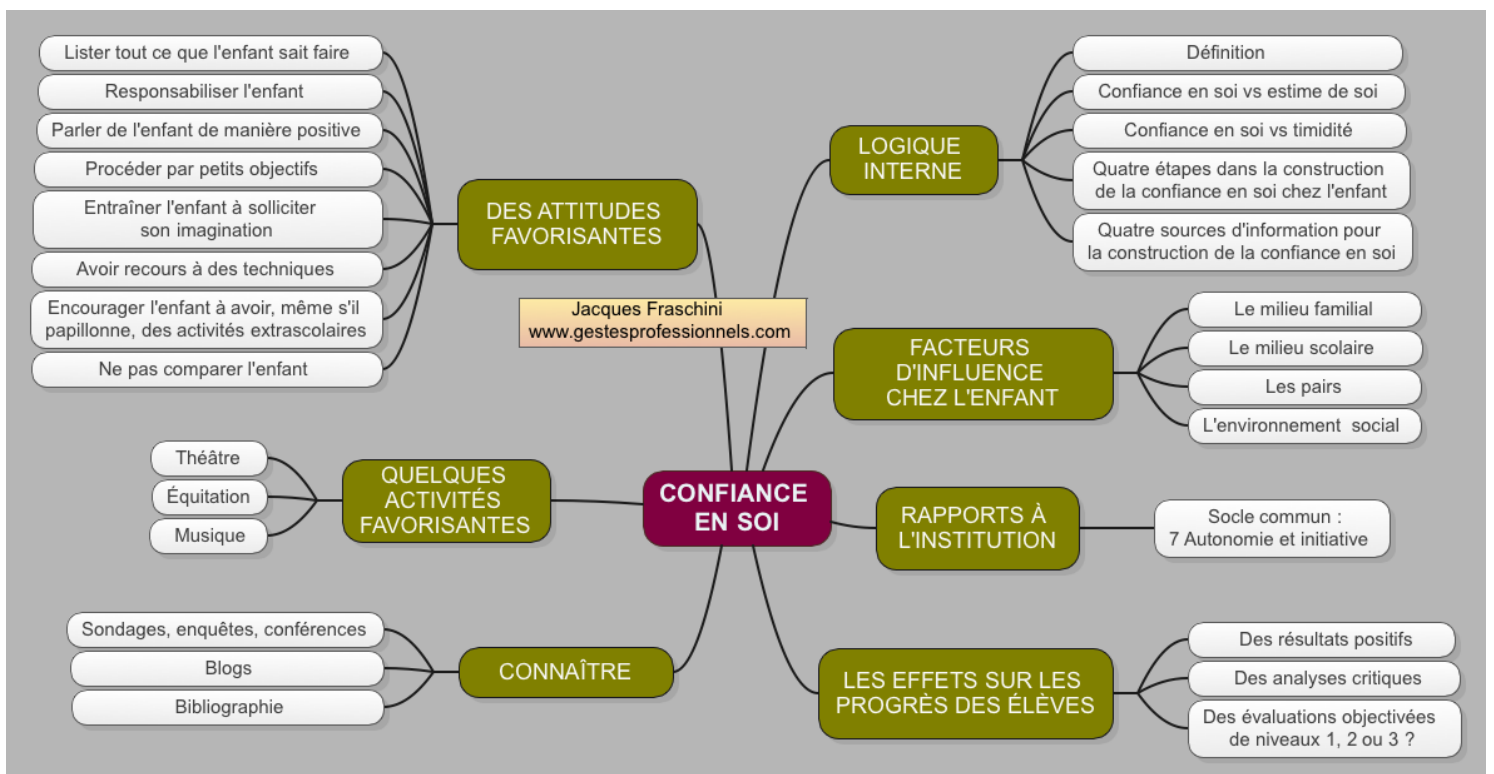


Confiance en soi



Quelques premières interrogations

Confiance en soi et estime de soi sont-elles synonymes ?

