

100 dossiers documentaires pour l'école primaire

gestesprofessionnels.com

24- Confiance en soi

JUILLET 2020

Un petit message fait toujours plaisir !
jacques.Fraschini@ac-nancy-metz.fr

Quelques premières interrogations	3
Image de soi, image idéale de soi, estime de soi, confiance en soi : quelles différences?	
Comment la confiance en soi vient-elle aux enfants ?	
Quels sont les avantages de la confiance en soi ?	
Quelles sont les conséquences pathologiques d'un manque de confiance en soi ?	
Peut-on aider un enfant à gagner en confiance ?	
Comment préserver, développer une image positive de l'enfant qui lui donnera confiance en lui ?	
Ça se passe ailleurs	4
Nicaragua : les écoles conviviales renforcent la confiance en soi chez les filles	
Angleterre : des Français à l'école britannique	
Finlande : la philosophie de la confiance constitue l'une des caractéristiques propres du système éducatif	
Prescriptions institutionnelles	4
Améliorer le bien-être des enfants à l'école Fiche 22	
Quelques premières aides	4
Dix outils et méthodes pour renforcer la confiance en soi des enfants	
Neuf attitudes que les enseignants peuvent adopter pour favoriser cette confiance	
Encourager efficacement	
Ressources institutionnelles	5
Confiance en ses capacités	
L'art pour l'art ?	
Éprouver de la confiance en soi, contrôler ses émotions	
La confiance en soi : à cultiver dès le plus jeune âge	
Formations	6
Développer la confiance en soi par l'approche neurocognitive et comportementale	
Une formation en ligne "Comment développer la confiance en soi de mon enfant" !	
Conférence	6
Sophrologie et confiance et soi	
Outils et matériels	6
Les cahiers d'activités Fillozat : La confiance en soi	
Un jeu à télécharger gratuitement : jeu confiance en soi pour apprendre	
Un tableau pour renforcer la confiance en soi et développer la résilience des élèves	
Littérature Jeunesse : (Max et Lili) Max se trouve nul	
Littérature Jeunesse : Chrysanthème à l'école	
Pratiques imaginées / testées / recommandées	6
Je suis un soleil	
Objectif : confiance en soi	
Confiance en soi - Confiance en l'autre - Conquérir la prise de parole	
Chris Ulmer : l'enseignant qui complimente ses élèves	
Rapports, enquêtes, études	7
Une enquête Opinion-way : Regard des parents sur la confiance et les jeunes à l'école et en famille	
Blogs et Forums	7
Pourquoi à l'école on ne nous apprend pas la confiance en soi ?	
Contributions	7
La confiance en soi, facteur de réussite des élèves / Nathalie Anton	
La confiance en ses capacités d'apprentissage provient de quatre sources d'information / Benoît Galand	
Le manque chronique de confiance en soi est une des constantes chez les enfants précoces / Claire Grand	
Et si la clé de la réussite à l'école n'était pas forcément la confiance en soi ? / Atlantico	
La confiance en soi à travers la pédagogie Montessori / Association Montessori Luxembourg	
Développer la confiance en soi à travers une transformation des pratiques d'évaluation / Collectif	
Les quatre étapes dans la construction de la confiance en soi chez l'enfant / Dimitri Haikin	
Éléments de bibliographie	8
50 activités bienveillantes pour renforcer la confiance en soi / Caroline Jambon	
Construire la confiance en soi à l'école / Foussard Cécile	
La Confiance en soi de votre enfant / Gisèle George	
Mon p'tit cahier Confiance en soi... / Florence Binay, Isabelle Maroger	
Oser. Thérapie de la confiance en soi / Frédéric Fanget	
Renforcer la confiance en soi à l'école / Alain Soleilhac	

Quelques premières interrogations

Image de soi, image idéale de soi, estime de soi, confiance en soi : quelles différences?

« La confiance en soi, c'est le résultat de l'évaluation que je fais de ma capacité à résoudre un problème, à faire face à une situation donnée. C'est par exemple la question que s'est posée PISA sur le sentiment que les élèves avaient de la capacité de résoudre certains exercices scientifiques (Indice de perception de soi en science). » pedagopsy.eu

Comment la confiance en soi vient-elle aux enfants ?

