



Développer
la confiance en soi, l'estime de soi
de nos enfants

l'écoline

Izabela Wisniewska-Pastre

café contact EPFL 23 juin 2026

Confiance en soi	Estime de soi
<i>Je crois que je suis capable de faire quelque chose</i>	<i>Je crois que j'ai de la valeur en tant que personne</i>
→ S'appuie sur le sentiment de compétences	→ Reconnaissance et appréciation de sa propre importance (identité, valeurs personnelles)
Influence les actions et les performances	Influence le bien-être général et le sentiment d'être soi-même

Les 4 piliers *de l'estime de soi*



Des facteurs qui influencent
la confiance en soi
des enfants :

L'environnement
familial

Les interactions
sociales

La réussite scolaire

La personnalité

A votre avis ?

Un enfant qui a confiance en lui réussit mieux à l'école.

Pour développer la confiance en soi, un enfant doit parfois sortir de sa zone de confort.

Trop féliciter un enfant peut nuire à sa confiance en lui.

L'échec est nécessaire pour construire la confiance en soi.

Un enfant gagne en confiance lorsqu'il fait les choses seul.

Un enfant peut avoir une bonne estime de lui-même même s'il échoue souvent.

L'amour inconditionnel des parents est le principal facteur de l'estime de soi.

Les réseaux sociaux influencent l'estime de soi.

Les comparaisons entre frères et sœurs peuvent fragiliser l'estime de soi.

L'estime de soi se construit davantage à travers le regard des autres que par les réussites personnelles.



COMPÉTENCE

Se sentir capable,
développer ses talents
et voir ses progrès.



Valoriser les efforts,
encourager l'apprentissage
et célébrer les progrès.



AUTONOMIE

Avoir des choix,
prendre des initiatives
et apprendre par soi-même.



Laisser essayer, se tromper,
faire seul et prendre
des décisions adaptées.



AMOUR ET ACCEPTATION

Se sentir aimé(e)
inconditionnellement,
tel(le) que l'on est.



Montrer de l'amour chaque jour,
écouter sans juger et accueillir
les émotions.



SOUTIEN

Se sentir entouré(e),
encouragé(e) et accompagné(e)
dans les moments difficiles.



Être présent, rassurer,
encourager et aider à rebondir
après les difficultés.



Des signes de manque d'estime de soi :

- Peur de la critique de la part des autres
- Ne pas réussir à défendre ses besoins
- Dénigrement de soi
- La peur de l'échec et de ne pas y arriver
- Difficulté à prendre des décisions

Idées pour renforcer la confiance en soi / l'estime de soi

Valoriser l'erreur

Reparler de ses erreurs avec l'enfant

Voir ensemble ce que l'erreur lui / nous a appris

** un enfant tombe beaucoup de fois avant de marcher ...*

Parler des personnes – modèles pour l'enfant et de leurs erreurs

Trouver des citations en lien avec l'erreur, l'apprentissage

Nelson Mandela « *Je ne perds jamais, soit je gagne, soit j'apprends.* »

Idées pour renforcer la confiance en soi / l'estime de soi

Apprivoiser la peur

Penser avec l'enfant à une action qui lui fait peur, car il a peur d'échouer ...

Imaginer le pire scénario. Et si tout tournait mal ? Serait-ce vraiment si dramatique ?

Écrire ou dessiner l'histoire imaginée.

Trouver les ressources sur lesquelles l'enfant peut s'appuyer pour y arriver

Idées pour renforcer la confiance en soi / l'estime de soi

Apprendre à s'affirmer

Les trois composantes de l'affirmation de soi :

composante cognitive

✓ s'accorder une juste valeur, reconnaître l'importance de l'action

composante comportementale

✓ être dans l'action, prendre des initiatives, exprimer ses besoins et opinions

composante émotionnelles

✓ Se sentir confiant, serein et optimiste

*« Ce n'est pas parce que c'est difficile que nous n'osons pas,
c'est parce que nous n'osons pas que c'est difficile. » Sénèque*

