

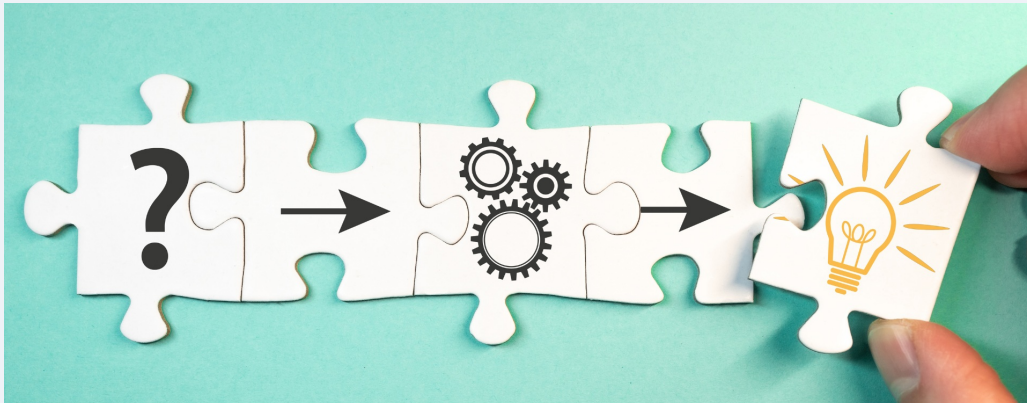


Les cahiers mensuels

SCHOLAViE

La newsletter pour développer vos **compétences psychosociales** et celles des jeunes que vous accompagnez !

La confiance en soi : une croyance qui se construit au quotidien



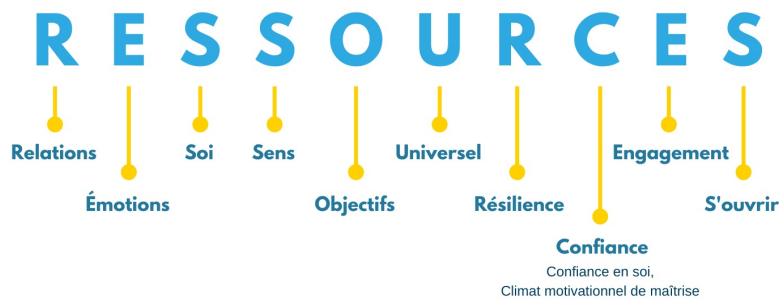
« Le sentiment d'efficacité personnelle se réfère à la conviction qu'une personne a en ses capacités à organiser et à exécuter les actions requises pour atteindre des résultats souhaités. »

Albert Bandura (Self-efficacy : The Exercise of Control, 1997)

Cette année, cheminons avec l'acronyme RESSOURCES !

Pour cette année scolaire 2022-2023, nous vous proposons de vous laisser guider par **le nouvel acronyme ScholaVie** pour (re)découvrir les compétences psychosociales et les développer, à la fois pour vous et pour les jeunes que vous accompagnez au quotidien.

Explorons ensemble la **dimension Confiance** de cet acronyme ! Quoi, pourquoi, comment ? Comme d'habitude, retrouvez dans votre cahier mensuel théories et ressources pour **découvrir ce qu'est la confiance en soi. C'est parti !**



La confiance en soi est une croyance générale et globale en sa propre capacité à réussir, c'est un

concept relativement général et abstrait.
Pour aller dans le plus spécifique et concret, nous allons parler ici du **Sentiment d'Efficacité Personnelle** (SEP), d'après les travaux d'**Albert Bandura**.

Ces 2 concepts sont similaires, mais sont bien distincts, car le SEP se réfère à la **croissance en sa capacité à accomplir une tâche**, une activité spécifique.



Éclairage théorique

Le sentiment d'efficacité personnelle (SEP), qu'est-ce que c'est ?



Le SEP, c'est combien je me sens capable. Il répond à la question : **ai-je les compétences et ressources nécessaires** pour mener à bien cette activité ? Ce projet ? Cet exercice ? C'est une croyance qui se construit (et se déconstruit) au gré des expériences vécues.

Il y a donc dans le SEP (ou **sentiment d'auto-efficacité**) une histoire de perception et de croyance. L'important n'est pas le nombre d'aptitudes dont la personne dispose, mais ce qu'elle pense pouvoir faire de celles qu'elle a.

Pourquoi développer le SEP ?

La **théorie de l'auto-efficacité de Bandura**, suggère que le sentiment d'efficacité personnelle d'une personne est le **fondement de la motivation, du bien-être et des accomplissements humains** (Bandura, 1997).

Avoir un **SEP élevé permet** d'être plus motivé et de mieux réussir, facilite la prise de décision, améliore les relations avec les autres, rend plus optimiste, plus résilient, plus persévérant et à l'inverse, permet d'**être moins vulnérable** en cas de stress ou d'échec (Zimmerman, Bandura & Martinez-Pons, 1992).

