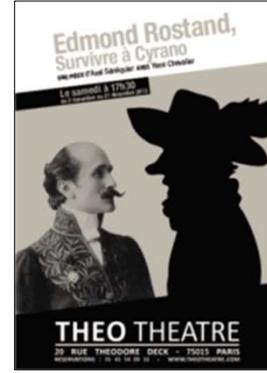
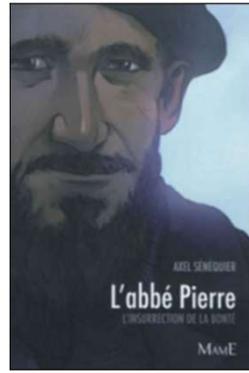
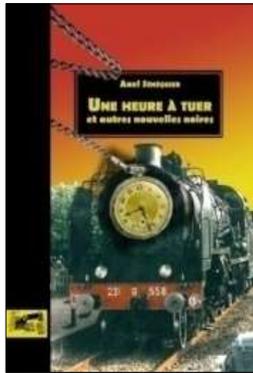
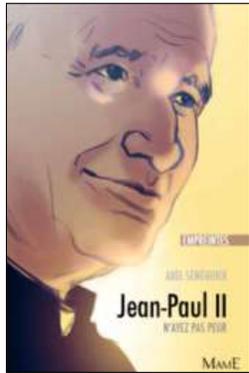


# La confiance en soi, une clé pour la vie

conférence-débat  
Mercredi 30 novembre 2022

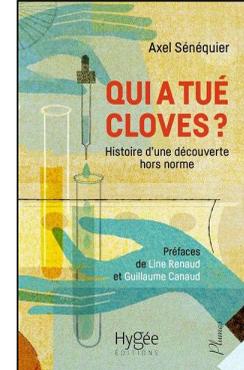
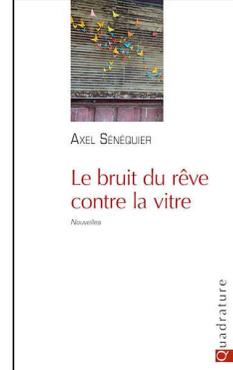
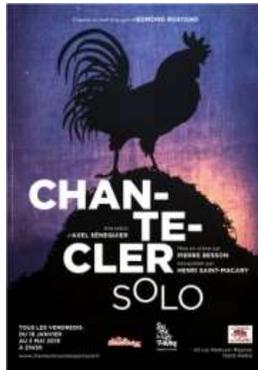
Axel Sénéquier



# Axel Sénéquier

8 livres et 3 pièces de théâtre  
170 chroniques

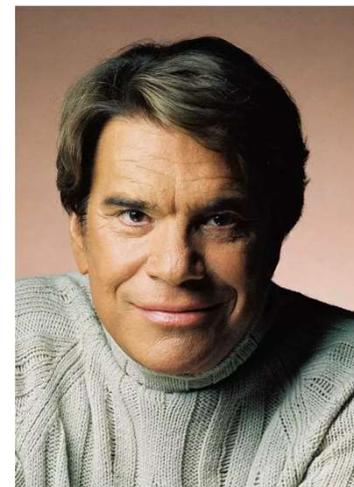
Chronique sur  YouTube



Ne laissez pas vos rêves  
sans surveillance



Quel est le point commun  
entre ces personnalités ?



Confiance en soi

Conviction que l'on dispose en soi  
des ressources pour faire face



Abraham Maslow

- On ne peut développer seule la Confiance en soi généralisée
  - L'amour est dans le pré
- Les confiances en soi particulières nourrissent la Confiance en soi généralisée
- La Confiance en soi généralisée nourrit les confiances en soi particulières
- Toutes les confiances en soi ne se valent pas: ex diplôme, métier
  - Ex : Dominique et l'ENA, Pierre et Polytechnique
- Les confiances en soi fluctuent avec la vie: réussite (victoire en tournoi de tennis), ou accident (chômage, divorce)
- On peut zoomer à l'intérieur de chaque confiance en soi particulière : je peux avoir confiance pour les desserts mais me trouver nul pour les plats chauds, la prise de parole en public, l'organisation

# Pour les ados

- Les confiances en soi particulières sont peu nombreuses
- Les confiances en soi existantes sont parfois faibles (elles se développent avec le temps)
- Il y a un décalage dans la valorisation des confiances en soi particulières entre les parents/adultes et les enfants
  - Timothée et l'Equipe

## Sentiment

Parents



**Amour**



Enfants



## Émotions



joie



tristesse



colère



peur



dégoût



surprise

Sécurité



Confort



« Un oiseau sur un arbre n'a pas peur  
que la branche se casse car sa  
confiance n'est pas dans la branche  
mais dans ses propres ailes »



# Etat d'esprit fixe / Etat d'esprit en croissance

(fixed mindset / growth mindset)



