



Vaincre la peur de l'échec

10 conseils et astuces simples et efficaces pour aider son enfant à ne pas le redouter et en faire une force



Broché relié 110 x 165 mm

80 p. - 4,90 € -

MEV : 18 septembre 2019

[Feuilleter l'ouvrage](#)

.....

Nous vivons dans une société inscrite dans une approche binaire : réussite-échec. Pourtant, l'échec fait partie de l'apprentissage. C'est à travers ses difficultés que l'enfant apprend à persévérer et qu'il renforce sa confiance en lui. En tant que parent, le rapport que nous entretenons avec ces notions dépend de nos propres expériences. Ainsi, pour accompagner son enfant et l'aider à dépasser ses craintes, il est important de se questionner sur nos attentes et de nous munir d'un certain nombre d'outils.

Ce livre contient :

- Des **éclairages** sur l'origine et les causes de notre peur de l'échec ;
- **10 clés efficaces et éprouvées recouvrant une multitude de conseils** pour aider son enfant à transformer sa vision de l'échec, dépasser ses craintes et l'inciter à rebondir.



L'auteure : **Stéphanie Damou-Sabry** est coach professionnelle depuis plus de 12 ans, consultante, médiatrice, enseignante dans le supérieur. Maman, diplômée en Coaching Université de Paris 2, certifiée Praticienne en PNL et Médiatrice Humaniste, elle propose régulièrement des ateliers riches en échanges, apports théoriques et pratiques, mises en situation, jeux... pour avancer ensemble sur le chemin de la parentalité.

Vaincre la peur de l'échec

10 conseils et astuces simples et efficaces pour aider son enfant à ne pas le redouter et en faire une force

PARTIE I

L'échec est-il vraiment une non-réussite ?

QUEST-CE QUE L'ÉCHEC ?

- CE QUI NOUS POUSSE VERS LA RÉUSSITE
- NOTRE ENFANT, MIRROR DE NOUS, ENFANT
- L'ÉCHEC, LE PROMÈVE DE L'HOMAIN
- CE QUI DÉPEND DE LA RÉUSSITE

3 DÉVELOPPEZ LA CONFIANCE ET L'ESTIME DE VOTRE ENFANT

Le rapport à l'échec et/ou à la réussite est intimement lié à la notion de confiance et d'estime de soi. On sait aujourd'hui combien la relation parents-enfant est fondamentale dans le développement de ces notions chez l'individu. Un adulte épanoui est un enfant en qui on a eu confiance et que l'on a accompagné dans son développement singulier. Plus précisément, comme l'expliquent Audrey Akoum et Isabelle Pailleau, la confiance en soi, c'est « le sentiment intime que possède une personne en sa capacité à bien avancer dans la vie, de se débrouiller, de s'adapter, d'entrer en relation avec les autres, de prendre les bonnes décisions, et de réussir ses projets. Elle repose sur une bonne estime de soi, qui est le sentiment profond d'avoir de la valeur, d'être aimable (au sens pouvoir être aimé) et d'être accepté pour ce que l'on est. »

Pour favoriser ces sentiments, plusieurs axes sont à votre disposition.

➔ Mettez en place un environnement sûr et bienveillant

Comme l'explique le neurobiologiste américain Paul D. MacLean dès les années cinquante, avec sa théorie

du cerveau triunique, pour faciliter l'accès à nos facultés de raisonnement. Il est d'abord essentiel de se sentir en sécurité, puis de prendre du plaisir dans nos découvertes. Ce sont des prérequis au développement de la personne. Les neurosciences, récentes et notamment les travaux du Dr Catherine Gueguen, abondent dans ce sens : un environnement sûr et bienveillant, dans lequel l'enfant peut tester, expérimenter, se tromper, sans être jugé, sans « peur du bâton », va lui permettre de développer apprentissages, capacités, compétences, confiance et estime de soi. En proposant ainsi un environnement sûr (extérieur), nous permettons à l'enfant de développer son propre sentiment de sécurité intérieure. Le fait de poser un cadre avec des règles, des limites à ne pas dépasser (« Tu peux aller où tu veux dans ton périmètre, tant que tu es rentré pour 18 heures... »), propices aux expériences et au plaisir d'apprendre est un formidable terreau pour l'enfant en construction. Il s'agit bien sûr de cadre physique (neutraliser les prises électriques, ou apposer des barrières autour d'une piscine) mais également de cadre moral : « Tu peux avoir confiance en nous, et nous solliciter quand tu as besoin. »

