

Sommaire

<i>Préface</i> de Christophe André	13
<i>Introduction</i> : Les 7 clés de la confiance en soi	17

Première partie La confiance en soi de l'enfant, comment la construire ?

Chapitre premier Faire confiance au temps

<i>Une société de performance : tout vous pousse à anticiper</i>	29
Les fabricants de jouets : des visées d'éveil pour petits endormis (30) – Le développement physique aussi touché par la performance (30) – Les publicitaires : les nutricaments rendent-ils plus fort ? (31) – L'école grande pourvoyeuse de performance (32) – L'exception française (33) – Quand les parents anticipent la réussite sociale (37).	
<i>Enfant confiant, enfant savant</i>	43
Nés pour apprendre (43) – Les théories du développement (44) – La connaissance a son rythme (45).	
<i>Que retenir ? Laissez le temps au temps</i>	56

Chapitre 2

Vous faire confiance

<i>Le stress d'être parents aujourd'hui</i>	57
L'instruction entrée en force dans les chaumières (58) – L'enfant inopportun à l'enfant roi (60) – Être enceinte : quel bonheur !... et quelle angoisse ! (63) – L'enfant précieux : que d'inquiétude ! (66).	
<i>Couper le cordon sans stress ?</i>	68
Les premières séparations : le dilemme des mères (68) – L'entrée en maternelle : le grand lâcher (70) – Partager l'enseignement : que de conflits (72) – Votre propre vécu scolaire est-il une source d'angoisse ? (74) – La peur de l'enlèvement (76) – Les mauvaises fréquentations (79) – Les violences scolaires (80) – Le danger des médias (82).	
<i>Parents anxieux ? Un pléonasme ! Déculpabilisez</i>	83
<i>Parents anxieux, mais enfant confiant : c'est possible !</i>	
<i>Osez parler de vos peurs</i>	86
<i>Que retenir ? Faites-vous confiance !</i>	88
Le parent parfait n'existe pas (88) – L'éducation sans souci n'existe pas (88).	

Chapitre 3

Lui montrer que vous avez confiance en lui

<i>Le lien émotionnel : la base de la confiance mutuelle</i>	91
Enfants : provocateurs des émotions parentales (92) – Parents : la réponse affective (93).	
<i>Les relations affectives et d'attachement</i>	96
Attachement et détachement (97) – De l'interaction programmée au partenariat (100).	
<i>De la théorie à la pratique</i>	100
L'enfant apprend mieux avec un lien affectif (101) – Vigilant sans angoisse : l'aider dans sa prise d'autonomie (104) – L'aider à adapter ses émotions aux autres (106).	
<i>Que retenir ? La confiance en héritage</i>	110

Chapitre 4
Lui faire confiance :
il connaît ses ressources

<i>De la peur à la confiance</i>	113
Le duel des cerveaux (113) – Savoir faire face (114) – Les enjeux de la situation (115) – Première question : la situation est-elle dangereuse ? (116) – Deuxième question : en suis-je capable ? (118) – Troisième question : serai-je soutenu socialement ? (119) – Après le contrôle de la peur, la recherche mnésique (121) – Trouver la solution (123) – Et la confiance alors ? (124).	
<i>Qu'est-ce que la confiance en soi ?</i>	126
Une valeur sûre mais fragile (126) – Un sentiment et une source d'énergie (126) – Une connaissance de soi (127) – Une confiance mutuelle (128).	
<i>L'estime de soi</i>	130
L'estime autonome (131) – L'estime des autres (132) – Confiance et estime de soi : une relation pleine de rebondissements (133).	
<i>Que retenir ? L'action en confiance</i>	136

Deuxième partie
La confiance en soi
de l'enfant, comment la développer ?

Chapitre 5
Le valoriser et... le critiquer

<i>Confiance et estime de soi : les deux engrais de l'enfance</i>	141
<i>Être un bon estimateur social pour votre enfant</i>	142
L'estimation, c'est valoriser... et critiquer (142) – Est-il dangereux de trop valoriser ? (144) – Est-il dangereux de critiquer ? (144)	

quer ? (145) – Estimer les performances, sans juger la personne (146).

<i>S'affirmer, valoriser, critiquer en pratique</i>	148
Affirmez-vous ! (148) – Valorisez (149) – Critiquez (154).	
Que retenir ? L'art et la manière de communiquer	162

Chapitre 6

Lui faire découvrir les secrets de sa réussite

<i>Aidez-le à s'autoestimer</i>	163
<i>Apprendre à apprendre</i>	166
Stimuler la recherche de stratégies (166) – Utiliser des stratégies ludiques (170) – Laissez-le rêver (172).	
<i>Les notes : encourager et analyser</i>	172
<i>Un petit aparté qui s'avère important</i>	174
Que retenir ? Apprendre autrement	176

Chapitre 7

Le stimuler... sans lui mettre la pression

<i>Quoi qu'il fasse, soutenez-le</i>	177
Stimuler sans mettre la pression (177) – Mettre la pression : si nécessaire seulement (179) – Les enfants évoluent, soyez patients (180).	
<i>En pratique : comment stimuler au quotidien</i>	182
Inciter : que dire ? que faire ? (182) – Aménager le temps des devoirs (184) – Stimuler au quotidien (186) – Lorsque votre enfant applique la consigne (189) – La consigne n'est pas appliquée (192) – Au fil des semaines (194).	

Que retenir ? Soyez le supporter de votre enfant, soutenez-le, encouragez-le !	196
---	-----

Chapitre 8

L'enfant qui manque de confiance en soi

<i>Quand l'enfant agit sans confiance : ses réponses face à l'angoisse</i>	200
--	-----

L'angoisse est faible et ponctuelle : l'enfant cherche à se rassurer avant d'agir (201) – L'angoisse est tolérable mais tenace : l'enfant cherche à garder le contrôle (211) – L'angoisse est massive : l'enfant cherche à éviter la situation (217) – Affaire de professionnel (220).

<i>Que se passe-t-il dans sa tête ?</i>	221
Que dit-il ? Que pense-t-il ? (221) – Un raisonnement faussé (222).	

Que retenir ? Défendez votre enfant	224
---	-----

<i>Conclusion</i>	225
-------------------	-----