« La confiance est un sentiment qui s'acquiert dès la naissance dans les interactions précoces entre un bébé et ses parents. Le portage, la sécurité, le regard rassurant du parent sur son enfant lui permet de se sentir en sécurité et de pouvoir se lancer dans les apprentissages de la vie avec confiance. Tout se construit dans les liens d'attachement avec le bébé. Tout au long de l'enfance, la confiance en soi va continuer à se construire dans les interactions familiales mais aussi dans les interactions sociales. » aufeminin.com

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. » prendreconfiance.com

Quelles sont les conséquences pathologiques d'un manque de confiance en soi ?

« - Timidité malade et phobie sociale (peur des interactions sociales avec les autres) - Phobie scolaire (peur malade d'aller à l'école) - Échec scolaire - Procrastination (le fait de tout remettre au lendemain) - Le trouble de l'anxiété généralisé (avoir peur en permanence que les choses se passent mal et qu'il arrive une catastrophe). » therapie-comportementale.net

Peut-on aider un enfant à gagner en confiance ?

« Critiquez son comportement, plutôt que sa valeur : “Tu es un fainéant !” ... Non. “Tu ne fournis pas assez de travail dans cette matière !” ... Oui. Enfin terminons sur cette citation de Jeanne Siaud Facchin, psychologue et auteur : “Il n'y a pas d'enfants fainéants, mais des enfants qui ont peur d'échouer.” » therapie-comportementale.net

Comment préserver, développer une image positive de l'enfant qui lui donnera confiance en lui ?

« Et si nous nous trompions ou plutôt, si nous n'arrivions 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. » meirieu.com

Ça se passe ailleurs

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. » unicef.org

Angleterre : des Français à l'école britannique

« La confiance en soi des enfants a été grandement améliorée : grâce à l'expérience de l'expatriation bien sûr, mais aussi grâce au système scolaire anglais qui gonfle la confiance en soi. Les Assembly et spectacles y sont d'ailleurs pour beaucoup. » expatsparents.fr

Finlande : la philosophie de la confiance constitue l'une des caractéristiques propres du système éducatif

« Elle se manifeste, dans son fonctionnement même, comme une culture. Outre que l'on fait confiance à chacun dans sa capacité d'apprendre, la confiance se perçoit aussi dans le fonctionnement même du système. » sciencesconf.org

Prescriptions institutionnelles

Améliorer le bien-être des enfants à l'école Fiche 22

« Le bien-être des enfants à l'école est indispensable pour leur permettre d'avoir confiance en l'École, confiance en eux-mêmes et confiance en leur réussite. » education.gouv.fr

Quelques premières aides

Dix outils et méthodes pour renforcer la confiance en soi des enfants

« 1- L'escalier de la confiance (...) 2- La boîte à défis (...) 3- Le jeu de la confiance en soi (...) 4- Les bonshommes allumettes (...) 5- Le cahier des succès (...) 6- La roue des choix de la confiance en soi (...) 7- À toi de faire tes choix (...) 8- 28 phrases à dire aux enfants pour renforcer leur confiance en eux (...) 9- Deux questions à poser aux enfants pour restaurer leur confiance en soi (...) 10- Texte de relaxation pour faire grandir la confiance et l'estime de soi des enfants (...) » papapositive.fr

Neuf attitudes que les enseignants peuvent adopter pour favoriser cette confiance

« Assurer un climat de sécurité physique et émotionnelle (...) Voir les élèves dans leur potentiel : remarquer et valoriser les forces et soutenir les faiblesses en encourageant les efforts et les progressions (...) Comblers les besoins d'utilité et d'appartenance des élèves (...) Considérer les erreurs comme une étape dans l'apprentissage (...) Accepter que certains élèves ont besoin de plus de temps (...) Accepter que certains élèves ont besoin de plus de temps (...) Fixer des objectifs atteignables (...) Expliquer la plasticité cérébrale aux élèves (...) Cultiver la motivation et éviter l'amotivation (...) » apprendre-reviser-memoriser.fr

