



Chronique « À vos devoirs ! »

« **CONFIANCE EN SOI ET ESTIME DE SOI** »
Conférence du 10 avril 2019 avec Madame Sarah Plourde
Formatrice

La confiance en soi et de l'estime de soi contribuent à la réussite personnelle et scolaire. Pour en favoriser le développement, Madame Plourde invite le parent à devenir tuteur, guide et complice de l'épanouissement et des apprentissages auprès de son enfant, de son adolescent. Pour ce faire, il est à noter que :

- Les actions qui font grandir la confiance
 - rendent responsable et autonome;
 - élèvent (au lieu d'abaisser);
 - sont empreintes de respect mutuel;
 - évitent de faire la morale, de minimiser ce que l'enfant ressent, de le surprotéger ou de le survaloriser.



- Un manque de confiance indique un besoin à combler et qu'il faut identifier : s'agit-il d'un besoin de sécurité, de satisfaction, d'admiration ou de compassion?
 - Le besoin de sécurité peut être comblé par plus de douceur, d'encadrement et de constance.
 - Le besoin de satisfaction demande à ce que le parent se montre content des réalisations de son enfant, même s'il lui faut lâcher prise sur certaines attentes.
 - Le besoin d'admiration s'exprime parfois par ce qui semble être de la paresse ou un manque de courage ou d'intérêt. Le parent peut combler ce besoin en mettant le focus sur les qualités de son enfant, et en « oubliant » ses défauts.
 - L'enfant qui se montre indifférent, trop sensible ou égoïste peut avoir besoin de compassion. Il importe alors d'écouter véritablement ce qu'il exprime.

Chaque fois qu'un besoin est identifié et comblé, cela fait grandir la confiance.

Pour en savoir plus, consultez le document ci-dessous, fourni par la conférencière.



COMMEUNIQUE

L'IMPORTANCE DES RELATIONS

Comment développer la confiance en soi chez mon enfant & mon adolescent ... pour amener à la réussite scolaire



SARAH PLOURDE
EN TOUTE COMPlicitÉ

f COMMEUNIQUE
dans l'Outaouais



Conférence Parent-guide, Parent-complice

Pour développer la confiance en soi et amener l'enfant à une réussite personnelle et scolaire, le parent doit entretenir une relation de complicité aimante tout en étant guide et complice de son enfant/ado.

1. Nous apprendrons l'importance de créer un lien de rapprochement pour nous unir.
2. La vraie réussite scolaire ne peut s'acquérir sans la réussite personnelle dont la confiance en soi, ce que nous obtiendrons en nourrissant les 8 besoins fondamentaux de tout individu.

Quels besoins sont les plus en carence qui amènent Anxiété? Paresse? Arrogance?

Faisons le test des besoins au www.commeuniqued.com - Section : « Test des besoins fondamentaux »

Code d'accès : 00429A. En voici un premier survol :

Besoin fondamental	Comblé	Non-Comblé	Pistes pour nourrir
D'avoir la sécurité	Assurance	Peur / Anxiété	Encadrer avec bienveillance
D'être gratifié	Détermination	Colères/frustrations	Voir le bon... que le bon
D'avoir la satisfaction	Joie	Tristesse	Être satisfait de lui
D'être admiré	Confiance en soi	Paresse, Infériorité /supériorité	Mettre un <i>spot</i> sur ses exploits
D'avoir la compassion	Sens du partage	Egoïsme, Indifférence/trop sensible	L'écouter véritablement
D'être important	Estime personnelle	Insignifiant / attire tjs l'attention	Lui consacrer du temps
D'avoir l'acceptation	Amour véritable	Rejet / jaloux	L'aimer tel qu'il est
D'humilité	Humilité	Orgueil / arrogant / vaniteux	Être simple & authentique

3. Soyons un tuteur guide et complice de ses apprentissages

Guide:	Je suis complice:
Respecte le rythme de l'enfant, instaure une structure ferme tout en étant bienveillante, privilégie un équilibre étude/sport/temps libre Participe aux rencontres de parents/ bulletin	Prend du temps pour aider, accompagne, crée/soutien l'intérêt, fait des petites demandes, privilégie la joie, félicite les efforts/l'initiative, encourage, dédramatise les difficultés

Ensuite, que ce soit pour mieux gérer son temps, organiser son espace de travail, créer une routine, se définir des objectifs réaliste, nous mettrons en place des **Actions Aidantes Aimantes** pour évoluer un pas à la fois (le puissant **escalier de l'apprenti-sage**), ce qui lui permet de vivre de nombreuses réussites... et ainsi bâtir sa confiance. N'oubliez pas, chaque enfant est unique ! ☺

Réf : Pour une application pratique et concrète de ces pistes :

Livres *Être parent, mode d'emploi*, *8 Moyens efficaces pour réussir mon rôle de parent et Je me lève de Bonheur... après l'estime de soi*, *l'Estime de Nous*, édition Québec-Livres.

WWW.SARHPLOURDE.COM & WWW.COMMEUNIQUE.COM

Quelles actions puis-je faire à partir de maintenant?