



COMMENT AIDER UN ENFANT PERFECTIONNISTE ?



VALIDER LE BESOIN DE PERFECTIONNISME

Valider le **besoin** : *Cela te tient vraiment à cœur d'être parfait. Tu as beaucoup essayé, mais tu as raté. Tu as peur que tout soit gâché pour toujours. Pas étonnant que tu sois bouleversé. Tu ne voulais pas que ça se passe comme ça !*

Identifier les **pensées** de l'enfant : être imparfait, c'est être nul; si je me trompe, je ne serai plus digne d'amour; seuls les gens bêtes font des erreurs; plus personne ne m'aimera si je ne suis pas parfait...

Contrecarrer ce discours interne pour s'ouvrir à un **perfectionnisme moins contraignant** :

- *C'est en essayant encore et encore que les compétences s'acquièrent et que l'intelligence grandit.*
- *Je fais toujours de mon mieux en toutes circonstances et cela suffit*
- *Si je rate, qu'est-ce que j'apprends ?*

EVALUER POSITIVEMENT



- Entourer les **réponses correctes**, pointer les bonnes réponses, **compter le nombre de réponses justes**.
- **Décrire** ce qui est correct : *Tu connais déjà toute ta table de 6. / Tu as écrit 4 mots sans erreurs. / Je compte 5 lignes sans erreurs. / Tu sais compter jusqu'à 70 tout seul. / Tu sais écrire tel mot difficile avec la bonne orthographe.*

ENGAGER L'INTELLIGENCE

- *Je suis perplexe car je ne trouve pas la même réponse que toi. Comment pouvons-nous faire pour être sûrs de trouver une réponse correcte ?*
- *Qu'est-ce que tu as fait dans ta tête ?*

JOUER À TRAQUER LES ERREURS



- *On dirait que tu as vraiment travaillé dur pour tout faire correctement. Je viens de remarquer quelque chose. On dirait qu'une erreur s'est glissée dans ton travail. Voyons si tu peux la trouver tout seul.*
- *Mon petit œil voit une erreur : une petite erreur comme celle là ne peut pas t'échapper encore longtemps !*
- *Cette lettre ressemble beaucoup à cette autre lettre et tu l'as trouvée quand même. Tu es un vrai traqueur d'erreurs.*
- *Tu t'es corrigée toute seule !*

REMARQUER LES EFFORTS PLUTÔT QUE LE RÉSULTAT

- *Cela a dû te demander beaucoup de concentration de...*
- *Cela t'a demandé des heures d'efforts de...*
- *C'est la première fois que tu... : quels progrès !*
- *C'est beaucoup de travail de...*
- *Cela a dû être difficile de... Montre moi ce qui a été le plus difficile.*



INSISTER SUR L'APPRENTISSAGE RÉALISÉ ET SUR LA PROCHAINE FOIS

- *Tu sais comment faire maintenant. Tu sauras faire la prochaine fois.*
- *La prochaine fois que tu seras dans cette situation, tu sauras à quoi faire attention/ tu sauras quelles questions te poser.*
- *Fais/ écris/ calcule X... Maintenant, fais/ écris/ calcule Y... Est-ce que tu vois la différence entre les deux ? Regarde là et là. Maintenant, tu connais la différence et tu sais comment faire.*