Encourager efficacement

« Un compliment émet un jugement de valeur "Ton dessin est joli", "Tu es une gentil(le) d'avoir fini ton assiette", colle une étiquette à l'enfant et n'ouvre aucun dialogue. Au contraire, un encouragement se base sur un fait précis, objectif ; il valorise un travail, un progrès, un choix. Un encouragement efficace montre à l'enfant qu'il a les capacités de réussir de petites et de grandes choses à chaque moment de la vie et dans n'importe quel domaine. " Tu l'as réussi tout seul et ça fonctionne", "Bravo ! Tu as essayé plusieurs fois et tu y es arrivé !", "C'était une bonne idée de..." Avec les enfants plus âgés, le questionnement fait la part belle à l'autonomie et au dialogue. Il exhorte l'enfant à s'exprimer librement sur ses choix, à analyser ses stratégies et à reconnaître par lui-même les efforts faits de manière positive. "Comment as-tu pensé à cette solution ?" ou "Raconte-moi ce que tu as voulu dire avec ce dessin ?" ouvrent un espace bienveillant dans lequel l'enfant se construit. » epopia.com

Ressources institutionnelles

Confiance en ses capacités

« L'image de soi est construite à travers l'estime de soi. L'estime de soi se construit à travers la conscience du moi qui se construit par la confiance en « moi », la « confiance en soi ». La confiance en soi peut (doit) se construire (à l'école) à travers la confiance en ses capacités. » ia54-circos/ienpam

L'art pour l'art ?

« Seuls certains résultats, qui restent à confirmer, semblent démontrer l'impact de l'éducation artistique et ses diverses formes sur les autres compétences comportementales et sociales, telles que la confiance en soi, le concept de soi, les compétences en matière de communication et de coopération, l'empathie, la capacité à comprendre le point de vue des autres et la capacité à réguler ses émotions en les exprimant plutôt qu'en les réprimant. » oecd.org

Éprouver de la confiance en soi, contrôler ses émotions

« Attitudes globales chez l'enseignant, pour favoriser la confiance en soi, l'estime de soi et l'affirmation de soi : - Parler lentement et doucement (éviter de s'énerver, de crier ...) - Rester souriant, chaleureux - Dégager de la sérénité, autant que faire se peut, et manifester son plaisir à être dans la classe - Se mettre à la hauteur de l'enfant pour lui parler (accroupi par exemple), se placer près de lui pour lui adresser la parole - Interroger son regard, ses gestes pour mettre en confiance. » dsden17-pedagogie

La confiance en soi : à cultiver dès le plus jeune âge

« L'entrée à l'école est souvent un moment clé. Elle confronte l'enfant à d'autres valeurs que celles de la maison. Et s'il perd confiance, il existe plusieurs façons de l'aider. En valorisant ses réussites et ses efforts. En étant attentif au choix des mots. Affirmer "tu es méchant" n'a pas la même signification que dire "ce que tu viens de faire est méchant". C'est le comportement qui est jugé, pas la personnalité. » caf.fr

Formations

Développer la confiance en soi par l'approche neurocognitive et comportementale

« Objectifs : comprendre la construction de la confiance en soi / découvrir et expérimenter des outils pour favoriser sa confiance en soi en tant qu'enseignant / identifier les pièges du surinvestissement émotionnel chez soi et chez l'élève / communiquer de manière adéquate face au manque ou à l'excès de confiance en soi et au surinvestissement émotionnel. » eduscol.education.fr

Une formation en ligne "Comment développer la confiance en soi de mon enfant" !

Durée du SPOC : 5 semaines soit 15 heures d'e-learning pedagoj.com

Conférence

Sophrologie et confiance en 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 ? » dailymotion.com

Outils et matériels

Les cahiers d'activités Filliozat : La confiance en soi

« Dessiner, colorier, coller, imaginer... Avec un cahier parents à détacher pour comprendre les clés de la confiance en soi, chez l'enfant. » nathan.fr

Un jeu à télécharger gratuitement : jeu confiance en soi pour apprendre

apprendre-reviser-memoriser.fr

Un tableau pour renforcer la confiance en soi et développer la résilience des élèves

« Voici un tableau issu des recherches en psychologie positive. Il permet d'activer les muscles de la résilience des adolescents : J'ai, J'aime, Je suis et Je peux . » cpe.ac-dijon.fr

Littérature Jeunesse : (Max et Lili) Max se trouve nul

« Ce livre de Max et Lili parle de la confiance en soi, qu'il est facile de perdre et difficile de retrouver. » editionscalligram.ch Un questionnaire [Le jardin d'Alyse](http://Lejardind'Alyse)

