



- 1 L'amour de soi**
(acquis grâce à la famille).
- 2 La vision de soi**
(régie par l'environnement social).
- 3 La confiance en soi**
(déterminée par les défis du quotidien et les leçons tirées de ses échecs).

Les signes
d'un manque
de confiance
en soi chez
l'enfant

Il se vante
et cherche
la reconnaissance
en se valorisant
par des petits
mensonges

Il parle peu,
ou au contraire
verbalise son mal-être
par de l'autodénigrement
(«je n'y arrive pas»,
«je suis nul!»)

Il se met
en retrait
et ne participe pas
aux jeux

Il n'ose pas,
de peur
de ne pas être
à la hauteur



ÉDUCATION Tout le monde aspire à avoir confiance en lui. Pour se sentir bien dans sa peau, mieux vaut commencer le plus tôt possible.

Le feel-good des tout-petits

ESTELLE BAUR

Les parents accordent parfois plus d'attention aux bêtises de leurs enfants qu'à leurs capacités. Ils ont pourtant besoin, dans leur développement et pour se construire une bonne image d'eux-mêmes, d'encouragements et de commentaires positifs. Le manque de confiance en soi touche donc aussi les tout-petits. «On le constate chez des enfants qui se mettent en retrait, n'osent pas prendre la parole ou participer à des jeux», explique Yasmine Bourgeois, enseignante au primaire. «Ce sont des enfants qui ne vont pas chercher le contact, qui s'expriment peu, voire pas du tout, ou qui verbalisent, au contraire, ce manque de confiance par des affirmations telles que «je suis nul!» ou «je n'y arrive pas». Or, un enfant qui n'est pas bien dans sa peau n'acquerra pas une meilleure estime de lui en grandissant.

Encourager l'estime des citoyens de demain

Caroline Sost l'a bien compris, c'est pourquoi elle a créé, en France, l'école écocitoyenne «Living School», au programme de laquelle on trouve, au même titre que des cours de maths ou de français, des leçons de «savoir être». «Il s'agit d'une ap-

proche globale de l'enfant (ses capacités cognitives, affectives, physiques et de créativité) et globale dans sa généralité, en prenant en compte tout le système social, puisqu'on part du principe qu'une bonne disposition intérieure rend les gens plus heureux, ce qui contribue à modifier positivement la société.»

A l'instar des systèmes éducatifs du nord de l'Europe, un tel enseignement s'attarde plus sur les capacités et les particularités de l'enfant que sur ses échecs et ses limites.

Le pouvoir de la pensée positive

Une stratégie que les parents ne devraient pas hésiter à reproduire, comme l'explique Yasmine Bourgeois qui a instauré un «cahier de réussites» dans ses classes: «Un outil que les parents peuvent utiliser à leur tour. Il s'agit de prendre un moment dans la semaine pour définir et célébrer les réussites de chacun, en les formulant puis en les dessinant.» Une tactique visuellement gratifiante, surtout lors des passages à vide ou des périodes difficiles, car elle permet de se fo-

caliser sur les réussites passées.

La pensée positive devient ainsi un réflexe qui se dresse contre l'autodénigrement. «Chez les enfants, on assiste même à une valorisation des réussites de leurs camarades, quand ces derniers ne sont pas conscients ou démotivés. Cela instaure en eux une prise de conscience de la réussite et de meilleurs rapports aux autres.»

S'ériger en exemple

S'il est important d'éviter d'enfermer l'enfant dans un étiquette-

tage («C'est un timide», «Il est hyperactif», etc.) pour lui permettre de développer tout son potentiel, Caroline Sost insiste sur l'exemplarité des parents: «Ce qu'on transmet à son enfant, ce n'est pas tant ce qu'on dit que ce qu'on est. Un parent qui valorise beaucoup son enfant, mais qui est trop exigeant avec lui-même et se met la pression, transmet implicitement cette exigence à son enfant.» Aussi est-il bon, pour lui permettre de développer sa confiance en lui, de penser d'abord à sa propre confiance en soi. ◉

POUR ALLER + LOIN



Vous souhaitez avoir plus d'infos?

En ce qui concerne l'image corporelle chez les enfants:
www.alimentationmouvementvs.ch

Le projet suisse pour renforcer les compétences sociales et une bonne estime de soi chez l'enfant de 0 à 8 ans:
www.pepinfo.ch

LES CLÉS D'UNE BONNE CONFIANCE EN SOI

Appliqués le plus tôt possible, ces conseils permettent au tout-petit d'acquiescer les bases d'une bonne estime de lui.

