

# Aider son enfant à développer sa

# confiance en lui

*Des gestes concrets  
pour l'encourager à croire  
en ses capacités.*

TU ES  
UNIQUE,  
TU ES CAPABLE,  
TU ES IMPORTANT.



TU FAIS  
DES EFFORTS  
ET C'EST  
DÉJÀ ÉNORME.



TU AS  
DES IDÉES  
QUI COMPTENT.



TU ES PLUS  
FORT QUE  
TU NE LE PENSES.



De petits  
pas font  
de grandes  
choses



RÉVER

APPRENDRE

EXPLORER

ESSAYER

RÉUSSIR

CONFIANCE

BIENVELLANCE

PERSEVÉRANCE

ESTIME DE SOI

GRANDIR

Je suis fier  
de moi !



**psychoeducatrice.net**

accompagner • outiller • comprendre





# Aider son enfant à développer sa confiance en lui

FAVORISER UNE ESTIME DE SOI SOLIDE  
GRÂCE AU QUOTIDIEN

Tu es  
capable  
Tu es important-e  
Tu es unique  
Tu fais une  
différence



Des gestes  
d'aujourd'hui  
pour un demain  
plus confiant.



## À PROPOS DE CE GUIDE

Ce guide s'adresse aux parents qui souhaitent aider leur enfant à développer une bonne confiance en lui et une estime de soi solide, peu importe son âge.

Vous y trouverez des informations claires pour mieux comprendre ce qui influence la confiance en soi, des pistes concrètes pour la favoriser au quotidien et des outils simples à mettre en place dans la vie de famille.

Ce guide ne remplace pas une évaluation ou un suivi professionnel.

Son objectif est de vous informer, de vous outiller et de vous soutenir afin de contribuer au développement d'une image positive de soi chez votre enfant.



## CE QUE VOUS TROUVEREZ DANS CE GUIDE

### COMPRENDRE

- comprendre ce qu'est la confiance en soi et l'estime de soi;
- démystifier les idées reçues;
- mieux comprendre ce qui influence le développement d'une image positive de soi.

### OBSERVER

- reconnaître les signes d'une faible confiance en soi;
- distinguer le normal du préoccupant;
- identifier les facteurs de risque et de protection.

### ACCOMPAGNER

- interventions concrètes à mettre en place au quotidien;
- stratégies validées pour encourager l'autonomie et la persévérance;
- outils simples pour valoriser les forces et soutenir le développement de votre enfant.

### QUAND CONSULTER

- situations nécessitant une évaluation professionnelle;
- signes d'alarme à ne pas ignorer;
- ressources et services disponibles pour vous aider.



CONÇU PAR  
*Marie-Élaine Carrier*  
Psychoéducatrice, ps. éd.  
Membre de l'Ordre des  
psychoéducateurs et  
psychoéducatrices du Québec  
Permis 18965-08



VERSION ET  
MISE À JOUR  
Version 1.0  
Juillet 2026



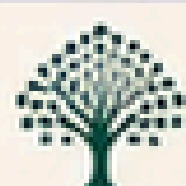
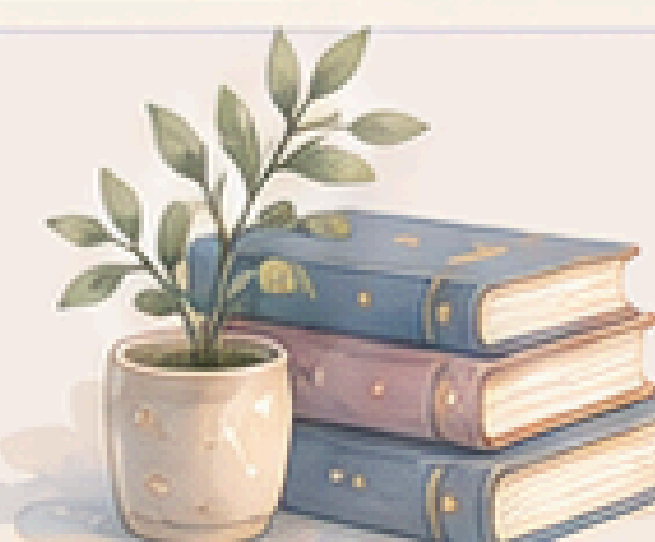
DROITS D'AUTEUR  
Psychoeducatrice.net  
Tous droits réservés



MENTION DU SITE  
psychoeducatrice.net



Ce document est offert à des fins éducatives.  
Il ne remplace pas une évaluation ou une intervention professionnelle individualisée.  
Si vous avez des inquiétudes concernant la situation de votre enfant ou votre famille,  
consultez un professionnel qualifié ou les ressources d'aide disponibles.



psychoeducatrice.net





# Comprendre la confiance en soi

La confiance en soi joue un rôle important dans le bien-être de l'enfant, dans ses relations, dans ses apprentissages et dans sa capacité à relever des défis. Elle ne signifie pas se sentir parfait ou meilleur que les autres, mais plutôt croire qu'on a en soi les ressources nécessaires pour faire face aux situations de la vie, même quand celles-ci sont difficiles.

## Des concepts souvent confondus

Plusieurs termes sont utilisés lorsqu'on parle de la façon dont un enfant se voit. Ils sont liés, mais ils n'ont pas exactement la même signification.



### Estime de soi

*Quelle valeur est-ce que je m'accorde comme personne ?*

C'est le jugement global que l'on porte sur soi. Elle est influencée par la façon dont on se perçoit, par les expériences vécues et par le regard des autres.

### Confiance en soi

*Est-ce que je crois pouvoir faire face à cette situation ?*

C'est la croyance qu'on a en sa capacité d'agir dans un contexte précis. Elle peut varier selon les domaines (école, sport, relations, etc.).

### Sentiment de compétence

*Est-ce que je me sens capable d'apprendre et de progresser ?*

Il s'agit du sentiment d'être efficace dans une activité ou une habileté. Il se développe grâce aux expériences de réussite, à l'effort et à la persévérance.

### Auto-efficacité

*Est-ce que je crois que mes actions peuvent faire une différence ?*

C'est la croyance qu'on a en sa capacité d'influencer le résultat d'une situation par ses propres actions.

## Une confiance qui varie selon les contextes

Un enfant peut se sentir très confiant dans certains domaines (par exemple, le sport ou les arts) et beaucoup moins dans d'autres (comme les maths ou les relations avec les pairs). Cette variation est normale et fait partie du développement. Il est donc important d'observer l'ensemble de la situation plutôt que de tirer des conclusions à partir d'un seul comportement.

## Un développement qui évolue avec le temps

La confiance en soi se construit progressivement tout au long de l'enfance et de l'adolescence. Elle est influencée par plusieurs facteurs, comme le tempérament, les expériences vécues, les relations significatives, l'environnement familial, scolaire et social, ainsi que la manière dont l'enfant interprète ses réussites et ses difficultés.

Même si la confiance peut être plus fragile à certaines périodes, il est possible de la soutenir et de la voir évoluer positivement grâce à des expériences quotidiennes significatives.



