

# Boîte à outils pour apprendre à apprendre

## 4. Soutenir la confiance en soi et les points forts

L'un des facteurs les plus importants qui contribuent à renforcer la confiance en soi d'un élève est le fait de **croire en lui**. Si l'éducateur croit en l'élève, le considère comme talentueux, précieux et capable, l'élève se percevra de la même manière. Au contraire, si l'éducateur lui répète constamment qu'il n'est pas assez doué, qu'il le compare à d'autres enfants, qu'il est inférieur, l'élève n'aura absolument aucune chance d'acquérir de la confiance en soi.



### Pourquoi est-il important de renforcer la confiance en soi d'un élève ?

- Le manque de confiance en soi peut empêcher d'atteindre les objectifs fixés et d'obtenir de meilleurs résultats d'apprentissage.
- Le manque de confiance en soi est associé au stress, à la tension, à l'anxiété, aux difficultés de communication, à la dépression, etc.
- Le manque de confiance en soi est associé à une moins bonne santé physique.



### Comment renforcer la confiance en soi d'un élève ?

- **Connaissance de soi.** Il est important qu'un étudiant se connaisse sous ses bons et ses moins bons côtés. Après s'être connu, l'étudiant sera en mesure de décider quels sont les traits de caractère et les compétences qu'il souhaite renforcer, et quels sont ceux qu'il veut et peut accepter tels qu'ils sont.
- **Fixer des objectifs réalistes.** Les objectifs s'améliorent au fur et à mesure que les capacités de l'élève s'améliorent. Le fait de rencontrer plus souvent le succès et d'atteindre ses objectifs renforce la confiance en soi.



## 4. Soutenir la confiance en soi et les points forts

- **Arrêtez de se critiquer.** Une critique interne adéquate est un excellent indicateur qui vous aide à apprendre de vos erreurs et à comprendre dans quelle direction vous voulez et choisissez de vous améliorer. Cependant, lorsque la confiance en soi est insuffisante, le « critique intérieur » se déchaîne et éclipse les aspects positifs. Il est important de dire « stop » à temps et d'apprendre à chercher et à trouver une approche alternative à l'autocritique sévère et à la négativité.
- **Rejeter la mentalité du « tout ou rien ».** Souvent, en cas de manque de confiance en soi, l'orientation vers les extrêmes domine. Par exemple : « Si je n'obtiens pas le maximum de points, je suis un perdant », « J'ai obtenu la troisième place à la compétition, je me suis entraîné pour rien, je ne suis pas du tout bon en sport ». Il existe de nombreuses autres options entre Tout et Rien.
- **Techniques de relaxation et de gestion du stress.** Les étudiants qui manquent de confiance en eux ressentent plus de stress et de tension, c'est pourquoi une bonne gestion du stress contribue à renforcer la confiance en soi.
- **Sortir de sa zone de confort.** Affronter ses peurs, essayer de nouvelles choses, c'est renforcer la confiance en soi de l'élève.
- **Prendre soin de soi.** L'attention qu'un élève porte à sa santé physique et mentale et à son mode de vie (sommeil, alimentation, activité physique, etc.) est un excellent moyen d'exprimer son amour-propre et de renforcer sa confiance en soi.

