

# Confiance en soi : sécuriser – (re)donner confiance et envie BESOIN D'ÊTRE ACCEPTÉ·E COMME JE SUIS

## ■ Manifestations de l'absence de confiance en soi

- Manque d'initiative.
- Absence de participation.
- Absence de prise de risque, agit peu.
- Ne sourit pas.
- A de la difficulté à dire non.
- Vit la sensation d'être rejeté·e, incompris·e.
- Refuse les activités.
- Difficulté à transférer (Transfert\*).

## ■ Manifestations d'une confiance en soi ajustée

- Exprime ses opinions, écoute les propos des autres, est capable de se remettre en question.
- Est capable de quitter sa zone de confort.
- Est capable de saisir ce qui peut le/la mettre en danger.
- Est capable d'accepter et de refuser en conscience.

## ■ Manifestations d'un excès de confiance en soi

- Parle en permanence, occupe tout l'espace.
- Est persuadé·e d'avoir raison.
- Est incapable de se remettre en question.
- N'entend pas d'autres raisonnements, n'envisage pas de se tromper.
- Prend des risques démesurés.

## Définition

« Pour un enfant, avoir confiance en soi consiste à se sentir apte à affronter les situations du quotidien compte tenu de sa classe d'âge. Cela repose sur un sentiment subjectif et sur une analyse objective de ses compétences<sup>7</sup>. »

## ■ Hypothèses sur les origines de l'absence de confiance en soi

- Situation·s d'échec mise·s en mémoire qui empêchent d'oser.
- Non-connaissance de ses capacités, non-connaissance de soi\*.
- Faible estime de soi\*.
- Manque d'intérêt.
- Peur\* du regard de l'autre, de la critique, de mal agir.
- Sentiment d'infériorité.
- Perfectionnisme.
- Mépris, humiliation vécus.
- Absence d'encouragement.



7. Stéphane Clerget, Réussir à l'école : une question d'amour, Larousse, 2012, p. 167.

## Que mettre en place ?

**Valoriser et féliciter** à partir de faits concrets, par exemple : « Lorsque tu demandes de l'aide / termines ton exercice, tu peux être fier-ère de toi »

**Ajuster la tâche** aux capacités de l'élève et commencer petit pour rassurer et assurer l'autonomie. De la même manière que l'on ne pousse pas un enfant qui ne sait pas nager dans le grand bain, on ne demande pas à un élève de CE2 qui déchiffre à peine de lire un roman.

**Responsabiliser** : rôle de facteur, gardien du temps...

**Mettre en projet\*** : « Cette activité nous servira à ... ; grâce à cet apprentissage, vous pourrez... »

**Découper les tâches.** Par exemple, pour résoudre un problème :

- Je lis le problème.
- Je construis le film du problème (représentation mentale\*).
- Je me demande : qu'est-ce que je cherche ?
- S'il y a un calcul à faire, je me demande si je cherche un nombre plus petit ou un nombre plus grand...
- Je vérifie que ma réponse a du sens.
- J'écris la réponse en utilisant les mots de la question.

**Avoir une attention particulière sans excès.** L'élève doit se sentir accompagné-e sans se sentir différent-e. Avoir confiance en soi, c'est aussi trouver une place juste au sein d'un groupe.

**Éviter les comparaisons et les exemples :**

- « T'es pas comme ton frère toi ! »
- « Regardez comme le dessin de Mathis est parfait ! »

**Encourager les parents** à inscrire leur enfant à un club de sport (sport d'équipe, arts martiaux...), à pratiquer des activités artistiques ou culturelles afin qu'il s'épanouisse dans d'autres contextes et développe des compétences créatives, artistiques, corporelles et physiques...

**Développer l'autonomie\*** et éviter de faire à la place de l'élève. Il/elle pourrait croire qu'il/elle ne sera jamais capable de faire seul-e.

Par exemple, s'il/elle a de la difficulté à ranger ses affaires ou à faire son cartable :

- lister ou imaginer ce dont il/elle a besoin ;
- verbaliser ce qu'il faut faire ;
- commencer par préparer l'organisation du cartable avec lui/elle ;
- et le/la laisser terminer.

Puis, s'effacer peu à peu.



**Penser à interroger** dans la première partie de son cours (celle pendant laquelle vous faites le lien avec la séance précédente) les élèves qui n'ont pas confiance en eux ou qui ont un faible bagage culturel. S'ils ont participé à la séance précédente, ils pourront répondre aux questions. Des mécanismes vertueux se mettront en place peu à peu.

**Accueillir la différence.** Le rythme d'un-e élève est différent de celui des autres.

**Accepter l'impermanence.** La confiance en soi n'est pas linéaire et stable. Elle se construit lentement.

**Prendre en compte les résistances.** Malgré notre bienveillance et nos multiples attentions, un-e élève peut avoir de la difficulté à nous faire confiance. Cette difficulté peut être liée à son histoire personnelle et non à la relation construite avec lui.

**Garder confiance,** continuer à encourager et féliciter même si vous ne voyez pas les changements. Être positif rend positif.

### ■ Questionnement à expérimenter en classe

- Dans quelles activités/situations est-ce que j'ai confiance en moi ? Où suis-je à l'aise ?
- Dans quelles activités/situations n'ai-je pas confiance en moi ? Où est-ce que je ne me sens pas à l'aise ?

### ■ Témoignage



Yanis, élève en CE2, participe peu aux activités collectives et individuelles en classe. À la question « *Qu'est-ce qui t'empêche d'essayer ?* », il répond : « *Ça ne sert à rien que je le fasse, de toute façon je suis nul.* » En « échec » scolaire depuis longtemps, il préfère ne rien faire plutôt que d'être à nouveau confronté aux limites auxquelles il est habitué.



Pour ces élèves qui n'ont pas construit les outils pour faire seuls, il est indispensable d'ajuster, dans le plaisir\*, le contenu des apprentissages à leur niveau réel pour les remettre en mouvement et en confiance.

### À lire en classe

Lucile Ahrweiller, *Tu es vraiment formidable*, Éditions Gautier-Languereau, 2013.

Cet album est un condensé de pensées positives, ressourçantes qui gonflent d'amour et de confiance le cœur des petits comme des grands. Des espaces de créativité, de liberté invitent également à s'ouvrir sur ses propres rêves, talents, qualités... « Tu es formidable, tu es une belle personne, tu as de nombreux talents, tu es capable de grandes choses... » sont quelques-uns des messages qu'il délivre. J'ai vu de nombreux enfants soupirer de joie et d'apaisement en lisant ce livre. Je me souviens d'une petite fille de 7 ans qui, au passage sur les rêves, s'est arrêtée en disant : « *Je ne sais pas à quoi je rêve, je vais chercher mes rêves.* » En quelques secondes, un espace de possibles s'est ouvert à elle.

### ■ À retenir

Certaines personnes préfèrent ne rien faire plutôt que de vivre un potentiel échec.