*La confiance en soi ne se construit pas en évitant les défis, mais en apprenant qu'on peut les affronter, à son rythme, avec le soutien des personnes qui croient en nous.*

*Chaque enfant a le potentiel de développer une confiance en soi solide, à sa façon et à son rythme.*





# Comment la confiance se construit

La confiance en soi ne se développe pas du jour au lendemain. Elle se construit graduellement à travers un ensemble d'expériences, de relations et de messages reçus tout au long de l'enfance et de l'adolescence. Chaque interaction compte et contribue, à sa façon, à la manière dont l'enfant se perçoit et se sent capable d'agir dans sa vie.

## Les principaux éléments qui l'influencent

Plusieurs facteurs interagissent entre eux pour façonner la confiance en soi. Voici les plus importants :

1



### Les expériences de maîtrise

Chaque fois que l'enfant relève un défi, qu'il persévère et qu'il constate ses progrès, il accumule des preuves concrètes de ses capacités. Ces expériences, même petites, nourrissent sa confiance.

2



### Les relations significatives

Le soutien, la chaleur et la disponibilité des parents et des autres adultes importants (enseignants, entraîneurs, intervenants, etc.) aident l'enfant à se sentir en sécurité et valorisé, ce qui favorise une image positive de lui-même.

3



### Les rétroactions reçues

Les messages transmis par les parents, les enseignants et les pairs influencent la façon dont l'enfant se voit. Des rétroactions bienveillantes, réalistes et axées sur l'effort et les stratégies l'aident à croire en ses capacités.

4



### Les occasions d'autonomie

Avoir la possibilité de faire des choix, de prendre des décisions et d'assumer des responsabilités adaptées à son âge permet à l'enfant de se sentir compétent et capable d'influencer son environnement.

5



### Le sentiment d'appartenance

Se sentir accepté et inclus dans sa famille, à l'école et dans son groupe d'amis contribue à développer un sentiment de valeur personnelle et à oser être lui-même.

6



### La façon d'interpréter les difficultés

La manière dont l'enfant comprend ses échecs et ses défis influence sa confiance. Si ces situations sont perçues comme des occasions d'apprendre plutôt que comme une preuve d'incompétence, il développe une attitude plus positive et résiliente.

Soutien

Encouragement

Autonomie

Appartenance

Confiance

Un environnement bienveillant permet à l'enfant de déployer ses ailes, à son rythme.



## Réflexion



### Et dans notre quotidien ?

Quels sont les trois éléments de cette page qui sont déjà bien présents dans la vie de votre enfant ?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Quel est un élément que vous aimeriez renforcer au cours des prochaines semaines ? \_\_\_\_\_



# Quand la confiance devient fragile

Il est normal que la confiance en soi varie au cours du développement. Tous les enfants traversent des périodes de doute, surtout lorsqu'ils font face à un nouveau défi, à un changement ou à une situation plus difficile. Cependant, certains signes peuvent indiquer que l'enfant vit une confiance en soi plus fragile, persistante ou présente dans plusieurs domaines de sa vie. Ces manifestations ne signifient pas qu'il y a un problème précis, mais elles méritent d'être observées avec attention afin de mieux le soutenir.

## Des manifestations possibles

Voici des comportements ou des attitudes parfois observés chez les enfants ou les adolescents qui ont une confiance en soi plus fragile :

### Dans leurs comportements



- Évite les nouveaux défis ou les situations inconnues
- Abandonne rapidement lorsqu'une tâche devient difficile
- Demande souvent de l'aide, même pour des tâches qu'il pourrait faire seul
- Doute de ses capacités et cherche constamment à être rassuré
- Se compare fréquemment aux autres
- A besoin d'être constamment félicité ou validé
- Peut avoir des réactions intenses face à une critique ou à un échec

### Dans leurs émotions



- Se sent facilement découragé
- Ressent de l'anxiété dans certaines situations (ex. : parler en groupe, essayer quelque chose de nouveau)
- Se dit qu'il n'est « pas assez bon »
- Ressent de la honte ou de la culpabilité lorsqu'il fait une erreur
- Peut être très préoccupé par ce que les autres pensent
- A tendance à se juger durement
- Peut vivre de la tristesse lorsque les choses ne se passent pas comme prévu

### Dans leurs pensées et leur discours intérieur



- « Je suis nul. »
- « Je n'y arriverai jamais. »
- « Je suis moins bon que les autres. »
- « Si je me trompe, les autres vont se moquer. »
- « Ce n'est pas pour moi. »
- « Je dois être parfait. »

### Dans leurs relations



- Peut avoir de la difficulté à s'affirmer
- Peut se retirer des activités par peur d'être jugé
- A parfois de la difficulté à accepter l'aide ou les encouragements des autres
- Peut être plus sensible aux commentaires négatifs ou aux moqueries
- Peut éviter certaines situations sociales

Ces manifestations peuvent varier en intensité et ne sont pas toujours présentes en même temps. Il est important de tenir compte de la personnalité de l'enfant, de son âge et de son contexte de vie.



## Réflexion



### Qu'est-ce que j'observe chez mon enfant ?

Cochez les manifestations qui sont présentes chez votre enfant (de façon occasionnelle ou plus fréquente).

☐ Comportements ☐ Émotions ☐ Pensées ☐ Relations

Y a-t-il des situations particulières où ces manifestations sont plus présentes (ex. : école, activités sportives, nouvelles situations, relations avec certains pairs) ?

