

10 Étapes à suivre pour favoriser

# La Confiance Créative

The LEGO® Group  
©2024

**Jouer sans que rien ne les arrête Jouer sa**



# Développez la confiance créative

ses caractéristiques et son importance!

La confiance créative, c'est avoir confiance en sa croissance et en ses capacités créatives. C'est se savoir capable de trouver des idées, de prendre des risques, de s'exprimer et de proposer des solutions uniques sans craindre le jugement ou l'échec. La confiance créative, qui favorise l'innovation, les aptitudes à résoudre les problèmes, l'adaptabilité, la résilience et l'expression, garde vivant votre amour de l'apprentissage!

Les parents que nous avons interrogés sont d'accord pour dire que la confiance créative est importante pour les enfants afin qu'ils puissent :





**Voici à quoi ressemble la confiance créative concrètement :**

### Liberté d'explorer

La confiance créative favorise un état d'esprit curieux chez les jeunes, qui veulent explorer de nouvelles idées et possibilités sans craindre le jugement ou l'échec.

### Prise de risque

Les personnes qui ont une bonne confiance créative sont plus disposées à prendre des risques créatifs et à sortir de leur zone de confort.

### Résolution de problèmes

La confiance créative permet aux enfants d'aborder les défis avec une perspective nouvelle, ce qui mène à des solutions novatrices qui peuvent ne pas être immédiatement apparentes selon le raisonnement classique.

### Capacité d'adaptation

La confiance créative aide les enfants à gérer l'incertitude avec résilience dans un monde qui évolue rapidement.

### Collaboration

Lorsque les enfants ont confiance à leurs capacités créatives, ils sont plus susceptibles de faire valoir leurs points de vue uniques, ce qui favorise un environnement de collaboration et des liens plus profonds.

### Autonomie personnelle

Le fait de croire en sa capacité de trouver des solutions créatives améliore l'estime de soi et le bien-être.

### Expression créative

Lorsqu'ils se sentent en sécurité pour exprimer leur véritable personnalité et leurs vrais intérêts, les enfants se sentent vus et connus pour qui ils sont profondément, ce qui les incite à s'exprimer librement et favorise leur créativité.

**Une étude mondiale commandée par le groupe LEGO auprès de plus de 61 500 parents et enfants révèle que le langage courant peut freiner la créativité:**

### Paroles axées sur la perfection

Des expressions comme « pas de place à l'erreur » ou « toujours être à son meilleur » peuvent vraiment nous pousser à placer la barre trop haut. Ces paroles pourraient nous amener à viser la perfection et à établir des normes irréalistes.

### Préjugés sexospécifiques

Les stéréotypes – comme le fait d'encourager les garçons à s'affirmer, à être plus audacieux, à prendre des risques, tout en félicitant les filles d'être polies, d'être bienveillantes et de jouer en toute sécurité – peuvent freiner l'ambition créative. Elle peut limiter la confiance d'un enfant à s'exprimer de façon créative ou à prendre des risques créatifs audacieux et les pousser plutôt à se conformer aux normes.

### Langage restrictif

Parfois, la langue que les adultes utilisent lorsqu'ils discutent d'intérêts ou d'aspirations peut, par inadvertance, imposer des limites. Des expressions comme « oh, c'est pour les garçons » peuvent créer des obstacles et décourager les filles qui voudraient essayer certaines activités créatives, et vice versa.

### Découragement insidieux

Des gestes subtils, comme l'intervention d'un adulte pour aider un enfant à réaliser un projet difficile sans qu'on le lui demande, peuvent faire naître un doute chez l'enfant et lui indiquer involontairement qu'on n'a pas confiance en ses capacités.



10 Étapes à suivre pour favoriser

# La Confiance Créative

## 1 Favorisez le progrès plutôt que la perfection

Beaucoup d'enfants ressentent une obligation de perfection en raison de la société, de la culture ou de leurs propres pensées. Or, en changeant notre façon de parler, les adultes peuvent apaiser ces tensions. Au lieu de nous concentrer sur des résultats irréprochables, il faut souligner les petites victoires du développement créatif. Dites par exemple : « J'adore les couleurs que tu as choisies! »

## 2 Accueillez les revers positivement

Ce ne sont pas des échecs, ce sont des occasions de croissance! Discutez-en en famille afin de montrer qu'il est important d'apprendre de ses erreurs. Faites-en un jeu – créez un « tableau de récompenses » à partir d'une grande plaque de base LEGOMD et ajoutez une nouvelle pièce, comme une mini-figurine ou une mini-poupée, chaque fois qu'un membre de la famille raconte une histoire où il a surmonté un revers. Bientôt, une nouvelle scène créée tout le monde ensemble prendra forme!

## 3 AAAH! Renforcez la tolérance à la frustration

Faire preuve de créativité, c'est accueillir la frustration calmement et se sentir en terrain ami dans l'inconfort. Pensez à une série de défis amusants pour vous et votre enfant, comme le « défi des yeux fermés ». Rassemblez des briques LEGO au hasard. Fermez les yeux et construisez quelque chose sans regarder les briques. Lorsque vous avez terminé, réfléchissez aux difficultés que vous avez eues, faites part de vos pensées et de vos sentiments, expliquez vos stratégies et décrivez les surprises rencontrées.

## 5 Cultivez un état d'esprit évolutif

Avoir un état d'esprit évolutif, c'est croire qu'on peut s'améliorer grâce aux efforts constants et à la persévérance, au lieu de penser que ses aptitudes sont innées. Les enfants qui ont cet état d'esprit sont plus susceptibles de se remettre des moments difficiles ainsi que d'apprendre et d'essayer de nouvelles choses, même si c'est difficile.

## 6 Réduisez la pression: accordez de l'importance au process

Pour éviter le piège des louanges qui font monter les attentes, faites l'éloge de l'effort plutôt que de la capacité. Par exemple, au lieu de dire « tu es un grand artiste », vous pourriez dire « tes choix de couleurs et de motifs sont si intéressants » ou « j'adore quand tu t'exprimes dans tes créations LEGO ».