« 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... ...L'estime de soi mesure le rapport existant entre ce que l'on est (ou croit être) et ce que l'on rêverait d'être, à savoir notre 'idéal de soi' Avoir une bonne estime de soi, c'est se sentir valable et digne d'être aimé. Avoir confiance en soi, c'est se sentir capable. » https://books.google.fr/books?id=GKDFCQAAQBAJ&pg=PT119&lpg=PT119&dq=Confiance+en+soi+ÉCOLE&source=bl&ots=KvykEXEfTH&sig=oKaBG5dMNUrbnTPrCdljk7DoGlc&hl=fr&sa=X&ved=0CFoQ6AEwCTi0AWoVChMI29KSu_X1xglVQzwUCh2q9Q58#v=onepage&q=Confiance%20en%20soi%20ÉCOLE&f=false

Nous tous, éducateurs : parents, professeurs, animateurs, surveillants ... comment faire pour préserver d'abord, développer ensuite une image positive de l'enfant qui lui donnera confiance en lui et aux autres ?

« Et si nous nous trompons ou plutôt, si nous n'arrivons pas à comprendre la première mission qui devrait nous habiter, guider nos pratiques: d'abord préserver puis développer la confiance de chacun, la confiance en soi, un imago positif, un narcissisme bien développé. Appelez-le comme il vous convient, mais c'est bien de cette possibilité de chacun d'être lui-même, elle-même, confiant, assuré, enraciné. » <http://www.meirieu.com/ECHANGES/jeanfrancoislaurent.pdf>

Quels sont les avantages de la confiance en soi ?

« Performances accrues, bonheur, facilités sociales, santé. « La confiance en soi est un outil qui peut vous aider à gérer vos peurs, affronter les défis de la vie avec plus de certitude et de maintenir une attitude mentale positive. » <http://objectifconfiance.com/quelques-avantages-confiance-en-soi/>

Ça se passe ailleurs

Angleterre : Un sondage sur la confiance en soi de 15000 enfants britanniques

« Felix Weinhart et Richard Murphy, de la London School of Economics ont mené un sondage sur la confiance en soi de 15.000 enfants. Objectif: évaluer comment le rang d'un élève dans sa classe affecte plus tard ses résultats aux examens. Les élèves ont été comparés à la sortie de l'école primaire, puis au collège. » <http://www.slate.fr/life/78288/ecole-education-confiance-en-soi>

Nicaragua : Les écoles conviviales renforcent la confiance en soi chez les filles

« Dans la culture très masculine du Nicaragua, les filles profitent au maximum de l'environnement plus favorable créé dans ces écoles... ...Liliam Espinoza, onze ans, présidente depuis l'année dernière du conseil des élèves de Victoria Rayo, déborde de confiance en elle-même. Il est impossible de l'arrêter une fois qu'elle a commencé à parler des progrès accomplis, aussi bien par son école que par elle-même personnellement, depuis que les élèves ont leur mot à dire dans les affaires de l'école.« J'étais très timide quand j'ai commencé à participer au conseil des élèves, » dit-elle avec un large sourire, « Mais plus maintenant. » http://www.unicef.org/french/education/nicaragua_29546.html

Un première aide

Huit manières d'aider enfants et adolescents à gagner en confiance en eux pour mieux apprendre

« *Chaque personne a une histoire différente et il n'existe donc pas de solution unique et universelle pour développer sa confiance en soi.* » <http://apprendreaeduquer.fr/confiance-en-soi-estime-soi-liees-differentes-les-retrouver-apprendre/>

Des recommandations institutionnelles

L'autonomie et l'initiative

« *Attitudes : La motivation, la confiance en soi, le désir de réussir et de progresser sont des attitudes fondamentales. Chacun doit avoir :*

- *la volonté de se prendre en charge personnellement ;*
- *d'exploiter ses facultés intellectuelles et physiques ;*
- *conscience de la nécessité de s'impliquer, de rechercher des occasions d'apprendre ;*
- *conscience de l'influence des autres sur ses valeurs et ses choix ;*
- *une ouverture d'esprit aux différents secteurs professionnels et conscience de leur égale dignité. »*

<http://eduscol.education.fr/cid46755/l-autonomie-et-l-initiative.html>

Des ressources institutionnelles

Aide à l'évaluation des acquis des élèves en fin d'école maternelle

Compétence : Éprouver de la confiance en soi ; contrôler ses émotions http://www.ia94.ac-creteil.fr/mater/outils/eval_guide_observation.pdf

Des événements

Une enquête Opinion-way :

Regard des parents sur la confiance et les jeunes à l'école et en famille Février 2013