---



---



---

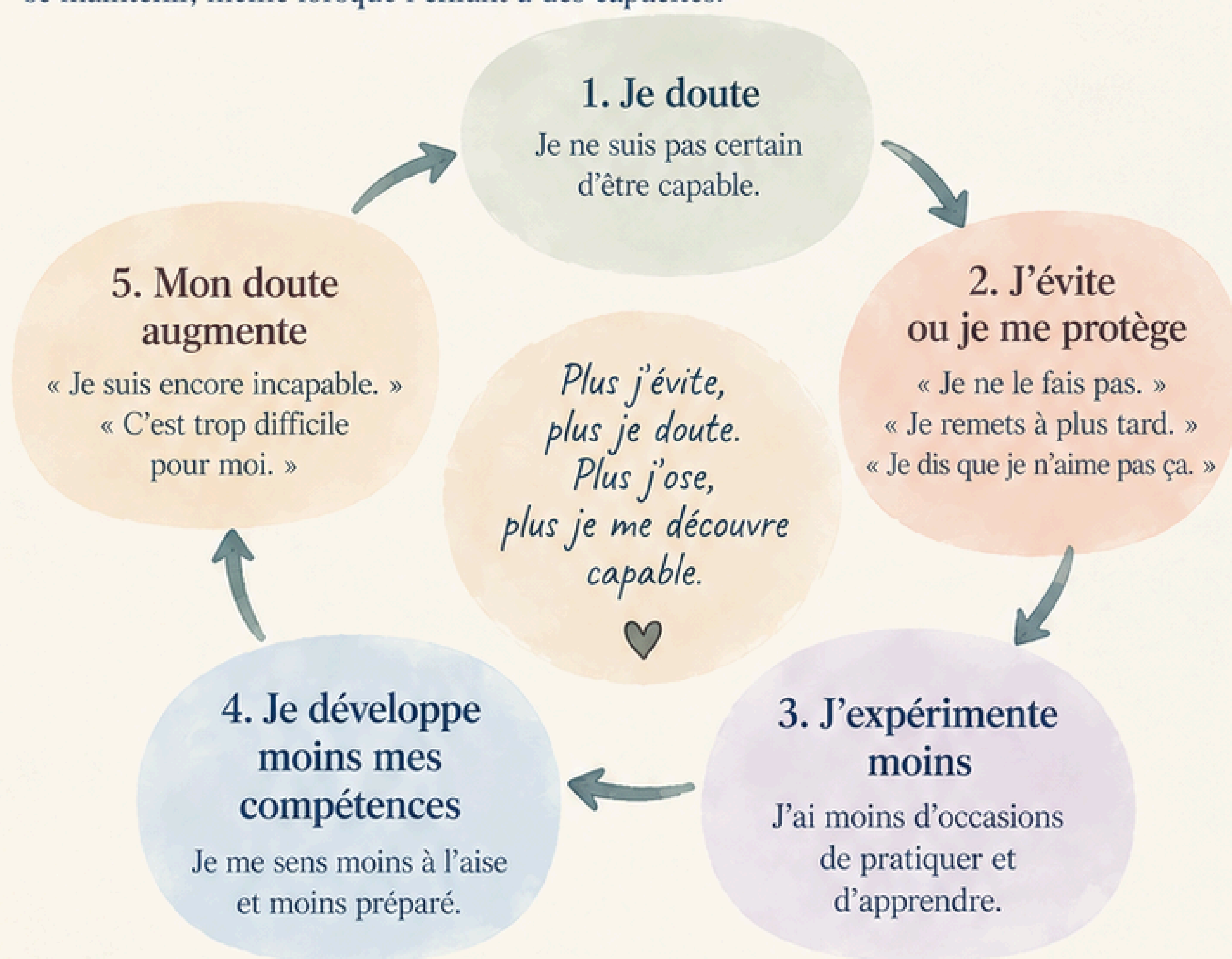


# Le cercle du doute et de l'évitement

Lorsqu'un enfant manque de confiance en lui, il peut entrer dans un cercle où le doute l'amène à éviter certaines situations. En les évitant, il a moins d'occasions de développer ses compétences et de vivre des réussites. Avec le temps, ce cercle peut renforcer son doute et rendre les nouveaux défis encore plus difficiles à affronter.

## Un cercle qui se renforce

Ce schéma illustre comment le doute peut s'installer et se maintenir, même lorsque l'enfant a des capacités.



## Ce qui peut entretenir ce cercle

- La peur de se tromper ou d'être jugé
- Des expériences d'échec répétées
- Des attentes très élevées (envers soi ou des autres)
- Le perfectionnisme
- Des commentaires négatifs ou critiques
- Un environnement qui valorise surtout la performance
- Le manque de soutien ou d'encouragement
- Certaines difficultés d'apprentissage, d'anxiété ou d'adaptation

## Bonne nouvelle !

Ce cercle n'est pas une fatalité. À tout moment, il est possible d'intervenir pour l'interrompre en offrant du soutien, en encourageant de petits pas et en aidant l'enfant à vivre des expériences plus positives.



## Où les parents peuvent faire une différence ?

- Repérer les situations évitées.
- Normaliser l'inconfort lié aux nouveaux défis.
- Encourager des essais réalistes et progressifs.
- Souligner les efforts, même si le résultat n'est pas parfait.
- Aider l'enfant à reconnaître ses progrès.
- Offrir un soutien bienveillant après une difficulté.
- Célébrer chaque pas, aussi petit soit-il.

## Réflexion

Dans quelle situation avez-vous déjà observé ce cercle chez votre enfant ?

---



---



---

Quel serait un petit pas possible pour l'aider à en sortir ?

---



---



# Valoriser sans survaloriser

Les mots que nous utilisons pour parler à notre enfant ont un grand impact sur la façon dont il se voit. Les encouragements sont importants, mais ils sont encore plus aidants lorsqu'ils sont spécifiques, authentiques et centrés sur ce que l'enfant fait, plutôt que sur ce qu'il est. Une valorisation réaliste l'aide à développer un sentiment de compétence durable, tandis qu'une survalorisation peut parfois créer de la pression, de la peur de l'échec ou une dépendance au regard des autres.



## ✗ La survalorisation : quand c'est moins aidant

Vouloir bien faire et encourager son enfant est naturel. Cependant, certains types de messages, même bien intentionnés, peuvent avoir des effets négatifs à long terme.

- Met l'accent sur des étiquettes (ex. : « Tu es brillant », « Tu es le meilleur »).
- Peut créer une pression de toujours réussir.
- Peut rendre les échecs plus difficiles à vivre.
- Donne parfois l'impression que la valeur personnelle dépend du résultat.
- Peut amener l'enfant à chercher constamment l'approbation des autres.
- Peut diminuer l'effort, car l'enfant croit qu'il doit être parfait en tout temps.

## ✓ La valorisation réaliste : un véritable levier

Une rétroaction descriptive et crédible aide l'enfant à comprendre ce qu'il fait bien, à reconnaître ses efforts et à développer des stratégies pour progresser.

- Met l'accent sur les efforts, les stratégies, les choix et les progrès.
- Aide l'enfant à comprendre ce qui fonctionne.
- Favorise la persévérance, même lorsque c'est difficile.
- Permet de reconnaître les forces, sans exagération.
- Donne des repères concrets pour s'améliorer.
- Contribue à une confiance plus stable et moins dépendante du regard des autres.
- Prépare l'enfant à faire face aux défis réels de la vie.

## Des exemples concrets

### Au lieu de...

- « Tu es vraiment intelligent ! »
- « Tu es le meilleur ! »
- « C'est rien, ce n'est pas grave. »
- « Tu es toujours capable ! »
- « Tu n'as jamais d'erreur ! »
- « Je suis fier de toi parce que tu as gagné. »

### On peut essayer...

- « Tu as trouvé une bonne stratégie pour y arriver. »
- « Tu as travaillé fort et tu as fait de beaux progrès. »
- « Ça semble difficile pour toi. Tu as quand même essayé, et c'est courageux. »
- « Tu as déjà réussi des défis comme celui-ci. Tu peux t'appuyer sur ce que tu sais déjà. »
- « Tout le monde fait des erreurs. Elles nous aident à apprendre. »
- « Je suis fier de toi pour ta persévérance et ton esprit d'équipe. »

### À garder en tête

L'objectif n'est pas que votre enfant se sente spécial en tout temps, mais qu'il développe une image réaliste et positive de lui-même, basée sur ce qu'il peut apprendre, surmonter et accomplir.

## Activité



### Des paroles qui font grandir

Pensez à une situation récente où votre enfant a fait un effort, a essayé quelque chose de nouveau ou a surmonté une difficulté. Écrivez ci-dessous une phrase de valorisation réaliste que vous pourriez lui dire.

---



---



---



---

Un mot bien choisi  
au bon moment  
peut rester longtemps  
dans le cœur  
d'un enfant.





# L'aider... sans faire à sa place

Il est naturel de vouloir aider son enfant et de le protéger des difficultés. Lorsque l'on intervient trop souvent à sa place, même avec les meilleures intentions, on peut toutefois lui transmettre le message qu'il n'est pas capable ou qu'il a besoin de nous pour y arriver. À l'inverse, un soutien bien dosé lui permet de développer son autonomie, son sentiment de compétence et sa confiance en ses capacités.



