

**ENTRETIEN MENSUEL AVEC VIRGINIE TESSON**

# Favoriser l'estime de soi chez nos enfants

**L**E MOIS passé, Virginie Tesson nous indiquait comment savoir si son enfant s'aime, s'il a confiance en lui ? Ce diagnostic étant établi, il faut maintenant l'aider à s'aimer davantage et à gagner en confiance. Voici des conseils pratiques... qui vous permettront de progresser vous-même dans ce domaine car il n'y a pas d'âge pour changer le regard que l'on porte sur soi !

**Pour vous, le rôle du parent est nécessaire pour aider l'enfant à gagner en estime de soi. Pourquoi est-il si important ?**

L'enfant, dans son désir de croissance vérifie constamment auprès de ses parents et des personnes significatives s'il est sur la bonne voie. Leurs réactions et leurs messages lui servent de miroir lui renvoyant une image positive ou négative de lui-même. C'est d'abord à travers les yeux des personnes importantes pour lui (ses parents, un professeur, un chef scout, un parrain...) que l'enfant apprend à s'apprécier et à grandir. Les enfants modélisent, ils apprennent en vous voyant vivre. Vous pouvez les aider à être heureux en choisissant vous-même ce chemin du bonheur. Votre bonheur est un des éléments essentiels de son épanouissement, parce qu'il donne envie de grandir. Et aussi parce qu'un parent heureux est plus disponible affectivement, plus aimant.

**Quels messages pouvons-nous adresser à l'enfant pour qu'il perçoive et réalise qu'il est « aimable », c'est-à-dire digne**

**d'être aimé ?**

Il y a les marques d'affection : paroles, gestes et attitudes par lesquels nous lui manifestons notre affection et notre amour pour ce qu'il est. Par exemple : chez le tout petit, le bébé, nous pouvons le bercer, le soigner délicatement, le regarder, lui sourire, le masser, le nourrir, lui parler avec tendresse. En grandissant, l'embrasser, le consoler dans les moments pénibles. S'il tombe et pleure, ne lui dites pas « Ce n'est pas grave, ne pleure pas », mais : « Tu as mal mon chéri, viens me montrer » en le prenant dans vos bras. Penser à favoriser les gestes d'affection lors des départs et des retours. L'écouter exprimer ce qu'il vit sans le juger. Et surtout, s'intéresser à lui, à ses goûts en matière de jeux, d'activités, de musiques, de films, prendre des nouvelles de ses amis... Il ne s'agit pas d'aimer ce qui l'intéresse, mais de lui faire comprendre que ce qu'il vit et que ses goûts vous intéressent.

**Vous recommandez de soigner les anniversaires ! Pourquoi ?**

Il ne faut jamais priver un enfant de son anniversaire ! On peut aussi fêter d'autres

moments importants de sa vie : sa fête, son baptême, si c'est un enfant adopté son arrivée dans sa famille adoptive... Je conseille aussi de fêter l'avènement de sa puberté, en amenant au restaurant sa fille ou en fêtant le premier rasoir de son fils ! Pour tous ces événements, c'est lui donner des marques d'affection gratuites et désintéressées, pour lui faire sentir non pas qu'on l'apprécie pour ce qu'il sait faire mais pour ce qu'il est comme personne : une merveille, unique !

**Pour avoir confiance en lui, l'enfant doit savoir qu'il est capable de faire des choses lui-même. Que doivent faire les parents dans ce domaine ?**

Encourager l'enfant de manière répétitive par des remarques positives : « Je remarque que tu as rangé ton manteau ». Ou bien : « J'apprécie le soin que tu as mis à t'habiller. » Par de simples observations ou félicitations : « Bravo, tu as pensé aux poubelles hier soir ! » « Bravo, pour ta belle progression en physique ce trimestre ! » Il n'est pas utile de rajouter : « Dommage que tu aies tant baissé en maths ! » Il faut penser à le remercier : « Merci d'être revenu au plus vite de l'école pour garder

ton petit frère ce soir ». Il est bon de lui exprimer notre joie : « Je suis contente de te voir rentrer de l'école et de te retrouver », « Je me réjouis de voir que tu as des amis », « J'apprécie beaucoup que tu fasses du sport, car c'est bon pour ta santé », etc. Toutes ces manifestations viendront nourrir la confiance de l'enfant en ses capacités et l'inciteront à prendre de nouveaux risques pour grandir. Pour lui, s'apercevoir que l'on remarque ses réalisations demeure sa plus grande récompense, beaucoup plus que de recevoir des cadeaux et de l'argent ; même si les cadeaux peuvent représenter de très grands signes d'amour pour un enfant. L'appréciation de ses réalisations, qu'on lui manifeste par des paroles ou des gestes, peu à peu s'intériorise en lui ; il se crée en lui un scénario de succès, c'est-à-dire qu'il se voit réussir.