## 7 Pensez à faire usage de votre superpouvoir!

Comme pour toute aptitude, la confiance créative se développe au fil du temps. Quand votre enfant joue, profitez-en pour lui poser des questions ouvertes afin de l'encourager à raconter ce qu'il fait et à faire preuve d'audace créative. Par exemple, pendant une séance de jeu de rôle, vous pourriez lui demander « parle-moi de l'histoire que tu crées » ou « qu'est-ce que vous aimez le plus de ce jeu? »

## 8 Parlez de modèles inspirants

Aidez vos enfants à découvrir une gamme de modèles pour stimuler leur créativité et accroître leur confiance. Parlez des personnes qui vous inspirent à vos enfants. Qu'il s'agisse d'un ami, d'un membre de la famille ou d'une personne que vous admirez de loin, expliquez en quoi leurs accomplissements peuvent servir de puissant rappel que nous sommes tous capables de réaliser de grandes choses.

## 9 Sortez de votre zone de confort

C'est en observant les adultes que les enfants apprennent le mieux. Lorsqu'ils nous voient essayer de nouvelles choses, même difficiles, ils voient qu'il suffit de se pratiquer pour s'améliorer. Alors, pourquoi ne pas essayer quelque chose de nouveau avec votre enfant? Vous êtes-vous déjà essayé à l'aquarelle? Regardez un tutoriel ensemble et lorsque les choses se compliquent, montrez-lui comment adopter un état d'esprit évolutif en disant « je n'y arrive pas encore très bien ». Dépoussiérez vos patins à roulettes et essayez-les, même si cela fait longtemps. Montrez-lui que vous prenez des risques, que vous apprenez petit à petit et, surtout, que vous vous éclatez!

## 10 Jouez avec les mots

Méfiez-vous des stéréotypes sexistes lorsque vous parlez d'idées créatives! Nous tombons tous dans ce piège. Nous savons que la société dans son ensemble le fait aussi : on dit souvent que le travail des garçons est « génial », « intelligent » et « audacieux », par exemple, alors que des mots comme « joli », « mignon » et « magnifique » sont plus susceptibles d'être utilisés pour décrire le travail des filles. Éveillez l'esprit critique. Encouragez votre enfant à poser des questions et à remettre en question ces stéréotypes. Il est important de parler ouvertement des attentes différentes que la société peut avoir envers les garçons et les filles.

## Évaluez vos progrès!



**1**  
**Favorisez  
le progrès  
plutôt  
que la  
perfection**



De nombreux enfants disent ressentir une obligation de perfection en raison d'une combinaison de facteurs sociaux, culturels et individuels.

**La bonne nouvelle, c'est qu'on peut agir...**

En créant un environnement qui soutient, nourrit et valorise la pensée créative plutôt que la perfection, les adultes peuvent relâcher la pression.

**Voici quelques façons de libérer les forces créatives des enfants :**

**Créez une atmosphère de soutien**

Faites en sorte que l'enfant se sent totalement à l'aise de dire ce qu'il pense et d'exprimer ses idées, sachant qu'il ne sera pas jugé. Montrez-lui qu'il est très important de communiquer ouvertement et que vous accueillez positivement ses idées et ses efforts.

**Favorisez l'état d'esprit évolutif**

« Je n'y arrive pas! » Lorsque vous entendez ces paroles, c'est une occasion en or de présenter à votre enfant le concept de l'état d'esprit évolutif. C'est l'idée selon laquelle on peut améliorer ses aptitudes par l'effort et la persévérance. Apprenez-lui à ajouter « encore » lorsqu'il éprouve des difficultés afin qu'il dise « je ne peux pas encore y arriver ». Ce simple changement met l'accent sur le fait que les capacités créatives ne sont pas fixes, mais qu'elles peuvent se développer quand on se pratique et croit en soi.

**Félicitez-les pour la façon dont ils s'attaquent aux problèmes**

Le saviez-vous? Environ les deux tiers des enfants de 5 à 12 ans ont l'impression que les paroles qu'ils entendent peuvent les empêcher d'essayer de nouvelles choses et leur faire ressentir que ce qu'ils créent doit être parfait. Quand votre enfant travaille sur quelque chose, motivez-les! Essayez de lui dire quelque chose comme « wow, j'adore ta façon d'utiliser ces couleurs! Peux-tu me dire pourquoi tu les as choisies? » Il se sentira ainsi heureux de ce qu'il fait et restera créatif!

**Soyez un modèle de curiosité : « Pourquoi ci, pourquoi ça? »**

Même si elle peut parfois mettre notre patience à l'épreuve, cette curiosité naturelle des enfants est en fait ce qui les aide à avoir davantage confiance en leur créativité. Encourageons-les donc à poser des questions continuellement, à essayer de nouvelles choses et à chercher des réponses. Les parents peuvent montrer la voie à suivre en faisant preuve eux-mêmes de curiosité : en parlant d'un excellent qu'on lit, en essayant un nouveau passe-temps ou même en s'interrogeant tout haut sur la nature de certaines choses. Lorsqu'ils verront que la curiosité est importante et stimulante, ils voudront plonger et explorer.

**Les enfants auxquels on demande d'expliquer leur idée ou leur création, et auxquels on dit c'est plus important que le résultat, ressentent souvent:**

**89%** Une fierté accrue pour leur idée et leur travail créatif

**89%** Une confiance accrue de montrer ce qu'ils font

**88%** Que les erreurs sont normales quand on crée et travaille sur de nouvelles idées

**86%** Moins de crainte de commettre des erreurs

**85%** Moins d'obligation de perfection



# 2

## Accueillez les revers positivement



***J'échoue, tu échoues, nous échouons tous...***



# Tout le monde échoue

J'échoue! Tu échoues! Nous échouons tous! Tout le monde échoue, mais quand on n'en fait pas grand cas, l'enfant devient plus créatif et audacieux. Il commence à voir les difficultés et les erreurs comme des occasions d'apprendre et de s'améliorer et non comme des raisons de se sentir mal dans sa peau. Alors, en tant qu'adulte, on doit parler de notre propre expérience pour sécuriser l'enfant et faire en sorte qu'il parle de ses échecs. Peut-être s'agit-il d'un projet qui a complètement échoué au travail, d'un projet de bricolage qui s'est transformé en catastrophe ou d'une performance qui s'est moins bien passée que prévu. Ces histoires ne sont pas que des contes, ce sont des mots d'encouragement très évocateurs qui illustrent que l'échec est tout à fait normal. Le fait d'expliquer que les émotions ressenties et les leçons tirées en ces temps difficiles nous rendent plus solides montre bien que les revers ne sont qu'une partie de notre croissance et peuvent mener à de nouvelles idées et à des réussites formidables.