Valorisez ses réussites

Par des commentaires positifs ou en instaurant un «cahier de réussites» (voir ci-contre).

Encouragez-le

En l'assurant de votre soutien, sans placer les objectifs trop hauts.

Évitez les étiquettes

Caractériser l'enfant l'empêche de réaliser son potentiel.

Ayez confiance en vous

L'enfant prend exemple sur le parent. Aussi, le regard que portera l'adulte sur lui-même influencera celui que l'enfant portera sur lui.

Pratiquez par le jeu

Citer les parties du corps de l'enfant pendant l'habillement ou jouer à «faire semblant» lui permet de développer son image corporelle, sa relation aux autres et ses facultés cognitives. ◉

«Ce qu'on transmet, ce n'est pas tant ce qu'on dit que ce qu'on est.»



CAROLINE SOST
DIRECTRICE ET
FONDATRICE DE
«LIVING SCHOOL»,
ÉCOLE
ÉCO-CITOYENNE
INNOVANTE

DÉVELOPPER L'ESTIME DE SOI ET SA CONSCIENCE CORPORELLE À TRAVERS LE JEU

Si l'estime psychologique est importante pour un bon développement personnel, le petit enfant doit aussi faire l'apprentissage de son schéma corporel. Patricia Failletaz, éducatrice, psychologue et psychothérapeute, propose d'éveiller le plus tôt possible les sens et la créativité de l'enfant: «Le jeu est un outil primordial dans le développement de l'image et de la confiance en soi, mais aussi dans la relation aux autres. Malheureusement, la créativité des enfants ne se développe plus assez, les jeux étant «prédéfinis». Pour la stimuler, un parent peut jouer avec son enfant à «faire semblant». Ce jeu

symbolique l'encourage ainsi à trouver, dans son quotidien, les éléments pour concevoir son divertissement, ce qui lui permet d'accroître son intelligence.» Pour le développement corporel de l'enfant, on misera sur l'énumération des parties du corps: «De la même manière que l'on nomme les objets du quotidien pour l'apprentissage du langage, on peut nommer des parties du corps de l'enfant lors de l'habillement, en les replaçant dans l'espace: «où sont les yeux?», «j'enfile les jambes dans le pantalon», etc. En les nommant le tout-petit parvient à mieux se les approprier.» ◉

SANTÉ MENTALE

Un site réunit toutes les infos

C'est tout nouveau: les cantons latins lancent une plateforme d'information et de promotion de la santé psychique. Puisqu'une personne sur deux est atteinte dans sa santé mentale, au moins une fois dans sa vie, le site

internet s'adresse logiquement au grand public. Il diffuse des informations de base, conseils et témoignages, et oriente le lecteur dans les offres de prestations existantes. ◉

Plus d'infos sur: www.santépsych

PRIX SUVA DES MÉDIAS 2016

Deux études alimentaires reçoivent la reconnaissance de leurs pairs

Sur les 45 œuvres soumises au jury, la 23ème édition du Prix Suva des Médias a récompensé, jeudi dernier, deux projets. Françoise Wilhammer et Carol Haefliger ont décroché la palme dans la catégorie Audiovisuel pour le reportage «Un herbicide contesté présent jusque dans votre urine». L'enquête, captivante bien qu'alarmante, analyse l'assimilation par l'organisme du glyphosate (commercialisé sous le nom de Roundup). Le reportage a été diffusé le 29 septembre 2015 dans l'émission «A Bon Entendeur» de la RTS. Le Prix du Coup de cœur a été remis à Bartek Mudrecki pour son article «Caca non

grata», publié sur le site internet du 24heures au mois d'août 2015. Une fois n'est pas coutume, le Prix Presse n'a pas été attribué. Il sera toutefois reconduit lors de la prochaine édition. Créé en 1993, le Prix Suva des Médias vise à promouvoir des travaux journalistiques en langue française se rapportant aux troubles de la santé. Pour recevoir une distinction, les œuvres doivent être originales par le choix du traitement du sujet, attrayantes par l'enquête et les témoignages, convaincantes par une approche perspicace et compréhensible pour tous. La structure journalistique du sujet est également étudiée. ◉

EN BREF

PARTENARIAT



DSSC Service cantonal
de la santé publique
www.vs.ch/sante



Promotion Santé
Valais
www.promotionsantevalais.ch

ADDITION | VALAIS
SUCHT | WALLIS
www.addiction-valais.ch

DOSSIER COMPLET +



Retrouvez l'ensemble
des articles sur ce sujet:
sante.lenouvelliste.ch