Des études récentes ont démontré que la persévérance d'un enfant à accomplir une tâche dépend de cette forme d'estime de soi. C'est ce qui manque le plus aux enfants qui « décrochent » : ils sont sûrs d'échouer avant même de commencer !

Recueilli par **Véronique Durand**



**VIRGINIE TESSON, maman de 6 enfants, médecin de formation et psychothérapeute à Roubaix. Ses exercices pratiques : deux propositions à vivre en famille**

**1. Au cours d'un moment choisi ensemble lui demander : « Dans quelles situations, dans quelles circonstances, sens-tu mon amour pour toi ? » et « Dans quelles situations, dans quelles circonstances, ne sens-tu pas mon amour pour toi ? »**

**2. Choisir de donner chaque jour au moins trois marques d'attention ou d'affection à mes enfants. Elle recommande le livre de Jean Monbourquette Pour des enfants autonomes (Novalis, 2004) qui nourrit son expérience et sa réflexion sur ce thème.**

**FOI DE MAMAN**

## Un prénom pour la vie

Mon Alice soupire... « Pourquoi tu m'as pas appelée Stéphanie, Catherine ou Valérie... » Quelle mouche l'a donc piquée ? Je n'ai rien contre ces prénoms mais à l'heure d'en chercher un pour elle, en 2003, ils n'étaient pas franchement sur ma liste. Devant mon air perplexe, ma fille précise : « Ben oui, si je veux être maîtresse plus tard, Madame Alice, ça ne va pas, alors que Mme Stéphanie, Mme Catherine ou Mme Valérie, si ! » Re-soupir. Nous y voilà ! J'ai beau lui dire que Mme



**FANNY MAGDELAINE, chroniqueuse**

Alice, ça ira très bien, et que nous connaissons déjà des mamans qui s'appellent Alice – certes, elles ne sont pas maîtresses –, non, mademoiselle n'en démord pas... Sa petite sœur, Suzanne, m'avait déjà fait

le coup l'an dernier : « Maman, tu peux m'appeler Agathe ou Marie ? » Je crois que je lui avais répondu, pour rire : « De temps en temps, si tu veux... » « Non, toujours » m'avait-elle rétorqué ! Marie... Magdelaine, ben voyons... Après Joseph qui plus est ! Lui, justement, semble se satisfaire de son prénom. Oubliées les lointaines années où ses copains de petite section lui demandaient l'un après l'autre : « Joseph ? Comme dans la crèche ? » Quant à Perrine, pourtant assez rebelle et revendicatrice, jusqu'à présent, elle ne bronche pas. Même quand elle râle sur ses frères et sœurs, se plaignant qu'ils ne mettent jamais la table et qu'elle n'est pas leur... servante ! Il faut dire qu'elle ne connaît pas - encore - la chanson...

**PRATIQUE**

## L'autorité, une éducation à la liberté

Fragilisation de l'école, montée de l'individualisme, déficiences de l'État, contestation de l'autorité dans l'entreprise : le constat n'est pas nouveau mais la situation semble empirer. Qu'en est-il pour l'Église ? Pour elle aussi, la question n'est pas simple... Nos confrères de *La Documentation catholique* publient dans leur numéro du 3 octobre un dossier dans lequel les lecteurs pourront lire le discours d'Éric de Labarre, secrétaire général de l'enseignement catholique, prononcé lors du XVI<sup>e</sup> congrès national de l'APEL, un article de Giuseppe Mari, professeur ordinaire de pédagogie générale à l'université catholique de Milan, un article d'Anne Mamberg, maître de conférences en droit canonique à la faculté de théologie catholique de l'université de Strasbourg « L'obéissance, point de vue d'une canoniste » et un article de Bruno Régent, jésuite, paru dans la revue *Christus* dans lequel il rappelle comment les jésuites ont fondé leur communauté autour d'Ignace de Loyola en prenant spirituellement appui sur les vertus de l'obéissance.

> En vente auprès de la rédaction de *La Documentation catholique* au 01 74 31 61 67 ou [dcatho@bayard-presse.com](mailto:dcatho@bayard-presse.com) et en librairie religieuse 5 € l'unité (+ 1 € de frais de port)

**La Documentation catholique** N° 2453  
 Église, école, entreprise, politique...  
**L'autorité, une éducation à la liberté**  
 BENOÎT XVI Message pour les Journées mondiales de la Jeunesse  
 FRANCE Les enjeux ecclésiastiques du catéchuménat

## Le week-end prochain, le salon baby à Lille

Le salon baby va réunir pour les futurs et jeunes parents tout l'univers de bébé pour préparer la naissance et organiser la maison pour l'arrivée du nouveau né. Produits et services, conseils, informations pratiques y seront délivrés et seront présents des spécialistes de l'équipement, de la nutrition, de la santé, de l'éducation, de l'éveil... Des services gratuits sont proposés aux enfants et à leurs parents : espace nurserie, baby restaurant, plaines de jeux, animations dédiées à leur bien-être.

