

D^R LISE BARTHÉLÉMY &
EMELINE LEBOUTEILLER

LE GUIDE PARENTAL

AVOIR
CONFIANCE
EN LUI



♥ COLLECTION *J'aide mon enfant à...*

J'aide
mon
enfant à...



SOMMAIRE

Les auteures	P 3
L'importance de la confiance en soi	P 4
Sur le chemin de la confiance en soi	P 5
Pour aller plus loin : les besoins fondamentaux des enfants	P 7
Comment utiliser les livrets d'activité ?	P 8

AVOIR
CONFIANCE
EN LUI

BIOVIVA, À LA DÉCOUVERTE DE SOI ET DU MONDE

Chers parents, grands-parents, éducateurs et enseignants,

Vous souhaitez aider votre enfant à bien grandir et s'accomplir. Nombreux sont les ouvrages qui abordent le sujet, mais beaucoup plus rares sont les outils qui proposent une véritable interactivité, un échange profond, sur des sujets aussi fondamentaux que la confiance en soi, la concentration, la gestion de ses émotions...

Créateur de jeux éducatifs depuis 1996, nous avons la conviction que le jeu constitue un élément fondamental et indispensable au développement émotionnel, intellectuel, physique, psychique et social de l'enfant. Lieu d'expression des désirs, des conflits, des craintes, des besoins, il a un rôle structurant dans son développement. Il aide à la maîtrise et au dépassement de soi, à l'expression de sa singularité et constitue un vecteur-clé de son épanouissement.

Notre collection « J'aide mon enfant à... » est le fruit d'un travail de réflexion collectif et de nombreuses séances de tests, auxquels ont collaboré (dans la joie et la bonne humeur) des mères et des pères, des enseignants et des psychologues, sans oublier bien sûr les enfants !

Nous espérons que vous passerez d'excellents moments de vie, emplis d'amour et de connivence, de plaisirs partagés et d'émerveillement. Nos enfants sont formidables !

Toute l'équipe de Bioviva



LES AUTEURES

Docteur Lise Barthélémy est pédopsychiatre à Montpellier et membre active du CoSE, Collectif Surexposition des enfants aux Ecrans, créé en 2017.

Emeline Lebouteiller est conceptrice de jeux et de supports pédagogiques à destination des enfants et du grand public. Elle est l'auteure de plusieurs ouvrages documentaires jeunesse.



J'aide
mon
enfant à...

AVOIR
CONFIANCE
EN LUI



L'IMPORTANCE
DE LA CONFIANCE EN SOI

LA CONFIANCE EN SOI EST ESSENTIELLE :

c'est elle qui permet d'avancer, d'atteindre ses objectifs, de dépasser les obstacles ou soucis du quotidien, de s'engager dans des relations épanouissantes avec les autres. Elle est également primordiale dans les apprentissages scolaires.

Ce qui va permettre à un enfant d'avoir confiance en lui, de se respecter lui-même, de se sentir reconnu et apprécié des autres, réside dans l'estime qu'il se porte. L'image positive qu'il a de sa personne l'encouragera à s'ouvrir plus facilement à la nouveauté, à l'inconnu, à l'autre, à accepter les difficultés et à trouver en lui les ressources pour les surmonter.

Elle va conditionner le comportement de l'enfant en classe, à la maison, avec ses camarades.



SUR LE CHEMIN
DE LA CONFIANCE EN SOI

« Je n'y arriverai jamais... », « De toute façon je suis nul ! », « Je suis sûr que je n'en suis pas capable... ». Adulte ou enfant, nous avons tous, un jour ou l'autre, prononcé ces propos dévalorisants. Ils caractérisent une faible estime de soi et, par ricochet, une faible confiance en soi.

Alors, comment aider nos enfants à acquérir davantage de confiance, à croire en leur potentiel et en leurs capacités ?

