

# Le manque de confiance en soi

*La confiance en soi dépend de l'image que l'on a de soi et de celle que nous renvoient les autres. Elle permet d'avancer et de dépasser les petits soucis et les échecs, à l'école ou ailleurs.*

## La confiance en soi se construit

**C**ONFIANCE EN SOI, estime de soi, narcissisme... Autant de mots qui recouvrent une même idée : une **dimension fondamentale de la personnalité** de chacun d'entre nous. Pour nous sentir bien dans notre peau, nous avons besoin d'être **aimés** et **appréciés**, et de nous percevoir comme des **êtres capables**. C'est vrai pour les adultes et cela l'est doublement pour les enfants. Pour un enfant, être à l'aise dans sa peau, dans son corps et dans ses relations avec les autres commence par l'**éducation** que ses parents lui donnent, dès son plus jeune âge. Un bébé accueilli se sent en **sécurité**, **rassuré**... et deviendra un enfant qui aura confiance en lui. L'estime de soi dépend en grande partie du **regard** que nous renvoient les autres : parents, amis, enseignants...

## La peur d'aller au tableau

**L'**ENFANT a les mains moites, il tremble, rougit, perd ses moyens. Il peut même être complètement tétanisé. Il a une peur bleue d'aller au tableau. Pour Irène Manoukian, psychomotricienne à l'hôpital Trousseau à Paris, cette **angoisse** envahit les enfants très **émotifs**, peu sûrs d'eux ou qui subissent une trop forte **pression**



**parentale** : « Il ne s'agit pas seulement de timidité, explique-t-elle, ces enfants se sentent littéralement nus au tableau ! C'est une image forte, mais réelle de leur point de vue. »

Le plus simple est d'en parler avec l'enseignant. « Sans le mettre en cause, on peut essayer de comprendre comment il s'y prend, poursuit Irène Manoukian, il est utile que l'enfant sente autour de lui des adultes compréhensifs et bienveillants. » Attention, un enfant qui n'a pas confiance en lui ne peut pas se transformer en un être très sûr du jour au lendemain. C'est le fruit d'un **travail patient de communication**, d'**écoute**, et parfois de l'**aide d'un tiers** (psychologue, médecin...). Par ailleurs, la confiance en soi ne vient pas forcément de la réussite scolaire et des bonnes notes. Un bon élève peut très bien manquer de confiance en lui.

## L'avis de Brigitte Prot, psychopédagogue et formatrice scolaire

« Oui, la confiance en soi peut se restaurer mais à condition que l'élève puisse compter sur le regard bienveillant d'un adulte, significatif pour lui (mère, père, oncle, tante...), en lien avec les professionnels de l'école. Il est essentiel qu'il se trouve régulièrement en situation d'expérimenter, de "réaliser", d'exercer des compétences dans différents domaines pour s'en reconnaître capable. Le temps nécessaire est variable selon son parcours propre et ce qui lui est proposé. Dans tous les cas, je préconise de faire confiance à l'enfant. Si ce dernier sent qu'on croit en lui, qu'on lui laisse la parole, cela peut aller vite. Cela suppose que les adultes eux-mêmes se fassent confiance. »

### Perdre ses moyens !

**O**N L'APPELLE la panique de la feuille blanche. Si elle est exceptionnelle, ce n'est pas grave. Nous avons tous le droit un jour d'être moins attentifs ou moins en forme. Comme dans de nombreux troubles, c'est la **persistance** qui doit inquiéter. La pression scolaire n'est-elle pas trop forte ? Y a-t-il quelque événement qui empêche l'enfant de se concentrer ?

### Parents, à vous de jouer !

**S**I VOTRE ENFANT n'a pas trouvé sa place, s'il reste toujours dans son coin ou s'il n'a pas de copains, alors, vous pouvez vous en mêler...

Des moyens existent pour l'aider. Inutile par exemple d'attendre qu'il soit invité. Prenez les devants ! Après vous être renseignés sur les enfants avec lesquels il pourrait s'entendre, **lancez une invitation** à un goûter, à une petite fête de rentrée, de printemps, peu importe. Attendre l'anniversaire ou inviter toute la classe s'avèrera contre-productif. Deux ou trois camarades suffiront pour commencer. C'est vrai aussi pour les adultes : il faut toujours essayer **d'aller vers les autres** ! Votre enfant verra ainsi que le monde extérieur n'est pas dangereux. Les jours suivant l'invitation, à l'école, des liens se créeront plus facilement. Normal, on aura partagé des jeux, des rires et des bonbons !



