

LES DÉFIS DE LA CONFIANCE

LES DÉFIS DE LA CONFIANCE

1

Raconte une expérience
dont tu es fier

SCHOLAViE 

LES DÉFIS DE LA CONFIANCE

2

Demande à une
personne de raconter
une de tes réussites

SCHOLAViE 

LES DÉFIS DE LA CONFIANCE

3

Trouve un mot qui t'apaise
à prononcer quand
tu en as besoin

SCHOLAViE 

LES DÉFIS DE LA CONFIANCE

4

Félicite un camarade pour
une de ses idées, un
comportement, un effort,
un progrès, etc.

SCHOLAViE 

LES DÉFIS DE LA CONFIANCE

5

Termine la phrase : « Je
me sens en confiance
quand... »

SCHOLAViE 

LES DÉFIS DE LA CONFIANCE

6

Finis la phrase :
« Pour progresser,
j'ai besoin de... »

SCHOLAViE 

LES DÉFIS DE LA CONFIANCE

7

Trouve une technique pour
gérer ton stress : respirer 3
fois, te confier à quelqu'un,
taper 4 fois dans les mains...

SCHOLAViE 

LES DÉFIS DE LA CONFIANCE

8

Invente une phrase avec
2 des mots suivants :
confiance, erreur, je peux,
réussite, effort, difficile,
j'apprends, stress, fierté...

SCHOLAViE 

LES DÉFIS DE LA CONFIANCE

LES DÉFIS DE LA CONFIANCE

9

Partage au moins
3 de tes qualités ou
forces de caractère

SCHOLAViE 

LES DÉFIS DE LA CONFIANCE

10

Trouve au moins 3 mots qui
parlent de confiance en soi

SCHOLAViE 

LES DÉFIS DE LA CONFIANCE

11

Écris un petit mot
pour remercier un
de tes professeurs

SCHOLAViE 

LES DÉFIS DE LA CONFIANCE

12

Que dirais-tu à
un camarade qui a
peur de se tromper ?

SCHOLAViE 

LES DÉFIS DE LA CONFIANCE

13

Offre une force
à une personne et
explique-lui pourquoi

SCHOLAViE 

LES DÉFIS DE LA CONFIANCE

14

Écris un mot
d'encouragement que
tu aimerais recevoir
de ton professeur

SCHOLAViE 

LES DÉFIS DE LA CONFIANCE

15

Demande à 3 personnes
de te dire ce qu'elles
aiment chez toi

SCHOLAViE 

LES DÉFIS DE LA CONFIANCE

16

Choisis un super-héros à
qui tu aimerais ressembler
et explique pourquoi

SCHOLAViE 

LES DÉFIS DE LA CONFIANCE

NOTICE D'UTILISATION

Eclairage théorique

Qu'est-ce que la confiance en soi ?

La confiance en soi est également connue sous le terme de **sentiment d'efficacité personnelle** ou d'**auto-efficacité**. Elle fait référence aux croyances que nous avons en nos ressources internes face à un objectif à atteindre ou un évènement donné. La confiance en soi c'est considérer combien je me sens capable. Il ne s'agit donc pas d'une compétence qui s'apprend mécaniquement ou superficiellement mais plutôt d'une croyance qui se façonne de l'intérieur, progressivement, au gré des expériences vécues. C'est donc **un travail du quotidien** et tous ceux qui accompagnent le jeune peuvent, par leurs actions et leurs encouragements, développer et nourrir ce sentiment d'efficacité personnelle qui va lui-même renforcer l'estime de soi.

Pourquoi développer la confiance en soi ?

Pour Bandura (1977), ce sentiment d'efficacité personnelle est le fondement de la motivation, du bien-être et des accomplissements humains. Selon les dernières études, la confiance en soi permet d'être plus motivé, d'améliorer ses performances, de faciliter la prise de décision et les relations, d'être plus optimistes, résilient, persévérant, moins vulnérable en cas de stress ou d'échec, par exemple.

Comment développer la confiance en soi ?

Dans ses travaux, Bandura (2004) propose quelques leviers pour développer la confiance en soi de l'enfant :

- **Permettre à l'élève de vivre des expériences de réussite ou de maîtrise.**

Capitaliser sur ses expériences passées de réussite est le moyen le plus efficace de nourrir le sentiment d'efficacité personnelle.

- **Permettre des expériences vicariantes**, c'est-à-dire observer et s'inspirer de modèles inspirants, des performances et stratégies des autres pour grandir, s'épanouir et réussir. **C'est valoriser l'inspiration et la coopération plutôt que la comparaison et la compétition.**

Voir aussi les outils : le photolangage de la confiance, les 3 piliers de la confiance, les citations de la confiance, le vélo et le thermomètre de la confiance.

LES DÉFIS DE LA CONFIANCE

NOTICE D'UTILISATION

Objectifs

Un outil pour développer la confiance en soi (sentiment d'efficacité personnelle) qui est le fondement de la motivation, du bien-être et des accomplissements humains (Bandura, 2001).

Le sentiment d'efficacité personnelle permet d'être plus motivé, d'améliorer ses performances, de faciliter la prise de décision et les relations, d'être plus optimiste, résilient, persévérant, et moins vulnérable en cas de stress.

Utilisation de l'outil

Les défis sont à piocher au hasard ou à choisir en fonction des besoins et du contexte. Les défis sont destinés à être relevés individuellement ou collectivement durant la période impartie et annoncée. **Dans tous les cas, l'accompagnant doit s'assurer que le défi est compris et toujours organiser un moment pour collecter les retours d'expérience et les ressentis.**

De nombreuses possibilités sont imaginables ! En voici deux exemples :

- **Un élève pioche un défi à un moment choisi et le lit à la classe.**

L'accompagnant annonce ensuite le temps impartie pour compléter ce défi.

Exemple : tous les lundis, un élève différent pioche un défi. Le défi "Offre une force à une personne et explique-lui pourquoi" est tiré au sort. L'accompagnant annonce que la classe dispose de deux jours pour réaliser le défi et programme un retour d'expérience le mercredi pour que les élèves qui le souhaitent expriment leur ressenti.

- **L'accompagnant choisit spontanément un moment pour relever le défi de son choix :**

Exemple : l'accompagnant souhaite remobiliser l'attention de ses élèves et annonce qu'un moment va être dédié aux défis de la confiance. Il pioche "Choisis un super-héros à qui tu aimerais ressembler et explique pourquoi", demande aux élèves de prendre une feuille de papier et leur donne 5 minutes pour réaliser le défi par écrit. L'accompagnant peut ensuite proposer aux élèves volontaires de partager ce qu'ils ont écrit et ce qu'ils ont pensé du défi. Ils peuvent ensuite engager la discussion sur la manière de devenir ce super-héros au quotidien.