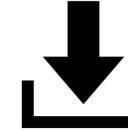


Contexte dans lequel mon enfant manque de confiance en soi ...

**A LA MAISON****Et moi, parent, ai-je toujours / souvent confiance en moi ?**

Je vis une situation qui a déclenché en moi ... >

J'utilise **des techniques** qui permettent de **me concentrer sur l'estime de soi** >

5 - 10 minutes

- **Prendre conscience de mon état émotionnel** : je ressens un manque de confiance dans telle situation, au travail, dans ma vie personnelle, ça se traduit par..., je me sens ...
- **Prendre du recul** : je me munis d'une feuille de papier et d'un stylo et je liste :
  - ▶ **Mes qualités** > *un trait de caractère* : curieux, dynamique, courageux...
  - ▶ **Mes compétences** > SAVOIR (*connaissances*), SAVOIR FAIRE (*maîtrise de l'utilisation d'outils, mise en œuvre de techniques, méthodes...* : savoir utiliser un tableur EXCEL) et SAVOIR ETRE (*maitrise des différents comportements, des relations avec les autres* : être autonome, savoir prendre des décisions...)
  - ▶ **Mes aptitudes** > *activités que l'on exerce* : identifier, comparer, mémoriser, analyser, synthétiser, classer, abstraire, observer...

**Comment j'aide mon enfant à prendre confiance en soi ?**

J'utilise **des techniques** qui permettent à **mon enfant de prendre conscience de ses qualités, compétences ...** >

10 - 15 minutes

- **Reprendre contact avec mon enfant** : je rejoins l'enfant et j'ouvre le dialogue
  - ▶ **Empathie** : *J'exprime à mon enfant ce qui se passe en moi, quand je ne suis pas à l'aise avec quelque chose ...*
  - ▶ **Bienveillance** : *En disant cela, je pose ma main sur son épaule, ou je prends sa main. Je suis à côté de lui.*
- **L'aider à prendre confiance en lui** : je propose à mon enfant de faire des activités
  - ▶ **Les activités proposés par l'IREPS** : La fleur des qualités, Mes qualités, mes compétences ...
  - ▶ Je propose à mon enfant de lister sur une feuille de papier, ses qualités et ses compétences, d'expliquer dans quel cas il développe telle qualité, et comment il se sent. Ensuite je lui demande de lister ce qu'il aimerait améliorer. Puis je demande à mon enfant d'afficher la feuille des qualités et des compétences et améliorations au mur, devant son bureau.
- **Auto régulation de la situation** : j'aide mon enfant à s'évaluer les jours suivants...
  - ▶ *Il verbalise ce qui l'a aidé à gagner en confiance, dans quelles situations il se sent à présent plus à l'aise.*



Auto-régulation > 5 minutes

