

Envie de partir

BIEN GRANDIR GRÂCE À L'ESTIME DE SOI

Cathy VERDONCK

Il est primordial que, dès son plus jeune âge, l'enfant acquière de la confiance en lui afin de disposer de bases solides pour affronter les défis de l'existence. La coach scolaire et parentale Nathalie Vancraeynest en fait l'expérience depuis près de dix ans.

Ethan, six ans, est ravi de rentrer à l'école primaire pour pouvoir apprendre à lire et à écrire. Or, quelques mois plus tard, son enthousiasme est retombé. Il a même l'air déprimé, tout en refusant de confier ce qui le préoccupe à ses parents. Inquiets, ceux-ci décident d'aller consulter. Marie, jeune adulte de vingt ans, est particulièrement fragile. Elle se décourage et, se sentant nulle, elle choisit de se réorienter dès les premières difficultés.

Des enfants, des adolescents, des adultes jeunes ou plus âgés qui présentent ce type de profil, Nathalie Vancraeynest en rencontre tous les jours en consultation ou lors de ses conférences. Rien ne la prédestinait pourtant à devenir coach scolaire et parentale. Après des études en sciences politiques et administratives, elle a d'abord travaillé comme consultante en reclassement professionnel. C'est dans ce contexte qu'elle a été amenée à croiser beaucoup de personnes se sentant incapables d'effectuer tel ou tel travail par manque de confiance en elles.

LES PILIERS DE L'ESTIME DE SOI

Devenue maman, elle s'est demandé comment armer ses enfants, que mettre en place pour qu'ils ne soient pas traversés par toutes ces inquiétudes, par des doutes nés souvent d'un manque de confiance en soi. Elle a donc lu beaucoup et décidé de suivre une formation en coaching scolaire et en parentalité. Depuis 2013, elle est installée à Braine L'Alleud. Et elle vient d'écrire un livre où, s'appuyant sur son vécu et son expérience professionnelle, elle offre des pistes et propose des exercices pour remettre l'estime de soi au cœur du projet éducatif au quotidien.

« L'estime de soi est l'évaluation positive de soi-même basée sur la conscience de sa propre valeur, de ses défauts et de ses qualités, explique-t-elle. Une personne qui a de l'estime pour elle-même se traite avec bienveillance, se sent digne d'être aimée et d'être heureuse. » Elle est ainsi capable d'affronter les défis de la vie, qu'ils soient positifs ou négatifs. Pour Nathalie Vancraeynest, il est essentiel de donner de la confiance en soi à un enfant, ce qui est avant tout le rôle des parents.

L'estime de soi se base sur différents piliers, comme la satisfaction des besoins physiologiques (manger, boire...) et

sécuritaires. Si ces besoins de base ne sont pas satisfaits, l'enfant va ressentir des émotions négatives, telles la colère, la tristesse, la peur, la jalousie... Il a aussi besoin d'être entendu dans Ses besoins émotionnels par un adulte, ce qui n'est pas toujours évident, car peu d'adultes ont reçu une éducation le permettant. Pourtant, le parent doit être à l'écoute des émotions de son enfant, mettre des mots dessus et l'aider à les dépasser. Par exemple en instaurant une routine qui va lui donner des repères sécurisants et l'amener petit à petit à gérer ses émotions.

SENTIMENT D'APPARTENANCE

Un autre pilier de l'estime de soi est le sentiment d'appartenance : l'être humain est un être social, il a donc besoin d'être relié aux autres pour vivre. Le premier lien social de l'enfant est la famille qui lui permet de construire son identité. Or, remarque la coach, les jeunes sont de plus en plus nombreux à ne pas connaître, par exemple, le métier de leurs grands-parents, faute d'une réelle transmission intergénérationnelle. C'est pourquoi elle utilise l'arbre généalogique afin de les relier à leurs racines, de recréer des liens d'appartenance familiaux. C'est d'autant plus important quand l'enfant vit dans une famille où les parents sont séparés, qui est recomposée ou s'il y a eu un décès.

Il a donc besoin de s'identifier à sa famille pour, ensuite, à l'adolescence, s'y opposer, chercher des contre-identifiants lui permettant de se construire. La fabrication de son identité constitue ainsi un autre pilier. Lorsqu'un couple attend un enfant, il projette souvent sur lui ce qu'il aurait voulu être. Mais à sa naissance, il est obligé d'ancrer ses attentes dans la réalité de ce qu'est le nouveau-né. C'est fondamental afin que l'enfant devienne lui-même, car se conformer aux attentes parfois irréalistes de l'autre est source de stress et renvoie une mauvaise image de soi-même.

