



Conférence organisée par

Association des Parents d'Elèves
Lycée Français de Vienne
Elternverein

APE

Écoute. Aide. Agit.
Hört. Hilft. Handelt.
SEIT 1961 DEPUIS

Séverine LIEVIN
Psychologue et coach

Estime de soi et confiance en soi

Comment aider mon enfant ?

Ce que nous allons aborder

- Introduction
- Comment se construit la confiance en soi ?
- Comment aider mon enfant à développer sa confiance ?
- Les méthodes pour renforcer la confiance en soi chez les adolescents
- Et si on parlait d'estime de soi
- Questions-réponses



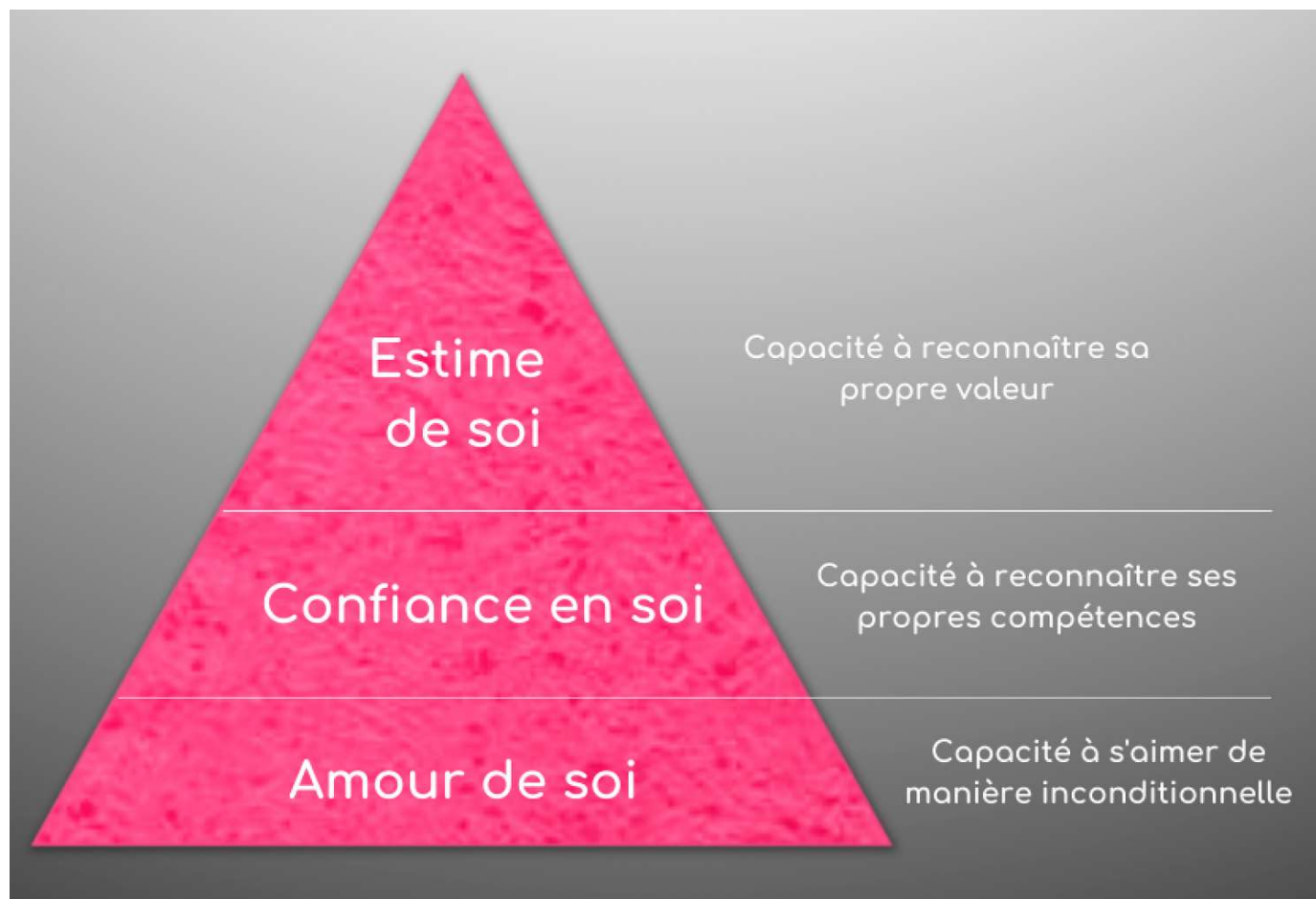


Séverine LIEVIN

Psychologue et coach

- 8 ans d'aide à l'orientation scolaire et professionnelle à la **CCIP** et 10 ans en **cabinet libéral**
- Soutien psychologique auprès des enfants, adolescents et adultes
- Spécialiste des **traumas** et des problématiques **expatriées**
- Gestion psychologique des **RPS** en entreprise : stress, violences, burnout
- Partenaire du cabinet **Eutelmed**, opérateur international de soin et de qualité de vie, spécialiste des problématiques expatriés

Les fondements de soi



**Confiance
en soi**

**Estime
de soi**

De quoi parlons nous ?

L'estime de soi

Définition



- L'estime de soi repose sur la conscience de sa valeur personnelle.
- Lorsqu'un enfant a une bonne estime de lui, il s'accepte tel qu'il est et il a une image positive de lui.
- C'est aussi se sentir digne d'être aimé et se sentir assez en sécurité pour utiliser ses compétences et faire face aux défis de la vie.

La confiance en soi

Définition



- La confiance en soi fait référence au fait de croire en ses capacités.

C'est une sécurité intérieure qui permet de croire que l'on peut réussir ou rebondir en cas d'échec.