## Les pièges de l'aide excessive

Quand on fait trop à sa place, l'enfant peut :

- douter de ses propres capacités;
- devenir plus dépendant de l'adulte;
- avoir moins d'occasions de développer ses habiletés;
- se décourager plus rapidement face aux défis;
- croire qu'il doit être parfait pour ne pas décevoir;
- vivre plus d'anxiété lorsqu'il doit se débrouiller seul;
- percevoir l'erreur comme quelque chose à éviter à tout prix.



## Un soutien qui favorise l'autonomie

Un soutien bien dosé, au bon moment, peut :

- lui permettre d'essayer par lui-même;
- l'aider à trouver des stratégies lorsqu'il est bloqué;
- l'encourager à persévérer;
- augmenter son sentiment de compétence;
- lui montrer que les efforts comptent plus que la perfection;
- lui donner progressivement plus de responsabilités;
- renforcer sa confiance pour les prochains défis.

## L'étaillage : aider juste assez

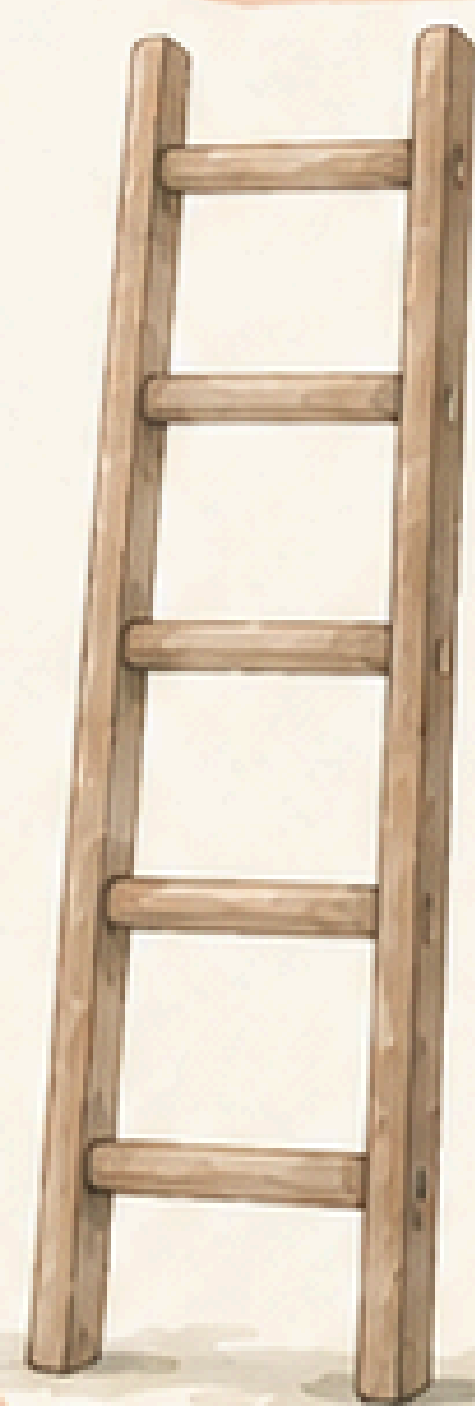
L'étaillage consiste à offrir un soutien temporaire et adapté aux besoins de l'enfant, puis à le retirer graduellement lorsqu'il devient plus habile. On ajuste l'aide en fonction :

- de l'âge et du niveau de développement de l'enfant;
- de la difficulté de la tâche;
- de son niveau d'énergie et de stress;
- de son expérience antérieure;
- du temps dont il a besoin pour apprendre.



*L'objectif n'est pas que l'enfant se débrouille toujours seul, mais qu'il se sente capable et soutenu dans les moments où c'est plus difficile.*

## Exemples de soutien selon les étapes



1

### Je montre

« Voici comment on peut faire. »

2

### On fait ensemble

« On essaie ensemble la première fois. »

3

### Tu fais, je suis là

« Tu essaies et je reste à proximité au besoin. »

4

### Tu fais seul

« C'est maintenant à toi. Tu peux le faire ! »

## Réflexion



### Où pourrais-je lui laisser plus de place ?

Choisissez une situation du quotidien où vous avez tendance à beaucoup aider votre enfant. Répondez aux questions suivantes :

- Que fait mon enfant actuellement dans cette situation ?
- Qu'est-ce que je fais à sa place ?
- Quelle petite étape pourrais-je lui laisser, dès cette semaine ?
- Comment pourrais-je l'encourager, même si le résultat n'est pas parfait ?

*Faire confiance à son enfant, c'est lui donner l'occasion de découvrir qu'il est plus capable qu'il le pense.*





# Construire la confiance par l'expérience

La confiance se développe surtout en faisant, plutôt qu'en attendant de se sentir totalement prêt. Chaque expérience où l'enfant relève un défi, fait un effort et constate qu'il est capable, même partiellement, contribue à renforcer son sentiment de compétence. Il n'est pas nécessaire que tout soit réussi parfaitement : ce sont les occasions répétées de pratiquer, d'essayer et de progresser qui font la différence, pas uniquement le résultat final.



## Des défis adaptés : la clé du succès

Pour que l'expérience soit positive et stimulante, le défi doit être suffisamment réaliste. S'il est trop facile, l'enfant ne ressentira pas de fierté. S'il est trop difficile, il risque de se décourager. L'objectif est de trouver un juste milieu, là où l'enfant se sent un peu sorti de sa zone de confort, tout en croyant qu'il peut y arriver avec du temps et des efforts.



## Décomposer pour mieux réussir

Diviser un objectif en petites étapes concrètes permet à l'enfant de mieux comprendre ce qui est attendu et de vivre des réussites progressives. Chaque étape franchie devient une preuve qu'il est capable, ce qui nourrit sa confiance pour la suite.



## L'importance de la pratique

La confiance se développe par la répétition et l'expérience. Plus l'enfant pratique une habileté, plus il se sent à l'aise et compétent. La pratique permet aussi de faire face aux obstacles, d'ajuster ses stratégies et de constater qu'il peut s'améliorer avec le temps.



## Reconnaître les progrès

Il est important de souligner les efforts et les petites avancées, même si le résultat n'est pas encore parfait. Les progrès peuvent être discrets : « Il a persévéré plus longtemps », « Elle a osé essayer », « Il a utilisé une nouvelle stratégie ». Ces observations renforcent le sentiment de compétence et donnent envie de continuer.

## Comment créer des expériences positives au quotidien ?

- ☐ Choisir un objectif significatif : Laissez votre enfant participer au choix du défi. Cela augmente sa motivation.
- ☐ Ajuster le niveau de difficulté : Visez un défi réaliste, ni trop facile ni trop difficile.
- ☐ Soutenir sans prendre le contrôle : Offrez de l'aide au besoin, tout en laissant l'enfant essayer par lui-même.
- ☐ Encourager la persévérance : Rappelez-lui qu'il est normal de trouver cela difficile au début.
- ☐ Observer et souligner les progrès : Mentionnez ce que vous avez vu de positif dans ses efforts ou sa démarche.
- ☐ Varier les domaines : Offrez-lui des occasions de relever des défis dans différents contextes (école, maison, loisirs, relations).