Comment développer le SEP ?

Avant de (re)découvrir les apports de Bandura, essayez de prendre un moment pour réfléchir à ce qui vous donne confiance en vous en terminant cette phrase : **Je me sens en confiance quand...**

Il y a de fortes chances pour que dans vos réponses, figure l'**un des leviers identifiés par Bandura** pour **favoriser le développement du SEP** (voir le cahier mensuel *Développer son sentiment d'efficacité personnelle*).

Les **leviers identifiés par Bandura** pour développer ses croyances d'efficacité personnelle sont les suivants :

- La maîtrise personnelle (ou ses réussites)

- L'apprentissage social (ou ses alliés)
- La persuasion par autrui (ou les encouragements)
- L'état physiologique et émotionnelle (ou ses émotions)

Chez ScholaVie, on a créé le **vélo de la confiance** pour les illustrer et se rappeler de les activer.

MON VÉLO DE LA CONFIANCE

Un outil pour garder en tête les leviers à actionner pour développer la confiance en soi ou le sentiment d'efficacité personnelle.



SCHOLAVIE 
 Outil proposé par ScholaVie ©
 Tous droits réservés - Ed. 2022

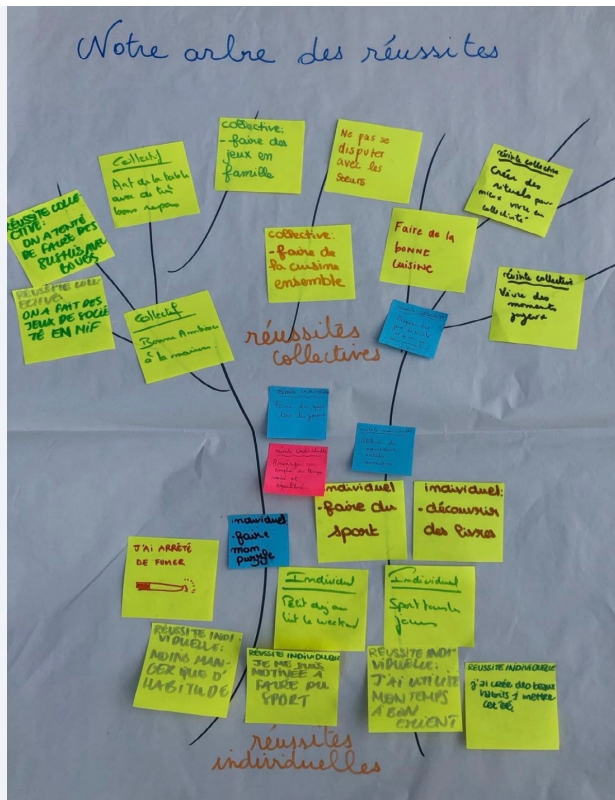
En complément de l'utilisation du vélo de la confiance en soi ([à retrouver ici](#)), voilà quelques stratégies bien utiles pour activer ces leviers auprès des jeunes que vous accompagnez :

→ **Offrir des feedbacks, encouragements, retours d'expérience positifs et constructifs :**

Les feedbacks positifs permettent aux enfants et jeunes de **se sentir encouragés et valorisés** pour leurs progrès et leurs réalisations. Les feedbacks doivent être spécifiques et concrets pour **renforcer leur confiance en leurs capacités** (voir le cahier mensuel *CARE* ou *les 4 piliers d'un apprentissage réussi - la lettre R*).

→ **Encourager l'auto-feedback :**

Il permet aux jeunes de **se concentrer sur leurs réalisations et leurs progrès**. On peut **les encourager à identifier, partager et célébrer leurs réussites, individuelles et collectives**, en réfléchissant à ce qui leur a permis de réussir (compétences, forces mobilisées, personnes ressources, etc.). **Comment ?** un journal des réussites (individuel ou collectif), un mur des réussites, un arbre des réussites, chanter / danser / partager les réussites en rituels de fin de semaine ou de période scolaire, le portrait d'une réussite, etc.



Exemple d'arbre des réussites pendant le 1er confinement (2020).

→ **Fixer des objectifs atteignables :**

Il est important d'aider les jeunes à se fixer des objectifs réalisables. Des objectifs trop ambitieux peuvent créer un sentiment de stress, découragement et frustration. Il est donc important de **fixer des objectifs à court terme et à long terme** (voir les cahiers mensuels sur la motivation : *La motivation, au cœur de nos comportements* et *Déployer sa motivation et celle des jeunes* ; et les cahiers mensuels sur les objectifs : *Qu'est-ce qu'un bon objectif ?* et *De petits et grands objectifs*).

→ **Encourager la coopération :**

Amener les élèves à **travailler ensemble** et à **se soutenir mutuellement** pour atteindre leurs objectifs (voir le cahier mensuel sur *la coopération*).