Littérature Jeunesse : Chrysanthème à l'école

« "Tu as un prénom ridicule!" Mais un jour arrive Madame Scintillante, le professeur de chant... Pour apprendre à toujours garder confiance en soi. » gallimard-jeunesse.fr

Pratiques imaginées / testées / recommandées

Je suis un soleil

« Une méditation pour rayonner de confiance en soi (et en répandre autour de soi). » ecolepositive.fr

Objectif : confiance en soi

« 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 ? » lalaimesaclasse.fr

Confiance en soi - Confiance en l'autre - Conquérir la prise de parole

Séance 1 : Prendre confiance en soi et confiance dans les autres (1 heure)

Séance 2 : Le groupe, un espace pour prendre la parole. ses.ac-besancon.fr

Chris Ulmer : l'enseignant qui complimente ses élèves

« Résultat, depuis que Chris Ulmer emploie cette méthode, les changements sont plus que positifs : ils sont spectaculaires ! Non seulement les élèves ont pris l'habitude de se complimenter entre eux, mais en plus, ainsi mis en confiance, ils développent tous leurs potentiels ! » positivr.fr

Rapports, enquêtes, études

Une enquête Opinion-way : Regard des parents sur la confiance et les jeunes à l'école et en famille

« 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 ? » opinion-way.com

Blogs et Forums

Pourquoi à l'école on ne nous apprend pas la confiance en soi ?

« La raison en est d'une évidente simplicité ! Au même titre que le Respect, la Politesse, le Savoir Vivre, l'Effort, la Persévérance, ou tant d'autres valeurs humaines; la Confiance en Soi n'a pas pas à être enseignée par l'Ecole. Cette éducation doit venir des Parents, et de la Famille (...) » quora.com

Contributions

La confiance en soi, facteur de réussite des élèves / Nathalie Anton

« Restaurer la confiance des élèves dans l'institution scolaire implique donc avant tout que les éducateurs reboostent la confiance en soi de ces jeunes. Aussi faut-il, d'une part, être conscient de l'influence des stéréotypes sociaux, pour ne pas les véhiculer et les endiguer (...) » lewebpedagogique.com

L'auteure est enseignante depuis vingt ans, elle est également psychologue.

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

« 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. » scienceshumaines.com

L'auteur est enseignant-chercheur à l'Université catholique de Louvain .

Le manque chronique de confiance en soi est une des constantes chez les enfants précoces / Claire Grand
« 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 ? »
surdoues.monsite-orange.fr

L'auteure est psychologue spécialiste de la précocité intellectuelle et des troubles des apprentissages.

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. » atlantico.fr

La confiance en soi à travers la pédagogie Montessori / Association Montessori Luxembourg

« Si nous voulons aider un enfant qui essaie de porter quelque chose de lourd, ou qui insiste pour mettre ses chaussures seul sans qu'il nous ait appelé, ni ne nous ait sollicité, nous lui renvoyons indirectement un message d'incapacité : "Tu n'es pas capable". Une erreur classique des adultes est de vouloir aider l'enfant à atteindre son but. Or, dans la découverte du monde, ce n'est pas le but qui compte mais l'apprentissage et l'enfant a un besoin essentiel de faire par lui-même. » association-montessori.lu

Développer la confiance en soi à travers une transformation des pratiques d'évaluation / Collectif

« Cette première étape vise la confiance en soi nécessaire pour apprendre. Mais est-elle suffisante pour atteindre une confiance en soi assez forte pour prendre des décisions et assumer ses responsabilités ? »
sciencesconf.org

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

Sécurité de base / Confiance en sa propre personne, en ses compétences / Confiance relationnelle psy.be

L'auteur est psychologue.

Éléments de bibliographie

50 activités bienveillantes pour renforcer la confiance en soi / Caroline Jambon

editions-larousse.fr

Construire la confiance en soi à l'école / Foussard Cécile

chroniquesociale.com

La Confiance en soi de votre enfant / Gisèle George

odilejacob.fr

Mon p'tit cahier Confiance en soi... / Florence Binay, Isabelle Maroger

lisez.com

Oser. Thérapie de la confiance en soi / Frédéric Fanget

odilejacob.fr

Renforcer la confiance en soi à l'école / Alain Soleilhac

chroniquesociale.com