Chaque petit défi relevé est une preuve de plus qu'il est capable !



## Activité



### Mon échelle de défi

Choisissez une situation que votre enfant aimerait améliorer. Aidez-le à la découper en petites étapes. Inscrivez chaque étape ci-dessous. Cochez-les au fur et à mesure de ses progrès.

1

---

2

---

3

---

4

---

5

---





# Apprendre à travers l'erreur et l'échec

Se tromper, échouer ou devoir recommencer fait partie du développement. L'erreur n'est pas un signe d'incompétence, mais une occasion d'apprendre. Les enfants qui développent une relation plus saine avec l'erreur sont généralement plus persévérants, plus créatifs et plus confiants face aux nouveaux défis. Ils comprennent que le succès n'arrive pas toujours du premier coup et qu'on peut apprendre à travers les difficultés.



## L'erreur : une étape naturelle



L'erreur fait partie du processus d'apprentissage. Elle permet d'essayer, d'ajuster sa stratégie, de développer sa capacité à résoudre des problèmes et de mieux se connaître. Se tromper aide le cerveau à créer de nouveaux liens et à renforcer les apprentissages. Plus l'enfant vit des expériences où il peut se relever, plus il développe sa résilience et sa confiance en ses capacités.

## Différencier échec et identité



Il est important d'aider l'enfant à faire la distinction entre ce qu'il vit et ce qu'il est comme personne. Un échec est un résultat ponctuel lié à une tâche ou à une situation. Il ne définit pas sa valeur ni ses capacités. Cette distinction l'aide à garder une image positive de lui-même, même lorsque c'est plus difficile.

## Le rôle du parent : montrer l'exemple



Les enfants apprennent beaucoup en observant la façon dont les adultes réagissent à leurs propres erreurs. Lorsque vous parlez ouvertement de vos difficultés, que vous restez calme et que vous montrez comment vous ajustez votre plan, vous leur transmettez un message puissant : il est normal de se tromper et il est toujours possible de trouver une solution.

## Éviter ces pièges

- ✗ Réagir fortement ou exprimer de la déception.
- ✗ Minimiser ses émotions (« Ce n'est pas grave », « Tu exagères »).
- ✗ Prendre le contrôle trop rapidement et corriger à sa place.
- ✗ Associer l'erreur à un manque d'intelligence ou d'effort.
- ✗ Comparer avec d'autres enfants.
- ✗ Insister uniquement sur le résultat plutôt que sur la démarche.



## Des attitudes aidantes

- ✓ Accueillir ses émotions sans jugement.
- ✓ L'aider à analyser ce qui s'est passé.
- ✓ Explorer ensemble d'autres stratégies possibles.
- ✓ Souligner ce qu'il a appris de l'expérience.
- ✓ Reconnaître sa persévérance.
- ✓ L'encourager à réessayer, à son rythme.
- ✓ Garder une attitude calme et confiante.
- ✓ Célébrer le courage d'avoir essayé.

Chaque erreur est une information qui te rapproche de la réussite. ♥

## Réflexion



Comment je réagis lorsque mon enfant se trompe ?

Cochez les énoncés qui vous ressemblent le plus.

- ☐ Je reste calme et à l'écoute.
- ☐ Je l'encourage à trouver une autre façon d'essayer.
- ☐ J'ai parfois tendance à corriger rapidement.
- ☐ Je ressens parfois de la déception (même si je ne le montre pas).
- ☐ Je l'aide à réfléchir à ce qu'il peut apprendre.
- ☐ J'ai tendance à minimiser ses émotions.
- ☐ Je souligne ses efforts, même si le résultat n'est pas parfait.

Quelle est une petite chose que je pourrais essayer différemment la prochaine fois ?

---



---



---



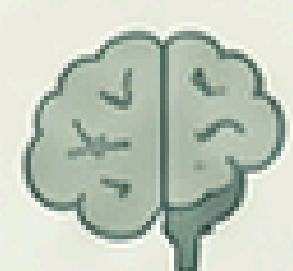
---

Soutenir aujourd'hui, des adultes confiants demain. ♥



# Quand son discours intérieur devient son adversaire

Le discours intérieur, ce sont les pensées que l'enfant se dit dans sa tête. Ces pensées influencent directement ses émotions, ses comportements et sa confiance en lui. Lorsqu'il devient trop critique ou négatif, il peut agir comme un véritable frein, en lui faisant croire qu'il n'est pas capable, qu'il va échouer ou qu'il n'est pas à la hauteur. La bonne nouvelle, c'est qu'il est possible d'apprendre à reconnaître ces pensées et à les transformer pour qu'elles deviennent plus justes et plus aidantes.



## D'où viennent ces pensées ?

Les pensées négatives apparaissent souvent automatiquement, sans qu'on s'en rende compte. Elles peuvent être influencées par :

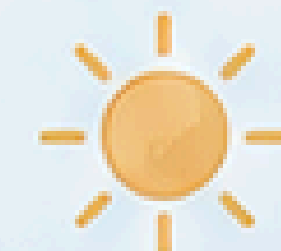
- des expériences difficiles ou des échecs;
- des messages reçus de l'entourage;
- la comparaison avec les autres;
- la peur de décevoir;
- le perfectionnisme;
- l'anxiété;
- une faible estime de soi.



## Des pensées qui nuisent à la confiance

Voici quelques exemples de pensées automatiques fréquentes chez les enfants et les adolescents :

- « Je ne suis pas capable. »
- « Je vais sûrement échouer. »
- « Je suis nul. »
- « C'est trop difficile pour moi. »
- « Les autres sont meilleurs que moi. »
- « Je dois être parfait. »
- « Si je fais une erreur, on va me juger. »



## Des pensées plus réalistes et aidantes

Il est possible d'apprendre à remplacer les pensées négatives par des pensées plus équilibrées et encourageantes. Cela ne veut pas dire de toujours penser positif, mais d'être plus juste et bienveillant envers soi-même.

- « Je peux essayer et apprendre. »
- « C'est normal que ce soit difficile. »
- « Je fais de mon mieux. »
- « Une erreur ne définit pas ma valeur. »
- « Je suis capable de relever des défis. »
- « Je peux demander de l'aide. »

## Un outil simple : transformer ses pensées

Voici une démarche en 4 étapes, inspirée de l'approche cognitive-comportementale (TCC).



### 1. Repérer

Identifier la pensée négative qui se présente.

« Quelle est la pensée qui me vient dans la tête ? »



### 2. Vérifier

Se demander si cette pensée est vraiment vraie à 100 %.

« Quels sont les faits ?  
Est-ce que je exagère ?  
Y a-t-il une autre façon de voir la situation ? »



### 3. Remplacer

Trouver une pensée plus réaliste et bienveillante.

« Quelle serait une pensée plus juste et encourageante ? »



### 4. Agir

Passer à l'action avec cette nouvelle pensée en tête.

« Quel petit pas puis-je faire maintenant ? »

Les pensées ne sont pas des faits.  
Ce ne sont que des pensées.



Être bienveillant envers soi, c'est se parler comme on parlerait à un bon ami.

