

Désamorcez les attitudes de dévalorisation de l'enfant

L'enfant qui se dévalorise développe à la longue des pensées exagérées ou fausses (irréalistes). Dans certaines situations, ces pensées peuvent faire émerger en lui des émotions négatives (tristesse, pessimisme, ennui, hostilité, colère, anxiété, panique, etc...).

Malheureusement, ces émotions influencent et aggravent certains comportements nuisant ainsi à un concept de soi positif.

Voici quelques suggestions pour confronter les pensées non-aidantes irréalistes de l'enfant.

L'inférence arbitraire :

L'enfant tire des conclusions sans preuve (par exemple, il conclut qu'il a raté son examen alors qu'il n'a pas encore les résultats).

Montrez à l'enfant qu'il manque de preuves pour appuyer ses faits ou encore qu'il y a des preuves contraires.

La dramatisation ou l'aggravation :

L'enfant dramatise en exagérant les faits (par exemple, il se dit : "Je suis laide" à propos d'un petit défaut physique) ou en amplifiant un évènement négatif (par exemple, il se dit : "Tout le monde rit de moi" alors que deux personnes se sont moquées de lui).

Présentez à l'enfant des pensées plus réalistes, plus en accord avec les faits.

La condamnation :

L'enfant se condamne lui-même ("je suis nul", "C'est ma faute, j'aurais dû faire telle chose") ou condamne injustement les autres pour ce qui lui arrive ("C'est à cause de lui" "C'est parce que le prof ne m'aide jamais").

Aidez l'enfant à voir ce qu'il peut faire concrètement pour améliorer la situation.

La loi du tout ou rien :

L'enfant se fixe des objectifs trop élevés et n'a pas de nuances lorsqu'il s'agit d'évaluer leur attente. ("Je ne dois pas me tromper, je dois l'avoir du premier coup"). C'est blanc ou noir. Pas de place pour le gris.

Amenez l'enfant à évaluer justement les objectifs atteints.
Aidez-le à voir ses améliorations.

Le défaitisme ou le pessimisme :

L'enfant tient pour acquis que les événements se déroulent négativement pour lui ("C'est normal, j'ai un TDAH, c'est dans mes gènes").

Aidez l'enfant à se rappeler la dernière fois où il a réussi une tâche difficile et à se dire "Je l'ai déjà fait, je peux y arriver encore".
Aidez-le à se fixer des objectifs réalistes à court terme et à commencer par de petites actions.

La surgénéralisation :

L'enfant généralise une situation ou un événement particulier à toute sa vie ou un aspect de sa personnalité à toute personne (par exemple, il obtient un mauvais résultat à une dictée et en conclut qu'il est nul en français).

Aidez-le à avoir un portrait global de sa personne, de ses bons points et de ses points négatifs.

Le filtre mental négatif :

L'enfant ne prête attention qu'à l'information négative à propos de lui (échec, commentaire négatif, etc.) Il oublie tout le positif.

Aidez-le à considérer le positif et le négatif..

La vision télescopique :

Lorsqu'il regarde ses qualités, les buts atteints ou les aspects positifs de sa vie, ils apparaissent comme insignifiants, normaux ou sans intérêts (lunette qui rapetisse).

Aidez-le à relativiser ce qui lui arrive, c'est-à-dire à voir autant les bons côtés que les mauvais.

Télépathie ou projection :

Il lit dans les pensées des autres et leur prête des propos négatifs ("Je suis sûr que les autres me trouvent stupide"), alors que ce qu'il imagine est souvent le fruit de ses propres pensées.

Rapportez à l'enfant des propos positifs que vous avez entendu à son égard. Suggérez-lui d'autres interprétations de la situation.

Le dénigrement :

L'enfant dénigre ou banalise les points positifs de sa personne ou les aspects intéressants de sa vie (par exemple, il se dit : "Tout le monde peut le faire", "J'ai eu de la chance", "L'examen était facile").

Soulignez ses qualités ou des aspects positifs de sa vie.

Mettez en valeur ses contributions dans ce qui lui arrive de positif.