

Atelier Le besoin d'affirmation chez le jeune et l'enfant

Trucs et Astuces

Hugo Lapointe, psychoéducateur et Véronique Cloutier, parent

Définition

L'affirmation, c'est se donner le droit d'être et d'avoir, de prendre sa place, d'affirmer ses besoins dans sa vie privée, sociale et professionnelle (Carole Payette). Cela peut se traduire par faire des demandes; exprimer un besoin, une émotion; poser une question; donner son opinion.

Styles parentaux

Les styles peuvent varier en fonction des situations.

Le style *autoritaire*, c'est l'autorité traditionnelle. Souvent, les parents qui l'utilisent ont peur de perdre le contrôle. Cette forme d'autorité ne favorise pas le développement de l'identité ni de l'autonomie. Elle favorise plutôt l'obéissance et peut amener vers le conformisme ou la rébellion.

Le style *entraîneur* vise plus le juste milieu et favorise l'autonomie. Le parent est conscient des valeurs à transmettre, il accepte de changer et tient compte du potentiel de l'enfant. L'enfant semble comprendre que le parent agit pour son bien et accepte mieux ses interventions. Il se sent plus sécurisé.

Le style *laisser-faire* se retrouve souvent chez les parents élevés très sévèrement qui ne veulent pas reproduire les mêmes comportements. Le parent a peur de blesser, de frustrer, il développe une relation d'amis plutôt que d'autorité. L'enfant détient le pouvoir et décide de beaucoup de choses. Il est mal préparé à affronter la vie.

Sentiment de sécurité

La sécurité est le premier prérequis pour le développement de l'estime de soi. Ce sentiment permet de connaître les limites et les comportements attendus. Il admet le droit à l'erreur. On peut donner des outils qui construisent le sentiment de sécurité et qui amènent les jeunes à prendre des risques mieux calculés en :

offrant une réponse aux besoins exprimés. Dès le plus jeune âge, montrer qu'on est là étant constant. Un non reste un non, sinon on ne sait plus si c'est pour protéger du danger ou pour acheter la paix.

Identifiant les personnes en support,

développant des routines et en annonçant à l'avance les changements démontrant les choses et en favorisant l'imitation.

Ne confrontant pas à l'échec trop rapidement

soignant les passages, les transitions (passage à l'école primaire, primaire-secondaire, déménagements, etc.). Servir de guide. Référer à des personnes ressources autres que les parents.

Sentiment d'identité

Ce sentiment est important pour développer un concept de soi positif et reconnaître ses talents. Il permet de mieux percevoir l'autre dans ses différences, ses réactions. Pour développer ce sentiment, en plus d'avoir un regard juste, on peut :

Offrir des activités variées et des défis, cela permettra de mieux se connaître (goûts, talents, réactions, etc.),

donner des défis et des responsabilités raisonnables en fonction de l'âge,

initier l'acceptation des différences.

Sentiment d'appartenance

Ce sentiment est caractérisé par l'acceptation des pairs, la personne fait partie du groupe. Les règles du vivre ensemble, la courtoisie et les habiletés sociales sont des prérequis. On peut encourager son développement en :

fréquentant des lieux de socialisation

participant à des activités de socialisation (inviter des amis, aller en visite, aller dans des groupes, etc.)

Soutenant le développement d'habiletés sociales (perdre, gagner, partager, négocier, etc.)

ayant des amis, en jouant à des jeux

régulant les règles familiales (regarder dans la cour des voisins-différences/similarités)

Profils de personnalité

Profil	Forces	Points faibles
Discret	Calme, Respectueux	Prend peu de place, gêné, ne dit pas « non », boude, pleure
Influénçable	Sens de l'humour, sociable	Suit l'affirmatif, peu d'identité
Modéré	Prend sa place, donne ses idées, partage	Recherche surtout des personnes comme lui
Affirmatif	Dit ce qu'il pense, expressif, comique	Ne sait pas s'arrêter, prend trop de place, dérange, parle fort, agresse ou écrase les autres
Leader	Prend sa place, rallie les autres, sait s'affirmer dans le respect des autres, dénonce, cherche de l'aide	


Amélioration des attitudes des différents profils de personnalité

<i>Le discret</i>	<i>L'influenable</i>
Aller au-devant des autres	Apprendre à dire non
S'exprimer en petits groupes	S'exprimer en premier
Répondre à des questions fermées	Faire des choix en fonction de ses intérêts
Donner son opinion	Donner son idée
Faire des petites demandes	Faire des listes des pour et des contre
Participer à des activités, faire des invitations	
Les cinq clés : dire bonjour, regarder l'autre, s'approcher doucement, sourire, poser une question	
<i>L'affirmatif</i>	<i>Le modéré</i>
Réfléchir avant d'agir	Donner l'exemple aux autres
Laisser la chance aux autres	Encourager les autres
Écouter l'idée, l'opinion de l'autre	Être juste
Attendre son tour	Aider les autres
Baisser le ton de la voix	Partager ses trucs, ses idées
<i>Le leader</i>	
Faire des choix positifs	
Rappeler gentiment les autres à l'ordre	
Rester humble	

Un profil peut se démarquer chez un enfant, mais il peut se modifier selon le lieu, la situation, les personnes en cause. L'enfant évolue parmi ces profils et apprend à se connaître.

Les styles de communication

Les profils peuvent varier en fonction des situations. On doit amener les styles passif et agressif à tendre vers le mode de communication assuré.

<i>Style passif</i>	<i>Style agressif</i>		<i>Style assuré</i>
Ignore	Agresse		Dit comment il se sent
Évite	Menace		Refuse
Boude	Se venge		Émet un message clair
Pleure	Écrase		Dénonce
			Cherche de l'aide

Les règles d'or

- Avoir un discours positif
- Traiter les autres comme vous voudriez être traités
- Parler au « je »
- Cibler un défi
- Écouter l'autre
- S'autoévaluer

Références

J'AI CONFIANCE EN MOI ET EN MA PERSONNALITÉ, Lisa Schab

Des activités pour aider le jeune à s'affirmer

COMMENT DÉVELOPPER L'ESTIME DE SOI DE MON ENFANT, Lise Sévigny, Danielle

Laporte

Guide pour les parents

<http://www.lavenuejusticealternative.com/>

Vous pouvez consulter la capsule *trucs et astuces Le besoin d'affirmation chez le jeune et l'enfant* sur le site Internet suivant :

http://www.lavenuejusticealternative.com/par_ricochet.php