Dans une proportion de

81%

les enfants

disent que lorsque des adultes autour d'eux affirment que les erreurs sont acceptables et qu'elles peuvent favoriser leur apprentissage, ils craignent moins d'essayer de nouvelles choses.



## Il n'est pas risqué de prendre des risques créatifs! Encouragez la prise de risques créatifs.

### Saluez les efforts

Reconnaissez et soulignez l'effort que votre enfant a consacré à une tâche, peu importe le résultat, en lui disant par exemple « tu t'es vraiment dépassé pour faire cette construction, tu peux en être fier. » Dites-lui que ce qui compte, c'est de rester fidèle à soi-même et que le succès ne se limite pas au produit final.

### Mettre l'accent sur le jeu

Le fait d'encourager une approche ludique à l'égard de la créativité peut atténuer la timidité et la peur, ce qui libère l'expression créative. Pour vous mettre dans cet esprit ludique de façon amusante, vous pouvez essayer de réaliser un « projet artistique salissant », où vous et votre enfant pouvez explorer différentes textures et couleurs sans vous soucier que tout soit parfait. Pourquoi ne pas organiser une fête dans le salon où votre enfant pourra faire tout ce qu'il veut avec ses jouets sans se soucier du désordre (plus facile à dire qu'à faire, nous le savons)? Riez ensemble du chaos créatif qui se déploie : du pur plaisir!

### Utilisez un langage positif

Le langage constructif utilisé quand on discute des échecs a une grande incidence, par exemple : « J'ai remarqué que ton projet ne s'est pas déroulé comme prévu. Je tiens à souligner tes efforts et tout le travail que tu y as consacré. Parfois, tout ne fonctionne pas comme on l'espère, mais c'est normal. C'est l'occasion d'apprendre et de grandir. »

### Soulignez les petites réussites

Il est essentiel de souligner les petites réussites pour rester motivé, surtout lorsqu'on travaille à l'atteinte d'objectifs plus importants. Essayez de tenir une réunion de famille hebdomadaire où tout le monde parle de quelque chose qu'il a accompli pendant la semaine, comme le progrès dans un passe-temps créatif. Cette reconnaissance régulière renforce l'importance de souligner le progrès et renforce le sentiment de fierté et d'accomplissement de votre enfant.

### Encouragez les réflexions

Lorsque votre enfant sort de sa zone de confort, prenez un moment pour réfléchir : « C'est courageux de ta part de prendre de tels risques créatifs. Qu'as-tu appris en essayant quelque chose de nouveau? » Vous pouvez même aller un peu plus loin : « Qu'est-ce qui n'a pas marché selon toi, quelles étaient tes difficultés et qu'aurais-tu pu mieux faire? » Si les choses ne se sont pas déroulées comme prévu, encouragez votre enfant à se fixer de nouveaux objectifs en fonction des leçons tirées de sa prise de risque.

## Rendez l'exercice amusant

Créer un « tableau de récompenses » pour souligner et représenter les réussites.

Sortez une grande plaque de base LEGO et ajoutez une nouvelle pièce, comme une mini-figurine ou une mini-poupée, chaque fois qu'un membre de la famille raconte une histoire où il a surmonté un revers. Une nouvelle scène créée tout le monde ensemble prendra bientôt forme!





# 3

**Jouez  
avec les  
mots**



Nos paroles de tous les jours peuvent réellement façonner la façon dont les enfants se perçoivent, évaluent leurs capacités et imaginent leur avenir. Ces petits messages qu'ils entendent tôt peuvent les suivre et avoir une incidence sur ce qu'ils ressentent à l'égard d'eux-mêmes et sur ce qu'ils pensent pouvoir accomplir plus tard dans la vie. S'ils n'arrêtent pas d'entendre que certaines choses ne sont pas faites pour eux, leur confiance en leur propre créativité peut vraiment être ébranlée, pas seulement maintenant, mais pendant longtemps.

#### Les bonnes nouvelles?

Les adultes peuvent lutter contre les préjugés insidieux qui sont présents dans notre culture. Il faut d'abord en être conscient. Voyons comment les enfants peuvent saisir les messages sexospécifiques et ce qu'on peut faire en tant qu'adulte pour les aider à les dépasser.

**« Les mots que les adultes qui m'entourent utilisent pour qualifier mes idées ont une incidence sur la perception que j'ai de ma créativité. »**

**81%**  
des enfants

## Stéréotypes sexistes

### Le problème:

Le langage sexospécifique peut renforcer les stéréotypes en associant certaines qualités, certains comportements ou certains choix de carrière à un sexe particulier. Par exemple, le fait de complimenter les filles pour une « jolie » construction, mais de souligner l'« audace » des garçons leur création peut les placer dans des rôles traditionnels. L'étude a révélé que la société est près de sept fois plus susceptible de qualifier les créations des femmes de « charmantes », de « jolies », de « mignonnes » et de « magnifiques », tandis que celles des hommes seront environ deux fois plus susceptibles d'être qualifiées de « courageuses », « libres », « géniales » et « novatrices ».

### Que pouvons-nous faire à ce sujet?

Lorsque vous commentez les créations des enfants, utilisez tantôt un attribut comme « charmant », « joli », « mignon » ou « magnifique », tantôt un autre comme « courageux », « génial » ou « novateur », afin qu'aucun mot ne colle à un seul sexe. Lorsque vous parlez, pensez à utiliser autant les noms de métiers et de fonctions au féminin qu'au masculin, comme « pompières » et « pompiers » ou « policières » et « policiers », pour être inclusif et inspirer les enfants à explorer et à s'imaginer réussir dans un large éventail de professions.

