Comment complimenter nos enfants ou nos élèves, pour renforcer leur confiance en eux sans leur mettre de pression ?

Par Mme Myriam Toledano,

Directrice du centre pluridisciplinaire 'Hayessod',

elle accompagne des enseignantes et des mamans d'enfants et d'élèves qui aiment apprendre.

Elle est également responsable d'un programme de formation à l'enseignement adapté,

comprenant des cours sur les troubles de l'attention et de la concentration, dans un séminaire à Paris.



Nous avons toutes été des petites filles et des élèves...

Qui parmi vous se souvient d'un compliment qui lui a donné de la force, de la motivation ou qui lui a procuré une joie particulière ?

Fermez les yeux et réfléchissez : ce compliment portait-il sur un talent ? Sur un trait de caractère ou une belle qualité morale ? Était-ce un compliment général, comme « Tu es formidable ! », ou bien décrivait-il précisément ce que vous aviez fait, en expliquant en quoi votre comportement révélait cette qualité ou ce talent ?

6 principes pour valoriser un enfant et lui adresser des compliments ciblés

Comment renforcer la confiance en soi de votre enfant

ou de votre élève tout en diminuant son stress et sa tendance au perfectionnisme ?

1. Ne pas se mettre au centre du compliment : le parent ou l'enseignante évite de parler à la première personne

Au lieu de dire : " Je suis admirative ", mieux vaut dire : " Formidable !, Bravo !, Félicitations!!!

Un enfant ou un élève n'est pas là pour être un instrument qui me procure de la satisfaction et de la fierté !

Mon rôle est de le préparer à la vie, de l'accompagner et de l'aider à prendre conscience de la réalité qui l'entoure.

Comment faire ? Voici quelques exemples :

> *"C'est formidable d'avoir débarrassé la table sans qu'on te le demande. Cela s'appelle être responsable et attentionné. "*

" C'est merveilleux d'avoir réussi à faire tes devoirs pendant dix minutes d'affilée, alors que tu avais déjà envie d'aller faire du vélo avec ton nouveau vélo et que le voisin venait de sonner à la porte. Cela s'appelle de la persévérance ! "

Nous pouvons être créatives et adapter le terme à la situation et à l'âge de l'enfant : cela s'appelle de la maturité, de la motivation, de la détermination…

2. Le compliment porte sur une action déjà accomplie, et non sur une tâche que l'on attend de l'enfant dans un avenir proche

Par exemple, au lieu de dire :

" Tu es très courageux, alors demain, réponds à la professeure d'anglais pendant le cours. "

Mieux vaut dire :

" Bravo ! Tu as levé la main et répondu à la professeure d'anglais, même si tu avais peur. Cela s'appelle du courage ! "

3. Séparer le compliment de la demande d'aide : faire un compliment sans rien attendre en retour

Vous connaissez cette situation ?

" Mon trésor, mon petit tsadik, j'ai vu que tu t'étais proposé pour aider Mamie. De tous les petits-enfants, tu es vraiment celui qui a le plus grand cœur… "

L'enfant connaît déjà ce scénario. Il se prépare à ce qui va suivre : il sait qu'un compliment n'arrive pas toujours gratuitement et se demande ce que sa maman va lui demander en échange.

Et effectivement, il l'entend poursuivre :

" Alors, tu veux bien aller faire une course pour moi… / aller chercher un colis chez mon amie ? "

Que penseriez-vous de faire ce compliment à un autre moment, indépendamment de toute demande d'aide ?

" Gabriel, tu as aidé Mamie avec plaisir. Cela s'appelle avoir un cœur en or… Quelle chance aura celle qui t'épousera ! "

Et c'est tout.

Gabriel se dit : " C'est bizarre, pourquoi Maman m'a fait un câlin et est partie ? Elle n'a rien besoin de me demander maintenant ? Peut-être qu'elle va bientôt me demander d'aller chercher Sarah à la sortie de la maternelle… "

Une heure plus tard, il se fait une réflexion : « Finalement, elle ne m'a rien demandé ! Donc, parfois, je reçois aussi des compliments simplement parce qu'on est heureux de moi, et pas parce qu'on veut obtenir quelque chose de ma part. Si c'est comme ça, c'est que j'ai probablement vraiment un cœur en or… "

Oui, votre enfant comme votre élève mérite de recevoir régulièrement des paroles valorisantes, comme des dépôts sur un compte bancaire, sans retrait immédiat !

