

Confiance en soi

et son développement chez les enfants

café contact EPFL 3 avril 2025

Izabela Wisniewska-Pastre
Psychopédagogue -
Graphothérapeute

l'écoline

Prenez quelques instants ...

Comment ressent-on la confiance en soi ?

Comment pensez-vous que la confiance en soi se manifeste chez les enfants ?



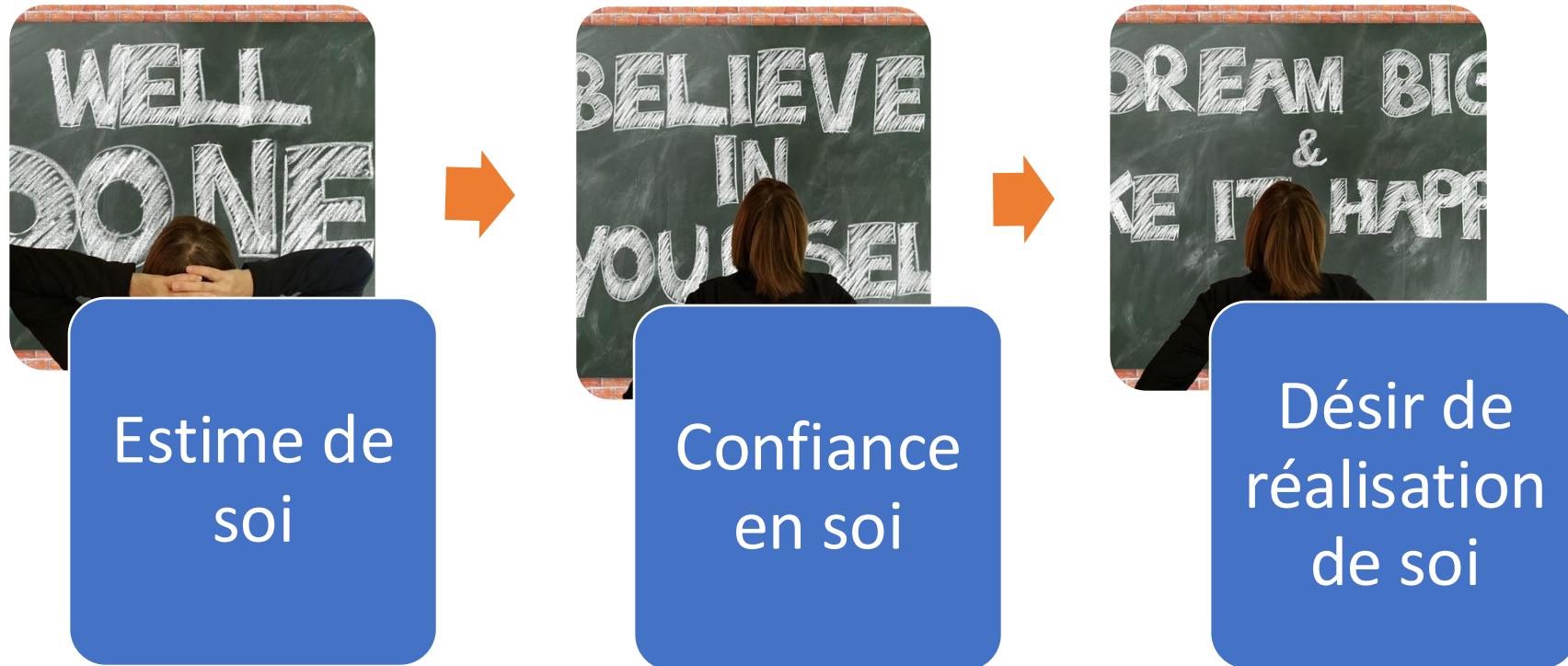
Les besoins fondamentaux qui guident le développement de l'enfant :

- L'adaptation
- L'indépendance

0 à 7 ans : l'assurance de l'environnement familial

7 à 14 ans : l'ouverture aux autres (les pairs, les adultes – référents en dehors de la famille)

14 à 21 ans : on crée sa propre place dans le monde des valeurs et des convictions



