

SACHEZ PASSER LE RELAIS!

Exercice pour les parents

« Le parent ou l'éducateur qui est responsable (de l'enfant) lui assure une sécurité "extérieure" par la régularité de ses réponses aux besoins exprimés, par une stabilité dans le temps et l'espace ainsi que par un certain nombre de règles de conduite. Cette sécurité "extérieure", qui se vit dans une relation d'attachement stable et chaleureuse, s'intériorise chez l'enfant et devient peu à peu une sécurité intérieure, un sentiment de confiance. (...) »

Des recherches ont démontré que les enfants qui se sentent en sécurité dans leurs relations avec des adultes significatifs sont plus indépendants, réagissent mieux aux séparations et ont une meilleure estime d'eux-mêmes. (L'enfant qui a une bonne sécurité, tant sur le plan psychologique que physique, est disponible pour apprendre et pour adopter une attitude de confiance)⁴. »

1 Cochez les attitudes parentales que vous mettez en pratique afin de favoriser un sentiment de sécurité et de confiance chez votre enfant :

- Garantir une stabilité par un horaire régulier;
- Offrir un cadre de vie stable dans l'espace et dans le temps;
- Établir des routines et des rituels fixes;
- Être stable dans les réponses aux besoins physiques (sommeil, repas, etc.);
- Être stable ou fiable dans la réponse aux besoins affectifs;
- Garantir une sécurité physique;
- Réserver du temps pour s'amuser avec l'enfant;
- Offrir sécurité et affection quand l'enfant est malade ou blessé;
- Offrir sécurité et affection en accueillant les émotions (joie, colère, tristesse, peur, etc.);
- Tenir les promesses;
- Soutenir et encourager l'enfant dans ce qu'il fait et ce qu'il crée;
- Éviter les écarts excessifs d'humeur;
- Être constant dans l'application des règles de conduite;
- Réduire le plus possible les facteurs de stress en préparant l'enfant aux changements;
- Offrir à l'enfant des façons de réduire son stress par des activités de relaxation.

2 Qu'est-ce que vous faites pour encourager la confiance chez votre enfant? (Le laisser cuisiner, lui faire préparer son sac de sport, l'encourager à accepter ses échecs et à trouver des solutions pour surmonter les difficultés, etc.)

Jongler entre l'indépendance et l'autonomie représente un équilibre à trouver à la fois pour les parents et pour les enfants, un équilibre qui donne confiance. Essayez de trouver le vôtre!



⁴ Duclos, Germain (2004). *L'estime de soi, un passeport pour la vie*, 2^e édition, coll. Parents, Montréal, Éditions de l'Hôpital Sainte-Justine, p. 67 et 85.

