

# 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 | Élémentaire - Collège

 DURÉE | Variable

 OBJECTIFS

- Renforcer la capacité d'auto-évaluation positive et la confiance en soi, la sienne et celle des autres
- Devenir un agent de la confiance

---

### Comment travailler cette CPS avec les jeunes via l'outil ?



#### PRÉPARATION

Imprimez un outil par jeune/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'adulte référent doit s'assurer que le défi est compris et toujours organiser un moment pour collecter les retours d'expérience et les ressentis (appelé le retour réflexif).



#### IDÉES D'ANIMATION PAR SCHOLAVIE (LISTE NON EXHAUSTIVE)

##### OPTION 1

**Un élève pioche un défi à un moment choisi et le lit à la classe.** L'accompagnant annonce ensuite le temps impartie 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

### OPTION 2

**L'adulte référent 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. Il 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

→ Voir visuel ScholaVie [Animer un 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 ?*
- **Expliciter et analyser** 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 tâche, 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, développer 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 optimiste, résilient, persévérant, 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 ou du jeune :

#### **Permettre 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.

# LES DÉFIS DE LA CONFIANCE

## GUIDE D'UTILISATION

Et concrètement ?

Vous pouvez proposer de travailler sur les objectifs (Voir les outils [PRET](#) et [Marelle de la motivation](#) de ScholaVie), concevoir des rituels autour des réussites individuelles et collectives (mur des réussites, fête des réussites), proposer de faire le [Portrait d'une réussite](#), individuelle ou collective (voir l'outil de ScholaVie), etc.

**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 !

Et concrètement ?

On identifie ses modèles dans son quotidien, parmi les membres de sa famille, ses amis, ses enseignants, les héros de la littérature, etc. Quelles sont leurs forces et qualités, comment les utilisent-ils et comment je pourrais les utiliser moi aussi ?

**S'appuyer sur la persuasion verbale**, c'est-à-dire les encouragements, les retours et les messages adressés à l'enfant ou au jeune. Des paroles précises, sincères et centrées sur les efforts, les stratégies et les progrès permettent de renforcer la croyance en sa capacité à réussir. Il ne s'agit pas de complimenter de manière générale, mais d'aider l'enfant à identifier ce qu'il fait efficacement. Les mots de l'adulte, mais aussi ceux que l'enfant se dit à lui-même, jouent un rôle essentiel dans la construction de la confiance.

Et concrètement ?

C'est profiter des feedbacks pour développer les CPS : les forces observées en action ("Tu as réussi à faire tes lacets, tu as fait preuve de persévérance"), valoriser les comportements positifs, l'état d'esprit de développement ("Tu n'y arrives pas encore, bientôt"), les progrès, etc.

**Prendre en compte les états physiologiques et émotionnels**, c'est-à-dire la manière dont l'enfant ou le jeune ressent les situations dans son corps et ses émotions. Le stress, la fatigue ou l'anxiété peuvent être interprétés comme des signes d'incapacité et freiner l'engagement. À l'inverse, apprendre à reconnaître, comprendre et réguler ces états permet à l'enfant de les vivre comme des réactions normales face à un défi. Développer des stratégies pour s'apaiser, se concentrer ou se rassurer contribue ainsi à renforcer son sentiment d'efficacité personnelle.

*Pour aller plus loin, un article qui résume la théorie de Bandura : Maïlys Rondier, "A. Bandura. Auto-efficacité. Le sentiment d'efficacité personnelle", L'orientation scolaire et professionnelle, 33/3 | 2004, 475-476.*