• **S'exprimer et faciliter l'expression**

En effet, pour développer la confiance chez un enfant, il convient qu'il ait confiance en nous, et que nous lui fassions confiance. Cela suppose de le considérer comme une personne à part entière, avec son avis, ses préférences, ses forces, ses faiblesses. Plus vite se dit les choses, avec respect, en transparence, ouvre à la constitution d'un cadre sûr. Nous vous invitons donc à réfléchir à la mise en place d'un espace, d'un temps, pour échanger librement avec votre

PARTIE II

Les 10 clés

1. QUESTIONNEZ VOTRE PROPRE RAPPORT À L'ÉCHEC ET VOS ATTENTES
2. SURVEILLEZ VOTRE LANGAGE ET VOTRE POSTURE FACE À L'ÉCHEC
3. DÉVELOPPEZ LA CONFIANCE ET L'ESTIME DE VOTRE ENFANT
4. AMÈNEZ VOTRE ENFANT À SE PROJETER VERS LA RÉUSSITE
5. MONTRÉZ-LUI COMMENT TRANSFORMER SES ÉCHECS EN POINT DE DÉPART
6. APPRENEZ-LUI À SORTIR DES AUTO-SABOTAGES
7. UTILISEZ LE SPORT COMME VECTEUR DE RÉUSSITE
8. SAUVÉGARDEZ LES RÉUSSITES À LEUR JUSTE VALEUR
9. DÉVELOPPEZ LA CRÉATIVITÉ DE VOTRE ENFANT
10. CONSIDÉREZ VOTRE ENFANT DE MANIÈRE GLOBALE

10 CONSIDÉREZ VOTRE ENFANT DE MANIÈRE GLOBALE

➔ **Ayez une triple approche tête-cœur-corps**

Dans notre culture et notre société française, force est de constater que nous donnons beaucoup d'importance au domaine intellectuel versus manuel. Nous poussons par exemple nos enfants à poursuivre des études, et si possible en filière générale, et avons tendance à souhaiter pour eux un avenir de médecin, avocat, plutôt que plombier ou jardiner. Ce n'est peut-être pas votre cas, mais c'est un phénomène qui, bien qu'il puisse apparaître comme caricatural, est malheureusement réel. Je le constate au quotidien au sein des établissements, en échangeant avec les professeurs, ou des parents, qui veulent le mieux pour leur enfant.

Plus généralement, nous appartenons à une « culture du mental ». Nous fonctionnons essentiellement sur la base de nos pensées, de ce que l'on se dit, de ce à quoi on croit, etc. C'est en partie à cause de cette caractéristique que nous parlons d'échec, ou de réussite, qui sont des considérations mentales. Dans cet ouvrage d'ailleurs, nous avons majoritairement évoqué des approches mentales. Mais pas uniquement. Nous avons aussi cité, même si c'est en

moindre mesure, nos émotions et notre corps. En effet, notre être n'est pas que mental. Ici, loin de là. Aujourd'hui, les scientifiques s'interrogent sur la puissance de nos émotions et certains émettent l'hypothèse que celles-ci piloteraient beaucoup plus de choses que notre cerveau « rationnel » dans notre être global. Comme l'explique Isabelle Fillozat, il est acté aujourd'hui que l'être humain a trois cerveaux (cerveau ventre, cœur), qui sont en mesure de déclencher des émotions, grâce à leurs réseaux de neurones.

Le mental qui nous est bien entendu fort utile, nous permet d'analyser, de prendre du recul, de revenir dans le passé, ou de nous projeter dans le futur. Alors que l'enfant qui grandit est bien plus souvent que nous, adulte, dans l'instant présent. L'enfant passe rapidement d'une activité à une autre, vit intensément les émotions qu'il ressent, et se laisse souvent emmener par celles-ci car son cerveau émotionnel n'a pas encore atteint sa pleine maturité. Il vit, à travers son corps au quotidien, en s'essayant à grimper, courir, sauter, etc. Il est donc essentiel d'avoir une approche globale de nos enfants, en nous souvenant qu'ils ne sont pas qu'une tête à laquelle on parle, mais aussi un cœur, des tripes, un corps qui vivent et s'expriment au quotidien. Et nous pouvons les accompagner sur ces trois axes.

• **Mettez l'accent sur les approches émotionnelles et corporelles**

Concrètement, nous vous invitons à « équilibrer » le temps passé sur les trois champs. Cela diffère selon les personnes, mais veillez particulièrement à impulser des temps de libération et d'expression émotionnelle et des temps d'activité corporelle.