Chaque compliment est un dépôt sur le compte affectif de l'enfant.

Avez-vous vérifié si, chaque jour, vous alimentez le compte affectif de votre enfant au moins autant que vous y effectuez de retraits ?

4. Valoriser l'action plutôt que définir la personne

L'attention doit porter sur ce que l'enfant a fait, et non sur ce qu'il est en tant que personne.

En effet, qualifier directement l'enfant peut lui rappeler toutes les fois où il n'a pas agi de la même manière. Il risque alors de rejeter intérieurement le compliment. Au lieu de lui donner de la force et de lui réchauffer le cœur, celui-ci pourrait produire l'effet inverse.

Prenons cet exemple :

> *"Je suis touchée de voir que tu as pensé à rapporter le parapluie / le manteau / le livre. Tu es vraiment responsable !"*

Cette formulation présente plusieurs difficultés : elle commence par Je suis... ", ce qui place l'adulte au centre, mais surtout, elle affirme: " Tu es vraiment responsable ! "

L'enfant se souvient aussitôt de toutes les fois où, hier, avant-hier ou même il y a deux mois, il a oublié ou perdu quelque chose. Il se dit alors :

> *"Maman a sûrement oublié que j'avais oublié ou perdu mes affaires. Ce qu'elle dit n'est donc pas vraiment vrai. Ce n'est pas une qualité que je possède. Je ne méritais pas ce compliment. "*

Il est donc préférable de décrire précisément le comportement observé et de mettre en valeur la qualité qu'il révèle, sans transformer cette qualité en une étiquette définitive.

5. Valoriser les efforts et la démarche plutôt que les résultats

Par exemple :

> *"Raphaël, ta copie d'examen témoigne des efforts que tu as fournis."*

Peu importe la note obtenue : 8/20, 16/20 ou 20/20 !

Bien entendu, si l'enfant n'a pas étudié et n'a pas fourni d'efforts, il ne faut pas inventer un compliment. Il faut chercher un élément positif et authentique sur lequel s'appuyer.

Par exemple :

> *"Ton examen de Michna montre que tu as voulu aller jusqu'au bout sans abandonner. Tu as répondu à toutes les questions et rempli toute ta copie, sans céder à cette petite voix décourageante qui te disait : 'De toute façon, ce ne sont que des réponses à moitié justes et tu n'obtiendras pas la note dont tu rêvais'."*

C'est ainsi que nous encourageons l'effort et la persévérance, plutôt que la recherche de la perfection.

Autre exemple :

Au lieu de dire :

> *" Waouh, Michael, tout est parfaitement rangé ! "*

Mieux vaut dire :

> *" Michael, tu as mis les pièces de construction Kliks dans le panier gris, les aimants dans le panier blanc et les petites voitures dans le panier noir. Tu as tout trié avec patience. Cela s'appelle avoir le sens de l'organisation ! "*

Une idée concrète à mettre en pratique dès aujourd'hui :

Racontez-leur des histoires inspirantes qui mettent en valeur les efforts fournis, indépendamment du résultat obtenu.

Voici, par exemple, l'histoire du Rav chteinman זצ"ל et des trois bonbons :

Un jour, une classe de Talmud Torah (école d'études juives) se rendit chez le Rav afin de passer une évaluation sur un traité du Talmud qu'ils venaient de terminer d'étudier.

Chaque enfant était interrogé par le Rav et recevait un bonbon après avoir répondu à une question.

Mais lorsqu'arriva le tour d'un des enfants, tout se compliqua : il ne parvenait pas à répondre. Le Rav essaya une nouvelle fois, en lui posant une question plus facile. Mais là encore, l'enfant ne sut pas répondre.

Le Rav Steinman ne se découragea pas. Il lui posa alors une question très simple, mais l'enfant, déstabilisé par l'émotion et l'impressionnante situation, resta incapable de répondre.

Lorsque l'interrogation prit fin, l'enfant se précipita immédiatement vers la sortie.

" Le Rav te demande ! lui lança le chamach (l'assistant du Rav).