Découvrez certains de nos outils pour développer la confiance en soi :

Le photolangage de la confiance

Les défis de la confiance

Nos ouvrages CPS

Des ressources pour aller plus loin



Un article

Dans cet article, Albert Bandura, docteur en psychologie, examine le concept du sentiment d'efficacité personnelle.
[En savoir plus](#)



Une vidéo

Cette courte animation explique le sentiment d'efficacité personnelle de Bandura en l'illustrant à partir des exemples du quotidien.
[En savoir plus](#)



Un livre

Dans cet ouvrage, les auteures nous livrent leurs conseils pour mettre en place une éducation bienveillante, aussi bien à la maison qu'à l'école.
[En savoir plus](#)

SAVE-THE-DATE : LE MERCREDI 4 OCTOBRE 2023



C'est officiel, la nouvelle date de report de notre soirée, initialement prévue le 15 mars, est validée !

Elle aura lieu le **mercredi 4 octobre 2023**, toujours de 18h à 21h au PhilanthroLab à Paris.

Le **programme reste le même**, les intervenants aussi (en majorité), le lieu est le même, bref on recommence tout pareil, seule la date change !

Les **inscriptions seront bientôt mises en ligne** afin que vous puissiez réserver une place (inscription gratuite mais obligatoire, car les places sont limitées).

On espère voir vos inscriptions aussi nombreuses que la première fois 😊 !

Rappel du programme du 15 mars

Retour sur les dernières actualités ScholaVie

Formation de formateurs à Valenciennes

Les sessions de formation de formateurs continuent avec la



Cité éducative Valenciennes-Anzin. Le premier groupe de formateurs a suivi ses 3ème et 4ème journées de formation les 4 et 6 avril 2023.



Ateliers au Collège du Haut Mesnil

Des élèves délégués et des professionnels du collège du Haut Mesnil ont suivi un atelier avec Laure Reynaud le 13 avril, pour poursuivre le développement de leurs CPS !



Deux membres de l'équipe ont fini leur stage !

Le mois d'avril a sonné la fin des stages de Doriane et Antoine. Ils nous auront bien aidé sur la création de contenus de formation et la communication, et on leur a souhaité plein de réussite dans la suite de leurs aventures lors d'un verre en équipe !

Prochains événements en perspective

SCHOLAVIE

VOTRE PARCOURS COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES

25/10/2022 Atelier 1 Les compétences socio-émotionnelles : les notions essentielles	15/11/2022 Atelier 2 La connaissance de soi au service de l'accompagnement des élèves
06/12/2022 Atelier 3 Les bases de la confiance en soi	10/01/2023 Atelier 4 Des clés pour la réussite sociale des élèves
07/02/2023 Atelier 5 La place des compétences émotionnelles à l'école	14/03/2023 Atelier 6 Les leviers de la motivation
18/04/2023 Atelier 7 Des pratiques pour développer l'écoute et l'empathie	23/05/2023 Atelier 8 Les compétences psychosociales à l'école

Un parcours pour développer vos compétences psychosociales et celles des jeunes que vous accompagnez, tout au long de l'année !

8 ateliers indépendants, un mardi soir par mois de 18h à 19h, en visioconférence
Inscription gratuite et obligatoire sur le site de Réseau Canopé

Dernier atelier de l'année avec Canopé !

Le Réseau Canopé du 93 et l'association ScholaVie vous proposent leur dernier atelier de l'année le 23 mai. Il portera sur "les compétences psychosociales à l'école", ne le loupez pas !

Inscription gratuite et obligatoire sur le site de Réseau Canopé.

JIP
3ème édition
L'école de demain à portée de main

MERCREDI 10 MAI 2023
de 9h45 à 17h

CCVA
Centre Culturel de la Vie Associative de Villeurbanne

ScholaVie sera présente lors de la Journée de l'innovation pédagogique à Lyon le 10 mai !

Le 10 mai, retrouvez ScholaVie lors de la journée de l'innovation pédagogique à Lyon, au Centre Culturel de la Vie Associative de Villeurbanne. Une de nos formatrices y tiendra un stand toute la journée !

Pour en savoir plus

CENTRE PIERRE JANET
Recherche Formation Consultation
Psychothérapie intégrative

UNIVERSITÉ DE LORRAINE

ScholaVie organise une formation de 2 jours avec le Centre Pierre Janet

Les 19 et 20 juin, retrouvez ScholaVie pour une formation sur le développement des compétences psychosociales avec les outils de la psychologie positive, à Metz.
Découvrez le programme et inscrivez-vous !

Association ScholaVie

Suivez l'association sur les réseaux sociaux !



Contact

bonjour@scholavie.fr

Cet email a été envoyé à `{{contact.EMAIL}}`
Vous recevez ce mail car vous êtes inscrit aux cahiers mensuels de ScholaVie.

[Afficher dans le navigateur](#) | [Se désinscrire](#)

Envoyé par
 **sendinblue**