



Par SOLINE DELOS, JULIA DION
ET LAURE LETER

DONNONS-LEUR CONFIANCE

Pour réussir dans la vie, il faut croire en soi... Le miracle, c'est que ça s'apprend. Experts, parents et people nous donnent les clés pour rassurer nos enfants sur leurs capacités et leur avenir.

MATTHEW HANSEN/ART • COMMERCE



PAROLES D'EXPERTS

CATHERINE VANIER, PSYCHANALYSTE***« L'AUTONOMIE, CE N'EST PAS LE LAISSER-FAIRE »**

« La confiance en lui qu'acquiert l'enfant passe, entre autres, par l'autonomie qu'on lui laisse, mais, pour ce faire, il est primordial de rester à l'écoute de ses besoins et de ses capacités, qui diffèrent suivant l'âge, bien sûr, mais

aussi son caractère ou les circonstances de la vie. Car il ne s'agit pas de confondre autonomie et confiance avec un "laisser-faire" qui, parfois, arrange le parent. L'autonomie qu'on lui accorde doit être à sa portée, qu'il s'agisse de se rendre à la piscine, réviser un examen seul, rester seul le soir, car s'il se retrouve, d'une manière ou d'une autre, à échouer alors qu'on lui a dit qu'on lui faisait confiance et qu'il allait très bien réussir, non seulement il perdra la confiance qu'il a en lui, mais, aussi grave, voire plus, celle qu'il a en ses parents. »

* Auteure de « *Qu'est-ce qu'on a fait à Freud pour avoir des enfants pareils ?* » (éd. Champs Essais Flammarion).

SYLVIANE GIAMPINO, PSYCHANALYSTE***« LES ENFANTS DOIVENT ÊTRE PRÉPARÉS À ACCUEILLIR L'IMPRÉVU »**

« L'inquiétude parentale actuelle est telle que la posture éducative est inversée : on élève les enfants pour qu'ils se protègent contre ce qui pourrait leur arriver au lieu de les tourner avec confiance vers le monde extérieur et vers l'avenir. Les enfants ont besoin, au contraire, d'être poussés vers des situations et des personnes qu'ils ne connaissent pas. Apprenons-leur à faire confiance aux autres, et à accueillir l'imprévu, le non-maîtrisé, la surprise, le différent. Ce sont des valeurs essentielles à l'élan du développement. »

* Coauteure de « *Nos enfants sous haute surveillance* » (éd. Albin Michel).

PHILIPPE JEAMMET, PÉDOPSYCHIATRE***« AIDONS-LES À DÉPASSER LEURS PEURS »**

« Certains parents sont si compréhensifs face aux doutes légitimes de leurs ados qu'ils valorisent davantage leur mal-être que leur énergie. L'inquiétude peut conduire à raisonner dans des termes qui enferment. On ne tente rien par peur d'être déçu. Passer un examen difficile, c'est dépendre de l'examineur ; ne pas le passer, c'est ne dépendre que de soi-même ! Apprenons-leur à se créer des objectifs plutôt qu'une accumulation de difficultés. "Tu hésites à partir découvrir le monde ? Tu ne sais pas si ça va te plaire ? Mais ce n'est pas en restant ici et en affirmant que tu n'aimes pas les voyages que tu le sauras." C'est en avançant qu'ils trouveront des réponses à leurs interrogations. »

* Auteur de « *Grandir en temps de crise.*

Comment aider nos enfants à croire en l'avenir » (éd. Bayard).

CLAUDE HALMOS, PSYCHANALYSTE***« UN PARENT PEUT ENSEIGNER LA CONFIANCE EN SOI, MÊME S'IL EN MANQUE LUI-MÊME »**

« Un parent qui n'a pas confiance en lui peut, heureusement, donner ce qu'il n'a pas reçu ! Mais comme l'enfant grandit en prenant ses parents comme modèles, il faut lui expliquer les raisons de ce manque de confiance. Lui dire que si l'on a tendance à avoir peur ou à se sous-estimer, ce n'est pas parce qu'il y a danger ou que c'est légitime, mais que cela tient à notre histoire, et qu'il n'est pas obligé de faire la même chose. L'avantage d'un parent en déficit de confiance, c'est qu'il est plus à même d'aider son enfant. Et l'aider en lui disant tout simplement les mots qu'il aurait eu besoin qu'on lui dise. »

* Auteure de « *Dis-moi pourquoi* » (éd. Fayard).

