

# Mon fils se décourage plus vite que son jumeau

Mon fils de 4 ½ ans (l'aîné d'un couple de jumeaux) tend à se décourager facilement devant les obstacles et les nouvelles tâches. Comment l'aider ?

Votre fils fait preuve d'un manque de confiance en lui. Et si par hasard, son jumeau réussit plus aisément que lui dans divers domaines (sports, socialisation, expression de soi), il aura tendance à se déprécier encore davantage par comparaison.

La chose la plus importante qui vous incombe à vous, ses parents, est de commencer dès maintenant un travail de conscientisation. Afin d'aider votre enfant à rehausser son estime de soi, vous devez souligner ses qualités et ses points forts dans différentes situations. Il vaut mieux que vous ne le compariez pas à son frère ou éventuellement aux autres enfants de la famille — valorisez plutôt ses aptitudes personnelles et les traits qui le distinguent, c'est-à-dire tout ce qui fait de lui un modèle unique.

La persévérance va souvent de pair avec une bonne confiance en soi : l'enfant conscient de ses capacités aura la certitude qu'il peut réussir en s'y appliquant. Pour encourager votre fils à fournir des efforts constants malgré les difficultés ou un faible degré de motivation, il vous faut d'abord croire en lui et le lui démontrer. Rappelez-lui quotidiennement ses succès. Il doit apprendre à célébrer ses petites victoires pour continuer à avancer vers de nouveaux défis. Évoquez aussi avec lui les stratégies qu'il a déjà utilisées — par exemple : « Tu te souviens, quand tu as appris à mettre ton manteau tout seul ? Tu as dû essayer plusieurs fois avant d'y arriver du premier coup ! »

Vous pouvez également confier à votre garçon de petites responsabilités, ou des « missions ». Invitez-le à se verser du lait lui-même, à passer le balai ou à ratisser les feuilles avec vous. Mettez régulièrement en valeur ses efforts et ses gestes positifs. Le but de cette rétroaction est d'augmenter son plaisir à se découvrir de nouvelles habiletés et de lui faire prendre conscience de ses progrès et de ses forces. En bref, il faut apprendre à s'estimer pour s'aimer. Or, chez un enfant, cette reconnaissance de soi passe en premier lieu par le regard des parents.

*Propos recueillis par Marie-Noëlle Lajoie*

Source: *Enfants Québec*, novembre 2012