## Activité



## À toi de jouer !

Choisissez une situation récente où votre enfant a eu une pensée négative. Remplissez le tableau ensemble.

| Situation | Pensée automatique (négative) | Cette pensée est-elle vraiment vraie ? | Nouvelle pensée plus réaliste | Quel petit pas puis-je faire ? |
|-----------|-------------------------------|----------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|
|           |                               |                                        |                               |                                |
|           |                               |                                        |                               |                                |
|           |                               |                                        |                               |                                |



## Réflexion parentale

Comment réagissez-vous lorsque votre enfant exprime des pensées négatives à propos de lui-même ?

De quelle façon pouvez-vous l'aider à développer un discours intérieur plus bienveillant ?

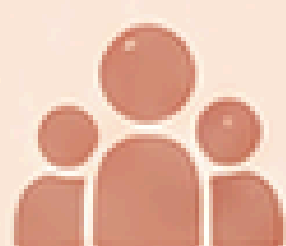
De plus grandes pensées mènent à de plus grandes possibilités.





# Se comparer sans perdre de vue sa propre valeur

Se comparer fait partie de la nature humaine. Les enfants et les adolescents se comparent souvent aux autres pour se situer, se sentir acceptés et comprendre où ils se trouvent. Cette tendance peut parfois être utile, car elle peut les motiver à se dépasser. Toutefois, lorsqu'elle devient trop fréquente ou qu'elle est basée sur des critères irréalistes, elle peut nuire à l'estime de soi, créer de l'insatisfaction et augmenter l'anxiété. L'objectif n'est pas d'éliminer complètement la comparaison, mais d'aider l'enfant à la mettre en perspective, à se centrer sur son propre parcours et à reconnaître sa valeur unique.



## Pourquoi se compare-t-on ?

La comparaison permet de :

- se situer dans un groupe;
- mieux comprendre ses forces et ses limites;
- trouver de la motivation;
- répondre à un besoin d'appartenance.

Cette tendance est encore plus forte à l'adolescence, car l'opinion des autres prend beaucoup d'importance et les réseaux sociaux amplifient la comparaison en exposant des images souvent idéalisées.



## Quand la comparaison devient problématique ?

Elle peut nuire au bien-être lorsque :

- elle est fréquente et automatique;
- elle se fait avec des personnes très différentes de soi;
- elle se base sur des apparences ou des réussites mises en scène;
- elle amène des pensées négatives sur soi;
- elle fait sentir que l'on n'est jamais à la hauteur.



## Développer un regard plus bienveillant

Il est possible d'apprendre à se comparer différemment, en se concentrant sur :

- ses propres progrès plutôt que sur les résultats des autres;
- ses forces, ses efforts et ses qualités uniques;
- des modèles inspirants plutôt que des personnes qui provoquent un sentiment d'infériorité;
- la gratitude pour ce que l'on a et pour qui l'on est.

*Tu n'as pas besoin d'être comme les autres pour être extraordinaire.* ♥

## Des comparaisons plus saines

### Comparaisons qui diminuent la confiance

« Elle a plus d'amis que moi. »



« J'ai aussi des amis qui m'apprécient. »

« Il est meilleur à l'école. »



« Je peux m'inspirer de ses méthodes de travail. »

« Ils ont une plus belle vie sur les réseaux sociaux. »



« Ce que je vois en ligne n'est qu'une partie de leur vie. »

« Je ne suis pas aussi belle/beau qu'eux. »



« J'ai des qualités uniques, différentes et tout aussi importantes. »

« Tout le monde semble plus heureux que moi. »



« Je me concentre sur ce qui me fait du bien. »

## Activité



### Mon regard sur moi

Complétez les phrases suivantes pour vous aider à vous recentrer sur ce qui vous rend unique.

Je suis fier(ère) de... \_\_\_\_\_

Mes qualités sont... \_\_\_\_\_

J'ai fait des progrès dans... \_\_\_\_\_

Ce que j'aime chez moi... \_\_\_\_\_

Une chose que je fais bien... \_\_\_\_\_

Je suis unique parce que... \_\_\_\_\_

CONFIANCE

RESPECT

ACCEPTATION

UN PARCOURS UNIQUE



## Réflexion

Dans quelles situations mon enfant a-t-il tendance à se comparer aux autres ?

Comment puis-je l'aider à développer un regard plus bienveillant sur lui-même ?

Quels messages positifs puis-je lui offrir plus souvent ?

*Ta valeur ne dépend pas de ta ressemblance avec les autres, mais de qui tu es vraiment.* ♥



# L'aider à découvrir qui il est, au-delà de ses performances

Chaque enfant est bien plus que ses résultats scolaires, ses performances sportives ou ses succès visibles. Il est un être unique, avec des valeurs, des intérêts, des qualités et une personnalité qui lui sont propres. L'aider à se connaître, c'est lui permettre de développer une identité solide, qui ne repose pas seulement sur ce qu'il fait, mais sur qui il est. Cette découverte de soi contribue à une estime de soi plus stable, car elle demeure présente même lorsque les résultats ne sont pas au rendez-vous.



## Une identité qui se construit dans le temps

L'identité se développe progressivement grâce aux expériences de vie, aux relations significatives et aux occasions d'explorer différents rôles et intérêts. Elle évolue à l'enfance, à l'adolescence et tout au long de la vie. Il est normal que votre enfant se questionne, change d'idée ou explore différentes facettes de lui-même. Cette exploration fait partie du processus.



## Ce qui l'aide à mieux se connaître

- Vivre des expériences variées (activités, bénévolat, voyages, etc.).
- Avoir des conversations significatives sur ses intérêts, ses valeurs et ses rêves.
- Être exposé à des modèles inspirants.
- Avoir du temps libre pour réfléchir et explorer.
- Recevoir un regard bienveillant qui valorise ses qualités humaines, et pas seulement ses résultats.



## Les bénéfices d'une identité plus solide

Lorsqu'un enfant apprend à se connaître au-delà de ses performances, il est plus susceptible de :

- mieux faire face aux échecs;
- développer une plus grande confiance en lui;
- faire des choix qui lui ressemblent;
- résister à la pression des autres;
- se sentir bien, même lorsque les choses sont difficiles.

*Il n'a pas à être le meilleur.  
Il a seulement à être lui-même.*



## Des gestes concrets au quotidien

- ☐ Poser des questions ouvertes sur ce qu'il aime et ce qui l'intéresse.
- ☐ Souligner ses efforts, sa créativité, sa gentillesse, son sens de l'humour.
- ☐ L'encourager à essayer de nouvelles activités, sans pression de résultat.
- ☐ Lui offrir des responsabilités adaptées à son âge.
- ☐ Valoriser ses qualités humaines dans vos mots et vos gestes.
- ☐ Lui montrer qu'il a de la valeur, même lorsqu'il fait une erreur.
- ☐ Partager vos propres passions et ce qui vous anime.
- ☐ Éviter de le définir uniquement par ses notes, son sport ou ses réussites.



## Des questions pour nourrir la réflexion

- Qu'est-ce qui te rend fier de toi, en dehors des résultats ?
- Quelles activités te font sentir bien vivant ?
- Quelles sont les qualités que tu apprécies chez toi ?
- Quelles personnes t'inspirent et pourquoi ?
- Si tu pouvais essayer quelque chose de nouveau cette année, qu'est-ce que ce serait ?
- Quelle est une petite chose que tu pourrais faire pour apprendre un peu plus qui tu es ?