« *Avez-vous le sentiment que le système scolaire actuel aide les élèves à prendre confiance en eux ? Et parmi les propositions suivantes, quelles sont celles qui, selon vous, permettraient que davantage d'enfants puissent gagner en confiance en eux à l'école ?* » http://www.opinionway.com/pdf/bj9116_-_apel_la_croix_-_apel_opinionway_regard_des_parents_sur_la_confiance_et_les_jeunes_a_l_école_et_en_famille_20_mars_2013.pdf

Une conférence : Sophrologie et confiance et soi

« *Intervention de Lionel BELLENGER, consultant, auteur, maître de conférence à HEC et à Paris III Sorbonne. Qu'est-ce que la confiance en soi ? Comment se construit-elle ? Sur quels facteurs le sophrologue peut-il intervenir pour accompagner son développement ?* » http://www.dailymotion.com/video/x190fcm_sophrologie-et-confiance-en-soi_school

Des expérimentations

MARS 2013 Evaluer par contrat de confiance. Quels effets sur les acquis des élèves ?

« Trois points indissociables fondent cette démarche : 1-Annonce de l'évaluation : les contenus et modalités des évaluations sont présentés aux élèves en début de l'apprentissage des notions. 2-La séance de pré-contrôle permet à l'enseignant d'aider les élèves qui n'ont pas compris la ou les notions. 3-L'évaluation : sans surprise, les élèves sont mis en confiance, mis en situation de réussir. L'évaluation est conçue en amont des séquences d'apprentissage, elle a pour objectif de rendre les élèves confiants dans leurs capacités d'apprendre. » <http://eduscol.education.fr/experitheque/fiches/fiche8708.pdf>

Des pratiques imaginées / testées / recommandées

Objectif : confiance en soi

« Un constat : Depuis de nombreuses années j'entends mes élèves dire "je n'aime pas l'école", "c'est dur", "je suis nul(le)", "j'aime pas les maths" etc.. tout autant de paroles qui montrent que ces enfants sont peu motivés et n'ont pas confiance en eux. Ils abandonnent la tâche, ne réfléchissent pas, écrivent des réponses incohérentes dans un souci de devoir répondre aux exigences de l'école ou de devoir s'adapter pour tenter de réussir ce qui est entrepris en vain... Alors, comment faire à l'école pour les aider ? » <http://lalaimesaclasse.eklablog.com/objectif-confiance-en-soi-a79467127>

Le cheval pour prendre confiance en soi

« Les chevaux sont des animaux proie. Ils sont donc très émotionnels et savent deviner les émotions des humains ... ils sont capable de déterminer une variation de rythme cardiaque à 20 mètres. Ils sont donc le miroir des émotions des jeunes stagiaires.... en apprenant à modifier leurs émotions ils voient le comportement des chevaux changer. On leur apprend ainsi à changer leurs émotions dans le contexte professionnel. » <https://equitationethologique.wordpress.com/2015/03/09/skate-et-cheval-bruno-marchal-equitation-ethologique-montpellier-herault/>

Développer sa confiance en soi grâce au théâtre

- « Qu'apporte le théâtre chez l'apprenti comédien? Suivre des cours de théâtre apporte de très grands bienfaits sur le quotidien des jeunes et des moins jeunes. Les bénéfices sont considérables puisqu'ils permettent d'augmenter sa confiance en soi, de maîtriser ses émotions, de s'affirmer et de mettre en pratique des stratégies relatives à l'art oratoire. » <http://orange173.uqat.ca/articles/la-une/2013/05/developper-sa-confiance-en-soi-grace-au-theatre#.VbNOhmAqwo8>
- « Des cours de théâtre à Nantes toute l'année ! Nous proposons différents ateliers aussi pour bien pour les enfants que les ados ou les adultes. Notre démarche dans la pratique théâtrale reste la même : libérer les énergies, lever les inhibitions, prendre confiance en soi tout en cultivant ses émotions, prendre et donner du plaisir, dans un espace de liberté où tout est possible... » <http://www.nantes-spectacles.com/cours-de-theatre-nantes.html>

Des outils

Chrysanthème à l'école .- Kevin Henkes .- Gallimard, 2013 .- 32 p. 4,90 €

« *Chrysanthème a un très joli prénom. Pourtant, à l'école, ses copains se moquent d'elle : «Tu as un prénom ridicule!» Mais un jour arrive Madame Scintillante, le professeur de chant...Pour apprendre à toujours garder confiance en soi.* » <http://www.gallimard-jeunesse.fr/Catalogue/GALLIMARD-JEUNESSE/Folio-Cadet-Premieres-lectures/Chrysantheme-a-l-ecole>

