

PRÉPARATION

$$\alpha = 1$$

$$-1 + 2$$

$$H = - \sum (x) \log p(x)$$

$$\frac{1}{2} H_2^M$$

$$x + u$$

$$-\frac{b}{2}$$

$$g(x) = \sqrt{x(x-}$$

$$x + u$$

$$f(w)$$

$$+ 2xy$$

# La confiance en soi pour réussir

Pour réussir dans la vie, il faut croire en soi. Mais la confiance s'apprend. Parents, professeur et expert nous donnent leurs avis sur la question.

PAR OLIVIA ROKS

LA CONFIANCE n'est pas innée. Si l'enfant peut cependant avoir un tempérament pouvant influencer et faciliter son assurance, elle s'acquiert davantage avec le temps, entouré d'être avenants et aimants. Le manque de confiance chez l'enfant peut empêcher de progresser et d'aller de l'avant. C'est pourquoi les actions et paroles de parents, grands-parents, professeurs jouent un rôle primordial dans la vie de l'enfant.

#### L'AVIS DE L'EXPERT

Maurice Johnson-Kanyonga, psychologue, psychopédagogue et directeur du centre scolaire Le Labo, nous explique la notion de confiance chez l'enfant et nous donne des clés afin de les rassurer sur leurs capacités et leur avenir. "La confiance en soi est un moteur essentiel qui imprime une dynamique sur notre mode de pensée et nos actions. C'est un élément déterminant qui permet d'accomplir avec plus ou moins de brio une quantité de tâches et de concrétiser nombre d'objectifs. La confiance en soi, comme pour d'autres facteurs en lien avec le développement de l'enfant, repose d'abord sur l'environnement même de l'enfant. Un cadre stimulant, des réalisations concrètes, des activités ludiques à travers lesquelles il pourra essayer, découvrir, expérimenter et apprendre participeront activement à la construction de la confiance en soi. L'aspect affectif n'est pas à négliger non plus tant il joue un rôle important dans la construction de l'individu. Et enfin, l'aspect essentiel souvent négligé reste la situation face à l'échec. Il faut pouvoir relativiser l'échec et en expliquer les tenants et les aboutissants à l'enfant. Il faut lui permettre de comprendre que l'échec n'est jamais une fatalité, ni une fin en soi mais plutôt le résultat malheureux d'un mauvais choix ou d'une mauvaise évaluation d'une action, d'une situation ou d'une prise de décision. Il s'agit donc de quelque chose de corrigéable par définition. C'est notamment un processus qui permet de retrouver cette fameuse confiance qui s'ébranle parfois chez de nombreux individus, enfant comme adulte."

Maurice Johnson-Kanyonga joue également un rôle prépondérant auprès d'élèves en difficultés scolaires. "La démotivation et le décrochage scolaire sont des choses qui s'installent progressivement lorsque l'enfant ou l'adolescent perd le lien entre ce qu'il fait et le résultat de son action, entraînant parfois une perte de l'estime de soi. Il faut comprendre, et c'est l'un de mes combats, que chaque individu a sa propre façon d'apprendre et que

la remise en selle d'un jeune en décrochage passe par un travail spécifique sur les causes de son abandon ou son désintérêt, mais aussi sur les objectifs à fixer, sans oublier la méthodologie pour sortir de cette situation. L'enjeu consiste à construire des pistes afin de retrouver la motivation dans les études, le sens donné à la vie scolaire, l'acquisition du goût de l'effort, la responsabilisation et le contrôle de soi, le plaisir d'apprendre... Parce que l'apprentissage doit rester un plaisir."

WWW.LELABO.BE

#### L'AVIS DE L'INSTITUTRICE

Frédérique, institutrice dans l'enseignement primaire à Schaerbeek, a la main ferme mais apporte au quotidien énormément d'amour



et d'écoute à ses élèves. "En classe, mes priorités sont la parole et le respect pour travailler ensemble, en harmonie. Je leur laisse le temps de s'exprimer sur ce qu'ils ressentent, sans tabou. Une règle d'or: le respect de ce qui est dit. Au quotidien, je ne cesse de valoriser mes élèves, de les féliciter afin de les tirer vers le haut. Si l'un d'entre eux éprouve des difficultés dans une

matière, je lui montre ses points forts et ensuite, je lui explique les choses à améliorer. Je ne cesse de leur dire que le but n'est pas d'être le meilleur, mais de faire du mieux qu'ils peuvent. Il est important à mon sens de ne pas hiérarchiser les enfants, mais de mettre en avant leurs qualités à travers les différentes matières vues en cours."

#### L'AVIS DES PARENTS

Selon Françoise, maman d'une petite fille, "l'essentiel est l'amour. L'enfant doit se sentir aimé, accueilli, respecté, ce qui lui permettra de prendre doucement et sûrement sa place au sein de la famille." Caroline, mère de trois enfants, insiste sur la positivité. "Quand ils réalisent quelque chose de négatif, je recherche toujours le côté positif en parlant d'amélioration. Je leur dis que nous aussi, adultes, nous faisons des erreurs, que chaque problème a une solution, et que si l'on veut, on peut toujours y arriver. Nos erreurs, adultes comme enfants, nous font grandir, avancer, elles sont donc positives tant que nous les comprenons et les acceptons. Beaucoup de câlins ainsi que l'amour d'une famille et d'amis aimants les feront se sentir plus forts et en confiance. Dans l'échec, on doit pouvoir se réfugier dans son cocon familial afin de reprendre des forces et repartir sur de bonnes bases."

Claudia, jeune maman de deux garçons explique à son tour: "Quand mon fils de sept ans rentre à la maison avec un mot dans son journal de classe ou la déception de la perte de son match de hockey, je ne le blâme pas pour son 'échec'. Je tente de lui faire comprendre la raison de celui-ci, lui expliquer que je sais qu'il en est capable, que je crois profondément en lui. Je pense que la confiance en soi ne peut exister chez un enfant si quelqu'un ne la lui accorde pas d'abord."

Tant de bonnes paroles qui nous feront réfléchir à l'avenir de nos enfants que nous souhaitons le meilleur qui soit.

## Améliorer leur confiance

"Toutes les activités qui offrent la possibilité de se dépasser, physiquement ou mentalement, sont conseillées dans la construction de la confiance d'un enfant. Un spectacle de danse, une compétition sportive ou une représentation théâtrale sont des activités qui nécessitent un travail de préparation, un entraînement et donc une opportunité de se construire. De plus, c'est également un excellent outil pédagogique pour apprendre à tirer des leçons de ses erreurs ou découvrir des pistes d'amélioration", confie Maurice Johnson-Kanyonga.