Abraham Maslow, psychologue américain humaniste, 1908-1970

Confiance en soi

- conviction d'avoir des ressources nécessaires pour faire face aux défis (vie quotidienne, futur)
- croyance positive vis-à-vis de ses compétences - l'auto-efficacité / légitimité dans l'action
- penser que l'on peut accomplir ce que l'on souhaite - la foi en sa capacité à réussir
- regard valorisant sur soi-même – estime de soi

confiance en soi comme trait de personnalité VS confiance en soi face à une tâche, un défi

Confiance en soi = JE PEUX, J'EN SUIS CAPABLE

compétences cognitives

- ✓ essayer de nouvelles activités, expérimenter, poser des questions, exprimer mon opinion

compétences sociales

- ✓ me faire de nouveaux amis, m'intégrer, savoir communiquer, dire « non », résoudre des conflits

compétences émotionnelles

- ✓ faire face aux situations difficiles, être résilient

les CPS (compétences psycho-sociales ou socio-émotionnelles)

Des facteurs qui influencent
la confiance en soi
des enfants :

L'environnement
familial

Les interactions
sociales

La réussite scolaire

La personnalité

Développer une confiance en soi plus solide et durable implique :

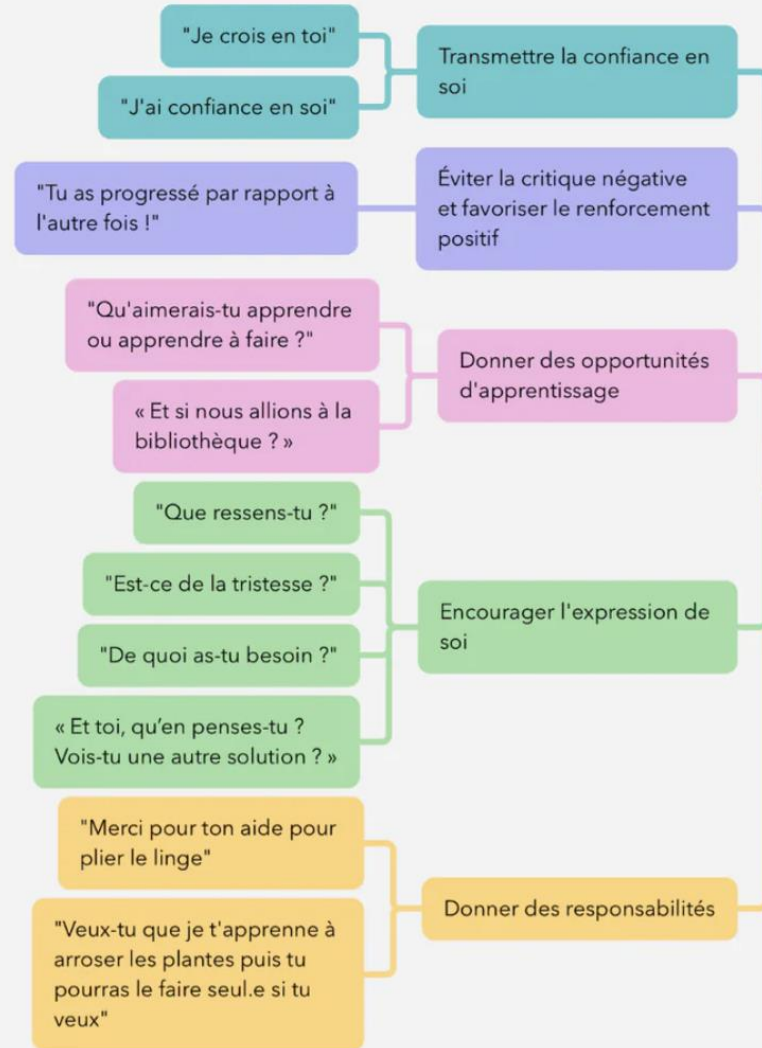
- **Estime de soi**
- **Connaissance de soi** (ses forces, ses faiblesses, ses valeurs et ses passions)
- **Compétences et capacités** (le sentiment de compétence permet de prendre des risques)
- **Résilience** (la capacité à rebondir après des échecs ou des déceptions est essentielle)
- **Pensée critique et créative / Gratitude**
- **Communication** (savoir s'exprimer clairement et avec assertivité)
- **Prise de décision** (faire confiance à son jugement et à ses instincts)
- **Régulation des émotions**
- **Soutien social** (valoriser les efforts plutôt que les résultats)