Max et Lili : Max se trouve nul .- Dominique de Saint-Mars .- Calligram, 2007 .- 45 p. 4,90 €

• « *Ce livre de Max et Lili parle de la confiance en soi, qu'il est facile de perdre et difficile de retrouver. Très tôt, l'enfant se fait une idée de lui-même à travers ses expériences et le regard des autres... Pour que cette image soit positive, il a besoin d'adultes qui lui font confiance, tout en le guidant, qui font plus attention à ses qualités qu'à ses défauts, qui comprennent ses difficultés... L'enfant a besoin de se savoir important et de se sentir aimé.* » <http://livre.fnac.com/a1980490/Max-et-Lili-Max-se-trouve-nul-Dominique-de-Saint-Mars#ficheResume>

• Un questionnaire http://ekladata.com/qbut-fqJ6nyD7_rPBFEL1NApVRo.pdf extrait d'un rallye-lecture thématique Max et Lili <http://www.jardinalysse.com/rallye-lecture-max-et-lili-nouvelle-version-a10022325>

Des formations

S'approprier les outils pour favoriser la confiance en soi en situation d'accueil individuel ou collectif.

Publics concernés : Professionnels qui accompagnent les jeunes et les adultes dans la construction de leurs parcours. <http://www.cidj.com/le-centre-de-formation-pour-adultes-du-cidj/confiance-en-soi-et-motivation-dans-l-accompagnement-des-jeunes-et-des-adultes>

Quelques contributions d'experts

Les quatre étapes dans la construction de la confiance en soi chez l'enfant

La sécurité de base / La confiance en sa propre personne / La confiance en ses compétences / La confiance relationnelle <http://www.psy.be/famille/fr/enfants/insuffler-confiance-enfant.htm>

L'auteur : Dimitri Haikin est psychologue <http://www.psy.be/contacts/fr/psy/VLB/1950/Dimitri-Haikin/2139.htm>

La confiance en ses capacités d'apprentissage provient de quatre sources d'information

« *Les performances passées, l'observation des performances d'autrui, les messages de l'entourage et les états physiologiques et émotionnels. Nous traiterons ici des trois premières.* » http://www.scienceshumaines.com/reussite-scolaire-et-estime-de-soi_fr_14911.html

L'auteur : Benoît Galand est enseignant-chercheur à l'Université catholique de Louvain <http://www.uclouvain.be/benoit.galand>

Le manque chronique de confiance en soi est une des constantes chez les enfants précoces et les adultes surdoués.

« Bon nombre d'entre eux se sentent peu capables de réussir ou, s'ils réussissent, gardent malgré tout la peur de l'échec. Certains n'osent pas s'affirmer, sont timides et influençables. D'autres cachent leur manque d'assurance en cherchant à être premiers. Ils se lancent des défis, veulent décrocher tous les titres, dans une recherche effrénée de réussite, afin de se rassurer sur leurs capacités. D'autres encore recherchent la reconnaissance en se montrant altruistes et indispensables, de peur qu'on les oublie ou les néglige. Mais pourquoi ce manque d'assurance ? » <http://surdoues.monsite-orange.fr/lemanquedeconfianceensoi/index.html>

Et si la clé de la réussite à l'école n'était pas forcément la confiance en soi ? Atlantico

« D'année en année, beaucoup d'études ont montré que les élèves trop encouragés avaient ensuite tendance à ne pas se confronter à des exercices trop difficiles par crainte de perdre leur réputation de "bon élève". A l'inverse ceux qui ont été encouragés dans leur prise de risque ou leur persévérance ont tendance à apprécier les nouveaux défis. Les enfants réussissent mieux quand ils savent déjà que leur intelligence n'est pas innée et qu'ils doivent travailler pour la développer. » <http://www.atlantico.fr/decryptage/cle-reussite-scolaire-pas-forcement-confiance-soi-268798.html>

Comment faire confiance aux parents les plus éloignés de l'école, et d'abord leur redonner confiance dans leur capacité d'agir pour la réussite des enfants ?

