur responsable : Marcel Vermeulen—place du conseil 1—1070 Anderlecht