

Élever des enfants responsables et confiants

L'un des meilleurs moyens d'aider votre enfant à prendre confiance en lui est de lui donner régulièrement l'occasion d'être fier de ce qu'il accomplit. Il est intéressant de noter que l'un des moyens les plus simples d'y parvenir est de leur confier des tâches à accomplir de manière autonome.

Alors que beaucoup de parents ont instinctivement tendance à vouloir faciliter la vie de leurs enfants autant que possible, leur confier des responsabilités peut en réalité les aider à développer leur résilience. Accomplir des tâches régulières, comme ranger leurs jouets, plier le linge ou promener le chien, les aide à renforcer leur confiance en eux et leur estime de soi. Cela les aide également à apprendre à gérer leur emploi du temps, à respecter leurs engagements et à réfléchir à la manière de résoudre les problèmes par eux-mêmes. Tout cela les aide à devenir des adultes responsables.

Utilisez la fiche à la fin de ce document pour identifier les tâches que votre enfant ou adolescent peut accomplir.

Décidez ce que vous allez ajouter à sa liste de tâches : Tenez compte de son âge, de son niveau de maturité et du temps nécessaire pour accomplir chaque tâche. L'objectif est de lui confier des tâches modestes mais significatives à accomplir régulièrement, sans lui mettre la pression.

Pensez à des choses qui lui permettront d'acquérir des compétences utiles et qui allégeront votre liste de tâches, par exemple :

- Ranger ses jouets tous les soirs avant d'aller se coucher
- Se brosser les cheveux et les dents chaque matin et chaque soir
- Faire son lit le matin
- Arroser les plantes le samedi matin
- Balayer ou passer l'aspirateur dans la cuisine après le dîner le vendredi.
- Préparer chaque soir ses vêtements pour le lendemain
- Rendre ses devoirs à l'école tous les jours
- Mettre ses vêtements sales à laver
- Ranger ses vêtements propres
- Prime : Surprendre ses parents en faisant quelque chose qu'ils ne lui avaient pas demandé.

Suivez les progrès : S'ils accomplissent déjà certaines tâches de manière autonome, vous pouvez tout de même remplir la feuille de travail pour les aider à suivre leurs progrès.

Pensez à leur donner des crayons de couleur, des autocollants ou tout autre moyen amusant de cocher chaque tâche accomplie. Au fil du temps, ils verront tout ce qu'ils ont accompli.

Définissez clairement vos attentes : Pour chaque responsabilité que vous leur confiez, assurez-vous qu'ils comprennent bien ce que vous attendez d'eux. Expliquez-leur en quoi consiste la tâche, pourquoi elle est importante et donnez-leur des instructions (ou des recommandations) étape par étape pour la mener à bien.

Au début, il peut sembler plus facile de le faire vous-même, mais les laisser essayer les aide à grandir.

De plus, même après avoir compris, ils ne le feront peut-être pas exactement comme vous le feriez. Après tout, assumer la responsabilité de quelque chose, c'est en partie s'approprier cette tâche et la faire sienne.

Fêtez les réussites : Notez chaque tâche accomplie. À la fin de chaque semaine, félicitez-les pour ce qu'ils ont bien fait et demandez-leur s'ils ont des questions ou s'ils ont besoin d'aide pour comprendre quoi faire ou comment faire quelque chose.

Au fur et à mesure de leurs progrès, réfléchissez à des moyens de mettre en valeur leurs réussites. Vous pouvez par exemple leur poser des questions qui renforcent leur confiance, telles que :

- Comment t'es-tu senti lorsque tu as coché une tâche accomplie ?
- En repensant à cette semaine, de quoi es-tu le plus fier ?
- As-tu appris quelque chose de nouveau ?

The logo for Optum, featuring the word "Optum" in a bold, orange, sans-serif font.

Sources :

Child Mind Institute, [Pushing kids without pushing too hard](#), 4 Décembre 2024.

Harvard, Making Caring Common Project, [The everyday tasks that make responsible and caring kids](#).

The British Psychological Society, [Doing more chores linked to better executive functioning in kids – but direction of effect is unclear](#), 2 Août 2022.

Ma liste de responsabilités : _____ Âge : _____

Tâche	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
Tâche en prime :							