PATRICE HUERRE, PÉDOPSYCHIATRE***« LA CONFIANCE S'ACCORDE PROGRESSIVEMENT »**

« Parents et enfants peuvent établir des petits "contrats", renouvelés tous les mois ou tous les trois mois, concernant le temps de jeux vidéo, les sorties, l'argent de poche... "Tu réussis à rentrer à 22 heures, on peut dire 22h30." Quand ils renégocient ces petits contrats avec l'enfant, il est important de le féliciter pour ses réussites, trop souvent considérées comme "normales", sans se focaliser exclusivement sur les écarts. »

* Coauteure de « *La France adolescente* » (éd. JC Lattès).

EMMANUELLE PIQUET, COFONDATRICE DU CRISS***« CESSONS DE FAIRE À LEUR PLACE »**

« Certains enfants ont besoin d'aide, mais je constate que beaucoup sont, au contraire, très (trop) pris en charge et stimulés. Dans ce cas, le plus délicat pour les parents est de réussir à les responsabiliser, sans agir ou s'inquiéter à leur place. Il ne fait pas ses devoirs ? Laissons-le s'expliquer avec les profs. Ses notes sont en dessous de la moyenne ? S'il ne change rien, il prend le risque de redoubler. Nous pouvons lui dire que cela nous ennuie beaucoup pour lui, mais que nous n'y pouvons rien. Il ne met pas son réveil ? Il sera en retard à son examen mais c'est de sa responsabilité, pas de la nôtre. Il ne s'agit pas de se désintéresser de son enfant et de l'abandonner mais de ne pas s'interposer entre lui et le monde en pensant le protéger. Lorsque nous agissons à sa place, nous lui envoyons le message qu'il n'est pas capable. Et plus nous désirons des choses à sa place, moins il les désire lui-même. Nous pouvons lui proposer notre aide, mais pas la lui imposer. Car le risque, c'est qu'il fasse l'apprentissage qu'il n'a rien besoin de faire seul, que quelqu'un sera toujours là pour le pousser. Ce qui est faux. »

* Centre de recherche sur l'interaction et la souffrance scolaire.

PAROLES DE PARENTS

ANGÉLIQUE, MAMAN DE CLÉMENTINE, 15 ANS « JE LA POUSSE À DÉVELOPPER SES DONNS »

« L'anglais, la danse... je pousse beaucoup ma fille dans les domaines où elle est douée et, à chaque fois qu'elle manifeste le désir d'arrêter, je l'en empêche. Ce n'est pas toujours facile mais j'agis ainsi car, au final, cela dope sa confiance à double titre : non seulement elle voit que je crois en ses capacités, mais en plus, comme elle réussit, elle en est fière. »

PASCALINE, MAMAN DE VIRGILE, 13 ANS « J'AI CESSÉ DE LUI METTRE LA PRESSION »

« Dès le CM1, j'ai mis à mon fils une pression folle pour les devoirs, j'avais l'impression qu'il n'y arriverait pas tout seul. A cause de la tension que cela créait dans nos rapports, il a exigé cette année de travailler seul, et, au deuxième trimestre, il était menacé de redoublement ! Contre toute attente, qu'il se soit autorisé à être mauvais, alors que, enfant, j'avais toujours été dans l'excellence, ça m'a libérée, et j'ai pu enfin le voir tel qu'il était, avec somme toute énormément de qualités. Cela a instauré chez moi une confiance nouvelle, il l'a évidemment ressenti, s'est mis à travailler, et m'a même demandé un stage de pré-rentree pour bien préparer sa 3^e ! »

ARIANE, BELLE-MÈRE DE MARGOT « JE L'AI RASSURÉE JUSQU'À PLUS SOIF »

« Margot avait 4 ans quand j'ai connu son père, et, pour diverses raisons, elle manquait cruellement de confiance en elle. Dès qu'elle avait une contrariété, elle se renfermait complètement, et, à chaque fois, j'allais la tirer presque de force de son mutisme. Je lui prenais la tête entre les mains et je lui disais : "Qu'est-ce qui ne va pas ? Je veux qu'on parle, je veux l'écouter, je veux comprendre." Elle était petite, et donc c'est moi qui parlais beaucoup, beaucoup. Mon attention pour elle et ma parole d'adulte l'apaisaient, c'était comme si je remplissais un récipient qui, au départ, était vide. Et, petit à petit, à force de le remplir, je l'ai vue reprendre confiance en elle. »

