

Les enfants : l'abc de la confiance

A comme dans « Aide »

Si vous demandez à vos enfants de vous aider – de faire leur lit, de ranger leur chambre ou de **préparer leur dîner** pour l'école, par exemple –, ils vous en remercieront lorsqu'ils auront plus de maturité et de sagesse. En faisant toujours le travail pour eux, vous n'arriverez pas à leur inculquer le sens des responsabilités. Laissez-les plutôt tirer profit de leur propre expérience, qui ne s'acquiert d'ailleurs, tout comme la confiance, qu'au prix d'un effort personnel.

B comme dans « Bien-être »

Faites en sorte que la santé et le bonheur rayonnent autour des enfants en trouvant l'équilibre dans tous les aspects de la vie.

C comme dans « Communication »

La communication engage un échange réciproque dont le but consiste à comprendre et à être compris. Montrez à vos enfants avec calme, clarté et cohérence comment communiquer de manière franche et ouverte. Ces clés leur assureront le succès dans leurs relations – et dans la vie.

D comme dans « Décisions »

Même si cela demande parfois un réel effort, responsabilisez vos enfants face à leurs problèmes. Si vous accourez au moindre ennui, ils n'apprendront pas à voler de leurs propres ailes. En les encourageant à participer à la résolution de leurs problèmes et à la recherche de solutions, vous stimulerez leur confiance.

E comme dans « Encouragement »

« Vas-y. Tu es capable! » Encouragez vos enfants en renforçant leur confiance pour qu'ils n'aient pas peur d'oser. Et veillez à ce qu'ils **participent à des activités** parce qu'ils s'y intéressent – et non simplement parce qu'ils y excellent ou que vous y prenez un intérêt.

F comme dans « Fautes »

Punir les enfants de ne pas être parfaits leur donne à entendre qu'ils sont des perdants. Rappelez-leur plutôt que les erreurs font partie de l'apprentissage. Ils auront ainsi moins tendance à angoisser devant les essais répétés et ils se sentiront plus en confiance la prochaine fois.

G comme dans « Gestes d'affection »

Les cajoleries sont une excellente façon d'exprimer amour et affection. Mais pour favoriser l'estime personnelle de vos enfants, vous devez exercer une **présence physique**. Pourquoi ne pas délaissé le rôle de spectateur et participer à une activité amusante avec vos enfants?

H comme dans « Halte au stress! »

Se donner à fond au travail comme au jeu... Certains jours, cela semble impossible, mais tâchez de réserver du temps dans votre horaire pour vous détendre et vous reposer. Il n'est pas nécessaire de planifier chaque minute de la journée. Et si vos enfants vous voient au pas de course tous les jours, ils sentiront le besoin de vous imiter.



I comme dans « Intégrité »

Afin de montrer à vos enfants à être honnêtes, soyez-le avec eux le plus possible. En leur manifestant du respect, vous leur servirez de modèle pour la vie.

J comme dans « rester Jeune »

Gardez l'esprit ouvert en vous rappelant que les enfants peuvent nous apprendre beaucoup.

K comme dans « Kiwi, brocoli et autres aliments santé »

Une saine **nutrition** donnera à vos enfants la santé et l'énergie nécessaires pour tenir toute la journée.

L comme dans « être Là »

Autant que possible, soyez là pour vos enfants. Leur offrir du temps de qualité est peut-être le plus beau cadeau que vous puissiez leur faire. Ils en retirent une grande valorisation, doublée d'un sentiment d'appartenance – une autre étape sur le chemin de la confiance.

M comme dans « Modèle »

Joignez le geste à la parole. Les enfants apprennent par mimétisme et osmose. Faites attention; ils vous observent. Ils veulent aussi être fiers de leurs parents.

N comme dans « Nous, la famille »

Dans notre monde trépidant en constante évolution, c'est une bonne idée de se réserver du temps en famille et d'établir des rituels afin de montrer aux enfants à reconnaître les priorités et les valeurs. La structure familiale d'aujourd'hui a changé et, comme tout le monde doit poursuivre son apprentissage, il faut donner des points d'ancrage solides aux enfants. La discipline en fait partie.

O comme dans « Objectifs »

Aidez vos enfants à **se fixer des objectifs réalistes**. Ils auront ainsi le sentiment d'exercer un certain contrôle, un élément indissociable de l'établissement de la confiance en soi. Ces objectifs ne doivent pas être utopiques ou trop ambitieux, car l'échec pourrait ébranler l'estime personnelle.

P comme dans « pensée Positive»

L'optimisme et la pensée positive sont des questions de choix. Rappelez à vos enfants de **voir ce qu'il y a de bon en eux**, chez les autres et dans toute situation. Aidez-les à transformer leurs idées et leurs convictions négatives, et à entretenir une pensée positive.

Q comme dans « Questions »

Cherchez davantage à savoir ce qui se passe dans la vie de vos enfants. Posez-leur des questions ouvertes qui les incitent à penser par eux-mêmes. Mais évitez de donner l'impression qu'il s'agit d'un interrogatoire. Manifestez aussi de l'intérêt pour ce qui les passionne et faites preuve d'ouverture à leur endroit.

