



BOUGER AVEC MON ENFANT : COMMENT MA PRÉSENCE CONSTRUIT SA CONFIANCE ?

Atelier – conférence Parentalité
Organisé par Atout Jeunes
Animé par Juliette CHAMPETIER DE RIBES

Mardi 17 Mars 2026 - Albens

Qu'est ce que la confiance en soi ?

Croire en ses
capacités de
réussir

Permettre
d'agir,
décider,
apprendre

Aide à
penser par
soi même

⚠ A ne pas confondre avec l'estime de soi
→ Conscience de sa valeur, de ses forces et faiblesses

Un être se
construit
en relation

Une construction progressive

La confiance en soi :

- **n'est pas innée**
- **se construit dès l'enfance**

Elle dépend notamment :
du lien avec les parents

Vers

l'exploration et
l'autonomie

**Pourquoi c'est
important ?**

→ Un enfant
qui a confiance
en lui :

Est plus
autonome

Prend des
initiatives

Ose **explorer**
et apprendre

Développe
une
meilleure
estime de soi

Le sentiment de sécurité interne

La confiance en soi commence **dès les premiers jours de vie.**

Elle se développe grâce :

aux **soins**

à
l'**attention**
des **parents**

aux
contacts
physiques
(câlins, portage, massages)



Ces expériences créent un sentiment de sécurité interne.

L'attachement sécure

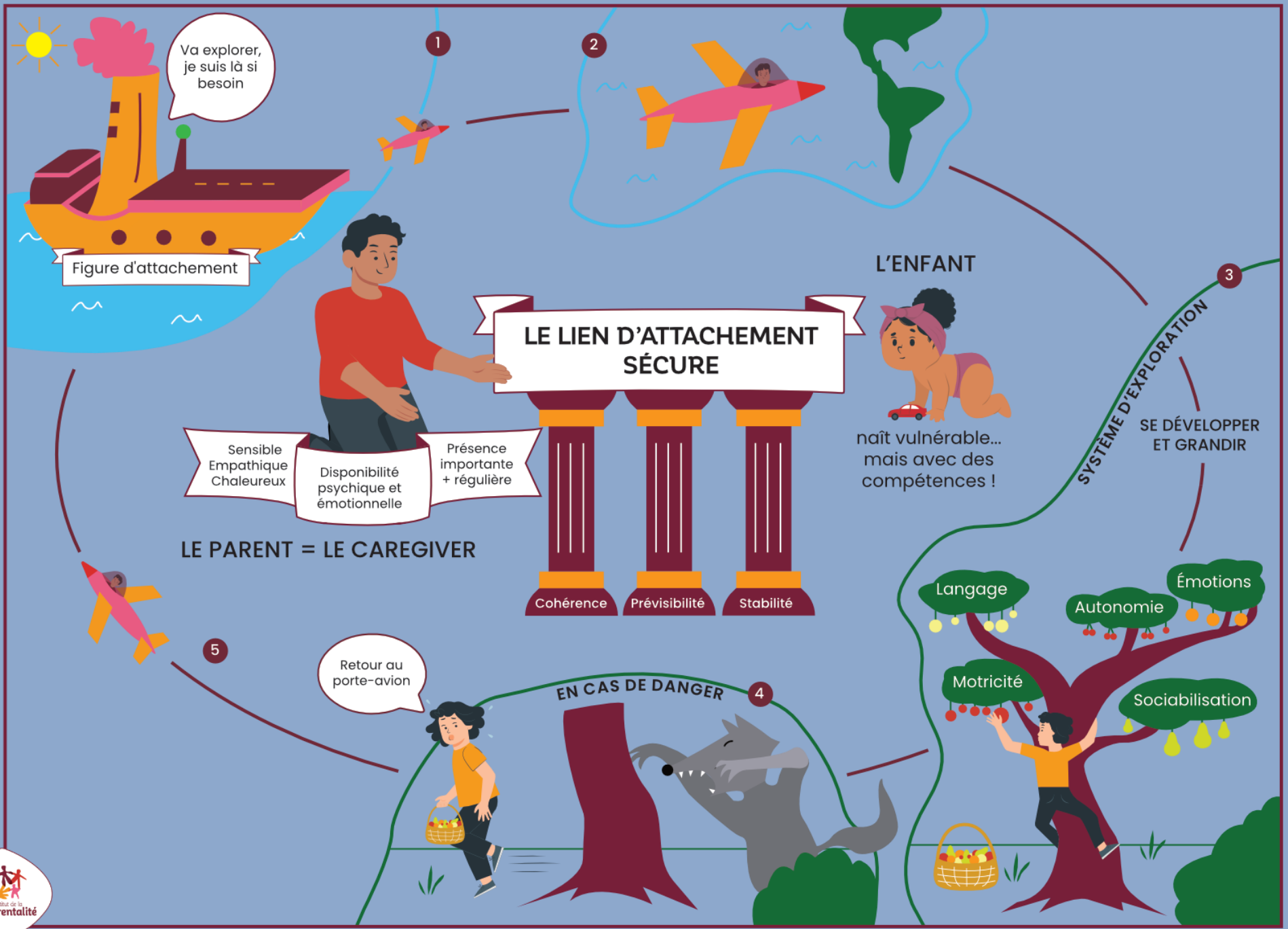
Un attachement
est **sécure** lorsque :