> À Lille Grand Palais, les 23 et 24 octobre de 10 h à 18 h, entrée 7 euros.

## Bien vivre après 50 ans

Comment vieillir en bonne santé ? La question sera débattue mardi 19 octobre à Lille lors du 5<sup>e</sup> de l'Institut Pasteur-Lille, de 17 h à 19 h. Le Dr Pascaline Cassagnaud-Thuillet, médecin en santé publique du centre de prévention et d'éducation populaire pour la santé à l'Institut Pasteur-Lille, proposera des pistes pour réfléchir aux moyens à mettre en œuvre pour relever le défi du bien vieillir.

> Entrée libre. Résa : 03 20 87 77 91.

## Stage de football pour les 7-14 ans

Stage proposé par Footsal Villeneuve d'Ascq durant les vacances, du lundi 25 au vendredi 29 octobre, pour garçon ou fille qui souhaitent s'initier ou se perfectionner (licenciés ou non) en compagnie de 2 parrains : L. Obraniak et F. Balmont. Chaque jour, pendant 4 heures en moyenne avec le ballon, des thèmes techniques ou tactiques, tournois, tests, seront mis en place. Formules à la demi-journée ou journée. Rens : 03 20 91 12 68.

## La grande tétée à Lille

En ouverture de la Semaine Mondiale de l'Allaitement Maternel, la 5<sup>e</sup> édition de La grande tétée rassemblera des mères et des parents de bébés allaités, immortalisée par une photo à 11 h précises, avec pour objectifs de mettre en réseau ces parents entre eux et avec des personnes compétentes en allaitement et de faire évoluer l'image de l'allaitement.

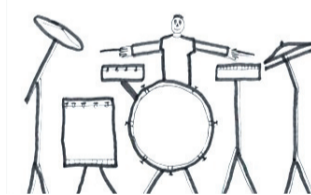
> Rdv dim. 17 octobre, dès 10 h, parc Jean-Baptiste Lebas à Lille. Rens <http://www.grandetete.com>

## Un centre d'art pour les petits

Le centre d'art et de culture qui vient d'ouvrir au centre régional de la Marionnette de Ronchin (3 rue V. Auriol) propose des activités pour les 4-12 ans, le mercredi de 10 h à 12 h. Activités sur le thème de la marionnette mais aussi du conte, de Noël, du carnaval, des arts plastiques, de l'environnement et de la poésie.

> Rens : 03 20 53 48 79.

**SORTIR ENSEMBLE**



seront présentés les films d'animation réalisés en 2009-2010 dans le cadre de l'atelier « L'image en mouvement » dirigé par Vincent Herlemont. Séances : 10 h 30, 14 h 30, 16 h 30 et 19 h 30

> Entrée libre au 4 rue des Sarrazins à Lille (métro Gambetta). Tel : 03 20 54 71 84.

## JEUNE PUBLIC, 8 ANS ET + Cinéma d'animation

Mercredi 20 octobre, pour cette fête, quatre séances sur le thème de l'eau sont proposées par le Centre d'Arts plastiques et visuels de Lille. Occasion de découvrir les techniques d'animation utilisées : le dessin, la 2D et la 3D, la pixilation, la marionnette. Seront présentés les films d'animation réalisés en 2009-2010 dans le cadre de l'atelier « L'image en mouvement » dirigé par Vincent Herlemont.

## DÈS 6 MOIS, 4 ANS ET PLUS...

### Spectacles en chansons d'Hervé Demon

Hervé Demon présente deux spectacles pour enfants : il dédie « Juste un bisou » aux enfants dès 6 mois, qu'il donnera au Théâtre de la Riandrie de Març-en-Barœul (rue du Marquisat), dimanche 24 octobre à 16 h et 17 h 30. Il jouera « Encore », pour les enfants dès 4 ans, au Colisée de Roubaix (31 rue de l'Épeule) vendredi 5 novembre à 20 h 30 ; ses chansons ont été écrites avec des enfants de la région mais aussi de Madagascar et de Palestine !

Réservations « Juste un bisou » : 03 20 45 45 45. Tarif unique : 4 €. « Encore », 03 20 24. 07 07.

## SPÉCIAL VACANCES

### Marionnettes à Wasquehal

Le Théâtre Louis Richard présente *La plume de l'aigle blanc*. Avec des mots simples accessibles aux plus petits, de magnifiques personnages, marionnettes à tringle et fils portent des textes de la pensée indienne sur le sens de la vie, toujours chargés de poésie. Le jeune Indien, Oké, pour quitter le monde de l'enfance, devient chasseur.

> Dès 5 ans. Hôtel de ville, Wasquehal, dim 24 octobre à 16 h les 25, 26, 27, 28 et 29 octobre à 14 h 30. Résa : 03 20 73 10 10.