## Perception de soi

### Le problème:

Les mots que les adultes utilisent façonnent la perception de soi chez l'enfant. Par exemple, le fait de féliciter une fille d'avoir été « utile » et un garçon d'avoir été « intelligent » peut influencer le sens de sa valeur et son estime de soi. Les filles peuvent se sentir valorisées pour leurs qualités empathiques, tandis que les garçons peuvent se sentir poussés à exceller intellectuellement, ce qui peut avoir une incidence sur leurs choix et leurs activités plus tard dans la vie.

### Que pouvons-nous faire à ce sujet?

Remettez en question et déboulonnez proactivement chaque stéréotype sexiste rencontré. Discutez ouvertement avec les enfants des stéréotypes sexistes et des limites qu'ils imposent. Aidez les enfants à comprendre que les intérêts, les capacités et les traits de personnalité ne sont pas déterminés par le sexe. Développez l'esprit critique de l'enfant en lui lançant un défi amusant : demandez-lui de repérer tous les préjugés sexistes qu'il voit ou entend à l'école ou dans la société en général.

## Limitation du potentiel

### Le problème:

L'attribution de mots et d'attentes spécifiques en fonction du sexe peut avoir un effet limitatif sur le potentiel perçu d'un enfant. Les filles peuvent se sentir confinées à des rôles d'éducation ou de soins, tandis que les garçons peuvent être découragés d'exprimer leur vulnérabilité ou de mener des activités artistiques parce qu'elles semblent appartenir à l'univers féminin.

### Que pouvons-nous faire à ce sujet?

Les adultes peuvent donner des exemples d'attitudes et de comportements équitables en favorisant l'égalité dans leurs relations et leurs interactions, comme les tâches ménagères. L'usage d'un langage inclusif qui reconnaît et valorise les forces individuelles d'une personne, peu importe son sexe, peut aider l'enfant à atteindre son plein potentiel.



# 4 AAAAH!

Renforcez la  
tolérance à  
la frustration





**Vous pouvez accroître la tolérance à la frustration de votre enfant à l'aide de défis amusants comme le jeu LEGO:**



## Jeunes enfants

### Défi des yeux fermés

C'est un défi amusant que vous et votre enfant pouvez relever ensemble. Prenez un tas de briques LEGO au hasard. Maintenant, fermez les yeux et construisez quelque chose sans regarder. Lorsque vous avez terminé, prenez un moment pour discuter des obstacles que vous avez rencontrés, des astuces que vous avez utilisées et des surprises qui se sont présentées. Faites part des pensées et des sentiments que vous avez eus pendant le processus créatif, puis admirez le résultat imaginaire auquel vous êtes arrivé ensemble!

### Défi des briques ou des couleurs limitées

Fournissez à votre enfant un choix restreint de briques LEGO ou limitez la palette de couleurs et mettez-le au défi de construire un objet ou une scène précise en utilisant uniquement ces pièces. Un autre jeu amusant consiste à trouver les solutions les plus créatives pour réutiliser certains éléments. Il peut s'agir d'une saucisse transformée en téléphone ou d'un anneau de basket-ball utilisé comme siège de toilette. Les possibilités sont infinies! Peut-être inventerez-vous votre jeu préféré? En encourageant la créativité malgré les contraintes, les enfants doivent s'adapter et miser sur leur créativité et leurs aptitudes à résoudre les problèmes pour trouver des solutions de rechange.

← **Psst!**

Pour tous les membres du ménage qui rêvent de devenir concepteur LEGO, vous pouvez leur dire qu'il s'agit d'étapes concrètes auxquelles les concepteurs doivent penser pour chaque ensemble créé.

## Enfants plus âgés

### Défi de la construction rapide

Réglez une minuterie et mettez votre enfant au défi de faire une création LEGO précise dans un certain délai. Bien sûr, le rythme rapide de cette tâche peut entraîner de la frustration, surtout si votre enfant éprouve des difficultés ou manque de temps. Encouragez-le à rester positif et à gérer sa frustration en respirant profondément et en riant pendant qu'il franchit les obstacles. Vous pouvez commencer par des délais plus longs et augmenter graduellement la difficulté à mesure qu'il gagne en confiance.

### Défi de l'animation image par image

Plongez dans le monde de la réalisation de films avec un défi d'animation LEGO. Votre enfant peut donner vie à ses briques en créant sa propre superproduction. Bien sûr, il pourrait se heurter à des obstacles en cours de route : peut-être qu'un petit personnage ne restera pas en place ou que la scène ne sera pas parfaite. Tout cela fait partie de l'expérience du réalisateur! Lorsque les choses se corsent un peu, vous serez là pour l'encourager et lui rappeler que chaque défi est une occasion.

La tolérance à la frustration – ou la capacité de surmonter efficacement les obstacles et les revers – est le fondement du processus créatif. Tous les parents qui ont eu de la difficulté avec une construction LEGO difficile peuvent en témoigner! (Ne vous inquiétez pas, nous sommes tous passés par là.) Expérimentation, affinement et répétition étant le lot de tout projet créatif, la tolérance à la frustration aide le jeune à ne pas se décourager malgré les multiples essais et modifications. Les enfants qui canalisent bien leurs frustrations peuvent se concentrer sur le processus de création plutôt que sur le résultat, ce qui les rend conscients de la valeur des petites victoires et leçons acquises en cours de route.

## Comment accroître graduellement la tolérance à la frustration?

Le « défi idéal » est celui qui est adapté à l'âge et établit un équilibre entre ce qui est trop facile et ce qui est trop difficile. Ces types de défis visent à favoriser la tolérance à l'inconfort tout en favorisant la pensée créative, la résolution de problèmes, la collaboration et l'adaptabilité. C'est pourquoi les produits LEGO sont testés par les enfants, afin que le niveau de difficulté soit suffisamment élevé pour les mettre au défi, mais assez facile pour leur offrir une expérience positive.



# 5

## Cultivez un état d'esprit évolutif



Avoir un état d'esprit évolutif, c'est croire qu'on peut s'améliorer grâce aux efforts constants et à l'apprentissage de nouvelles connaissances, tandis que l'état d'esprit fixe consiste à penser que ses aptitudes sont coulées dans le béton. Lorsque les enfants ont un état d'esprit évolutif, ils sont plus susceptibles de rebondir après une période difficile, d'aimer apprendre et de se sentir prêts à relever des défis et à essayer de nouvelles choses.