Comment aider mon enfant à développer **une bonne estime de soi**

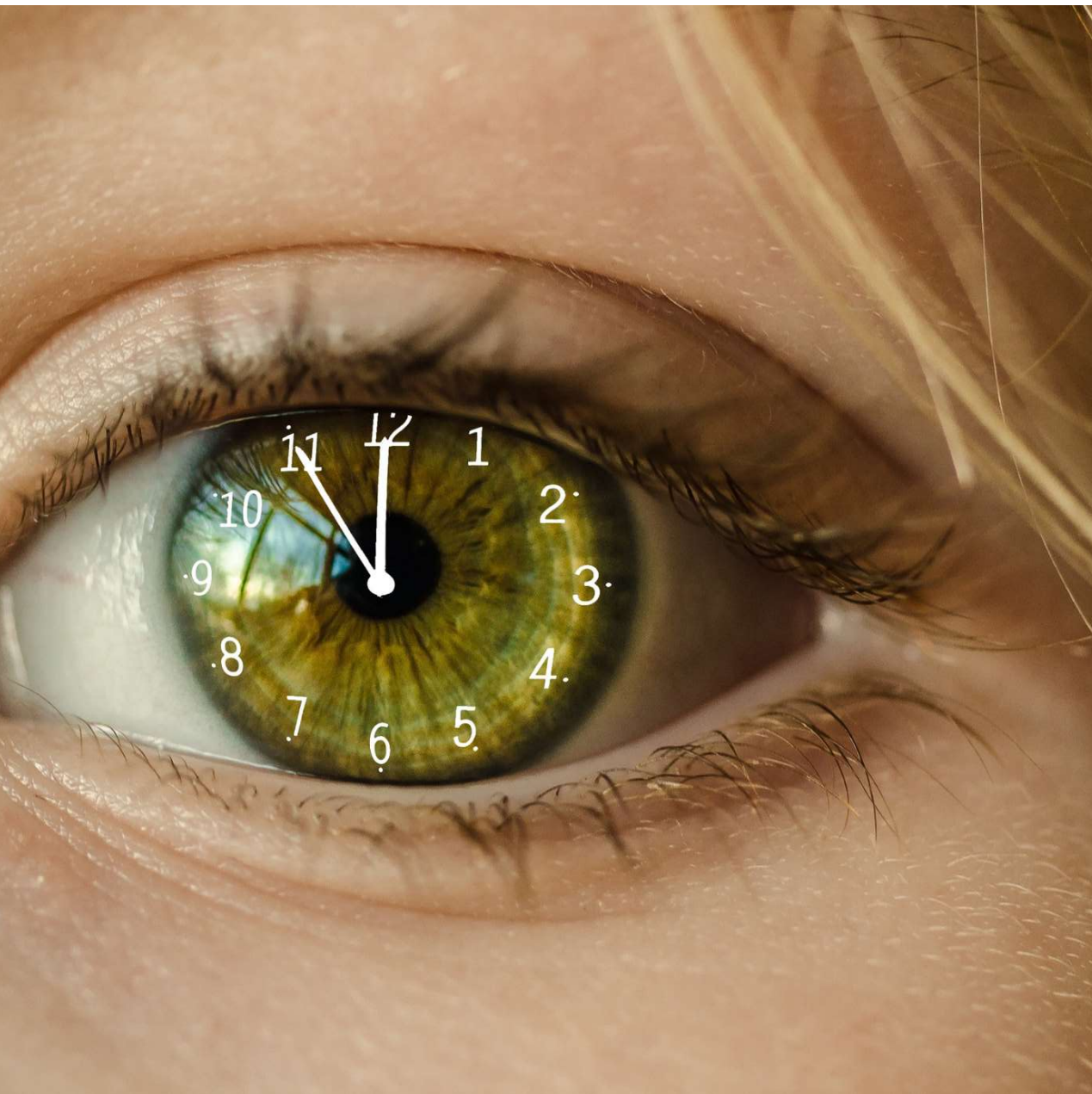


Faites lui
sentir qu'il est
unique



**Autorisez-le à
être lui**





Donnez-lui du
temps



Valorisez ses
efforts





Aidez-le à
mieux
se connaître





Comment se
construit
la confiance en soi

Quelques fondements de la confiance en soi ?



Nous, parents
Avant 6 ans

L'échec
pour normalité



Les rêves

"Si vous êtes capable de le rêver,
vous êtes capable de le faire."

Walt Disney



Comment aider mon enfant à avoir confiance en lui

Comment aider mon enfant à avoir confiance en lui ?

Aider-le à mieux se connaître

Valorisez sans flâter

Utilisez la méthode des petits pas

Aidez-le à oser

Soyez toujours positif dans vos phrases

Comment aider son enfant à avoir confiance en lui ?

Mieux vaut fait que parfait.

Accueillez ses émotions.

Un temps pour chaque chose.

Vive les erreurs.

Stop aux étiquettes !

Don't / Did

Nourrir la confiance de vos enfants

NO!

YES!

Faire ~~à~~ sa place



Accompagner

Valoriser



Encourager

Sur~~pr~~otéger



Sécuriser

Comment aider mon adolescent à avoir confiance en lui ?



Profitons de l'éducation de nos
enfants et adolescents pour nous
élever nous-mêmes...

**Pour aller
plus loin**



Les
Sculpteurs
