



TRUCS

LES ATTITUDES ÉDUCATIVES FAVORISANT LA CONNAISSANCE DE SOI ET LE SENTIMENT D'IDENTITÉ

Par Germain Duclos

Psychoéducateur et orthopédagogue, conférencier,
consultant et formateur

Les parents et éducateurs doivent adopter des attitudes et des moyens susceptibles de favoriser la connaissance de soi et le sentiment d'identité chez l'enfant. Ils doivent donc chercher à :

- Tisser une relation d'attachement et de connivence avec l'enfant;
- Reconnaître et accepter les différences entre leur enfant et ceux des autres;
- Faire le deuil de l'enfant rêvé;
- Proposer des objectifs réalistes, tant sur le plan de l'apprentissage que sur celui du comportement;
- Faire preuve d'empathie et de chaleur humaine;
- Utiliser un langage respectueux;
- Éviter d'accoler des étiquettes, de porter des jugements sur l'enfant, comme « paresseux », « lent », etc.;
- Se centrer sur les forces, les qualités et les compétences de l'enfant;
- Avoir régulièrement des réactions positives envers l'enfant;
- Inciter l'enfant à prendre conscience qu'il est unique au monde par ses caractéristiques corporelles ainsi que par ses qualités et ses talents particuliers;
- Favoriser l'affirmation et l'autonomie;
- Aider l'enfant à prendre conscience de ses besoins et de ses sentiments et à les exprimer adéquatement;
- Amener l'enfant à prendre conscience des liens qui existent entre ses besoins, ses sentiments et ses comportements;
- Préciser les difficultés rencontrées et aider l'enfant à les surmonter;
- Éviter de souligner le comportement inacceptable de l'enfant devant les autres;
- Blâmer le comportement inacceptable, non pas l'enfant.

Il serait illusoire de s'attendre à ce que les parents et éducateurs adoptent toutes ces attitudes et utilisent tous ces moyens de façon continue. Toutefois, il importe qu'ils s'interrogent régulièrement sur la qualité de la relation qu'ils tissent avec l'enfant.

COMMENT AMÉLIORER TON ESTIME PERSONNELLE ? *

Choisis le regard que tu poses sur les choses – Tu peux décider de regarder ce que tu n'es pas et ce que tu n'as pas, ou mettre l'accent sur ce que tu as et ce que tu es. Quelles lunettes choisis-tu ? Les noires ou roses ?

Prends le temps de savourer ce que tu vis – Quand tu vis un succès ou que tu réussis un bon coup, prends-tu le temps d'être fier de toi, de te féliciter et de laisser les autres te complimenter ?

Évite de te comparer – Envier ou se comparer aux autres peut nous causer beaucoup de souffrances inutiles. Tu es différent des autres et tu as des traits qui te rendent unique, spécial. Pourquoi vouloir être le clone de quelqu'un d'autre ?

Pose des questions – On peut être le pire juge de soi-même! Oses-tu questionner ta famille et tes amis pour savoir ce qu'ils pensent de toi ?

LA MÉTAPHORE DU 20 \$

Par Johanne Bouchard

Filiale Saguenay

J'aimerais partager avec vous cette belle métaphore de l'estime de soi. Si je prends un billet de 20 \$ et que je le chiffonne, combien vaudra-t-il ensuite ? 20 \$.

Si je prends le même billet et que je le piétine, combien vaudra-t-il maintenant ? 20 \$.

Si je le mets dans la boue, dans l'eau, et que je le piétine encore, combien vaudra-t-il ? 20 \$.

Malgré tout ce que ce billet de 20 \$ a pu subir, sa valeur est demeurée la même. Il en va de même de notre estime de soi et de notre valeur personnelle.

Peu importants les événements, les situations ou les paroles blessantes venant de l'extérieur, notre estime et notre valeur personnelle, tout comme le billet de 20 \$, peuvent demeurer intactes.

* Source : Tel-jeunes [en ligne]. [http://teljeunes.com/]