- **Considérer l'enfant comme "interlocuteur valable" / se faire confiance mutuellement**

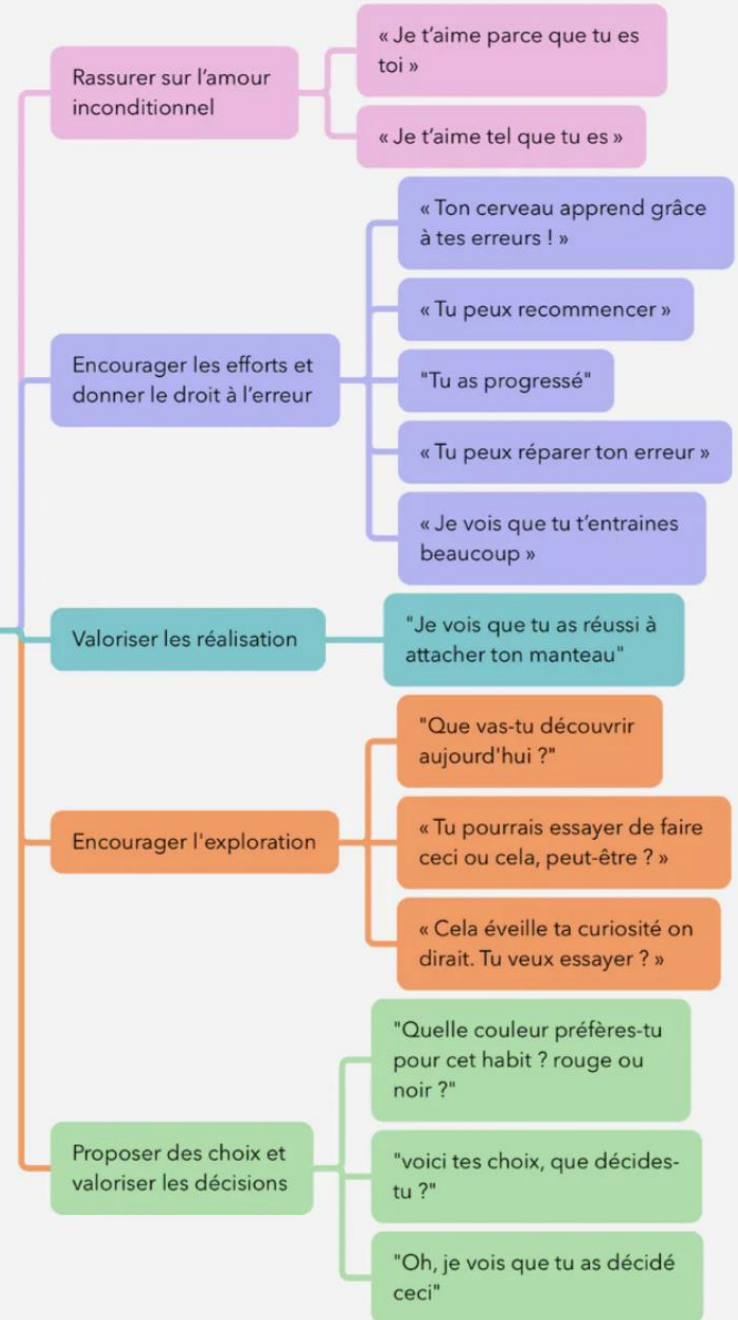


Créer un environnement positif et encourageant

- Comment on rassure, on encourage, on valorise ?
 - Comment on prend en compte les besoins, les intuitions des enfants ?
 - Quelle liberté on donne aux enfants dans les choix (ex. vêtements, copains, activités et loisirs) ?
 - Quelles attentes on a vis-à-vis des enfants (exigences, pression) ?
 - Comment on réagit face à l'erreur, au manque de confiance ? **NB. l'erreur est constructive et peut être vue de façon positive ! "cette fois-ci tu as manqué de confiance, tu vas y arriver la prochaine fois !"**
- * *Attention à l'impuissance apprise - je n'y arrive pas, je n'essaie plus ...*