MARIE, MAMAN DE VALENTINE, 8 ANS « JE L'AUTONOMISE PAR ÉTAPES »

« Quand ma fille a eu envie d'aller à l'école toute seule, j'ai tout de suite dit oui, mais en procédant par étapes. D'abord en lui montrant bien les endroits où il fallait être attentif, puis en la suivant trente mètres derrière, et, enfin, en la laissant aller seule. Je me rends compte que cet accompagnement donne autant confiance que l'autonomie qu'on leur accorde. D'ailleurs, parfois, il m'arrive encore de lui dire : "Je regarde quand tu traverses", pas pour la contrôler, mais pour lui faire comprendre que, même si je la laisse faire, je suis toujours là. »

LAETITIA, MAMAN DE CLÉMENT, 9 ANS « NOUS LUI OUVRONS NOTRE UNIVERS »

« "L'Enfant sauvage", une poésie de Ponge, "Ulysse"... Même si mon fils est encore jeune, son père et moi avons toujours partagé nos passions avec lui, en nous mettant bien sûr à sa portée. Et je vois bien que c'est une grande source de fierté pour Clément, qui se sent grandi de la confiance que nous lui accordons en l'emmenant ainsi dans notre univers de grande personne. »

ARNAUD, 37 ANS, PAPA D'UNE PETITE FILLE DE 4 ANS ET DEMI « JE LUI APPRENDS À NE PAS CRAINdre L'ÉCHEC »

« Comment avoir confiance si on s'effondre à chaque plantage ? J'ai appris très tôt à ma fille à ne pas s'affoler si elle rate son coup, à com-

prendre que l'échec faisait partie de la vie, qu'il était normal, voire banal, et que c'était une étape nécessaire à l'apprentissage et à la réussite. Comment ? En lui parlant de mes propres ratés, sans en faire trop, mais simplement en lui disant : "J'ai du mal à finir mon travail", "Ah ! papa s'est trompé, j'ai tout faux cette fois-ci, je ferai mieux la prochaine fois !" »

VALÉRIE, MAMAN DE TROIS ENFANTS DE 28, 26 ET 20 ANS

« JE L'AI LAISSÉ FAIRE SON EXPÉRIENCE »

« En seconde, mon fils Jérémy était considéré comme "foutu" par la prof de maths. "Il ne pourra être que serveur ou boulanger", avait-elle écrit sur son bulletin. Ce à quoi mon fils avait répondu : "Il n'y a pas de sot métier !" Il a passé le Bafa et il s'est rendu compte qu'il adorait le milieu des colos. Il a décidé de faire une école hôtelière. Il a ensuite postulé au MBA d'Hotel Management de l'Essec. On lui a répondu qu'il serait pris s'il trouvait un stage dans un pays anglo-saxon. Il a trouvé, à Hawaï ! Je n'ai jamais douté de lui, il a toujours été bosseur. Je suis une mère sévère mais je trouve plus judicieux d'encourager les qualités que d'insister sur les lacunes. Il faut travailler pour réussir, cela ne vient pas tout seul, mais on a le droit de ne pas comprendre ou même d'être mauvais. L'essentiel ne se joue pas en un instant. »

LORRAINE, MAMAN D'ANGÉLIQUE, 10 ANS, ET DE JOSEPH, 8 ANS

« J'AI CHANGÉ DE POINT DE VUE »

« Je me suis aperçue que, souvent, j'ai des inquiétudes sur tel ou tel comportement de mes enfants (l'une ne lit que des BD, l'autre passe beaucoup de temps à composer, avec talent d'ailleurs, ses tenues vestimentaires), que mes copines perçoivent, elles, comme une qualité. De la même manière, elles se font du souci pour leurs enfants là où je ne vois aucune matière à problème. Observer ce mécanisme m'aide à mettre les choses en perspective et, finalement, à trouver que tout va bien ! »

CORALIE, 38 ANS, MAMAN DE GARANCE, 8 ANS, ET DE SIMON, 4 ANS

« JE PRIVILÉGIE L'HUMOUR »