## Activité



## Ma carte d'identité personnelle

Aidez votre enfant à remplir cette carte pour qu'il puisse mieux se connaître. Il peut ajouter des dessins, des mots ou des images.

Mes qualités : \_\_\_\_\_

Ce que j'aime faire : \_\_\_\_\_

Ce qui me fait du bien : \_\_\_\_\_

Mes valeurs importantes : \_\_\_\_\_

Ce dont je suis fier : \_\_\_\_\_

Une chose que j'aimerais découvrir : \_\_\_\_\_

*Je suis unique,  
avec mes forces,  
mes défis et  
tout ce qui me  
rend moi.*



## Message pour les parents

Votre regard sur votre enfant a un grand impact sur la façon dont il se voit lui-même. Plus vous lui montrez qu'il est aimé et apprécié pour ce qu'il est, et pas seulement pour ce qu'il fait, plus vous l'aidez à développer une estime de soi solide et durable. Prenez le temps de célébrer ses qualités, ses efforts, sa personnalité et sa manière unique d'être au monde.

*Derrière chaque performance,  
il y a un enfant avec un cœur, des rêves  
et une valeur immense.*





# Mon plan parental pour nourrir sa confiance

Soutenir la confiance de son enfant est un processus qui se construit au quotidien, à travers de petites actions cohérentes. Il n'existe pas de recette parfaite, mais un plan personnalisé peut vous aider à rester attentif à ce qui fait une réelle différence. Ce plan vous permet de cibler vos intentions, d'identifier des actions concrètes et de réfléchir aux obstacles possibles. L'important est d'avancer un pas à la fois, avec bienveillance, envers votre enfant... et envers vous-même.

## Mes 5 piliers d'action

Voici des pistes concrètes pour nourrir la confiance de votre enfant. Choisissez celles qui sont les plus pertinentes pour votre famille.



### 1. Offrir un climat bienveillant

- ☐ Être présent et disponible, même dans les moments difficiles.
- ☐ Écouter sans jugement.
- ☐ Utiliser un langage positif et encourageant.
- ☐ Montrer de l'affection et de l'intérêt pour ce qu'il vit.

*Un enfant qui se sent accepté développe le courage d'être lui-même.*



### 2. Encourager l'effort plutôt que le résultat

- ☐ Souligner les efforts, les progrès et la persévérance.
- ☐ Valoriser la démarche, même si le résultat n'est pas parfait.
- ☐ Utiliser des paroles qui mettent l'accent sur ce qu'il a appris.

*C'est en osant essayer qu'il développe sa confiance.*



### 3. Soutenir l'autonomie

- ☐ Lui offrir des choix adaptés à son âge.
- ☐ Le laisser faire par lui-même lorsque c'est possible.
- ☐ L'encourager à trouver ses propres solutions.
- ☐ Respecter son rythme et ses intérêts.

*Chaque petite décision l'aide à croire en ses capacités.*



### 4. Favoriser des expériences variées

- ☐ L'exposer à de nouvelles activités et intérêts.
- ☐ L'encourager à sortir de sa zone de confort, à son rythme.
- ☐ Souligner ce qu'il découvre sur lui-même.
- ☐ Lui permettre d'explorer différents rôles et talents.

*Plus il vit d'expériences, plus il apprend à se connaître.*



### 5. Être un modèle inspirant

- ☐ Parler positivement de vous-même.
- ☐ Montrer comment vous gérez vos propres difficultés.
- ☐ Admettre vos erreurs et ce que vous en apprenez.
- ☐ Démontrer de la résilience dans votre quotidien.

*Il apprend autant de ce que vous faites que de ce que vous dites.*



## Mon plan d'action personnalisé

Choisissez 2 ou 3 actions que vous souhaitez mettre en place prochainement.

| Action concrète (Quoi ?) | Pourquoi c'est important ? | Quand ? | Comment vais-je savoir que ça fonctionne ? |
|--------------------------|----------------------------|---------|--------------------------------------------|
|                          |                            |         |                                            |
|                          |                            |         |                                            |
|                          |                            |         |                                            |



## Je me rappelle que...

- ☐ Mon enfant n'a pas besoin d'être parfait pour être aimé et valorisé.
- ☐ Chaque enfant avance à son propre rythme.
- ☐ Je peux faire une différence, même dans les petits moments du quotidien.
- ☐ Il est normal de vivre des hauts et des bas.
- ☐ Je fais de mon mieux et c'est suffisant.



## Mes obstacles possibles et comment les surmonter

| Obstacles possibles | Solutions que je peux essayer |
|---------------------|-------------------------------|
|                     |                               |
|                     |                               |
|                     |                               |
|                     |                               |



## Ma prochaine étape

Quelle est la première action que je souhaite mettre en place dès cette semaine ?

---



---



---

*Un parent qui croit en son enfant l'aide à croire en lui-même. ♥*



# Quand demander de l'aide

La plupart des enfants et des adolescents traversent des périodes de doute et de faible confiance. Cependant, lorsque ces difficultés persistent, s'intensifient ou nuisent à leur bien-être, il peut être important de consulter un professionnel. Demander de l'aide n'est pas un signe d'échec, mais plutôt un geste de bienveillance pour offrir à votre enfant le soutien dont il a besoin.



## Des signes qui méritent votre attention

Il peut être pertinent de consulter un professionnel si vous observez un ou plusieurs des éléments suivants chez votre enfant :

- Une faible estime de soi persistante et intense.
- Des propos très négatifs sur lui-même (« Je suis nul », « Je ne vauds rien », etc.).
- Un évitement important des défis ou des nouvelles situations.
- Une anxiété élevée liée à la peur de l'échec ou du jugement.
- Des changements dans l'humeur (tristesse, irritabilité, retrait social).
- Une perte d'intérêt pour des activités qu'il aimait auparavant.
- Des difficultés importantes à l'école ou dans ses relations avec les autres.
- Des symptômes physiques fréquents liés au stress (maux de tête, maux de ventre, troubles du sommeil).



## Certaines situations qui nécessitent un soutien plus rapidement

- Des idées de dévalorisation très marquées ou des propos exprimant un désespoir.
- Des signes d'anxiété qui limitent fortement son fonctionnement au quotidien.
- Un isolement social important.
- Des comportements d'automutilation ou des idées suicidaires.
- Une détresse émotionnelle qui persiste malgré vos efforts pour l'aider.
- Une baisse notable de ses résultats scolaires ou un refus d'aller à l'école.
- Des conflits fréquents et intenses à la maison ou avec ses pairs.

*Mieux vaut consulter tôt que d'attendre que la situation se détériore.* ♥



## Vers qui se tourner ?

Plusieurs professionnels peuvent vous soutenir, selon la situation et les besoins de votre enfant :

- Votre médecin de famille (première ressource).
- Un psychoéducateur.
- Un psychologue.
- Un travailleur social.
- L'équipe-école (enseignant, direction, professionnels).
- Les services de santé et services sociaux (ex. : CLSC, équipe de santé mentale jeunesse).
- Des organismes communautaires de votre région.

*Vous n'avez pas à traverser cela seul. Il existe des ressources pour vous et votre enfant.* ♥



## Des questions pour vous guider

Ces questions peuvent vous aider à réfléchir à la situation et à déterminer s'il serait utile de demander de l'aide.

