

# EN QUOI LES ACTIVITÉS MANUELLES RENFORCENT LA CONFIANCE EN SOI DES ENFANTS ET ADOLESCENTS ?

Les activités manuelles au sens large (cuisine, bricolage, réparation d'objets, jardinage, arts plastiques, couture, origami, broderie...) peuvent soutenir la confiance en soi des enfants et adolescents. Il y a de la joie qui accompagne la confiance et les activités manuelles peuvent donner aux jeunes des occasions de se réjouir.

## 3 formes d'aliénation qui minent la confiance en soi

- Exécuter des tâches qui manquent de **sens**,
- Devoir aller vite au risque de **mal faire** et, donc, ne retirer ni fierté ni plaisir dans la réalisation de la tâche,
- Ne pas voir le fruit de son travail, ne pas pouvoir profiter du **produit fini**.

Les activités manuelles résistent à ces formes d'aliénation.



## La joie accompagne la confiance en soi.

Passer du **temps** sur quelque chose qui **résiste**, s'y confronter et sentir qu'on approfondit son talent provoquent une réelle satisfaction et la confiance peut être éprouvée dans tout le **corps**, le **coeur** et la **tête**.

## Le plaisir élémentaire de faire

Les humains sont faits pour **manipuler**, oeuvrer, éprouver leurs facultés dans la rencontre du monde, travailler la matière, se sentir **progresser**, et développer leurs talents.

« Nous avons tous vécu cela : nous venons de fixer une étagère, de réparer un meuble ou de passer une couche de peinture, et nous nous exclamons, pleins d'une joie qui déborde largement ce petit succès : "Et voilà le travail !" » – C. Pépin

## Proposer aux enfants et adolescents de faire quelque chose de leurs dix doigts.

Faire de la peinture ou de la poterie, réparer des objets ou jardiner, cuisiner ou coudre, c'est retrouver la **joie de faire** et, à force d'entraînement, de **bien faire**. C'est la promesse d'une confiance en soi solide et soutenante.