« Bien entendu, cela suppose que tous les parents puissent avoir confiance en eux, dans leur capacité de contribuer par eux-mêmes à la réussite, non seulement de leurs enfants, mais aussi de tout enfant... ...Et cette confiance, qui a souvent été malmenée par la vie, pour ceux qui ont vécu l'exclusion, dépend aussi du « regard des autres », car avoir confiance en soi suppose aussi qu'on vous fasse confiance, qu'on ne vous juge pas comme quelqu'un de déficient, démissionnaire, comme un « mauvais parent. » http://www.educationetdevenir.fr/IMG/pdf/ATELIER_4_Bruno_Masurel_janvier_2014.pdf

L'auteur : Bruno Masurel est volontaire-permanent du Mouvement ATD Quart Monde, et travaille plus spécifiquement sur le sujet des relations du monde de l'Éducation avec les familles en situation d'exclusion.

Éléments de bibliographie

Réussir à l'école : une question d'amour ? - Stéphane Clerget - Larousse, 2012 - 272 p. 16,15 €

« Cet ouvrage donne les clefs de la réussite scolaire : L'amour des parents et du cercle familial / L'amour de l'enseignant pour son métier et pour ses élèves / L'estime de soi... ...Il décrit aussi les sources de la motivation d'un enfant pour l'apprentissage ainsi que les obstacles éventuels pouvant freiner les acquisitions (cas de l'enfant précoce, amour parental excessif...) » <http://www.editions-larousse.fr/reussir-lecole-une-question-damour-9782035867384>

L'auteur : Stéphane Clerget est pédopsychiatre, praticien hospitalier, chercheur et clinicien. Auteur de nombreux ouvrages, il intervient régulièrement dans les médias à titre d'expert.

Construire la confiance en soi à l'école .- Foussard Cécile .- Chronique Sociale, 2014 .- 128 p. 12,90 €

« Cet ouvrage propose des pistes de travail pratiques afin de permettre à tous les élèves d'accroître leur confiance en eux. Une importance toute particulière est accordée aux élèves qui ont des difficultés à l'école et qui ne croient plus en eux, ni en leur école, mais également aux élèves qui réussissent (ne les oublions pas !) mais qui, à certains moments, éprouvent malgré tout quelques doutes avant d'effectuer un travail. » <http://www.chroniquesociale.com/index.php?ID=1011992&detailObjID=3005866&detailResults=1012241&dataType=cata&keyWords=Construire%20la%20confiance%20en%20soi%20%C3%A0%20l%20%C3%A9cole>

L'auteur : Cécile Foussard est professeure des écoles spécialisée. Elle enseigne depuis une quinzaine d'années auprès d'enfants sourds ou présentant des troubles spécifiques du langage.

Renforcer la confiance en soi à l'école .- Alain Soleilhac .- éd. Chronique Sociale, 2010 .- 96 p. 11,70 €

« La simplicité de la méthode donne à l'enseignant la possibilité d'une adaptation au vécu de l'élève depuis les classes primaires jusqu'aux plus âgés d'entre eux. L'intérêt de cette approche ne se résume pas seulement au gain possible sur le plan personnel, mais profitera, comme nous le verrons, à l'apprentissage de la vie en société. La portée symbolique de bien des exercices est idéale pour faire saisir la notion de respect dans la manière de vivre ensemble. » http://www.chroniquesociale.com/renforcer-la-confiance-en-soi-a-l-ecole_index--1011992--3004670--1012241--cata---comm--1011895--catalogue.htm

L'auteur : Alain Soleilhac a investi la méthode Vittoz lorsqu'il était professeur des écoles au Puy en Velay. Actuellement Thérapeute Vittoz.

S'épanouir à cheval. Equitation et Développement Personnel .- Bernard Chiris, Monica Barbier .- Editions Belin, 2006 .- 191 p. 25,40 €.

« Quand l'énergie circule librement dans le corps , le cavalier est équilibré, en harmonie avec lui-même et avec son cheval. Il s'installe alors en lui un sentiment profond de paix, de sérénité et de bien-être. A nous de saisir librement cette chance, tout en vivant avec bonheur notre passion ! » <http://www.cheval-haute-ecole.com/index11BIS.html>

Les auteurs : Bernard CHIRIS est professeur d'E.P.S, licencié en Psychologie, diplômé d'état en Equitation. Monica Barbier est psychothérapeute, coach et formatrice.