

La pensée positive : une bonne habitude

Connaissez-vous des parents « chasse-neige »? Ce sont ceux qui guettent le moindre problème que pourraient rencontrer leurs enfants dans le but de passer devant pour écarter les obstacles du chemin avant même que les enfants puissent s'en apercevoir. À court terme, ces parents protègent leurs enfants de tout désagrément éventuel. Mais à long terme, leur rendent-ils vraiment service?

En réalité, malgré notre désir de protéger nos enfants, la vie leur apportera leur lot de difficultés, de déceptions, de rejets, de pertes et de peines. Les petits défis qui caractérisent l'enfance sont autant d'occasions pour les parents d'aider leurs enfants à développer l'habitude de penser de façon positive. Ainsi, plus tard, les enfants pourront surmonter de plus grands défis.

Le fonctionnement du cerveau

La façon dont fonctionne notre cerveau fait en sorte que nous prêtons davantage attention aux difficultés et aux expériences négatives qu'aux expériences positives. Si quelqu'un nous fait un reproche, nous y attachons probablement plus d'importance qu'à trois compliments que nous pourrions recevoir. Le tempérament inné de certains enfants rend cette tendance encore plus forte. Il se peut que leur sensibilité et leur tendance à s'imaginer le pire les aident à se préparer à gérer des problèmes. Mais s'ils restent pris dans des pensées négatives, ils risquent de se décourager au point d'abandonner leurs efforts. Que peuvent faire les parents qui veulent contrer cette prédisposition et orienter leurs enfants vers un mode de comportement positif pour l'avenir?

Un modèle à suivre

Dès l'âge de trois ans, les enfants imitent les styles de pensée des adultes qui les entourent. Vous pouvez donner l'exemple d'une attitude positive en parlant à haute voix des difficultés auxquelles *vous* faites face : « C'est dur d'assembler ton nouveau tricycle, alors je vais ralentir et essayer une autre manière. » Les histoires et les livres fournissent aussi des exemples illustrant comment persévérer quand on est confronté à des échecs. Pour les petits, essayez le conte « Le lièvre et la tortue ». Les plus âgés s'inspireront des biographies de personnes célèbres qui ont surmonté des revers.

Pas à pas

La pensée négative risque de prendre le dessus quand

les enfants se sentent dépassés. Vous pouvez les aider en leur montrant à décomposer un grand projet ou un but à long terme en plusieurs petites étapes qui mèneront à la réussite. Ils ne peuvent pas encore nager toute la longueur de la piscine? Peut-être sont-ils capables d'apprendre à battre des pieds de façon efficace en se tenant au bord. Laissez-leur savoir que vous reconnaissez les efforts qu'ils mettent à apprendre. Du coup, ils se préoccuperont moins du fait qu'ils n'ont pas encore atteint le but final. Quand vous célébrez leurs réalisations à chaque étape, ils gagneront la confiance d'essayer d'entreprendre le prochain niveau.

Rappelez-leur les bons moments

Les pensées négatives s'expriment souvent dans des mots tels : « toujours », « jamais », « tout le monde » et « personne ». Par exemple, « Il ne veut *jamais* jouer avec moi. *Tout le monde* se moque *toujours* de moi. » De telles expressions sont un avertissement que vous devez mettre la situation en perspective. Votre mémoire d'adulte vous permet d'aider les enfants à se rappeler des moments où les autres *voulaient* jouer avec eux. Même si en ce moment les choses ne se déroulent pas comme ils le voudraient, il y a eu de bons moments par le passé et il y en aura d'autres à l'avenir. Rappelez-leur les fois qu'ils ont persévéré et qu'ils ont réussi, même s'ils avaient l'impression que tout allait mal.

Mettez l'accent sur le positif

Vous pouvez aider les enfants à prendre l'habitude de prêter attention à ce qui est positif en réservant, chaque jour, un temps pour penser aux bons moments qu'ils ont vécus. Expliquez-leur que ces moments peuvent être exceptionnels (« Nous sommes allés au cirque! ») ou ordinaires (« J'ai aimé les pâtes au souper. ») On peut tous les noter dans un « journal des bons moments » que vous feuilleterez ensemble quand ils vous diront : « Il ne m'arrive jamais rien de bon. »

Appuyez la persévérance

Des habitudes de pensée positives permettent aux enfants de surmonter le découragement et de poursuivre leurs efforts, même quand les choses n'avancent pas bien. Rappelez-leur les paroles d'Albert Einstein qui a dit : « Ce n'est pas que je suis si intelligent, c'est que je reste plus longtemps avec les problèmes. »

par Betsy Mann