L'enfant revint, tout gêné, auprès du Rav. Mais une belle surprise l'attendait :

Au lieu d'un seul bonbon, comme tous les autres enfants, le Rav lui en donna trois !

Et le Rav chteinman זצ"ל expliqua :

" Tu as fait trois efforts, tu mérites donc trois bonbons ! "

Cette histoire touchante nous invite à porter un regard nouveau sur les enfants qui rencontrent des difficultés : troubles des apprentissages, lecture lente ou hésitante, troubles de l'attention, difficultés comportementales, problèmes de compréhension écrite, difficultés à l'écrit, et bien d'autres encore...

Combien de fois avons-nous tendance à nous focaliser sur le résultat : la note, l'examen, la réussite, la performance ?

Mais qu'en est-il du chemin parcouru ? De tous les efforts qu'ils ont fournis pour y arriver, même lorsqu'ils n'ont pas réussi ?

Il est essentiel de garder à l'esprit qu'en apprenant à valoriser les efforts et à les reconnaître explicitement, nous pouvons renforcer la motivation intrinsèque de nos enfants.

Nous le savons tous, intellectuellement. Pourtant, il est important de nous le rappeler régulièrement et de nous entraîner à le mettre réellement en pratique.

Car c'est ainsi que nous pourrons véritablement les aider, bien au-delà des apprentissages scolaires : en leur permettant de développer un sentiment de compétence et de confiance en eux, qui ne dépend pas uniquement du résultat obtenu.

6. Sourire lorsque l'on fait un compliment et, pour aller encore plus loin, établir un contact visuel

Évitons de faire un compliment à la va-vite, alors que nos yeux sont tournés ailleurs, vers un écran par exemple, ou que l'enfant lui-même regarde ailleurs.

Pourquoi sourire ?

Un sourire aide l'enfant à ouvrir son cœur et à accueillir le compliment. Il peut également lui donner envie d'agir de nouveau de manière à mériter cette appréciation.

À l'inverse, un visage fermé ou froid peut produire l'effet opposé : " Maman a sûrement entendu quelque part qu'il fallait faire des compliments, alors elle s'exécute... "

"Comment établir un contact visuel avec l'enfant lorsqu'il reçoit le compliment ?"

Nous pouvons l'appeler par son prénom, ou le prendre sur nos genoux, le bercer doucement et lui parler à hauteur de ses yeux.

Si cela ne fonctionne pas, nous pouvons lui demander s'il est disponible pendant une demi-minute pour entendre quelque chose qui n'est pas un secret, mais qui est important.

Voici quelques formulations possibles, à adapter avec créativité :

" David, est-ce que tu as un petit moment pour entendre quelque chose de sérieux, mais qui risque de te faire rire ou sourire ? "

"Ayala, cela fait longtemps que j'ai envie de te dire quelque chose qui vient du cœur. Tu as une minute maintenant, ou préfères-tu que je vienne te voir après le repas ? "

Si l'enfant refuse le contact visuel, il n'est pas nécessaire d'insister. Nous pouvons le prendre dans nos bras ou lui murmurer doucement le compliment.

Nous pouvons également profiter d'un moment calme pour lui expliquer qu'il existe des cadeaux matériels et des cadeaux que l'on offre avec des mots.

Discutons avec lui des différences entre ces deux types de cadeaux et montrons-lui ce qui nous fait le plus plaisir.

Quel type de compliment nous touche le plus ?

- Un compliment sur un talent ?
- Un compliment sur une qualité de caractère ?
- Un compliment sur un effort ou sur une difficulté que nous avons réussi à surmonter ?

En conclusion

Au début, appliquer ces principes pour faire des compliments peut sembler demander davantage de temps et d'énergie. Mais, avec l'habitude, cela devient naturel et spontané.

De plus, cette approche peut prévenir de nombreuses difficultés : elle en vaut donc largement la peine !

Lorsqu'un enfant ou un élève ressent la confiance et l'estime qu'on lui porte, dans le cadre d'une relation chaleureuse et solide avec son parent ou son enseignante, il cherchera progressivement à être à la hauteur de cette confiance. Il pourra même venir spontanément demander : " Qu'est-ce que je peux aider à faire ? ou : Qu'est-ce que je peux apprendre ? "

Cette approche peut ainsi contribuer à réduire le temps et l'énergie consacrés aux problèmes de discipline, aux difficultés émotionnelles et aux difficultés liées à la vie spirituelle.