## L'avis de Geneviève de Taisne, psychanalyste d'adultes et d'enfants

« J'aimerais ici mettre en garde, sonner l'alarme auprès des pédagogues. Il m'arrive de rencontrer, dans ma pratique, des hommes et des femmes qui, vingt, trente, quarante ans après les faits, me racontent des événements qui les ont traumatisés à l'école. Ils en gardent des cicatrices, des marques, des blessures. Je me souviens d'une femme de 40 ans venue consulter. C'est en évoquant d'autres soucis, presque "comme si de rien n'était", qu'elle me raconte qu'elle écrit très mal. Elle n'était pas satisfaite de cette situation et cela la handicapait dans son travail. Puis elle a eu un déclic, une révélation. Elle s'est souvenue d'une institutrice qui l'obligeait à faire des pages et des pages d'écriture, et qui lui répétait que la sienne n'était pas jolie. Nous avons travaillé pendant plusieurs séances avec cette femme, mûre et adulte, sur la manière dont ces paroles l'avaient blessée ! Je ne veux pas incriminer les enseignants. Aujourd'hui, je note un réel progrès en pédagogie. Des notions de psychologie sont dispensées dans les instituts de formation des maîtres. Mais n'oublions pas de faire attention à ce que les enseignants ne mettent pas, eux aussi, la pression. Certains actes semblent anodins. Et pourtant ils peuvent perturber... longtemps ! »

## Parole de parents et d'enfant...

Danièle, maman de Mathilde, 10 ans

« Depuis toute petite, Mathilde est une enfant très "frileuse" avec les autres et assez peureuse. Je dirais même qu'elle n'est pas très sociable. Elle a peu d'amis et au square elle a toujours été en retrait. Mais elle conserve depuis le CP deux bonnes copines qu'elle voit souvent. À l'école, les maîtresses m'ont souvent fait des remarques, me disant par exemple que Mathilde n'était pas très autonome ou qu'il fallait lui répéter les consignes. C'est son enseignant de cette année qui m'a un peu fait peur en me disant qu'elle n'avait pas du tout confiance en elle. Je l'entends aussi quand je suis à la maison et qu'elle a son cours de piano. Elle a toujours peur de rater ! Et je l'ai entendue pleurer. La décision de l'emmener chez un psychologue est récente. Je crois que ça va lui faire du bien de vider son sac et de comprendre enfin pourquoi elle a autant peur de l'échec. »

Paul, 10 ans et demi, CM2

« J'ai toujours peur de me tromper. Quand je fais une dictée, je sais d'avance que je vais avoir trente fautes. Je suis nul en orthographe. En conjugaison, c'est encore pire. Je fais beaucoup de fautes. Quand il y a une interrogation en poésie, je n'aime pas du tout. Je tremble et même si je la connais, je bafouille. Je vois bien que ma maîtresse essaie de m'encourager. Elle me dit que ce n'est pas la fin du monde et que je suis là pour apprendre. Je sais mais je suis comme ça depuis le CP. Mes résultats sont moyens et quand mes parents reçoivent mes notes, ils me grondent parce qu'ils voudraient que j'aie toujours au moins 15 de moyenne partout. Et ça, c'est quand même assez difficile à avoir. »

# 3

## questions à Marie-Bernard Chicaud, PSYCHOTHÉRAPEUTE

POUR ENFANTS À PARIS, AUTEUR DE LA CONFIANCE EN SOI (ÉD. BAYARD)

### ● **Quels conseils donneriez-vous aux parents qui ont le sentiment, à la rentrée des classes, que leur enfant n'a pas confiance en lui ?**

Dès l'entrée à l'école, il me semble important qu'ils soient attentifs à ce qui s'y passe. L'idéal est d'entamer rapidement un dialogue avec l'enseignant. Il serait utile par exemple de savoir comment se comporte l'enfant et comment cela se passe avec ses camarades de classe. Il ne faut pas que les parents aient peur de poser des questions... même celles qui dérangent ! L'enseignant a-t-il remarqué des moqueries ? Y a-t-il dans la classe des enfants agressifs ? Mon propos n'est pas d'accuser l'école. Mais je rencontre souvent, en consultation, des enfants blessés dont l'estime de soi a été malmenée. Après avoir fait cette recherche, c'est aux parents, éventuellement accompagnés d'un tiers, d'aider l'enfant à assumer ses différences, ses capacités et sa personnalité. S'accepter tel que l'on est est certainement le premier commandement à observer pour cultiver une bonne estime de soi.

### ● **Ce n'est pas si facile ! Entre eux, les enfants ne se font pas de cadeaux...**

En effet, il faut cesser avec cette image idyllique des enfants parfaits, ouverts et

tolérants. La réalité est tout autre. Les enfants jugent mal les plus faibles. Ils le disent d'ailleurs. J'ai entendu des phrases telles que : « les mères de mes copains ne veulent pas qu'ils jouent avec moi, car je suis trop nul ! ». Les « mauvais » élèves sont toujours repérés parce que les enfants parlent de leurs résultats entre eux. Tout cela engendre de l'anxiété, une répétition et un enfermement dans l'erreur. Nous devons tous, psychologues, pédagogues, parents, apprendre aux enfants qu'il est normal de se tromper, d'être dans l'erreur et que juger ne mène nulle part !

### ● **Les parents ne mettent-ils pas aussi parfois la pression sur leurs enfants ?**

Absolument. Je trouve que cette pression s'aggrave. Elle vient de tous côtés et se retrouve dans toutes les catégories sociales. C'est un peu comme si l'essentiel était la réussite scolaire. Il faut réussir à tout prix... comme la cousine, le voisin, le fils de la collègue, le frère ! Du point de vue des enfants, cela peut être difficile à vivre. Le poison de l'estime de soi est la comparaison. Il me semble urgent de cesser de comparer les enfants entre eux et de leur faire peur avec la menace du chômage et d'un avenir incertain. Tous les enfants sont doués !