- l'enfant sait que le parent **répondra en cas de détresse**
- il peut **compter sur lui en situation de stress**

CONSEQUENCES

L'enfant
ose **explorer**
davantage

Il développe
confiance et
autonomie



Motricité et l'appui dos

Le bébé développe la confiance en son corps grâce à :

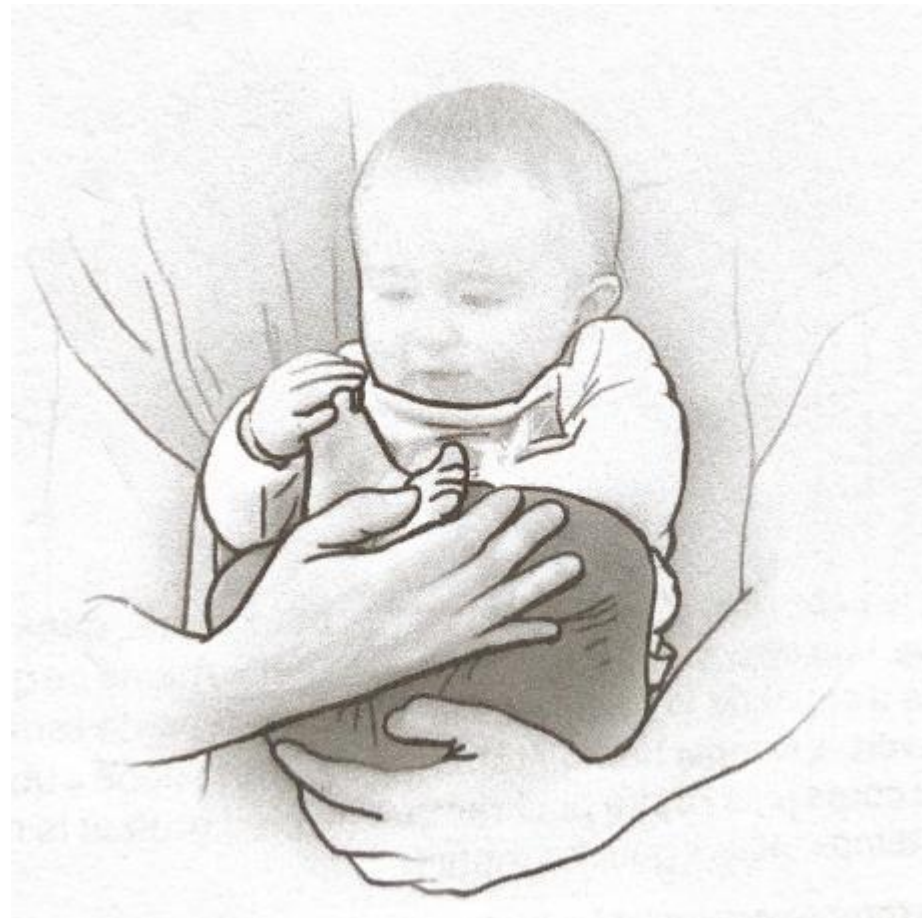
L'exploration

Le mouvement

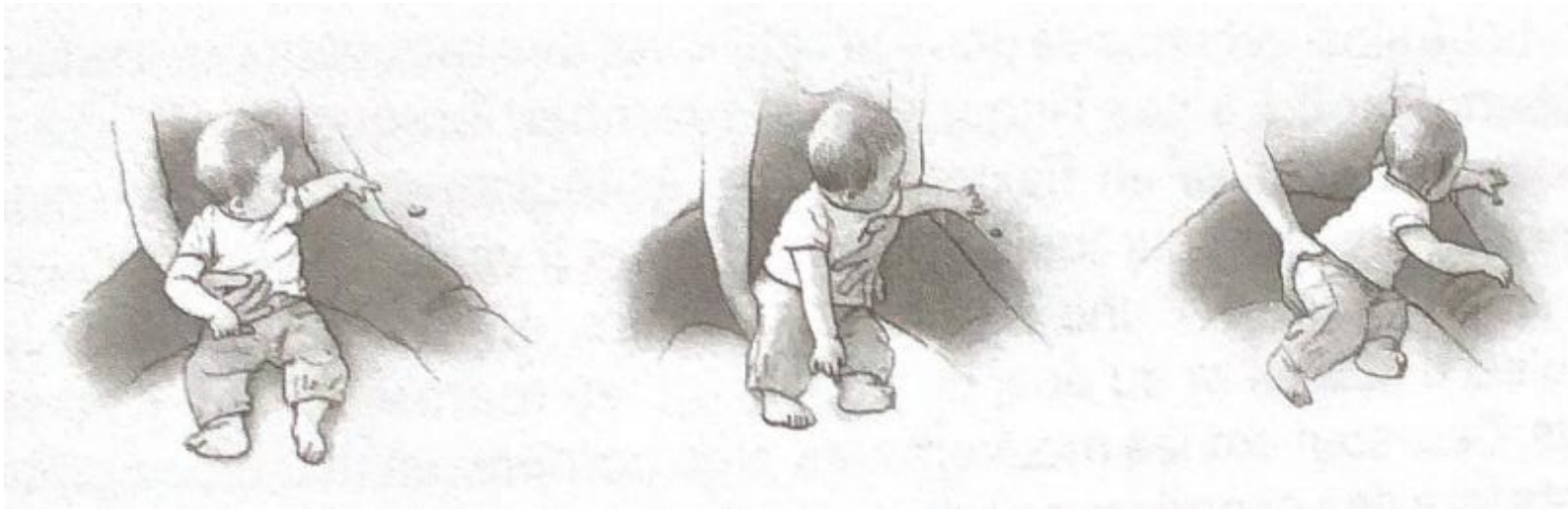
La motricité

L'appui DOS : *Geneviève Haag*, psychanalyste, décrit cet « arrière fond » qui donne la sensation d'appui solide dont à besoin le bébé pour se sentir sécure.

La position petit Boudha



Le corps du parent « arrière fond » de sécurité



Le dialogue tonique

Le **tonus du bébé** (tension / détente musculaire) est un état dynamique, support de ses émotions.

Le parent module ce tonus par :

Le portage

Les mouvements

Le toucher

Manière de mobiliser

→ On parle de **dialogue tonique** entre le parent et le bébé
- Temps d'ajustement nécessaire -

Tonus et confiance dans son corps

Eveiller la curiosité du mouvement, de l'exploration

→ sentiment de continuité et d'unicité

La prise de conscience de la détente, de la tension, du regroupement, de l'extension sont importantes pour le bébé
sentiment d'existence interne, d'axe corporel.

→

En grandissant, l'enfant découvre ses capacités motrices et donc **développer la confiance en son corps.**