RÉGULER SES ÉMOTIONS

C'est dans le regard de ses parents, de sa famille, des puéricultrices, des enseignants... que l'enfant construit petit à petit l'estime de soi. L'étayage parental, c'est-à-dire le soutien des parents dans la construction des piliers de l'estime de soi, est donc indispensable. Entre trois et sept ans, il lui faut apprendre à réguler ses émotions car son cortex préfrontal n'est



SOUTIEN.

L'enfant a besoin de s'identifier à sa famille pour se construire.

pas mature. Pour lui, tout ce qui est désagréable est dangereux. Il ne dispose d'aucune grille de lecture, il n'est pas en mesure d'avoir du recul, et l'autre devient un danger potentiel. Éduquer demande donc de prendre de la distance. Cette prise de conscience nécessite parfois un coaching des parents.

Pour Nathalie Vancraeynest, le coaching parental est en lien avec le coaching scolaire car « *apprendre implique d'avoir une bonne estime de soi* ». Quand il a l'âge d'être à l'école maternelle, l'enfant est généralement fier de ses dessins, de ses gribouillis... Il ne se rend pas compte de son manque de savoir, de capacités. C'est à l'école primaire qu'il prend conscience qu'il ne sait ni écrire, ni lire, ni calculer. Si, à ce moment charnière de l'apprentissage, il possède une faible estime de lui-même, il peut perdre rapidement sa motivation et se décourager. À l'instar d'Ethan cité plus haut, qui n'a pas compris qu'apprendre nécessite du temps et de la persévérance.

APPRIVOISER L'ÉCHEC

L'apprentissage oblige en effet à prendre des risques, et cette prise de risque n'est possible que si l'enfant a confiance en lui. S'il a appris de son éducation que l'échec n'est pas la fin du monde, qu'il n'est pas nul pour autant, alors il aura cette motivation liée à l'estime de soi et il montrera de la ténacité, même face aux difficultés.

Les parents ont toujours un rôle à jouer à l'adolescence, âge qui est en quelque sorte une deuxième naissance. L'adolescent naît à lui-même, il met en place son identité riche de tout ce

qui a constitué sa vie jusque-là. Par ailleurs, cette période est déstabilisante pour lui qui fait le deuil de l'enfance, de sa voix, de son corps, de sa manière de voir le monde. Il s'agit aussi d'un moment de conflits avec les parents, ce qui le conduit à davantage s'identifier au groupe de ses pairs. Souvent sur de mauvais principes, comme la comparaison et la compétition, qui ne sont pas idéaux pour l'image de soi.

Selon Nathalie Vancraeynest, celle-ci est une problématique d'autant plus liée à la société actuelle axée sur l'image, sur le paraître, oublieuse de tout ce qu'est une personne. Sans compter que les individus sont sans cesse mis en concurrence, c'est le meilleur qui gagne et tant pis pour les autres. Cela génère dès lors une grande violence, particulièrement à l'égard des enfants dont on ne respecte pas le rythme, obligés par exemple de suivre des tas d'activités pour être performants. À cela s'ajoute l'attitude des parents qui, craignant de frustrer leur enfant, ont tendance à répondre immédiatement à ses envies. Or, postposer la réponse à la satisfaction de celles-ci lui permet de se construire. Le travail sur l'estime de soi est fondamental si nous voulons une société avec des adultes motivés, persévérants face aux défis de la vie. Et il n'est jamais trop tard pour le mener. ■

Contact : grandirenconfiance.be ☎ 0473.17.09.46

✉ nathalie@grandirenconfiance.be



Nathalie VANCRAEYNEST, *L'estime de soi*, Grandir en confiance, Bruxelles, Mardaga, 2021. Prix : 19,90€. Via L'appel : - 5% = 18,91€.

*Au-delà
du corps*



DES HUILES POUR LA SANTÉ

Le stress, la peur, les angoisses font de plus en plus appel à un retour au naturel pour permettre une reconnexion à l'environnement. Les huiles essentielles, utilisées depuis l'Antiquité comme produits de bien-être et de soin, retrouvent ainsi leurs lettres de noblesse.

Ce guide pratique ouvre des horizons de remèdes et de conseils recommandés après un diagnostic médical, afin d'apaiser les maux les plus courants. Un accompagnement pratique, clair, didactique d'un univers extraordinaire. (M.L.)

Pascale GÉLIS-IMBERT, *Huiles essentielles : ma pharmacie au quotidien*, St-Julien-en-Genevois. Prix : 5,95€. Via L'appel : - 5% = 5,65€.