Plus la confiance accordée à l'enfant est grande et le compliment sincère,

plus son impact à long terme peut être profond et considérable !

Enchantée de faire votre connaissance !

Je suis Mme Myriam Toledano, diagnosticienne pédagogique, formatrice en pédagogie et coach personnelle, avec vingt années d'expérience dans l'accompagnement d'enfants et d'élèves issus de milieux variés, notamment dans le cadre de missions menées pour le ministère de l'Éducation en Israël.

Avec l'aide de D.ieu, nous nous retrouverons ici chaque mois autour d'un article professionnel et passionnant.

Afin que je puisse choisir les sujets qui vous intéressent le plus pour les prochains articles, je vous invite à consulter la liste suivante, à sélectionner les chiffres du thème qui vous intéresse et à me l'envoyer par e-mail.

Quels sujets aimeriez-vous découvrir dans les prochains articles ?

1. Comment motiver les enfants à faire leurs devoirs ?

2. Troubles de l'attention et de la concentration chez mon enfant : comment puis-je l'aider, même sans médicaments, sans bilan spécialisé et sans la collaboration de l'école ?

3. Troubles de l'attention et de la concentration chez mon élève : comment puis-je l'aider, même sans médicaments, sans bilan spécialisé et sans la collaboration de ses parents ?

4. Comment encourager mon enfant à lire ? Que faire s'il n'aime pas lire, même en français ?

5. Combien de temps faut-il consacrer à la répétition de la lecture en hébreu ? Existe-t-il des idées créatives et ludiques pour que mon enfant ait plaisir à relire avec moi ?

6. La précision en lecture : en tant que maman, comment savoir si le nombre et le type d'erreurs de mon enfant sont encore normaux ou s'il est nécessaire de l'aider ? Que puis-je faire en première intention ?

7. La fluidité en lecture : avez-vous des idées de jeux pour aider mon enfant à lire à un rythme et à une vitesse comparables à ceux de ses camarades de classe ? Aujourd'hui, il fournit énormément d'efforts et se fatigue très vite. Que faire ?

8. Difficultés d'accès aux mots ou vocabulaire insuffisant : à quel moment faut-il consulter un orthophoniste ? Et, en attendant le rendez-vous ou la prise en charge, comment puis-je aider mon enfant ?

9. Dans ma classe, certains élèves mettent du temps à répondre. Ils lèvent la main, puis restent silencieux. S'agit-il d'une difficulté d'accès aux mots ou d'un manque de confiance en soi ? Que puis-je faire en tant qu'enseignante ?

10. Qu'est-ce qui stimule réellement la motivation des élèves ? Non, je ne parle pas de récompenses ni de systèmes de points ! Quelles autres méthodes fonctionnent vraiment ?

11. Examens, mémoire, stratégies d'apprentissage et organisation : ces sujets m'intéressent énormément ! J'aimerais apprendre à aider les enfants à la maison et en classe, tout en découvrant des outils de gestion du temps pour les mamans et les enseignantes.

12. Peu importe le thème, du moment qu'il s'adresse aux mamans ! J'aimerais découvrir des histoires, des jeux et des fiches d'activités en français, avec de jolis dessins adaptés à nos valeurs de Torah.

13. Peu importe le thème, du moment qu'il s'adresse aux enseignantes de français en France qui enseignent également l'hébreu ou les matières de Kodech (études religieuses juives). Je souhaite surtout des outils pratiques, avec des histoires, des jeux et des fiches d'activités en français, accompagnés de jolis dessins respectant nos valeurs de Torah.

14. Je m'intéresse aux exercices issus du coaching personnel, de préférence destinés aux enfants, en hébreu avec les voyelles (nikoud), et parfois aussi en français.

15. Vous avez une autre idée ? N'hésitez pas à me la proposer et à donner un exemple !

Cet article est dédié, avec toute mon estime,

à chaque maman et à chaque enseignante du peuple d'Israël !

Je vous souhaite beaucoup de réussite dans votre rôle si important,

porteur de sens et de mission !