« Ouh, là là... Redonner confiance à mes enfants ? Il faudrait déjà que j'aie confiance en moi ! Je leur sors le bla-bla habituel : "Tu peux y arriver, tu as toutes les qualités, ce n'est pas grave si tu échoues..." Mais j'utilise surtout l'humour. Je leur dis : "Si une nulle comme moi a pu y arriver (en maths, en solfège ou en bricolage), il n'y a pas de raison que tu ne réussisses pas !" Au moins, ils rigolent. »

PAROLES DE PEOPLE

LISA AZUELOS, RÉALISATRICE, MAMAN DE TROIS ENFANTS DE 22, 17 ET 16 ANS

« JE SUIS TOUJOURS DE LEUR CÔTÉ ! »

« La confiance de mes parents m'a manqué. Alors je fais l'inverse. Je suis la meilleure supportrice de mes enfants ! Je les encourage beaucoup. Pour moi, la confiance est là, naturellement, entre un enfant et ses parents. A nous de la protéger et de l'alimenter. Je me suis fait parfois rouler dans la farine sur des sorties, des petits mensonges, des bêtises, mais je n'ai jamais laissé ces accrocs entamer le "capital confiance" que j'avais placé en eux. Et je le leur ai dit. Quoi qu'il arrive, je suis avec eux, pas contre eux. »

AUDREY DANA, COMÉDIENNE-RÉALISATRICE, MAMAN DE LUCCA, 14 ANS, ET DE LEE, 6 ANS

« JE NE METS AUCUNE LIMITE À LEURS RÊVES »

« Mon père m'a fait apprendre par cœur cette phrase de René Char, magnifique : "Impose ta chance, serre ton bonheur, va vers ton risque, à te regarder ils s'habitueront." Ce mantra m'a portée toute ma vie. Aujourd'hui, je dis à mes enfants qu'ils feront ce qu'ils souhaitent s'ils s'en donnent les moyens. Je ne mets aucune limite à leurs rêves, quand on pense que tout est possible, on s'offre vraiment une chance. »

SOLEDA BRAVI, ILLUSTRATRICE, MAMAN DE MARGOT, 20 ANS, ET DE LILI, 18 ANS

« J'AI UN FILET DE SÉCURITÉ IMAGINAIRE »

« Je suis une mère "vérificatrice". Quand mes filles parlaient en week-end, je demandais les numéros des copines pour vérifier avec qui elles étaient et pour pouvoir les joindre "au cas où". Mais je ne les ai jamais appelées. J'avais mis un filet de sécurité entre elles et moi, sans jamais l'actionner. Du coup, aujourd'hui, même si mes filles étudient loin, aux Etats-Unis, je suis sereine. Notre filet imaginaire est plus distendu, plus souple, mais il est toujours là. »

MÉLISSA THEURIAU, JOURNALISTE ET PRODUCTRICE*, MAMAN DE LÉON, 5 ANS, ET DE LILA, 2 ANS

« JE LES INITIE À L'IMPROVISATION »

« Je vis avec Jamel qui vient de l'impro, qui s'est réalisé et qui a pris confiance en lui grâce à cette discipline. Dans l'impro, l'enfant doit compter sur ses propres ressources, sa répartie, ses idées et sur les autres pour rebondir. Il apprend à avoir confiance en ses idées, à accepter son inculture, son insuffisance, mais aussi à faire confiance aux autres. Je milite, avec Jamel, pour que cette matière soit enseignée à l'école grâce à la réforme des rythmes scolaires. A suivre... »

* Voir le documentaire « Liberté, égalité, improvisez ! » qu'elle a produit.

Première diffusion le 10 septembre sur Canal +.

NATALIA VODIANOVA, MAMAN DE QUATRE ENFANTS DE 12 ANS, 7 ANS, 6 ANS ET 3 MOIS

« JE LES GÂTE ! »

« J'ai eu une enfance pas du tout privilégiée ! Alors, mes enfants, je les gâte. Je veux leur offrir le meilleur. S'ils ont envie d'un petit jouet, d'un livre, d'une glace, je leur donne. Je leur dis beaucoup "oui" et parfois "non". J'ai toujours fait confiance à leur jugement, à leur intelligence. »

