

10 jeux pour booster l'estime de soi :

Il faut savoir que l'estime de soi repose sur trois piliers principaux, et qu'il est nécessaire de les travailler tous les trois pour améliorer l'estime de soi. Ce n'est pas le sujet de ce document que de traiter ce sujet. Si toutefois vous êtes intéressés, je vous invite à rechercher sur mon blog pour plus d'informations. Pour le moment veuillez trouver ci-dessous la liste des 10 jeux :



AVOIR DE L'AMOUR DE SOI

« Ce dont je suis le plus reconnaissant à mes parents, nous explique Xavier, un artisan de quarante-deux ans, c'est qu'ils m'ont donné la conviction que j'étais quelqu'un de bien. Même quand je les décevais – et ça été le cas pendant mon adolescence, où j'ai complètement raté mes études et fait un certain nombre de bêtises -, eh bien, j'ai toujours senti qu'ils ne me retiraient pas leur amour, qu'ils étaient persuadés que j'arriverais à faire quelque chose de ma vie. Ça ne les empêchait pas de me passer de sacrés savons. Mais jamais ils n'ont essayé de me faire sentir que j'étais un bon à rien. »

1. Le cercle d'excellence :

Pour commencer il faut se placer dans un lieu avec de la place (éviter de faire ce jeu avant un temps calme). Ce jeu un peu « hors norme » est une expérience assez unique quand elle bien réalisée. Le but étant de vivre un moment unique intense en émotions positives.

D'abord, demander à son enfant de tracer un cercle au sol (avec des jouets, vêtements, ...) (c'est important que ce soit lui qui le fasse)

Puis lui demander de trouver dans sa mémoire une expérience qui l'a rendu vraiment fier (vérifier sur son corps si c'est vraiment le cas : son énergie augmente, épaules montent) puis trouver un mot à associer à cette expérience ainsi qu'un geste (n'importe lequel en gardant une main de libre). Par exemple : « J'étais très fier d'avoir réussi la galipette en sport donc mon mot sera « Galipette », et mon geste sera de croiser les mains dans le dos »

Puis c'est à votre tour de faire de même, en toute sincérité, en choisissant vous aussi un mot et un geste. Il est primordial d'être sincère car votre enfant en vous regardant va « absorber » cette sincérité et ce qui va contribuer à faire que ce jeu va fonctionner.

Puis en se tenant la main on saute ensemble dans le cercle en faisant le geste et criant le mot. Puis on le remercie de l'expérience, on ressort et on lui demande s'il veut recommencer.

A faire 3 fois maximum. Sensations garanties !

2. Le jeu des compliments

Ce jeu permet d'aider chacun à réaliser l'image positive qu'il peut donner aux autres et renforcer ainsi la vision que l'on a de nous. Il est donc profitable d'être plusieurs. Vous pouvez faire ce jeu à n'importe quel moment, et pourquoi pas profiter d'un temps comme le repas pour le faire.

Chaque personne a trois morceaux de papier sur lesquels chacun doit écrire trois compliments sur soi-même. Oui, oui, sur soi-même ! Si besoin écrivez pour les plus jeunes en leurs donnant le temps nécessaire pour formuler à leur façon leurs « auto-compliments ».

Ensuite on rassemble tous les papiers dans une boîte. Puis chacun son tour on tire UN papier, et on doit deviner qui l'a écrit. On répète ainsi l'opération jusqu'à avoir lu TOUS les papiers.

Il est important de ne porter aucun jugement de valeur sur ce que chacun peut penser de soi. Mais au contraire pourquoi pas commenter en rappelant des moments où cet aspect de la personne a bien été mis en œuvre !

3. Concours beauté

Passez une après-midi avec de la peinture ou de l'argile et laissez les enfants créer leur propre chef-d'œuvre. Soyez inspirant en ramenant des outils un peu « hors norme », des feuilles, bref, un maximum d'originalité. Puis organisez une soirée « musée d'art de la famille » où chaque petit artiste expose et explique son œuvre. Et pour aller plus loin, vous pouvez même ensemble, créer des invitations pour votre soirée d'ouverture du musée d'art de la famille et inviter les grands-parents et d'autres membres de la famille.

LA VISION DE SOI

« Quand je pense, raconte cette styliste de quarante-cinq ans, que j'ai perdu deux ou trois années à tenter de faire médecine ou pharmacie, alors que j'avais horreur de ça ! Simplement parce que mon père me l'avait conseillé fortement ! A l'époque, je savais que ça ne me plaisait pas et que les études d'art m'attiraient beaucoup plus. Mais je n'étais pas assez sûre de mes capacités à réussir dans ces métiers. J'avais peur d'y tenter ma chance. »

4. Je suis

L'idée de cette activité est d'aider à la prise de conscience de sa propre vision de soi. Sur une feuille blanche, écrivez au centre les mots « je suis » et dessinez quelques bulles de pensée autour de ces mots. Ensuite, aidez votre enfant si besoin, à écrire de bonnes choses sur lui-même dans les bulles de pensées.

