

# Reprendre confiance en soi

## et en son enfant



**Pour soutenir efficacement ton enfant dans son apprentissage,**

il est important que tu (re)prennes confiance en toi en tant que parent.

Tu as également besoin de stratégies pour renforcer la confiance de ton enfant et créer un environnement positif où il va pouvoir s'épanouir.

À quand remonte ton dernier date en tête-à-tête avec toi-même?

### ★ Se re-connecter à soi

*Prends le temps* de te recentrer sur tes propres besoins et émotions.

*Reconnais et accepte* tes forces et tes limites.

Tu viens de découvrir que tu présentes un TDA/H... comme ton enfant! Apprenez ensemble des techniques pour rester attentif.

### ★ Faire la paix avec son histoire avec l'école

*Réfléchis* à tes expériences passées avec l'école et identifie les éventuelles blessures ou préjugés qui pourraient affecter ta façon d'éduquer ton enfant.

*Transforme* ces expériences désagréables en opportunités de croissance et de compréhension.

### ★ Reprendre confiance dans son rôle de parent

*Identifie* les pensées et croyances limitantes qui sabotent ta confiance en toi en tant que parent.

*Mets en place* des pratiques de bien-être et d'affirmation de soi pour renforcer ton estime de soi et ta confiance dans tes aptitudes parentales.

### ★ Mettre l'accent sur le positif

*Pratique* la gratitude et la reconnaissance des petites victoires avec ton enfant.

*Crée* un environnement familial où le positif est mis en avant. *(Les erreurs sont des occasions de s'améliorer.)*

Parle à ton enfant de tes propres erreurs et de ce qu'elles t'ont appris.

Qu'est-ce qui est vraiment important pour toi? Qu'est-ce qui te fait vibrer?

### ★ Connaître ses valeurs

*Définis* les valeurs fondamentales que tu souhaites transmettre à ton enfant.

*Réadapte* tes actions si tu constates qu'elles ne sont pas en accord avec tes valeurs. Ainsi, ta relation avec ton enfant sera basée sur l'authenticité.

Si tu veux que ton enfant ne passe pas trop de temps sur les écrans... Montre-lui l'exemple en éteignant ton smartphone à 19 heures.

### ★ Penser et s'attendre au meilleur

*Sois conscient.e* que tes attentes et tes croyances ont un impact sur la réussite de ton enfant.

*Adopte* une attitude positive et encourageante qui stimulera la confiance et la réussite de ton enfant.

**Tu es un parent formidable et tu as tout ce qu'il faut pour accompagner ton enfant vers le succès! 🍀**

Reprends confiance en toi en tant que parent et soutiens activement la confiance de ton enfant. Tu créeras ainsi un environnement d'apprentissage positif et stimulant où il pourra s'épanouir pleinement.

# Motiver son enfant et lui redonner confiance

## Comment aider son enfant à retrouver la motivation pour apprendre et la confiance en ses capacités?

Voici quelques stratégies et conseils pratiques pour renforcer le lien entre vous tout en lui créant un environnement de travail positif et encourageant.



### ★ Comprendre ce qui motive son enfant

*Prends le temps* de découvrir les intérêts et les passions uniques de ton enfant.

*Identifie* ce qui le motive intrinsèquement (*venant de l'intérieur de lui*) dans ses apprentissages et ses activités.

Dis-lui ce que tu apprécies dans sa personnalité, ce qui te fait rire, son super-talent...

### ★ Cultiver un cadre d'apprentissage positif

*Crée* avec lui un espace de travail cocooning et personnalisé où ton enfant se sent soutenu et en sécurité pour explorer et apprendre.

*Aide-le* à organiser son espace et à le maintenir rangé et clair en instaurant des routines.

*Favorise* un climat où les erreurs sont vues comme des occasions d'apprendre et où la bienveillance règne.

Parle-lui de la neuroplasticité de son cerveau : "Plus tu l'entraînes, plus les choses deviennent faciles."

### ★ Encourager ses efforts et ses progrès

*Apprends* à reconnaître et à célébrer les efforts et les progrès de ton enfant, quel que soit leur ampleur.

*Valorise* ses tentatives et fais-lui sentir que chaque petit pas vers ses objectifs est important.

Glisse un petit mot doux (ex: "Je suis fier.e de toi!") dans sa boîte à goûter.

Lorsqu'il échoue, apprend-lui à dire "Je ne sais PAS ENCORE faire...", "Je n'ai PAS ENCORE réussi à..." et encourage-le à réessayer.

### ★ Développer sa mentalité de croissance

*Encourage* ton enfant à adopter une mentalité de croissance en lui rappelant que ses capacités peuvent se développer avec le temps et l'effort.

*Aide-le* à se fixer des objectifs réalistes et atteignables et encourage-le à persévérer même face aux obstacles.

### ★ Montrer son amour inconditionnel

*Dis* à ton enfant que tu l'aimes peu importe ses succès ou ses échecs.

*Fais-lui sentir* qu'il est apprécié pour qui il est, indépendamment de ses notes à l'école.

*Montre-lui* que tu es là pour le soutenir et l'encourager à chaque étape de son parcours.

