

QUESTION À... CHARLES JAFFELIN PSYCHOTHÉRAPEUTE, DANS LES LYCÉES AGRICOLES.

Notre fils joue depuis plusieurs années dans le club de football communal. En ce moment, il revient grognon des entraînements, nous dit qu'il est nul et veut arrêter, alors que c'est son sport préféré. Comment l'aider à reprendre confiance, à mieux s'estimer ?

« Une solide estime est un autoportrait positif de soi »

► **Comme la faim ou le sommeil, l'estime de soi est un besoin naturel.** Il s'agit de l'idée que l'enfant se fait de lui et de sa valeur, à ses yeux et à ceux des autres. L'estime est atteinte par le sentiment d'abandon ou de rejet, des échecs répétés, des remarques dévalorisantes, des brimades ou encore des exigences impossibles. Si on lui demande d'accomplir une action qu'il ne comprend pas, l'enfant se sent en échec.

Posez-lui simplement la question : Que s'est-il passé ? Quel a été le déclencheur ? Écoutez-le parler du problème ainsi que de ses émotions.

► **Tout être humain a besoin de se confier et de recevoir du réconfort.** Rappelez à votre fils que l'apprentissage passe par des erreurs. Les capacités s'acquèrent par des efforts répétés. Le footballeur Zidane a tapé un million de fois dans un ballon avant de devenir un

champion ! Ramenez-le à la réalité pour l'encourager dans son apprentissage. Rien de bien dans la vie ne se fait sans travail.

► **L'éducation est faite d'amour, de cadre, et d'une vision positive de l'existence.** Quel que soit son âge, l'enfant a besoin des trois. L'estime de soi s'élabore comme un mille-feuille. Au début de la vie, les réponses d'attachement créent la base. Comment les parents vont prendre en compte les besoins de l'enfant, répondre à ses pleurs, établir des échanges, lui donner le sentiment d'être aimé ? Les premiers mois, il construit sa confiance fondamentale, il a besoin de câlins pour apprivoiser ses peurs et ses colères. Vers 2 ans, il s'affirme et éprouve le sentiment intérieur d'être capable. Il explore, prend des risques et acquiert la capacité à réguler lui-même ce qu'il ressent. Les parents doivent prendre en compte la force



RADIUS IMAGES/PHOTONONSTOP



« L'estime de soi se fonde dans la réalité du quotidien. Confiez à vos enfants des tâches ayant de la valeur aux yeux de tous. »

de ses émotions, ne pas les dénigrer, parfois les canaliser. Puis, à l'école, dans la confrontation aux autres, l'enfant construit l'affirmation de soi, ensuite la confiance en soi. Il affiche ainsi ses préférences et développe le sentiment d'être suffisamment intéressant pour prendre sa place. Pas assez valorisé, il va ressentir du doute, de la honte. Trop valorisé, il aura un sentiment d'infailibilité, et une attente permanente de reconnaissance. Les parents doivent l'accompagner en restant dans le principe de réalité.

Propos recueillis par Alexie Valois