

Pour commencer...

*"Ce qu'un homme pense
de lui-même, voilà ce qui règle
ou plutôt indique son destin"*

HENRY DAVID THOREAU

Savez-vous ce qu'est l'estime de soi et à quoi cela sert dans une vie ? Pouvez-vous faire la différence entre une bonne estime de soi et un ego trop présent ? Est-ce que vous confondez estime de soi et confiance en soi ?

Si vous le savez, bravo ! Vous n'avez pas besoin de continuer à lire cet ouvrage. Si, en revanche, toutes ces subtilités vous paraissent floues, que vous avez déjà lu 50 bouquins et vous en êtes au même point, c'est-à-dire largué, on va regarder les choses sous un angle différent.

Sans le savoir, chaque jour nous bousillons un peu l'estime de soi de nos enfants. Évidemment, nous ne le faisons pas exprès. Nous piétinons cette estime de soi, car nous ne savons pas trop la reconnaître. Elle n'a ni forme, ni odeur, ni couleur, contrairement à l'ego qui, lui, est mesurable. Ainsi, au lieu de favoriser l'estime de soi, nous risquons de fabriquer des ego surdimensionnés, comme ceux des enfants

rois, ou des enfants peu sûrs d'eux-mêmes et fragiles malgré tout l'amour et l'attention que nous leur portons.

Comme vous allez le comprendre, c'est assez simple de faire la différence entre les deux, et ce manuel en 10 points vous expliquera l'essentiel des erreurs à ne pas commettre.

Comme je ne suis pas une universitaire, je vais vous parler franchement et vous faire part de mes expériences de fille, de mère et de thérapeute. Je vous raconterai les bonnes comme les mauvaises et sans langue de bois. Je vais vous parler en face-à-face, comme si l'on se connaissait. Je dirai des choses qui vous plairont, et d'autres, pas du tout. C'est normal, l'idée n'est pas d'être consensuelle et politiquement correcte, mais d'être efficace.

Je n'ai pas la prétention de détenir la vérité, mais j'ai quand même l'intention de faire tomber pas mal d'idées reçues. Par exemple, c'est impossible d'avoir une trop haute estime de soi, comme le disent certains psychologues. Avoir un ego surdimensionné, en revanche, c'est possible ! Vous comprendrez la différence entre un ego trop présent et une estime de soi stable.

Il y a aussi des choses qui risquent de vous faire du mal parce que vous allez comprendre tout ce qui vous a manqué à vous lorsque vous étiez enfant. Peut-être que certaines blessures de votre enfance pourront réapparaître. À travers le travail que vous allez faire pour vos enfants, vous allez comprendre comment améliorer votre propre estime de vous-même.

Vous allez savoir dire à vos enfants tout ce que vous auriez aimé entendre dans la bouche de vos propres parents. Et peut-être qu'il y a des paroles qui auraient vraiment pu vous reconforter, vous apaiser une fois adulte. Si vous comprenez ce qui vous a manqué, vous comprendrez d'autant plus l'intérêt de forger une haute et stable estime de soi à votre enfant.

L'expression « haute et stable estime de soi » risque de vous sortir par les yeux, tant je vais la répéter. Désolée d'avance, mais il s'agit du mot-clé pour parvenir à l'épanouissement personnel.

Si, comme moi, vous êtes de ces adultes qui pensent que les enfants peuvent et doivent briller de tout leur éclat, cet ouvrage est écrit pour vous. Si votre but est de faire de votre enfant un Homme avec un grand H, alors c'est votre rôle de parent ou de référent de lui donner les moyens de le devenir.

N'espérez pas que la société, l'école, la chance ou votre Créateur puissent, demain, faire de votre enfant cet Homme heureux ou épanoui que vous espérez. La bonne fée qui se penchera sur le berceau de votre enfant pour lui offrir la vie de ses rêves une fois adulte, c'est vous.

J'aime bien comparer les enfants aux bougies. Surtout les plus petits. Il faut allumer une flamme pour qu'une bougie puisse se révéler dans toute sa splendeur. La flamme chez un enfant, c'est la construction de son estime de soi. Allumer une flamme, c'est la regarder danser, siffler, bouger, vivre et respirer. Mais aussi chuter, grandir, remonter ou virevolter au gré des circonstances et de l'évolution de son être.