Développer la confiance en soi des enfants



1. Accueillir les émotions des enfants



2. Prendre en compte la volonté de coopération et d'aide des enfants



3. Faire confiance aux enfants



4. Laisser les enfants prendre des risques et se tromper (sans les surprotéger)



5. Encourager sans louanges superflues



12. Parler des ressentis personnels des adultes

12 manières de favoriser le développement d'une

ESTIME DE SOI

haute et saine chez les enfants

6. Eviter de comparer les enfants entre eux



11. Offrir des modèles qui donnent envie de grandir



10. Accompagner les enfants qui ont connu des épreuves (résilience)



9. Laisser les enfants s'exprimer en ce qui concerne les décisions qui les concernent

~~Sage~~

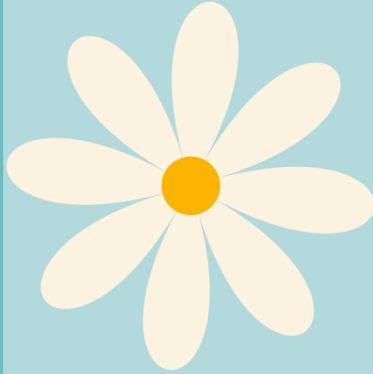
8. Laisser les enfants évoluer en dehors d'étiquettes ou de rôles

7. Valoriser les enfants et rappeler leurs réussites passées



Ma fleur des talents

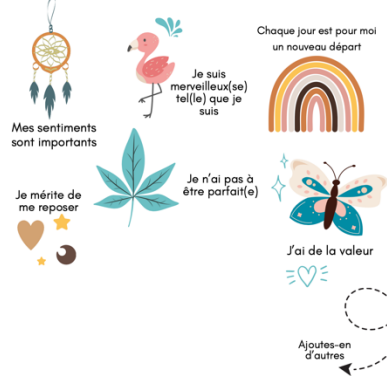
Sur chaque pétale, écris une compétence ou un talent unique que tu possèdes.



MindfulKids

Affirmations positives

Écris encore plus de phrases positives à ton sujet.



MindfulKids

Prendre le temps de réfléchir à ses objectifs

Pense à un objectif que tu t'es fixé dans le passé. Cette feuille de travail t'aidera à mieux comprendre comment tu abordes les objectifs que tu t'es fixés et comment les améliorer progressivement.

Mon objectif était	
POINTS FORTS Quels étaient mes points forts ? Dans quels aspects ai-je le plus réussi ?	
POINTS FAIBLES Quels étaient mes points faibles ? Dans quels aspects ai-je eu des difficultés ?	
AMÉLIORATION Que puis-je faire pour m'améliorer la prochaine fois ?	

MindfulKids



ACCOMPLIR DES OBJECTIFS

As-tu un objectif à accomplir ? Cette feuille de travail t'aidera à atteindre n'importe quel objectif.

Objectif	Qu'est-ce que je veux accomplir ?
Quand	Quand vais-je accomplir mon objectif ?
Plan	Mon plan d'action.
Réseau	Qui peut m'aider pour accomplir mon objectif ?

MindfulKids

Mes cinq atouts

Quel est ton plus grand atout ou ton plus grand talent ?

Écris un atout ou un talent sur chaque doigt.



