

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, écouter de la musique...

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

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 ou qualité 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 apprécient 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

GUIDE D'UTILISATION

 CPS TRAVAILLÉES | Renforcer sa conscience de soi - famille des CPS cognitives

 PUBLIC | Elémentaire - Collège

 DURÉE | Variable

 OBJECTIFS

- Renforcer la confiance en soi, la sienne et celle des autres
- Devenir un agent de la confiance

Comment travailler cette CPS avec les enfants via l'outil ?

PRÉPARATION

Imprimez un outil par enfant/groupe ou projetez l'outil au tableau.

ANIMATION

1 DÉROULÉ DE L'ACTIVITÉ

Les défis sont à piocher au hasard ou à choisir en fonction des besoins et du contexte. Ils 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.

IDÉES D'ANIMATION PAR SCHOLAVIE

IDÉE 1

Un élève pioche un défi à un moment choisi et le lit à la classe. L'accompagnant annonce ensuite le temps imparti pour relever ce défi.

Exemple : en guise de rituel, tous les lundis, un élève différent pioche un défi. Le défi "Offre une force ou qualité 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 (retour réflexif).

LES DÉFIS DE LA CONFIANCE

GUIDE D'UTILISATION

IDÉE 2

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.

3

RETOUR RÉFLEXIF

À la fin de l'activité, prenez un moment avec les enfants pour conscientiser la CPS principale mobilisée dans l'activité afin de favoriser son développement dans d'autres contextes.

Le retour réflexif peut s'organiser en 3 temps :

- **Observer** ce qui s'est passé (chez soi, l'autre, le groupe) : *Quels sont vos ressentis et pensées ?*
- **Explicitter** les compétences développées : *Qu'avez-vous développé comme compétences ?*
- **Projeter/Transférer** dans un futur proche les apports de cette activité : *En quoi cette activité peut-elle vous être utile pour la suite ? Quelle différence fera-t'elle, pour vous, pour les autres ? Comment le remarquerez-vous ?*

Pour favoriser la **liberté pédagogique**, cet outil, comme tous les autres proposés par ScholaVie, peut-être **adapté selon les besoins et/ou co-construit avec les élèves** afin de les associer le plus possible et d'augmenter leur niveau d'engagement.

LES DÉFIS DE LA CONFIANCE

GUIDE D'UTILISATION

Éclairage 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 pour résoudre une tache, relever un défi, atteindre un objectif, etc. 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, développent et nourrissent ce sentiment d'efficacité personnelle, qui va lui-même renforcer l'estime de soi.



POURQUOI TRAVAILLER LA CONFIANCE EN SOI AVEC LES ENFANTS ?

Pour le psychologue canadien Albert Bandura, 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, persévérent, moins vulnérable en cas de stress ou d'échec, par exemple.



COMMENT TRAVAILLER LA CONFIANCE EN SOI AVEC LES ENFANTS ?

Dans ses travaux, Bandura 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.** Se fixer des objectifs qui permettent de progresser (objectifs de maîtrise), capitaliser sur ses expériences passées de réussite pour mieux engager le présent est très efficace.
- **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. Plus les modèles sont proches en âge, plus c'est efficace !