Il y a autant de sortes de bougies que d'enfants. Des grosses, des petites, des parfumées, des excentriques, des colorées, des naturelles, des sophistiquées, des sacrées...

Il n'y a qu'une fois qu'elle est allumée qu'une bougie donne le meilleur d'elle-même.

La flamme lui donne son énergie, sa consistance. Elle révèle son âme.

Les bougies, comme les enfants, sont toutes différentes et uniques, mais n'ont qu'une seule volonté : briller.

- Briller pour éclairer dans les endroits sombres.
- Briller pour reconforter dans les moments de peine.
- Briller pour réchauffer.
- Briller pour être utile.
- Briller pour se réaliser.
- Briller pour tout simplement exister.

Allumer la flamme, vous savez déjà sûrement le faire ! J'en suis sûre sinon vous n'auriez pas ce bouquin entre les mains et vous vous en ficheriez, de l'avenir de votre enfant. Vous pourriez vous dire en secret, comme les parents qui n'ont pas de vision d'avenir et de but supérieur : *Il fera comme moi, il se débrouillera, après tout !*

Ne me dites pas que vous ne connaissez pas des personnes qui font des gosses juste pour cumuler des aides sociales et se contentent de les faire pousser sans se préoccuper de ce qu'ils deviendront une fois adultes. Dans un monde de Bisounours, personne ne pourrait se comporter ainsi, mais dans la réalité, combien de gamins

ou de jeunes adultes se retrouvent complètement désœuvrés et malheureux ?

Je sais que vous n'êtes pas ce genre de parents. Vous êtes de ceux qui veulent le meilleur pour votre enfant. Vous êtes de ceux qui ont allumé une flamme dans l'esprit de votre petit. Une flamme qui lui permet de rire, de pleurer, d'aimer et de se réjouir. Une flamme qui le rend curieux, intelligent, avide de connaissances. Une flamme qui lui permet de bouger, d'agir et de vivre avec les autres.

Bonne nouvelle, si vous avez allumé cette flamme, vous avez super bien fait la première partie du boulot de parent. Celle qui se voit !

Maintenant, il faut vous attaquer à la seconde partie du boulot et pas des moindres ! Celle qui ne se voit pas et dont les résultats ne se mesurent qu'à l'âge où ils deviennent autonomes.

Vous avez allumé la flamme chez votre enfant ; maintenant, vous allez lui apprendre à maintenir et entretenir coûte que coûte cette flamme !

Votre véritable travail de parent et rôle de référent n'est pas de rallumer la flamme quand elle s'éteint, mais bel et bien d'apprendre à l'enfant comment l'entretenir, la chérir et la protéger.

Si vous voulez que votre enfant et l'Homme en devenir brille par lui-même, de sa propre lumière et sans avoir besoin de vous, vous allez devoir lui forger une BONNE, mais surtout une STABLE estime de soi.

Pour parvenir à ce résultat, vous allez comprendre, avant la partie pratique :

1. La différence entre l'ego et l'estime de soi.
2. Les trois piliers de l'estime de soi (avec l'image d'un tabouret, tout sera bien clair dans votre esprit).
3. Faire la différence entre ce qui est dit et ce qui est compris par l'enfant.
4. Comprendre le principe de l'identité (on verra cela avec Marty McFly, le héros de *Retour vers le futur*).
5. Préméditer des principes universels pour stabiliser cette fameuse haute estime de soi.

2

Comment favoriser une haute et stable estime de soi ?

Nous allons détailler tout cela un peu plus tard, mais vous allez voir qu'en réalité, c'est assez simple.

La seule façon de faire pour obtenir cette stabilité est de procéder dans la continuité.

Les actes d'encouragement. Des gestes tendres ou affectueux au bon moment. Les paroles positives aident pour la confiance en soi. Pour créer les conditions de l'estime de soi, il faut des paroles avec une intention sincère derrière.

Le carburant pour allumer la flamme et construire l'estime de soi, ce sont les intentions que les adultes placent dans leurs enfants.

Plus tôt vous expliquerez le plan général que vous avez pour lui, plus il s'en imprégnera. Même si les petits ne comprennent pas les mots, ils en comprennent l'intention générale. C'est à cela que servent les contes et les

histoires : donner une direction, une explication, exposer des possibilités.