- ✓ Il existe 2 états d'esprit
- ✓ Il est facile d'influer sur l'état d'esprit des enfants

# Etat d'esprit fixe / Etat d'esprit en croissance

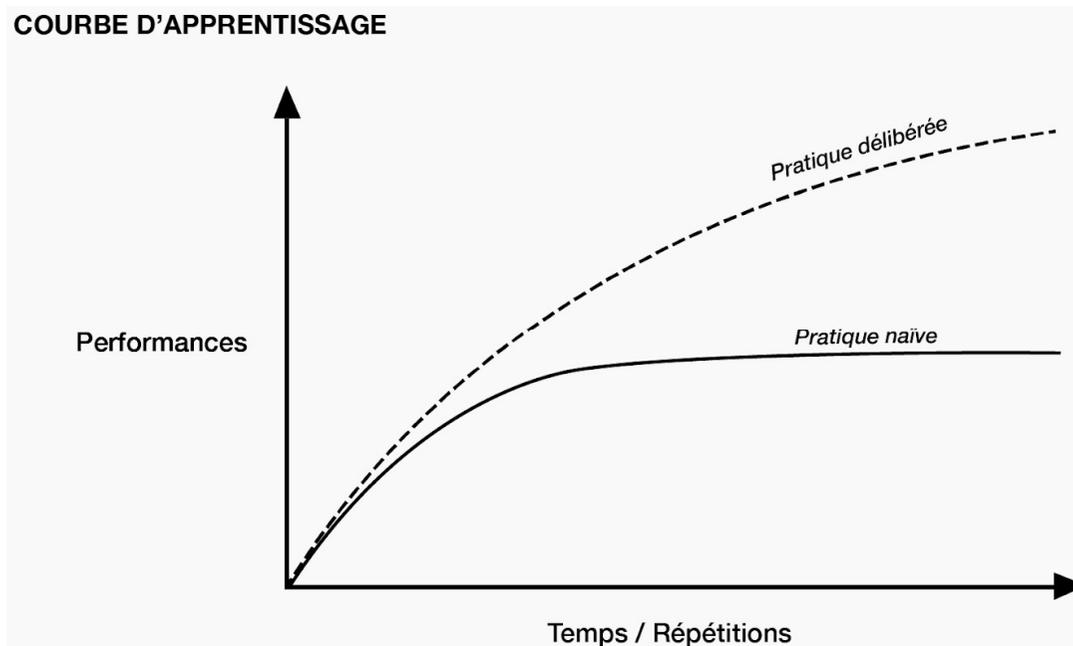
(fixed mindset / growth mindset)

- ✓ Valoriser les efforts et le travail plutôt que le talent ou les dons
  - ✓ « Tu as beaucoup travaillé »
- ✓ Insister sur l'issue finale et le chemin parcouru
  - ✓ « Tu n'as pas ENCORE réussi »



# La pratique délibérée

- ✓ Pratique délibérée vs pratique naïve
- ✓ Pratique délibérée : activité hautement structurée pratiquée avec un but spécifique d'amélioration des performances



Anders  
Ericsson

# La pratique délibérée

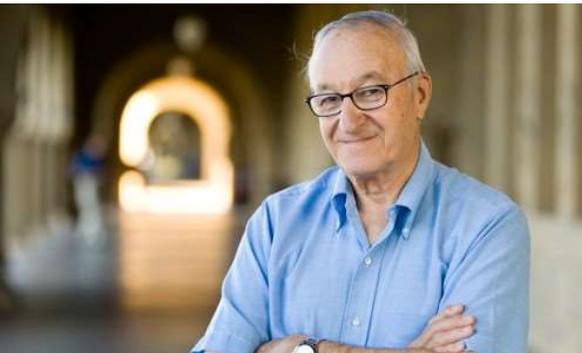
- ✓ 5 ingrédients :
  - ✓ L'intention d'apprentissage (planification précise)
  - ✓ Les retours / feedbacks
  - ✓ La répétition
  - ✓ L'inconfort
  - ✓ L'ennui
  
- ✓ 10.000 heures pour devenir un expert



Anders  
Ericsson

# Sentiment d'efficacité personnelle

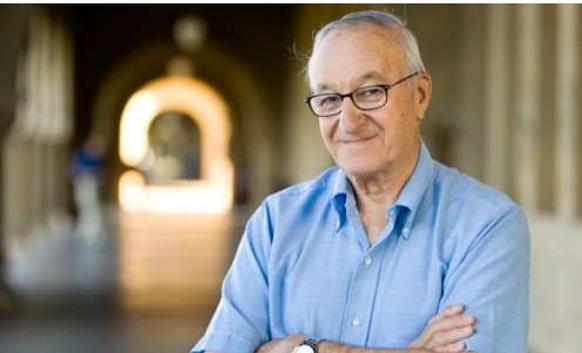
- ✓ Savoir ce qu'il faut faire et avoir envie de le faire ne suffit pas
- ✓ Croire en ses capacités augmente les chances d'y arriver