**Comment expliquer aux enfants la différence entre un état d'esprit évolutif et un état d'esprit fixe :**

## Cerveau à l'état d'esprit fixe

« Certaines personnes voient leur cerveau comme une maison. Elles croient que la maison est construite d'une certaine façon et qu'elle sera toujours ainsi. Quand quelque chose est difficile, elles peuvent se dire : "Oh non, je ne peux pas y arriver et ce ne sera jamais possible, parce que ce n'est pas ma maison. Je ne suis tout simplement pas bon." »

## Cerveau à l'état d'esprit évolutif

« D'autres voient leur cerveau comme un jardin. Ces personnes savent qu'il suffit de soins, d'efforts et d'apprentissage pour faire pousser un jardin et l'embellir. Lorsqu'elles sont mises à l'épreuve, elles peuvent penser : "C'est difficile, mais si j'y consacre de l'attention et du temps, je peux apprendre et m'améliorer." »



En d'autres termes, avoir un état d'esprit évolutif, c'est croire qu'on peut toujours apprendre et s'améliorer, tout comme on aide son jardin à pousser en l'entretenant. C'est bien de trouver les choses difficiles, parce qu'on s'ouvre ainsi à l'apprentissage pour faire encore mieux! L'idée selon laquelle les gens naissent créatifs ou ne le sont pas est un mythe. En fait, 66 % des enfants croient qu'on est créatif ou qu'on ne l'est pas : c'est donc un sentiment normal, mais on peut le changer!

## Exemples de discours sur l'état d'esprit fixe par rapport à l'état d'esprit évolutif

### Discours

d'une personne à l'état d'esprit fixe

« Je ne peux pas y arriver, c'est impossible. »

« Je n'en les capacités pour y arriver. »

« C'est trop difficile pour moi. »

« Je ne suis vraiment pas du genre créatif. »

### Discours

d'une personne à l'état d'esprit évolutif

« Je ne peux pas encore y arriver. »

« Je peux apprendre à le faire. »

« C'est difficile, mais je ferai de mon mieux. »

« Je dois simplement développer un peu plus mon côté créatif. »

## Idées pour encourager l'état d'esprit évolutif

### Établissement d'objectifs réalistes et réflexion

Aidez votre enfant à se fixer des objectifs amusants, réalistes et à court terme dans divers domaines (aspects personnels, passe-temps, résultats scolaires). Encouragez-les à réfléchir régulièrement à leurs progrès.

### Remplir le pot des apprentissages familiaux

Les membres de la famille peuvent noter leurs nouveaux apprentissages, les difficultés rencontrées et les moyens utilisés pour surmonter les obstacles sur des morceaux de papier qu'ils mettront dans le pot. À la fin de la semaine ou du mois, lisez les défis relevés et parlez des leçons apprises pendant le repas en famille.

### Montrez la force du mot « encore »

Lorsque vous devez relever un défi ou êtes incapable d'accomplir quelque chose, prenez l'habitude d'ajouter le mot « encore » à la phrase. Au lieu de dire « je ne suis pas capable », dites « je ne suis pas encore capable ».

### Utilisez un langage axé sur l'état d'esprit

Intégrer un langage axé sur l'état d'esprit évolutif dans les conversations quotidiennes. Des phrases comme « je vois que c'est difficile, mais tu vas y arriver » et « comment surmonter un tel obstacle autrement la prochaine fois? » renforcent un état d'esprit évolutif qui se développe.



# 6

## Réduisez la pression





Lorsque nos enfants font quelque chose de bien, il est naturel pour nous d'être très fiers et de vouloir les féliciter en disant « wow, tu es un artiste extraordinaire ». Les enfants méritent tous les éloges du monde! Or, les louanges bien intentionnées peuvent parfois exercer une autre forme de pression sur les jeunes. C'est comme si, tout à coup, la barre était placée très haut et qu'ils avaient l'impression de devoir continuer à l'atteindre. Qui plus est, les éloges qui mettent l'accent sur les capacités ou les traits inhérents (p. ex. « tu es si intelligent ») peuvent renforcer involontairement un état d'esprit fixe, imposer le fardeau de toujours paraître intelligent ou talentueux et inspirer la crainte d'un échec qui pourrait remettre en question cette identité.

Les adultes peuvent avoir l'impression qu'il est difficile de bien faire, mais le choix des mots est beaucoup plus déterminant que nous le pensons.

## Exemples d'éloges efficaces :

### Louez l'idée

« Ton imagination m'inspire. »

### Louez l'approche

« La façon dont tu abordes ce défi m'inspire vraiment. »

### Louez les détails

« Tes choix de briques, de motifs et de couleurs sont si intéressants. »

### Louez l'expression de soi

« J'adore te voir t'exprimer dans tes conceptions, dessins et histoires LEGO. »

### Louez la curiosité

« J'admire ta façon unique de voir le monde. »

### Louez le processus

« Je vois que tu y mets beaucoup d'efforts. »

### Louez l'expérimentation

« C'est formidable de te voir expérimenter et essayer différentes approches. »

