



Je le valorise

trop ou pas assez?

On le sait, l'estime en soi est devenue un thème incontournable en éducation parentale. Et pour cause, puisque c'est une base de l'épanouissement. Faire de son enfant un adulte conscient de sa valeur et capable de trouver sa place au sein de la société, quel parent ne poursuit pas ce but? Mais aujourd'hui, de plus en plus de spécialistes de l'éducation tirent la sonnette d'alarme. Dans nos efforts pour favoriser l'estime de soi de nos enfants, nous avons plutôt contribué à fabriquer des ego surdimensionnés, estiment-ils. Aux Etats-Unis, on commence à inverser la tendance. Un discours fait par un directeur d'école a cartonné sur YouTube. « Vous avez été cajolés, fêtés, flattés. Pourtant n'oubliez pas que vous êtes spéciaux. Parce que vous ne l'êtes pas » assène-t-il à ses élèves. Rude... mais peut-être salutaire. Aurions-nous nous aussi versé dans l'excès? Et confondu les propos flatteurs pour l'ego avec la construction d'une véritable estime de soi? La parole à nos deux spécialistes.

«LES COMPLIMENTS LUI PERMETTENT DE PRENDRE CONSCIENCE DE SES FORCES»

Charlotte Ducharme, fondatrice du site Cool Parents Make Happy Kids et auteur du livre éponyme (Marabout)

Il est essentiel pour un enfant de recevoir des paroles positives des adultes qui comptent le plus pour lui : ses parents. Il en a besoin pour prendre conscience de ses forces. Mais plutôt que de compliments, je préfère parler d'encouragements. Dire à un enfant « Tu es le plus beau,



Nous sommes tous gags de nos enfants et c'est vrai qu'à nos yeux ce sont les plus beaux et les plus gentils. Mais est-ce une bonne idée de leur dire avec ces mots-là? A trop vouloir leur donner confiance en eux, n'en faisons-nous un peu trop?

tu es le meilleur ou tu es trop fort », ce n'est pas très intéressant. Et après? Ce n'est pas ça qui va réellement lui donner confiance en lui. En revanche, lui dire « Trop fort, tu as réussi à pédaler jusqu'au portail sans tomber » ou « C'est formidable, tu n'as pas fait une seule faute dans cet exercice », ça lui permet de prendre conscience des capacités qu'il a en lui et de les mobiliser dans d'autres circonstances.

Le choix des mots est important. « Tu es gentil » ou « tu es formidable » par exemple, ça ne veut rien dire. Il est gentil dans certaines circonstances et pas gentil dans d'autres. Mieux vaut lui dire : « C'est gentil de m'avoir aidé à débarrasser la table, tu m'as rendu un grand service. » Plus les compliments sont précis, contextualisés, plus ils ont d'impact.

Valoriser son enfant, c'est aussi une façon lui dire qu'on l'aime tel qu'il est. « Je te trouve rigolo, j'adore

ta joie de vivre, j'aime bien parler avec toi. » Attention : le « je » est important. Dans la vie, tout le monde ne le trouvera pas rigolo et sa tonitruante joie de vivre peut agacer certains adultes! Mieux vaut laisser à la forme subjective ce qui est subjectif.

«LE TROP EST L'ENNEMI DU BIEN»

Marjorie Moulineuf, psycho-praticienne, auteure de *Apprenez-lui à s'aimer* (éditions Ideo).

Certes l'estime de soi est le plus beau cadeau qu'on puisse faire à son enfant mais le trop est l'ennemi du bien. Le compliment est une information qu'on transmet à son enfant. L'idéal, c'est d'être objectif. Quand on

le complimente trop ou à mauvais escient, on ne transmet pas la bonne information. Si vous lui répétez qu'il est intelligent, courageux, fantastique, vous lui donnez une fausse image de lui. Il ne le sera pas toujours. Et ce jour-là, il sera perdu.

Les encouragements trop appuyés ont tendance à paralyser. Des études américaines ont prouvé que lorsqu'on dit à un enfant qui manque de confiance en lui qu'il a réussi quelque chose à la perfection, il pense que dorénavant il doit tout réussir à la perfection. Face à la hauteur de l'exigence, il peut se débrouiller pour éviter les nouveaux défis.

Un compliment doit toujours rester crédible. Il vous offre un gribouillis qu'il a fait en une minute? Pas la peine de crier au chef-d'œuvre! Il sait bien, lui, qu'il n'y a pas mis beaucoup d'efforts. Il n'y croit pas. Vous pensez l'encourager en le félicitant, c'est tout le contraire. Vous le démotivez. La prochaine fois, il n'essaiera pas de faire quelque chose de beau.

L'estime de soi, c'est être conscient de ses talents mais aussi de ses limites. Un enfant qui n'a pas conscience de ses faiblesses risque de s'attaquer à des problèmes trop difficiles pour lui ou de s'y attaquer « les doigts dans le nez », sûr que son talent suffira. Confronté à l'échec, il ne comprend pas ce qui lui arrive. Les compliments excessifs créent des ego surdimensionnés, des enfants qui se croient meilleurs que les autres.

Lorsqu'on a vraiment confiance en soi, on ne cherche pas l'approbation dans le regard des autres. L'important pour votre enfant, c'est d'apprendre à faire les choses pour lui, pas pour être félicité. A le complimenter pour un oui ou pour un non, vous créez une dépendance. Il a besoin d'une carotte pour avancer, il ne se construit pas par rapport à sa propre satisfaction. Aidez-le à s'auto-évaluer. Il a bien réussi un exercice? Ne dites pas « Je suis fière de toi » mais plutôt « J'espère que tu es content de toi parce que moi, je serais contente que tu le sois ». Ainsi vous lui permettez de trouver son sentiment de satisfaction en lui-même. ★

SUR LE WEB Comment encourager votre enfant? magicmaman.com/conseilspourencouragerl'enfant

EN CONCLUSION

Faire des compliments excessifs à un enfant ne l'aide pas à se construire une bonne estime de lui-même. Alors plutôt que d'être dans la surenchère, soignons la qualité de nos échanges avec nos petits. Pour prendre confiance en lui, notre enfant a besoin que nous le regardions faire, que nous soulignons ses réussites et que nous l'encourageons à faire face à ses difficultés de manière réaliste.