Vous pouvez tout à fait remplacer le « je suis » par son prénom ou bien sa photo.

5. "Dans mon monde parfait"

Ici nous allons faire en sorte que l'enfant s'habitue à déterminer ce qu'il aime, ce qu'il recherche, ce qu'il veut. Le jeu est très simple et se base principalement sur l'imaginaire. Il s'agit de commencer par la phrase « Pendant que je dors, dans mon monde parfait ... » et ensuite expliquer ce que l'on y ferait, comme actions, constructions, etc.. On réalise cela chacun son tour bien-sûr. Il faut essayer d'orienter la chose pour parler du futur, des ambitions, et surtout effacer toutes les barrières qui pourraient se manifester. Après tout on rêve !

On termine le jeu par « puis je me réveille... ou peut-être pas »

6. Gérer ses sentiments par la co-lecture

Tous les jeux qui aident l'enfant à mieux cerner ses sensations sont de très bons moyens de l'aider à avoir une vraie vision de soi. Une vision qui ne soit pas déformée par la frustration, la déception, etc.

Les ressources dans ce sens ne manquent pas, je vous en propose au moins une : La co-lecture.

Profitez des moments de lectures pour aider les enfants à identifier et verbaliser les émotions qu'il ressent durant l'histoire. Vous pouvez même, plus tard, vous pencher sur ce qui a déclenché ces émotions et demander à votre enfant comme il s'y serait pris pour gérer cette émotion en faisant pourquoi pas référence aux livres que vous avez lu, ou bien à des contextes imaginaires.

« Pour recruter un candidat, explique ce chasseur de têtes, je suis plus attentif à son degré de confiance en lui qu'à ses connaissances techniques. Comment je m'y prends pour la tester ? Eh bien, en l'interrogeant sur ses points faibles, les lacunes de son CV. En cherchant à le mettre un peu en difficulté, à le déstabiliser gentiment... S'il joue le jeu, s'il assume ses limites sans se dévaloriser, et ne cherche ni à se protéger ni à contre-attaquer pour se défendre, je me dis qu'il devrait se comporter de même en entreprise. Et que ses collaborateurs le sentiront comme je le sens. »

7. Le cahier des fiertés :

L'idée est assez simple, mais redoutablement puissante. Il s'agit de réaliser un journal intime visuel, soit dans un cahier, soit carrément sur un mur, comprenant des photos, des textes, des choses que votre enfant a réalisées et qui le rendent fier !

Il faut bien sur le rendre acteur de la chose en lui expliquant ce qui se fait, mais bien plus encore, ajouter au moins une fois par semaine un nouvel élément, même s'il ne s'agit que d'un mot sur un papier : « Sourire ».

8. Parent et enfant

Voici une idée d'activités pour développer l'estime de soi des enfants, amusante à faire ensemble. (papa et enfant OU maman et enfant). Vous avez besoin de 2 feuilles de papier, l'une avec votre prénom et l'autre avec celui de votre enfant. Avec un tas de différentes couleurs, que ce soient des marqueurs, des crayons couleur ou des feutres, vous allez écrire 5 choses que vous aimez à propos de votre enfant sur la feuille avec son prénom et votre enfant va écrire 5 choses qu'il aime sur vous sur la feuille avec votre prénom. Ensuite vous échangez et écrivez 5 choses que vous aimez à propos de vous-même et votre enfant fait la même chose. Vous apprendrez beaucoup de choses sur ce que votre enfant aime chez vous ! Et votre enfant en fera de même avec vous, c'est une super activité pour développer l'estime de soi et la confiance en soi des enfants.

9. Activités manuelles

Réaliser des activités manuelles est un excellent moteur pour la confiance en soi. Car ces activités se basent sur le système essai-erreurs. Or une des choses les plus importantes est de s'aimer même dans l'erreur. Ainsi jouer au LEGO, MECCANO, etc va permettre à votre enfant, d'accepter de faire des erreurs. Et même il va y prendre goût en utilisant les erreurs comme base pour de nouveaux jeux !

Le plus important au début c'est de jouer avec lui, en choisissant un jeu manuel qui vous plaise et dans lequel vous n'allez pas « rechigner »

10. Activités corporelles/sport

Un des moteurs les plus efficace de la confiance en soi, est d'avoir confiance en son corps. En lisant des articles universitaires sur le sujet, j'ai réalisé à quel point ces deux aspects étaient liés.

Danse, Foot, Basket, Course, Equilibre, etc

Toutes les activités qui visent à améliorer la maîtrise de notre corps sont des très bons moyens d'améliorer la confiance en soi. Il faut bien entendu être présent en tant que parent pour encourager, mais surtout : Laisser l'enfant « s'éloigner »

Ce que je veux dire par là, c'est que l'enfant a besoin de vous savoir présent, mais il n'a certainement pas besoin que vous l'empêchiez de découvrir son corps à sa façon. On court, on tombe, on se relève (même avec un bisou) et on repart !