### Louez l'effort

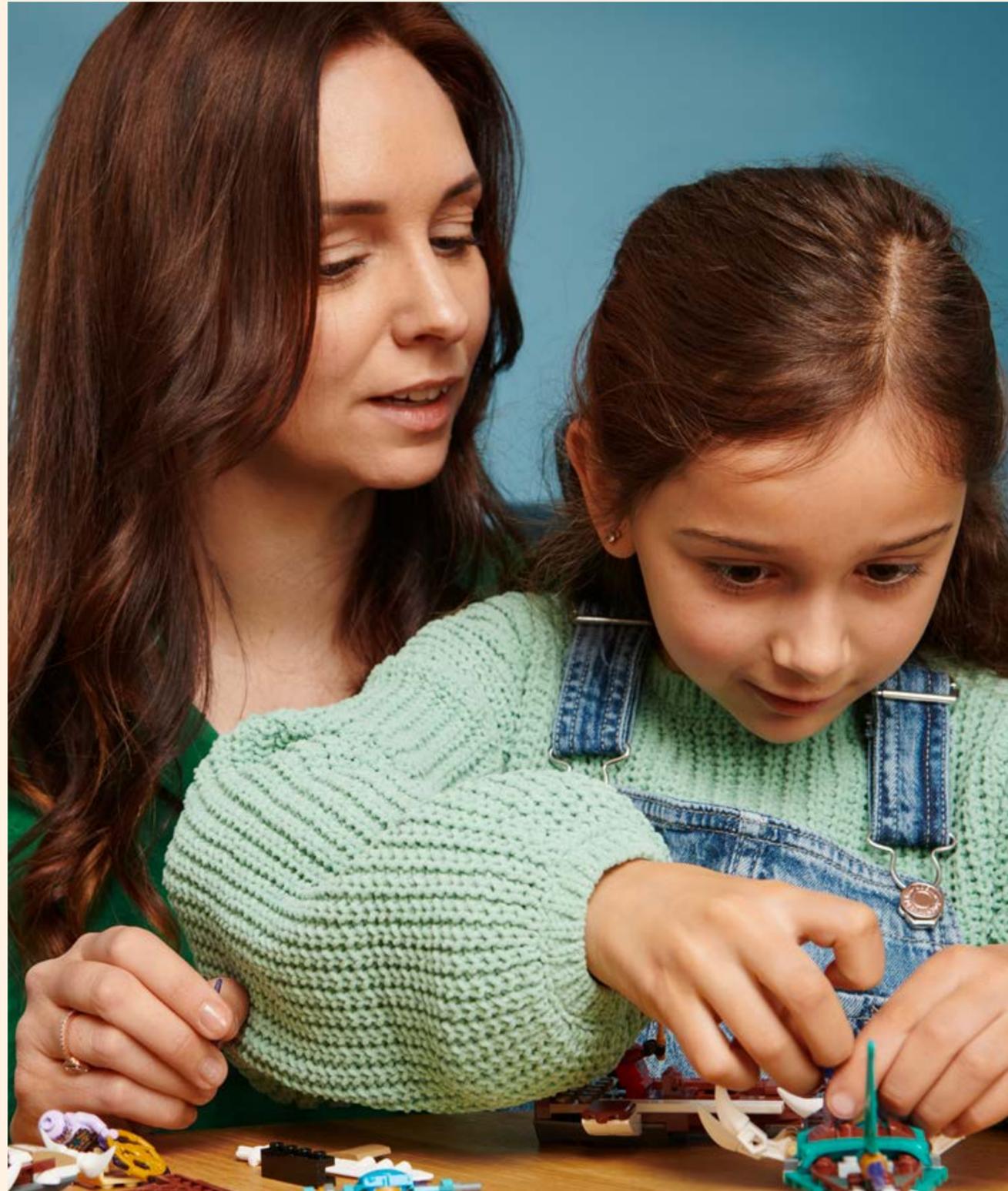
« Tu fais vraiment de ton mieux et c'est ce qui compte. »

### Louez le progrès

« C'est normal de faire des erreurs; c'est ainsi qu'on apprend. Je vois que tu t'améliores vraiment. »

### Louez la persistance

« C'est long d'apprendre de nouvelles choses, tu te débrouilles très bien; continue. »



## Repérer les pièges perfectionnistes

### Comment votre enfant réagit-il lorsque quelque chose ne se passe pas comme prévu?

Si un enfant a tendance à être très dur envers lui-même en raison de petites erreurs, il est important de reconnaître et de justifier son sentiment de déception ou de frustration. Dites-lui qu'il est acceptable de se sentir contrarié parfois. Prenez le temps de vraiment l'écouter et de faire preuve d'empathie et de compréhension. Ensuite, aidez-le à élaborer des stratégies d'adaptation saines pour composer avec la déception et les revers, comme participer à une activité relaxante, comme dessiner ou écouter de la musique.

### Votre enfant craint-il les défis?

Les enfants qui ont une peur intense de faire des erreurs peuvent éviter d'essayer de nouvelles choses ou de prendre des risques de peur de ne pas être en mesure de respecter leurs propres normes excessivement élevées ou par crainte de jugement. Encouragez votre enfant à relever de petits défis gérables qui sont légèrement en dehors de sa zone de confort. Soulignez ses efforts et ses réussites, aussi modestes soient-ils, pour renforcer sa confiance et sa volonté de relever des défis encore plus difficiles.

### Votre enfant demande-t-il de l'aide lorsqu'il éprouve des difficultés?

Les enfants qui ressentent une pression de perfection peuvent hésiter à demander de l'aide parce qu'ils craignent que ce soit un signe de faiblesse et d'imperfection. Les adultes peuvent intervenir en leur montrant qu'il est acceptable de tendre la main lorsqu'ils en ont besoin. Vous pourriez dire quelque chose comme : « Au début, je me sentais un peu nerveux de demander de l'aide, mais j'ai réalisé que c'était en fait la façon la plus rapide de résoudre un problème et de me sentir mieux. Tout le monde mérite d'être souvenu, et quand on demande de l'aide, c'est aussi les autres qu'on aide. Ils voient ainsi qu'on leur fait confiance et que leur aide est précieuse! »



**7**  
**Pensez à faire  
usage de votre  
superpouvoir!**



La confiance créative est comme un muscle : plus on l'exerce, plus elle devient forte. Comme toute autre aptitude, elle se développe au fil du temps. Aidez votre enfant à repousser ses limites créatives au moyen d'expériences ludiques.

C'est pendant le jeu que vous pourrez le mieux apprendre à connaître votre enfant, **comme neuf enfants sur dix qui disent que c'est**

**« la meilleure façon de se sentir totalement soi-même ».**



**Affirmant que le jeu renforce les liens familiaux, favorise la communication, les aide à mieux connaître leur enfant et laisse à leur enfant des souvenirs familiaux dont il se souviendra toute sa vie.**

**91%**

Les parents sont d'accord

## Voici quelques façons de mieux comprendre les intérêts de votre enfant par le jeu :

### Observez

Portez attention aux types de jeux vers lesquels votre enfant se tourne naturellement. Qu'il s'agisse de jeux imaginatifs, de construction, de dessin ou de sport, le simple fait d'observer ce qu'il aime vous donnera une idée de ses intérêts et de ses passions.