On se nourrit tous d'histoires, et à tout âge ; c'est pour cette raison qu'on aime autant les films, les livres, le théâtre. Les enfants y sont encore plus sensibles. Pourquoi sont-ils capables de regarder le même dessin animé ou d'écouter la même histoire 50 fois de suite ? Ils écoutent jusqu'à ce qu'ils aient compris et intégré le message. Dans chaque histoire, il y a une morale, une leçon à tirer, et celles qui fonctionnent le mieux sont celles où l'enfant doit tirer ses propres conclusions.

Vous allez voir que, pour forger l'estime de soi d'un enfant, il suffit de lui raconter une histoire. Toujours la même, bien que les situations changent en fonction de l'âge. Toutefois, le fond reste identique. C'est ce qui permettra la stabilité dans le temps.

Comme vous allez le voir, l'estime de soi se nourrit de l'évaluation de sa valeur, de la conviction de devoir agir et d'être capable de le faire.

On ne peut jamais vraiment savoir ce que les enfants retiennent en grandissant. Mais avec un discours cohérent et répétitif, on peut leur permettre d'acquérir certaines bases qui forgeront les racines de leur estime personnelle.

Si l'on pense que son enfant a de la valeur, qu'il a un destin à accomplir et qu'il est capable de le faire, il faut le lui faire comprendre.

Pour qu'il le comprenne vraiment, que cela devienne une évidence au plus profond de lui, exactement comme

pour une histoire, l'enfant doit tirer tout seul ses conclusions.

Le gros problème des parents, c'est qu'ils ne connaissent pas la teneur de l'histoire à raconter pour lui forger cette haute et stable estime de soi. Celle qui sera le cadeau le plus inestimable que vous pourrez jamais lui offrir.

Vous verrez, dans la seconde partie, bien que je parle avec mes mots, car je ne peux faire autrement, que vos intentions comptent bien plus que vos motivations.

Peu importe comment vous allez raconter cette histoire. Le « comment » vous appartient en propre selon votre personnalité, votre sensibilité, votre contexte. Ce qui va être important pour cette haute et stable estime de soi, ce sont vos intentions préméditées dans la durée. Celles qui ne changeront jamais, peu importe les circonstances de la vie.

Il est extrêmement rare d'employer les termes exacts pour exprimer ce que l'on a à dire. On ne s'en rend pas compte, mais dans le langage de tous les jours, nous utilisons beaucoup de raccourcis pour exprimer nos pensées.

Au quotidien, nous omettons de dire certains faits. Nous sautons à la conclusion directement. Nous exagérons, nous reprochons ou nous oublions de dire sans nous en rendre compte. Nous détaillons, nous chipotons parfois. Nous envoyons des messages contradictoires entre nos paroles et nos sentiments.

C'est très difficile de trouver les mots dotés du pouvoir d'exprimer la vraie nature de nos pensées et de nos sentiments. Pourtant, réussir à exprimer ses inten-

tions est essentiel pour parler un langage de vérité. Le vrai pouvoir magique du langage de vérité ne consiste pas à connaître des formules par cœur, mais à connaître le sens et l'intention que l'on met derrière NOS mots.

Tous les parents responsables ont un plan ; ils ont une direction vers laquelle ils veulent amener leurs enfants. On va poser des bornes, des limites pour que l'enfant reste sur le bon chemin. Garder l'enfant dans une zone sécurisée. On va poser les limites physiques, se préoccuper de sa santé, de son alimentation, de son hygiène. On va tenter de lui faire développer toutes ses aptitudes, influencer ses comportements par des règles de savoir-vivre. On va vérifier et encourager sa formation en lui fournissant l'instruction dont il a besoin. On va l'aider à se cultiver pour agrandir son esprit. On pose les bornes qui l'emmèneront vers l'âge adulte.

Tout cela, c'est le rôle et la finalité de l'éducation d'un enfant.

Mais pour travailler sur l'estime de soi, il faut regarder les choses un peu différemment.

Raconté comme cela, je ne sais pas pour vous, mais pfff..., ça plombe le moral, le rôle et les devoirs de parent.