Quelques autres idées :

- Se lancer des défis, ex. commander à la boulangerie, demander de l'aide, donner son avis sur un jeu ...
- Le cahier des qualités et des réussites
- Identifier des demandes ou des souhaits que l'enfant n'ose pas exprimer
- Apprendre à dire «non »
- L'aider à résister à la pression sociale : est-ce que tu le veux vraiment, est-ce que ça te plaît vraiment ?
- Apprendre à reconnaître, assumer, réguler ses émotions

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

OUTIL PROPOSÉ PAR SCHOLAVIE © TOUS DROITS RÉSERVÉS - Éd. 2025

LES 6 FAMILLES DE FORCES



Sagesse et connaissance

Courage

Humanité

Justice

Modération

Transcendance - Ouverture et Sens

OUTIL PROPOSÉ PAR SCHOLAVIE © TOUS DROITS RÉSERVÉS - Éd. 2025

scholavie.fr

Les bienfaits de la confiance en soi

La confiance en soi est ce qui va nous permettre d'avancer dans la vie et de ne pas avoir peur d'essayer de nouvelles choses.

- ✓ Elle augmente notre niveau de motivation : croire que l'on peut réussir nous encourage à faire plus d'efforts pour y parvenir.
- ✓ Elle augmente notre niveau de résistance face à l'échec : c'est ce qui nous permet de rebondir si quelque chose n'a pas fonctionné comme on l'aurait voulu. C'est pourquoi une personne qui a confiance en elle, aura tendance à réessayer, au lieu d'abandonner, à persévérer et à ne pas se décourager.
- ✓ Elle nous donne un goût pour les défis et la découverte de la nouveauté.
- ✓ Elle nous rend moins vulnérable au stress.-
- ✓ Au niveau scolaire, elle peut permettre l'amélioration des apprentissages et des performances.

D'après « Développer les compétences psychosociales », Laure Reynaud, Retz 2019.

Cette histoire relate la vie d'un célèbre inventeur du XIX siècle. Il était tellement passionné par son travail qu'il vivait carrément dans son laboratoire. Il avait l'intuition qu'il détenait une piste, quelque chose de révolutionnaire. En fait, il avait découvert les moyens grâce auxquels une machine pouvait enregistrer et reproduire une voix humaine. Très excité à l'idée de matérialiser son idée, il alla trouver un fabricant d'appareil.

Il lui donna les plans et divers croquis de son invention pour fabriquer un premier prototype prêt à l'emploi.

Le fabricant regarda les plans pendant un long moment puis dubitatif, il se risqua à dire :

– Ce que vous voulez est impossible à concevoir. Vous ne pourrez jamais faire fonctionner une telle chose.

L'inventeur lui demanda, perplexe :

– Qu'est-ce qui vous fait penser que ça ne fonctionnera pas ?

Le fabricant sûr de lui s'exclama :

– Parce que... Parce que personne n'a jamais fabriqué une machine qui peut parler. Vous semblez pourtant quelqu'un d'intelligent. Vous risquez d'aller au-devant d'une grande désillusion.

L'inventeur aurait pu accepter le verdict et abandonner cette idée apparemment saugrenue « d'une machine parlante ». Mais ce n'est pas ainsi que l'esprit de notre homme fonctionnait.

Puis, il persista malgré les tentatives de découragement de son interlocuteur.

– Nous verrons bien. Allez-y et construisez l'appareil exactement selon mes indications sur le plan.

Si en effet, il s'avère que c'est un échec, laissez-moi endosser le costume du perdant, lança l'inventeur sur un air de défi.

Le fabricant s'exécuta et lorsque l'appareil fut achevé, à sa grande surprise, il fonctionna au premier essai.

– C'est... C'est incroyable, s'écria-t-il, bluffé par le résultat obtenu de l'invention.

L'inventeur en question se nommait Thomas Edison. Il venait de créer le premier phonographe, l'ancêtre de nos baladeurs MP3. Il avait surtout compris une chose essentielle :

La personne qui mise sur ses idées et ses projets en ayant confiance en elle-même possède une longueur d'avance par rapport à ceux qui renoncent et baissent les bras aux premiers obstacles.