## Espace de travail, intérêt, paroles valorisantes, empathie...

Souviens-toi que chaque petit geste de soutien et d'encouragement compte dans le développement de la confiance et de la motivation de ton enfant.

# Aider son enfant à apprendre

## avec tout son être



### **Apprendre se fait avec sa tête, mais aussi son corps et son cœur.**

En engageant ses sens, ses émotions, ses talents, ses préférences, ses intelligences... (tout ce qu'IL EST), ton enfant utilise son plein potentiel pour apprendre (être attentif, comprendre, réfléchir, imaginer, mémoriser).

#### ★ Apprendre avec sa tête... mais pas que!

*Aide* ton enfant à découvrir son profil d'apprentissage en identifiant ses forces, ses préférences évocatives et ses intelligences multiples.

*Propose* à ton enfant des activités d'apprentissage qui mettent en valeur ce pour quoi il est doué et ce qu'il est capable de faire.

*Varie* les méthodes, outils, supports et matériels utilisés en fonction de son profil.

*Crée* un environnement d'apprentissage stimulant qui implique les centres d'intérêt de ton enfant ainsi que les nouvelles technologies.

Carte mentale, sketchnoting, questionnement ouvert... mais aussi jeu de cartes mémo, legos, dictaphone...

#### ★ Apprendre avec son corps

*Encourage* ton enfant à utiliser tous ses sens dans son apprentissage en intégrant la musique, le mouvement, l'art et d'autres formes d'expression pendant son temps d'étude.

*Instaure* pour toute la famille, des habitudes favorisant une bonne hygiène de vie: *sommeil, écrans, alimentation, activité physique, hydratation...*

Respiration ventrale, hydratation, hypnose, EFT...

#### ★ Apprendre avec son cœur

*Apprends* à ton enfant à identifier et à exprimer ses émotions de manière saine et constructive.

*Enseigne-lui* des techniques de gestion du stress et de relaxation pour favoriser son bien-être mental et émotionnel.

Demande à ton enfant de fermer les yeux... Puis demande-lui de décrire ce qui se passe dans sa tête, son corps quand tu lui dis le mot "AVION".

#### ★ Développer son attention, sa concentration et sa mémoire

*Propose* à ton enfant des exercices qui renforcent sa capacité à se concentrer et à maintenir son attention.

*Élimine* les sources de distraction pour aider ton enfant à rester concentré sur ses tâches.

*Montre* à ton enfant des stratégies de mémorisation efficaces telles que la réactivation, l'association d'idées et la visualisation.

Ton enfant aime-t-il dessiner, jouer d'un instrument de musique, résoudre des énigmes...?

### **En adoptant une approche tête-cœur-corps...**

Tu aideras ton enfant à développer toutes les facettes de son être pour apprendre de manière efficace, agréable et enrichissante!

# Rendre son enfant autonome et résilient



**L'autonomie et la résilience sont des compétences essentielles pour réussir sa vie.**

Pour les inculquer à ton enfant, tu peux mettre en place différentes stratégies et astuces. En voici quelques-unes!

## ★ Favoriser son autonomie

*Encourage* ton enfant à prendre des initiatives et à assumer des responsabilités en lui confiant des tâches appropriées à son âge et à son niveau de maturité.

*Implique-le* dans le planning et l'organisation de ses activités quotidiennes pour lui apprendre à décider et à gérer son temps.

Demande-lui de vider le lave-vaisselle ou de nourrir les animaux domestiques.

Comment voudrait-il organiser son temps après l'école: activités, devoirs, détente...?

## ★ Installer des routines

*Établis* des routines quotidiennes pour les activités telles que le lever, le coucher, les repas et les devoirs. Cela crée un cadre sécurisant pour ton enfant.

*Demande-lui* son avis sur certaines routines. Cela lui montre qu'il a un certain contrôle sur sa journée et que tu prends en compte son avis.

## ★ Cultiver sa résilience

*Apprends* à ton enfant à faire face aux échecs et aux obstacles en lui montrant comment apprendre de ses erreurs et rebondir plus fort.

*Incite-le* à considérer les défis comme des occasions d'apprendre et de progresser plutôt que des situations frustrantes ou décourageantes.

## ★ Dédramatiser l'échec

*Enseigne* à ton enfant que l'échec fait partie du processus d'apprentissage et que cela n'a rien à voir avec sa valeur personnelle.

*Aide-le* à voir les erreurs comme des occasions d'apprendre à développer une attitude positive et résiliente face aux revers et aux déceptions.

Un devoir difficile? Demande-lui ce qu'il sait déjà, ce qu'on attend de lui, ce qui change par rapport à ce qu'il connaît, en quoi cela est-il un défi, ce que cela va lui apprendre...

## ★ Féliciter de façon saine et constructive

*Encourage* ton enfant en reconnaissant ses efforts et ses progrès plutôt que seulement ses réussites.

*Sois* spécifique dans tes encouragements pour renforcer la confiance et l'estime de soi de ton enfant.

*Souligne* les qualités et les comportements que tu souhaites encourager.

**Voilà de quoi aider ton enfant à devenir autonome, résistant et confiant.**

Tu le prépares ainsi à surmonter les défis, les obstacles et à réussir dans les différents domaines de sa vie.