→

Le retournement



Le tiré-assis latéral



Ancrage, sensations du parent

- ✓ Importance d'être en tant que parents, dans nos ressentis corporels
- ✓ Être dans une réelle disponibilité physique et psychique pour des moments partagés de qualité

Accordage parent - enfant

L'accordage parent /enfant :
accordage visuel avec le regard,
dans le portage, le toucher, les
paroles, le rythme



**Favorise les explorations
sensori-motrices par des
situations adaptées dans un
environnement sécurisant**

Mouvement et plaisir partagé

Le développement se fait dans :

La relation

Le jeu

Le plaisir partagé

L'enfant apprend à :

Explorer

**Ressentir
son corps**

**Réguler ses
émotions**

L'engagement corporel

Le rôle des parents

Les parents favorisent la confiance en soi en :

offrant un **environnement sécurisant**

respectant la **motricité naturelle**

accompagnant le **mouvement de l'enfant**

partageant des **moments de jeu et de plaisir**

 Éviter de mettre un bébé dans une position qu'il ne maîtrise pas

Idées de Jeux corps à corps

La respiration
Koala

Marcher avec les
pieds de l'enfant
sur les nôtres

Jeu de l'avion,
tourner dans nos
bras

Sur nos genoux,
bateau sur l'eau

Le haka familial

danse chantée rituelle
Cette danse complexe est une
expression de la fierté, de la
force et de l'unité de ces
peuples.