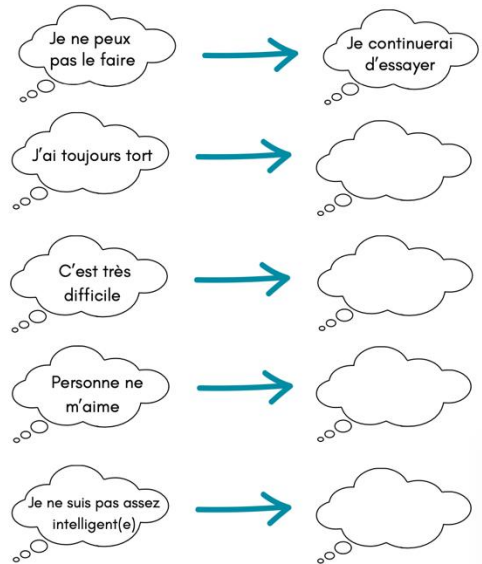
MindfulKids

Changer ton discours

Être bienveillant(e) et utiliser des mots positifs pour te parler à toi-même peut te rendre plus heureux(se) et plus confiant(e). Au lieu de te sentir déprimé(e) et peu sûr(e) de toi, tu te sentiras plein(e) d'espoir et d'enthousiasme, ce qui t'aidera à donner le meilleur de toi-même !

Au lieu de cela:

Essaye ceci:



MindfulKids



<https://papapositive.fr>

<https://apprendreaeducer.fr>

Écrits dans les domaines de :

Psychologie sociale

Psychologie de développement

Psychologie de l'éducation

Psychologie positive

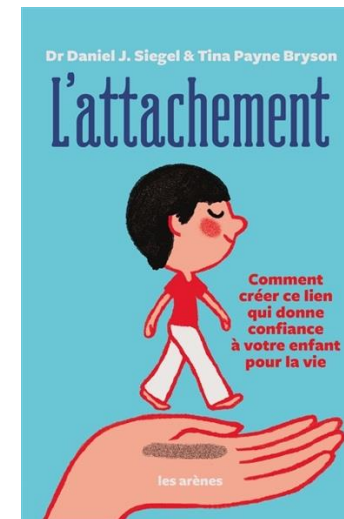
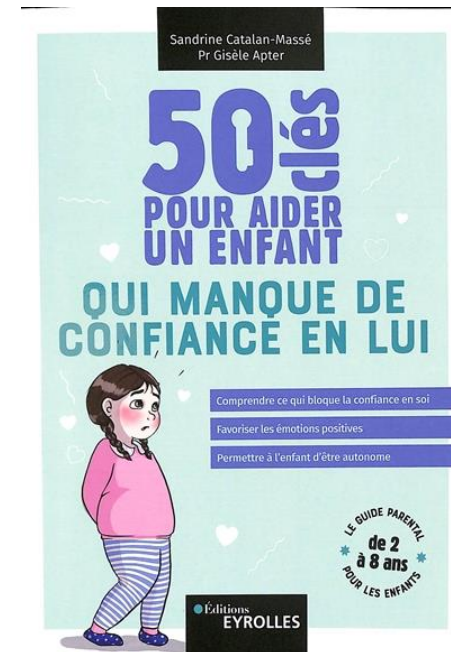
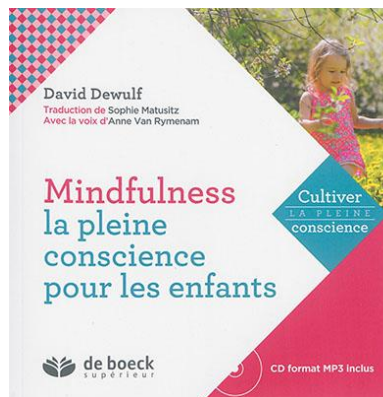
Philosophie

Sociologie

Marie-Jeanne Trouchaud
Préface de Frédéric Lenoir


Donnez confiance à votre enfant


La nouvelle méthode pour qu'il grandisse sereinement



Et si la confiance en soi était :

« Le *droit* et le *pouvoir* d'être soi et de faire œuvre
sont donc en même temps un *devoir* et une *nécessité*,
c'est-à-dire l'union de la liberté et du destin
qui définit le caractère d'un Homme. » Patrick Vignoles

Merci pour votre attention !

Izabela Wisniewska-Pastre

<https://www.psychopedagogie-conseil.com>

l'écoline

<https://lecoline.ch>