LA CONFIANCE EN SOI N'EST PAS INNÉE. Elle se développe, s'apprend et évolue constamment au cours de la vie en fonction de ses propres expériences et de ce que renvoient les parents et l'entourage proche. L'estime de soi se construit dès la naissance. Au cours des premières années, la famille joue un rôle essentiel, par le lien d'attachement qu'elle tisse avec l'enfant. En effet, l'enfant a besoin de se sentir aimé, accepté, digne d'intérêt. Cet amour inconditionnel constitue la première et plus importante étape du développement de l'estime de soi. Par la suite, l'acquisition d'une bonne estime de soi va être renforcée au travers des relations avec les autres adultes que l'enfant côtoie (enseignants, amis...) et avec ses pairs.



DÉFINITIONS

LA CONFIANCE EN SOI correspond à l'évaluation de nos capacités à réussir ce que l'on entreprend. Elle répond à la question : suis-je capable d'y arriver ?

L'ESTIME DE SOI est l'image et l'appréciation globale que l'on a de soi-même, la valeur que l'on s'accorde.

En résumé, la confiance en soi renvoie à l'estime de soi dans l'action.

J'aide
mon
enfant à...

AVOIR
CONFIANCE
EN LUI



LA SÉCURITÉ MATÉRIELLE ET AFFECTIVE,

l'accompagnement et la valorisation de l'enfant dans le processus de connaissance de soi et dans ses apprentissages, la possibilité d'expérimenter, les sentiments d'appartenance et de compétence, vont constituer autant d'éléments favorables à l'épanouissement de l'enfant et au développement de sa confiance en lui.

Les activités proposées dans ce coffret aideront votre enfant à prendre de l'assurance, à vaincre sa timidité, à développer une image positive de lui-même, à exprimer ses émotions et ses ressentis et à renforcer sa sécurité intérieure.

Il ne s'agit pas de transmettre quelques recettes « magiques » mais bien de vous accompagner et de vous aider à aménager des moments privilégiés et ludiques, propices à l'écoute et au partage.



ET N'OUBLIEZ PAS : parents, grands-parents, éducateurs...
l'enfant va se baser sur votre exemple, sur votre façon de vous comporter, pour se construire.

Alors, faites confiance à votre enfant mais aussi, faites-vous confiance !

POUR
ALLER PLUS LOIN

LES BESOINS FONDAMENTAUX DES ENFANTS

Pour se réaliser pleinement, un enfant doit pouvoir satisfaire différents besoins. Le psychologue américain Abraham Maslow, dès 1954, a défini et hiérarchisé

ces besoins par ordre d'importance vitale.

Cet ordre correspond également à leur chronologie d'apparition.

5 BESOIN DE S'ACCOMPLIR

Étudier, créer, inventer, apprendre, développer ses compétences

4 BESOIN D'ESTIME

Confiance, respect des autres, estime personnelle

3 BESOIN D'APPARTENANCE

Amour, amitié, reconnaissance des adultes et de ses pairs

2 BESOIN DE SÉCURITÉ

Sécurité physique et psychologique, protection

1 BESOINS PHYSIOLOGIQUES

Boire, manger, dormir...



COMMENT UTILISER LES LIVRETS D'ACTIVITÉ ?

DANS CHAQUE LIVRET, VOUS TROUVEREZ :

- Le nombre de participants requis (enfant(s))
- La durée approximative de l'activité
- Le coin des parents : objectifs et bienfaits de l'activité, compétences et capacités sollicitées et développées
- Le matériel à préparer
- Le déroulement proprement dit de l'activité avec les différentes étapes
- Des conseils pour la réalisation de l'activité
- Des astuces, des variantes et des informations complémentaires pour aller plus loin.

Pour commencer, choisissez avec votre enfant un livret d'activité en fonction du nombre d'enfants, de votre disponibilité et du temps que vous souhaitez allouer à cette activité.

Préparez le matériel nécessaire.

L'activité peut commencer !

DÉCOUVREZ TOUTE LA COLLECTION *J'aide mon enfant à...*



Rejoignez notre groupe
« j'aide mon enfant à s'épanouir »