de
Bonheur

Je développe ma
confiance en
moi

Formation gratuite

Ton futur est entre tes mains

<https://ces.severinelievin.com/formation-gratuite-confiance-en-soi>

2 ateliers pour vous aider

Atelier ados

Boost and Better

11-14 ans et 15-18 ans

Atelier parents

*Je booste la confiance
de mon enfant*

Remplissez
le questionnaire en ligne



2 ateliers pour vous aider

Atelier ados

Boost and Better

11-14 ans et 15-18 ans

Coaching confiance en soi

6 RDV d'1h30 en ligne (à confirmer)

Exercices de renforcement de l'estime de soi et de la confiance en soi

Exercices de visualisation créatrice

Fiches techniques

Atelier parents

Je booste la confiance de mon enfant

Vidéos en ligne

Exercices pratiques destinés à devenir un parent soutenant la confiance en soi de son enfant

Fiches techniques

Questions / Réponses

Contactez moi

Mail : contact@severinelievin.com

Tel : +33 6 98 28 33 13



Pour aider les enfants et leur famille

Une équipe dédiée au sein de l'APE

- Aider et soutenir le LFV et Mme Boulard dans cette volonté d'être une école inclusive
- Etre force de proposition
- Etre un relai et un lien pour les familles avec le LFV
- Répondre aux questions des parents

Contact : bonjour@ape.fr



MERCI

Nous sommes si heureux que vous soyez là !