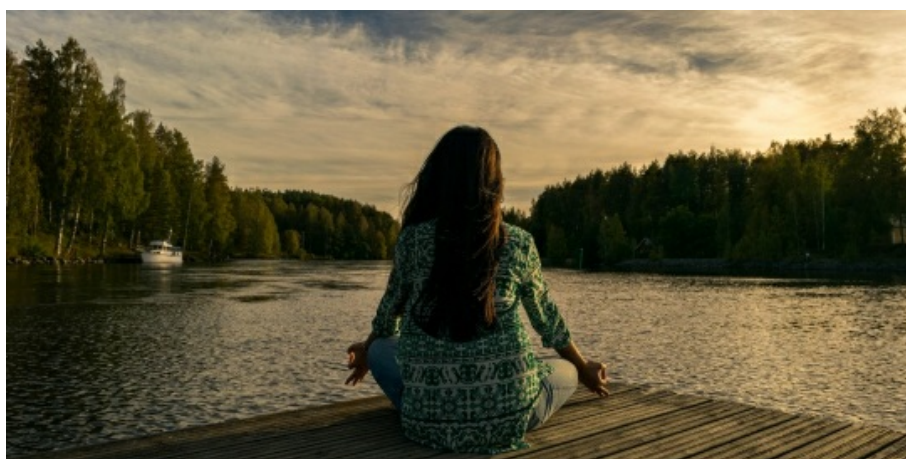




Renforcer l'estime de soi

Le bien-être de votre enfant repose sur l'acceptation de son image. La société d'aujourd'hui accorde beaucoup d'importance à l'image. Elle encourage la maigreur et montre du doigt les rondeurs. Ce message omniprésent fait que l'on s'accepte mal comme on est, car on se juge ou on est jugé hors-norme. Or, certaines personnes sont naturellement maigres et prennent difficilement du poids. D'autres sont naturellement rondes et grossissent facilement. Il n'est pas possible de changer cela, il est important d'apprendre à vivre avec.



PISTES POUR RENFORCER L'ESTIME DE SOI DE VOTRE ENFANT

- Acceptez votre enfant tel qu'il est.
- Apprenez à votre enfant à s'aimer tel qu'il est.
- Dites lui que vous l'aimez.

- Valorisez ses qualités et ce qu'il fait de bien, complimentez-le sur ses réussites.
- Ne tolérez pas les commentaires ou plaisanteries sur le poids ou l'apparence physique.
- Soutenez-le si des remarques lui sont faites. Face aux moqueries, les enfants ont besoin d'être consolés par des mots bien choisis.
- Encouragez votre enfant à participer à des activités qu'il aime et dans lesquelles il est à l'aise.
- Restez à l'écoute des souffrances de votre enfant s'il en a.
- Ne donnez pas à l'apparence physique une place trop importante.