

MON ENFANT, SA CONFIANCE ET MOI

Comment l'aider à retrouver
confiance dans ses apprentissages ?

5 clés concrètes pour comprendre son découragement,
valoriser ses efforts et l'aider à reprendre
confiance plus sereinement.



Par Marion GUILLAUME

Enseignante et orthopédagogue

Cabinet d'orthopédagogie à Villars-sur-Var

Comprendre le découragement

Clé n° 1 : « Je suis nul » ne parle pas toujours du niveau scolaire



Le constat de l'orthopédagogue : Quand un enfant dit qu'il est nul, il exprime souvent du découragement, une peur de l'échec ou des comparaisons douloureuses plus qu'un réel niveau scolaire. Derrière cette phrase, il y a souvent une confiance fragilisée.

L'outil concret : Accueillez son ressenti sans le contredire trop vite. Aidez-le à distinguer l'erreur de sa valeur personnelle : un exercice raté ne dit pas qui il est. Reformulez avec lui ce qu'il sait déjà faire et ce qui reste à apprendre.

Clé n° 2 : Quand éviter permet de se protéger



Le constat de l'orthopédagogue : Remettre à plus tard, dire « j'm'en fiche » ou refuser de commencer peut être une façon de se protéger d'un nouvel échec. Éviter la tâche permet parfois d'éviter le sentiment d'être incapable.

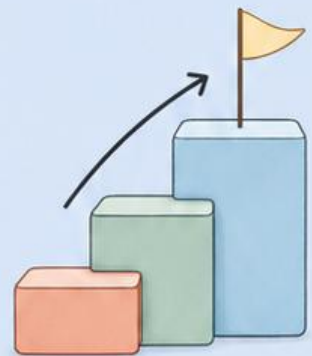
L'outil concret : Réduisez la marche d'entrée. Proposez une toute première étape très simple, sans pression de résultat. Quand le démarrage devient possible, l'enfant peut plus facilement reprendre pied.

Reconstruire la confiance

Clé n° 3 : Trouver le bon niveau de difficulté

Le constat de l'orthopédagogue : Une tâche trop difficile décourage, mais une tâche trop simple ne redonne pas confiance. Pour progresser, l'enfant a besoin de défis accessibles, qui demandent un effort sans le mettre en échec dès le départ.

L'outil concret : Découpez le travail et proposez un objectif réaliste. Une réussite modeste mais réelle vaut mieux qu'une attente trop haute qui bloque tout. La confiance se reconstruit pas à pas.



Clé n° 4 : Changer la façon de parler du travail

Le constat de l'orthopédagogue : Dire seulement « tu peux mieux faire » ou « tu es intelligent » n'aide pas toujours l'enfant à comprendre comment progresser. Il a besoin de repères concrets sur ce qui l'aide réellement.

L'outil concret : Commentez les stratégies plus que le résultat : « Tu as pris le temps de relire la consigne », « Tu as essayé malgré ton hésitation ». Ces retours précis renforcent le sentiment de compétence.



Soutenir sans faire à sa place

Clé n° 5 : Aider sans devenir indispensable

Le constat de l'orthopédagogue : Quand l'adulte guide chaque étape, rassure immédiatement ou corrige tout, l'enfant peut finir par croire qu'il ne sait rien faire seul. L'aide est précieuse, mais elle doit progressivement lui redonner la main.



L'outil concret : Donnez un point de départ, puis retirez-vous un peu. Aidez-le à expliquer ce qu'il va faire, laissez-le essayer, puis revenez si nécessaire. L'objectif n'est pas qu'il réussisse parfaitement, mais qu'il fasse l'expérience de sa propre capacité.

Et si on l'aidait à reprendre confiance ensemble ?

Le manque de confiance peut s'installer discrètement et peser lourd dans les apprentissages. Quand le découragement dure, qu'il entraîne évitement, anxiété ou opposition, un accompagnement ciblé peut aider à remettre l'enfant en mouvement.

En tant qu'enseignante et orthopédagogue, j'aide votre enfant à mieux comprendre son fonctionnement, à retrouver des points d'appui et à acquérir des outils concrets pour avancer plus sereinement.



Prendre rendez-vous :

<https://www.rdvlive.fr/prise-rdv/marion-guillaume/>