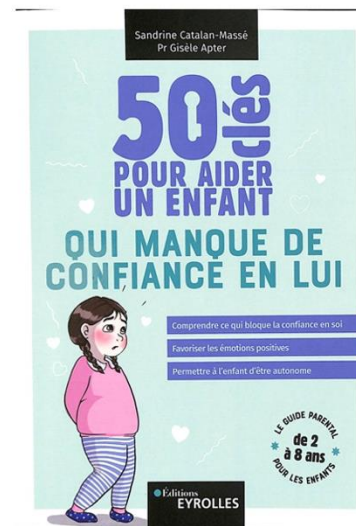
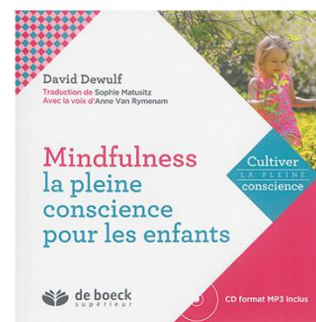
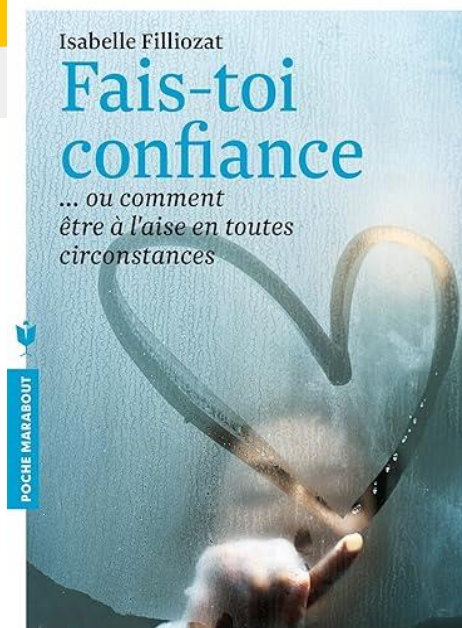
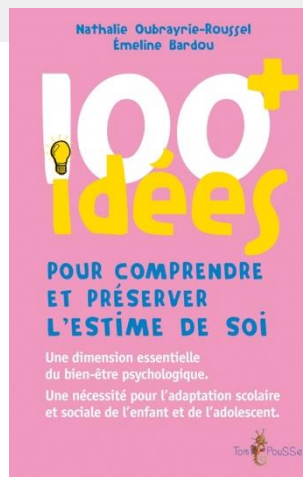
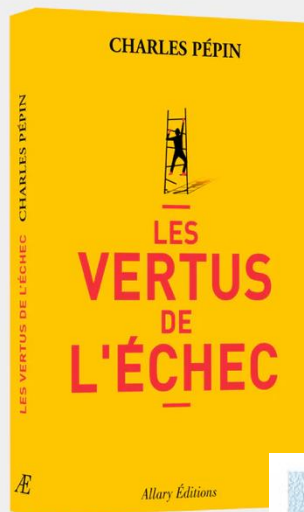
Il n'existe pas de formule magique, mais nous pouvons certainement affirmer que le succès ne vient pas récompenser la personne qui se sous-estime par manque de confiance en soi.

Il favorise vraiment la personne qui sait ce qu'elle veut, qui est déterminée à l'obtenir et qui bannit de son vocabulaire le mot « impossible ».

Ainsi Thomas Edison fut reconnu comme l'un des inventeurs américains les plus importants et les plus prolifiques, revendiquant le nombre record de 1 093 brevets dont celui entre-autre de l'ampoule électrique et du téléphone.

Pionnier de l'électricité, il fut également le fondateur du premier empire industriel mondial connu encore aujourd'hui sous le nom de General Electric.

Quelques lectures ...



Et vous ?
Quelle parole d'un adulte
vous a particulièrement
marqué
lorsque vous étiez enfant ?