### Essayez de lâcher prise

Pénétrez dans le monde imaginatif de votre enfant, formez un ensemble musical, créez un nouveau LEGO ou participez à des projets artisanaux. Lâchez prise totalement et laissez votre enfant prendre le contrôle. Non seulement vous renforcerez vos liens et aurez des souvenirs amusants, mais vous pourrez aussi découvrir ses intérêts directement et encouragerez son expression créatrice.

### Posez des questions ouvertes

Pendant que votre enfant joue, posez-lui des questions ouvertes qui encouragent votre enfant à se dévoiler. Par exemple, pendant un jeu de rôle, vous pourriez lui dire « parle-moi de l'histoire que tu crées » ou « dis-moi ce que tu aimes le plus de ce jeu ».

### Faites découvrir votre enfance

Initiez votre enfant à des jeux ou à des activités de votre enfance. Qu'il s'agisse d'un jeu de société classique, d'une vieille console de jeu vidéo, d'une activité de plein air que vous adoriez ou d'une technique artisanale que vous pratiquez, la transmission de cette expérience sert à tisser des liens plus profonds.



## Tissez des liens avec votre enfant pendant le jeu LEGO en lui posant des questions stimulantes

(et si vous osez, demandez à votre enfant de vous poser les mêmes questions!)

1. **Peux-tu penser à un jeu qu'on pourrait faire avec des briques LEGO?**
2. **Peux-tu m'écrire un message en briques LEGO?**
3. **Peux-tu créer une photo de famille à partir de briques et de personnages LEGO?**
4. **Essaies-tu toujours d'utiliser certaines pièces ou couleurs LEGO dans tes constructions?**
5. **Si tu pouvais donner vie à l'une de tes créations LEGO, quelle serait-elle?**
6. **Comment trouves-tu tes idées de constructions LEGO?**
7. **Quel ensemble LEGO as-tu le plus aimé construire et pourquoi?**
8. **Quelle est ta construction LEGO la plus inhabituelle ou unique?**
9. **Quelle est ta création LEGO la plus stupide à laquelle tu as pu penser?**
10. **Quels conseils ou astuces donnerais-tu à une personne qui veut s'améliorer en construction LEGO?**

Envisagez un défi mensuel parent-enfant où vous devrez créer ensemble une installation LEGO, comme un vase, un animal ou une œuvre d'art abstraite. Laissez libre cours à votre imagination et exposez fièrement votre construction dans votre maison!

Ajoutez une touche spéciale

## Ce que les enfants pensent des bienfaits du jeu:

89%

« J'aime expérimenter quand je joue, parce que la perfection n'a pas d'importance. »

88%

« Lorsque je joue, je suis plus à l'aise de présenter mes idées et mon travail créatif aux autres. »

85%

« Lorsque j'apprends de nouvelles choses par le jeu, je crains moins de faire des erreurs et d'être jugé par les autres. »

88%

« Le jeu LEGO m'aide à me sentir plus confiant dans mes compétences créatives. »

83%

« Le jeu LEGO m'aide à avoir moins peur de faire des erreurs. »

85%

« Le jeu LEGO m'aide à apprendre que le progrès est plus important que la perfection. »



# 8

## Parlez de modèles inspirants





**Les modèles créatifs peuvent initier les enfants à de nouveaux domaines, à de nouveaux intérêts et à de nouvelles possibilités qu'ils n'auraient peut-être pas envisagés, ce qui favorise leur propre croissance créative et offre aux enfants :**



10 Étapes à suivre pour favoriser la confiance créative  
8—Parlez de modèles inspirants

## Une source d'inspiration

Les réalisations des autres peuvent être à l'origine de nos aspirations et de nos objectifs. Parlez aux enfants de l'inspiration que vous puisez chez les autres, qu'il s'agisse d'un ami, d'un membre de la famille ou d'une personne que vous admirez de loin.

## Des perspectives variées

Le fait de côtoyer une variété de modèles aide les enfants à élargir sa vision du monde. Elle leur apprend à comprendre et à apprécier les différentes cultures, à être plus ouverts et à accepter les autres. Ils se rendent compte qu'il y a de nombreuses façons de vivre, de penser et d'être, ce qui les rend plus curieux et ouverts d'esprit au sujet du monde qui les entoure.

## Brisez les stéréotypes

En voyant des personnes de divers milieux exceller dans des domaines créatifs, les enfants apprennent que la créativité ne connaît pas de frontières, qu'il s'agisse du sexe, de l'origine ethnique ou du statut socioéconomique. Un enfant qui comprend que son bagage culturel ou son identité ne peuvent limiter son potentiel créatif s'intéresse davantage à ses propres talents et points de vue ainsi qu'à ceux des autres.

## Encouragez l'individualité

Un enfant exposé à divers modèles créatifs voudra connaître ses propres talents et intérêts. Cette expérience forgera son identité et développera son expression créatrice en fonction de ses passions et de ses valeurs, ce qui l'éloignera des modèles prédéterminés.

## Enrichissez sa boîte à outils

Les enfants peuvent apprendre toutes sortes de techniques et de styles géniaux en découvrant le travail de différents créateurs. L'idée, c'est de créer une source d'inspiration à laquelle votre enfant pourra puiser pour réaliser ses propres projets. Encouragez-le à réfléchir à ce qu'il aime dans le travail des autres et à la façon dont il pourrait utiliser ces idées dans son propre travail. Un mélange coloré d'influences s'entrecroisent ainsi dans sa tête, ce qui apportera à sa propre créativité encore plus d'originalité.

## Cultivez la curiosité

Le fait d'exposer les enfants à une grande variété de modèles créatifs les encourage à poser des questions et à chercher des réponses sur le monde qui les entoure. Ils peuvent se demander comment un artiste en particulier crée ses tableaux, un musicien a trouvé son inspiration pour écrire une chanson ou un scientifique fait des découvertes révolutionnaires. Cette curiosité alimente leur soif permanente d'apprentissage et de découvertes.



# 9

**Sortez  
de votre  
propre  
zone de  
confort**



Aussi effrayant que cela puisse paraître, c'est en observant les adultes qui font preuve de courage créatif en sortant de leur zone de confort et en essayant de nouvelles choses que les enfants apprennent le plus. Lorsque les adultes prennent des risques créatifs, les enfants voient qu'essayer de nouvelles choses est un comportement positif et profitable, malgré les défis croissants qui peuvent se poser.

