

### 3 questions pour aider votre enfant à avoir confiance en lui :

Lorsqu'on est parent, nous aimerions que notre enfant ne rencontre jamais de difficulté. Or, à l'école ou même à la maison entre frères et sœurs, ils vont devoir faire face à des relations plus ou moins conflictuelles. Nous allons avoir tendance à vouloir leur trouver nous-même la solution. Mais la meilleure réponse à leurs problèmes est en eux. Leur permettre de se connecter à leurs propres réponses c'est leur insuffler de la confiance en eux-mêmes et dans leurs rapports aux autres. Pour vous aider à les accompagner voici 3 questions que vous pouvez leur poser :

- **Qu'est-ce que tu ressens ?** : permettre à votre enfant de poser ses mots sur la situation conflictuelle qu'il est en train de vivre. Le laisser choisir ses propres mots est important. Il saura avec le temps et en vous observant affiner ses descriptions

Exemple : Ma super copine n'a pas voulu jouer avec moi aujourd'hui. Je suis triste et très en colère contre elle.

- **Quel était ton besoin ? et/ ou Qu'est-ce que tu aurais aimé ressentir ?** Définir le besoin qui n'a pas été rempli à ce moment-là pour votre enfant. Sa super copine a le droit de ne pas toujours jouer avec votre enfant, tout comme votre enfant a le droit de ne pas toujours jouer avec sa super copine. Mais lui permettre d'identifier son besoin à lui est primordial, car cela peut être totalement différent de ce à quoi vous pensiez.

Exemple : J'aurai aimé qu'elle joue avec moi. OU J'aurai aimé jouer avec eux (sa super copine et l'autre copain avec qui elle joue). OU J'aurai aimé m'amuser moi aussi, je me suis ennuyé.

- **Qu'es-tu prêt à faire pour remplir ton besoin / ressentir cela ?** Nous avons toujours un choix possible dans un problème que nous rencontrons. Même le fait de ne pas prendre de décision peut être un choix tant qu'il est conscient. Le plus important c'est de renouer avec son choix, de prendre soin de notre part de responsabilité dans la situation pour ne plus avoir l'impression de subir cette situation mais d'en être un véritable acteur.

Exemple :

- Pour qu'elle joue avec moi, je peux aller le lui demander.
- Je ne veux pas jouer avec eux, je préfère jouer avec mon autre copine.
- Pour m'amuser, je peux aller jouer avec mes autres copains.

Si votre enfant répond « Je ne sais pas » alors proposez lui plusieurs solutions :

- Tu peux peut-être le lui/leur demander ?
- Tu peux peut-être aller jouer avec d'autres amis ?

Parfois la solution ne sera pas envisageable : « Je veux le taper ». « Ce n'est pas possible de le taper, c'est interdit par la loi. Si tu ne peux pas le taper tu aimerais faire quoi ? »

Mais vous pouvez aussi lui laisser le temps de réfléchir. L'idée est de l'aider à faire émerger sa propre solution.

Pour en savoir plus ou évoquer ensemble d'autres exemples, vous pouvez me contacter par téléphone ou sms au 06.83.51.11.63 ou directement en séance.

Prenez soin de vos envies !

Caroline