- ☐ Est-ce que les difficultés de mon enfant durent depuis plusieurs semaines ou mois ?
- ☐ Est-ce qu'elles ont un impact sur son quotidien (école, amis, famille) ?
- ☐ Ai-je l'impression d'avoir tout essayé sans voir d'amélioration ?
- ☐ Est-ce que mon enfant semble souffrir ou se sentir très mal ?
- ☐ Est-ce que je me sens moi-même dépassé ou inquiet malgré mes efforts ?
- ☐ Est-ce que j'ai besoin de soutien pour mieux comprendre la situation et savoir comment l'aider ?

*Si vous répondez « oui » à plusieurs de ces questions, il peut être utile de consulter un professionnel.* ♥



## Un message rassurant

Demander de l'aide est un geste courageux et responsable. Cela permet d'offrir à votre enfant le soutien nécessaire pour mieux se comprendre, développer ses forces et retrouver un équilibre. Vous n'avez pas à attendre que la situation devienne critique pour consulter.

*Un enfant bien accompagné aujourd'hui, c'est un adulte plus confiant demain.* ♥



## Mon prochain pas

Quelle action puis-je poser dès maintenant pour obtenir du soutien ?

---



---



---

*Prendre soin de son enfant, c'est aussi prendre soin de soi.* ♥



# Ressources utiles

Des outils pour vous informer, vous soutenir et poursuivre votre réflexion.



## Balados (Podcasts)

Des conversations inspirantes et accessibles pour les parents.

### ● Grandir ensemble (par Placote)

Ce podcast accueille de nombreux spécialistes de l'enfance pour aborder des thèmes clés du développement, y compris la gestion des émotions et la construction de l'estime de soi.

### ● Parentalité(s)

Plusieurs épisodes explorent les fondements de la confiance en soi, l'impact du regard du parent, ainsi que le droit à l'erreur sans tomber dans le piège de la surprotection ou de la performance.

### ● Ça va maman

Animé par une psychologue, ce balado aide les parents à réduire la culpabilité et la pression de performance, leur redonnant ainsi confiance dans leur rôle éducatif.

### ● Être parent dans l'intensité

Idéal pour comprendre et bâtir la valeur personnelle et l'expression de soi, particulièrement chez les enfants qui ont des émotions intenses.

*Des idées qui nourrissent  
votre réflexion, un épisode à la fois !*



## Livres pour les parents

Des lectures enrichissantes pour mieux comprendre et soutenir votre enfant.



### L'estime de soi.

**Grandir en confiance**  
de Nathalie Vancraeynest

Un ouvrage qui propose des gestes quotidiens et concrets adaptés à chaque âge, basés sur l'éducation bienveillante.



### La confiance en soi de votre enfant

de la Dre Gisèle George

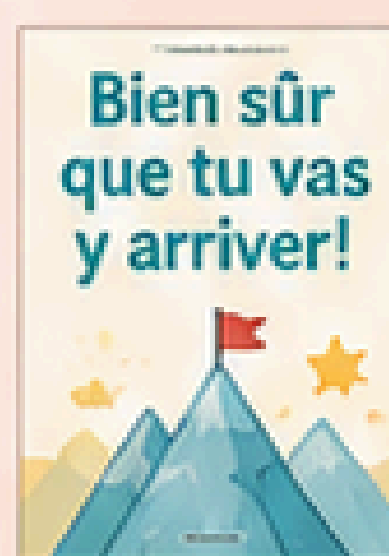
Écrit par une pédopsychiatre, ce livre explique les mécanismes de la confiance et comment trouver la bonne posture (stimuler sans presser, être vigilant sans être intrusif).



### L'estime de soi de nos adolescents

de Germain Duclos, Danielle Laporte et Jacques Ross

Une référence incontournable (éditée par le CHU Sainte-Justine) pour comprendre les doutes des adolescents et maintenir une relation sécurisante.



### Bien sûr que tu vas y arriver !

Petit manuel pour développer l'estime de soi chez votre enfant

de France Frascarolo-Moutinot

Un guide pratique court rempli de pistes concrètes pour aider un enfant qui doute de lui.



## Sites web de référence

Des informations fiables et des outils pour aller plus loin.

### ● Naître et grandir

Leurs dossiers complets sur l'estime de soi offrent des conseils validés scientifiquement (valoriser l'effort plutôt que le résultat, encourager l'autonomie).

### ● Stéphanie Deslauriers (Psychoéducatrice)

Son site propose des articles pertinents qui lient l'estime de soi à l'autocompassion et à la bienveillance parentale.

### ● Mélanie Bilodeau (Psychoéducatrice)

Spécialiste de la petite enfance, elle offre des ressources pour développer un lien d'attachement sécurisant, qui est le socle absolu de la confiance chez l'enfant.

*Des ressources de qualité  
pour soutenir votre quotidien.*



## Organismes de soutien

Vous n'êtes pas seul. Des professionnels sont là pour vous écouter et vous guider.



### Première Ressource

Un service professionnel gratuit et confidentiel au Québec. Il propose des consultations personnalisées, des ateliers et des capsules vidéo pour aider les parents à surmonter les défis éducatifs au quotidien.



### Les Lignes d'aide parentale (ex: Ligne Parents au Québec)

Des intervenants professionnels y sont disponibles gratuitement 24h/24 pour offrir du soutien et vous guider lorsque vous vous sentez dépassé ou cherchez des outils.

*Demander de l'aide est un signe de force,  
pas de faiblesse.*



## En bonus : Livres à lire avec l'enfant

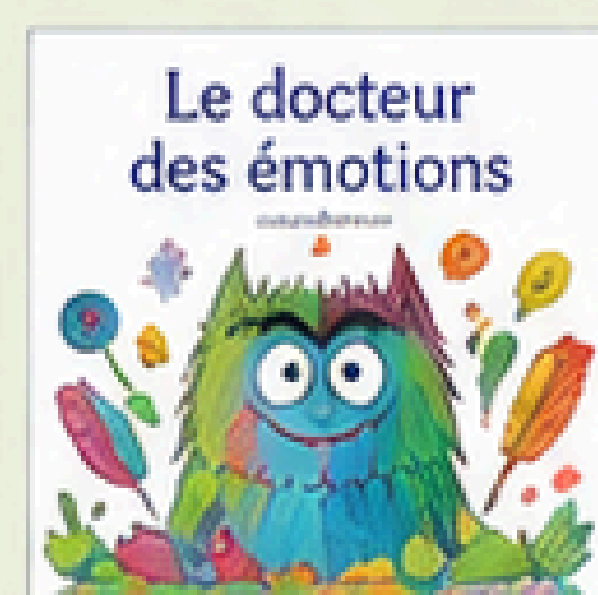
De belles histoires pour ouvrir la discussion et nourrir sa confiance.



### Tu es formidable

de Pauline Drouin

Pour les 3-8 ans, ce livre utilise des compliments basés sur la psychologie positive pour renforcer l'identité de l'enfant.



### Le docteur des émotions

d'Anna Llenas

Idéal pour apprendre aux enfants à s'affirmer, à poser des limites et à dire « non » pour se protéger.

*Des moments de lecture pour grandir,  
échanger et rêver ensemble.*