**Jeu de repousser
un gros ballon**

avec tout le corps à emmener
dans le camp de l'autre

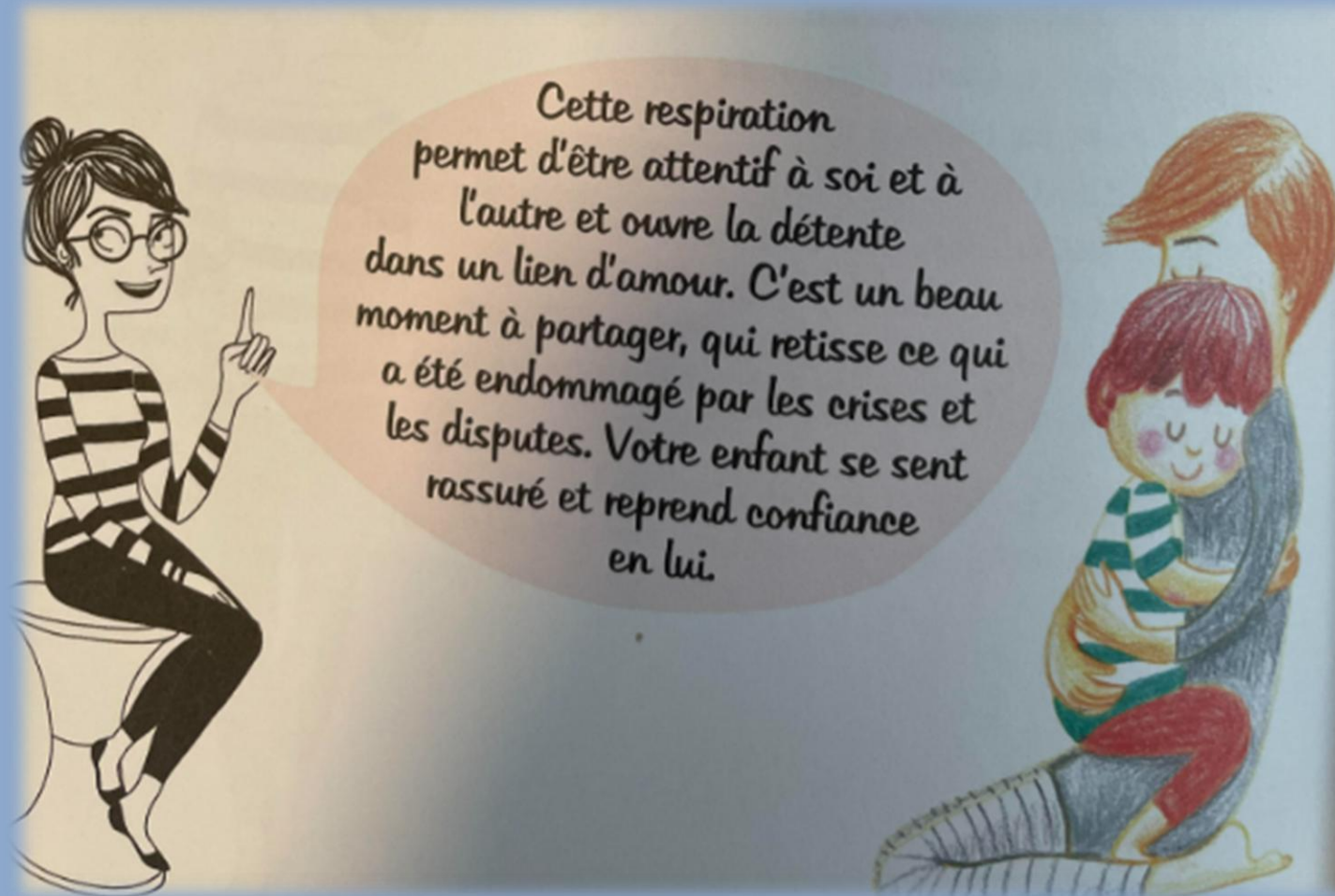
**Tirer avec des
elastibands :**

ancrage et regard.
Continuité de la relation /
distanciation

Jeu des trains avec tissu



La respiration Koala



Tirer avec des elastibands



Marcher avec les pieds de l'enfant sur les nôtres



Jeu de repousser un gros ballon



POUR CONCLURE



La confiance en soi se construit **dans le lien avec l'autre**, surtout avec les parents.

Comme l'écrit Catherine Gueguen :

« La confiance en soi ne se décide pas, elle nous est donnée par les autres. »

En étant nous **parents attentifs à notre posture, nos sensations, notre ancrage et en jouant de façon engager corporellement** avec notre enfant, nous lui permettons d'être un **enfant confiant et heureux**.

Jouez en bougeant !

Merci pour votre attention 😊

Amusez vous avec vos enfants!