## Affichez votre un état d'esprit évolutif

Tentez d'acquérir de nouvelles compétences devant votre enfant. La volonté d'essayer de nouvelles choses, malgré les difficultés possibles, enseigne aux enfants que l'effort et l'apprentissage servent à développer leurs capacités. Avez-vous déjà voulu essayer l'aquarelle? Visionnez ensemble un tutoriel en ligne et utilisez un langage axé sur l'état d'esprit évolutif, en disant par exemple : « Je ne me débrouille pas encore très bien. » Reprenez le patin à roulettes, même si vous n'en avez peut-être pas fait depuis ce qui vous paraît une éternité. Ne cachez pas votre vulnérabilité, apprenez en cours de route et amusez-vous!

## Demandez à votre enfant

Demandez à votre enfant de proposer différents défis créatifs. Il pourrait s'agir d'un jeu LEGO « construis et devine » ou « dos à dos », où votre enfant vous demande de faire la même construction que lui (il est recommandé de limiter le nombre de briques, à moins que vous ne vouliez mettre un peu plus à l'épreuve votre tolérance à la frustration). Une fois que vous avez dressé une liste de défis, établissez ensemble une série de règles et de consignes à respecter pour chaque défi. Par exemple, votre enfant pourrait donner un délai pour la construction ou imposer certaines restrictions sur les types d'éléments LEGO que vous pouvez utiliser. Ces limites ajoutent une couche supplémentaire d'excitation et de difficulté à l'activité. Demandez-lui de vous rendre la tâche vraiment difficile!

# Vous voulez plus d'idées?

[Voici une source d'inspiration.](#)

## Montrez l'imperfection

Les adultes qui sortent de leurs zones de confort et qui n'ont pas de succès immédiatement envoient le message que l'imperfection peut être belle parce qu'elle apporte un caractère unique et une profondeur à une création. Les enfants apprennent ainsi à accepter et à comprendre leurs propres erreurs. Les enfants observent la façon dont les adultes réagissent aux revers, par exemple en réessayant, en demandant de l'aide ou en adaptant leur approche. Ce modèle de résilience enseigne aux enfants qu'il est important de persévérer pour surmonter les obstacles, ce qui favorise un état d'esprit évolutif. Il faut construire, déconstruire et reconstruire.

## Renforcez les liens

Le fait d'essayer de nouvelles choses ensemble peut renforcer les liens entre l'adulte et l'enfant. Lorsque vous entrez ensemble dans l'inconnu et comptez l'un sur l'autre pour vivre une nouvelle expérience, vous gagnez en confiance et en gardez des souvenirs amusants! La confiance et le jeu sont des éléments fondamentaux qui renforcent les liens entre l'adulte et l'enfant ainsi que développent la confiance créative de l'enfant.





# 10

## Évaluez vos progrès





# Liste de vérification pour favoriser la confiance créative et s'attaquer au perfectionnisme chez les enfants

## Reconnaître le progrès plutôt que la perfection

- Faites l'éloge de l'effort, de la persévérance et des stratégies plutôt que de vous concentrer sur le résultat.
- Encouragez mon enfant à accueillir les difficultés comme des occasions d'apprendre.

## Favoriser un état d'esprit évolutif

- Enseignez à mon enfant que de nouvelles aptitudes s'acquièrent par l'effort et l'apprentissage.
- Utilisez le mot « encore » pour montrer que l'amélioration est un processus continu.

## Normaliser les erreurs

- Insistez sur le fait que les erreurs font naturellement partie de l'apprentissage et de tout processus créatif.
- Racontez vos propres erreurs, ce que vous en avez appris et comment vous vous êtes débrouillé.

## Faire progresser graduellement un défi créatif

- Encouragez mon enfant à fixer de façon créative des objectifs « idéaux », qui seront très stimulants, mais réalisables.
- Aidez votre enfant à diviser les tâches importantes en étapes faciles à suivre et faites en sorte qu'il aime le processus et savoure chaque petite victoire en cours de route.

## Utiliser un langage encourageant

- Utilisez un langage axé sur le processus, comme « tu es tellement concentré ».
- Adoptez un état d'esprit évolutif plutôt qu'un état d'esprit fixe : donc, au lieu de dire « tu es un excellent artiste », essayez de dire « ton approche est tellement ingénieuse ».

## Inspirer à l'enfant que la création n'a aucune limite

- Proposez des possibilités d'activités créatives ouvertes et accueillez le chaos créatif de façon sereine. Pour les enfants, le désordre n'existe pas. C'est plutôt un monde infini de possibilités créatives.
- Au lieu de commenter directement des projets créatifs, posez des questions ouvertes liées au choix de la couleur, du style et du matériel.

## Accorder de l'importance à l'expérimentation

- Encouragez l'expérimentation par le jeu : non seulement c'est un mode exploratoire amusant et sécuritaire, mais c'est aussi la meilleure façon d'apprendre pour les enfants!
- Stimulez les esprits curieux et favorisez la recherche de nouvelles idées, qu'il s'agisse d'inventer de nouveaux jeux à partir de jouets existants ou d'utiliser des éléments LEGO dans différentes constructions.

## Favoriser la découverte des intérêts

- Présentez à vos enfants un bassin diversifié de modèles créatifs dans une variété d'activités.
- Suscitez la curiosité en les exposant à différents passe-temps et activités.

## Porter attention au langage sexiste

- Lorsque vous commentez les créations des enfants, utilisez tantôt un attribut comme « charmant », « joli », « mignon » ou « magnifique », tantôt un autre comme « courageux », « génial » ou « novateur », afin qu'aucun mot ne colle à un seul sexe.
- Lorsque vous parlez, pensez à utiliser autant les noms de métiers et de fonctions au féminin qu'au masculin, comme « pompières » et « pompiers » ou « policières » et « policiers », pour être inclusif et inspirer les enfants à explorer et à s'imaginer réussir dans un large éventail de professions.

## Afficher sa confiance créative

- Réagissez positivement aux difficultés et acceptez de sortir de votre propre zone de confort.
- Montrez aux enfants que, en tant qu'adultes, nous avons une confiance créative.

**Amusez-vous bien! Am**