Albert  
Bandura

# Sentiment d'efficacité personnelle (1/2)

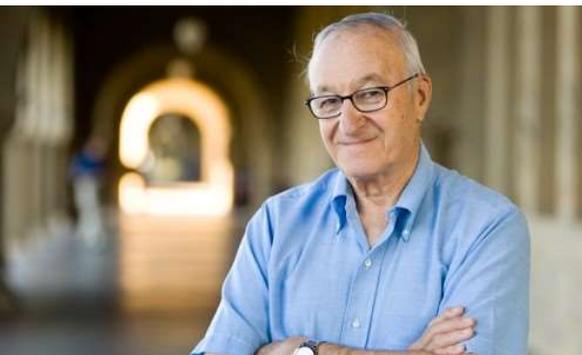
- ✓ Expériences actives de maîtrise
  - ✓ Expériences de succès
  - ✓ Permettre à l'apprenant de fixer lui-même certains objectifs
  
- ✓ Expériences vicariantes / comparaison sociale
  - ✓ Observer la réussite d'autres personnes avec lesquelles je peux m'identifier
    - ✓ La persuasion verbale
      - ✓ Encouragements, valorisations
      - ✓ Ils doivent être réalistes
      - ✓ Se concentrer sur les améliorations plutôt que l'évaluation
      - ✓ Retours : nombre, +/-, émetteur, légitimité émetteur



Albert  
Bandura

# Sentiment d'efficacité personnelle (2/2)

- ✓ Combinaison d'objectifs à Long Terme (orientation du projet) et de sous-objectifs accessibles
  - ✓ Entretenir les efforts
  - ✓ Obtenir des récompenses immédiates
- ✓ Focalisation sur les progrès plutôt que les résultats lointains
  - ✓ Démonstrations répétées de succès



- Présentation de défis de difficulté croissante
  - Maintenir l'intérêt

Albert  
Bandura

# La sécurité psychologique

- ✓ Climat dans lequel chacun peut
  - ✓ s'exprimer sans crainte d'être jugé/rabroué
  - ✓ se tromper sans conséquences
- ✓ Droit à l'erreur
  - ✓ Apprentissage, créativité
  - ✓ Absence de droit à l'erreur => cacher ses erreurs
- ✓ L'importance du travail



# La sécurité psychologique

- ✓ Environnement protégé
  - ✓ Confidentialité, bienveillance
- ✓ Règles de vie
  - ✓ Explicites
  - ✓ Claires
  - ✓ Partagées
  - ✓ Utiles, justifiées
- ✓ Exemplarité des adultes
- ✓ Temps parole également partagé



# Le développement par les points forts

- ✓ Nous avons tendance à nous focaliser sur les points faibles
  - ✓ Raisons psychologiques
  - ✓ Raisons culturelles
- ✓ Les marges de progrès sont plus fortes sur les points forts que sur les points faibles



Marcus  
Buckingham

# Réussites / échecs

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

Nelson Mandela

- ✓ Après une réussite
  - ✓ Célébrer, féliciter, valoriser
  - ✓ Analyser pour comprendre et ancrer les points forts
  
- ✓ Après un échec
  - ✓ Analyser pour comprendre et en tirer des enseignements
  - ✓ Ce n'est pas grave de se tromper, ce qui est grave c'est de récidiver



# La confiance en soi / en l'autre

- ✓ Je suis en confiance si on s'intéresse sincèrement à moi
- ✓ Être placé dans un contexte
  - ✓ Stimulant
  - ✓ Sans être trop stressant
- ✓ Se montrer faillible
  - ✓ Être capable de montrer/dire qu'on ne sait pas



« Il ne faut pas attendre d'être parvenu au sommet de l'échelle pour réaliser qu'elle était appuyée contre le mauvais mur »

- ✓ Trouver sa vocation/mission
- ✓ Savoir qu'on est sur sa trajectoire
  - ✓ Renforce la persévérance (dézoomer)
  - ✓ Rend les critiques moins blessantes



Sophie  
Adenot

# Conseil aux ados



« Ce qui fait taire les paroles, ce ne sont pas les paroles,  
ce sont les actions »

« Il ne faut pas attendre... »

Etat d'esprit fixe /  
Etat d'esprit en croissance  
Carol Dweck



La pratique délibérée  
Anders Ericsson

Le développement par les  
points forts  
Marcus Buckingham

Sentiment d'efficacité  
personnelle  
Albert Bandura

La confiance en soi / en l'autre  
Paul Zak

Réussites / échecs  
Nelson Mandela

La sécurité psychologique  
Google

Ne laissez pas vos rêves sans surveillance

