

### Grande compétence : Rechercher et utiliser de l'information

- A1 : Lire des textes continus

### Grande compétence : Communiquer des idées et de l'information

- B1 : Interagir avec les autres

### Grande compétence : Gérer l'apprentissage

#### Tâche 2

**Analyser les stratégies pour rehausser sa confiance en soi dans le but de les comprendre et d'en choisir une à développer. (Niveau 2)**

*Durée approximative : 60 minutes, selon la capacité de votre groupe*

**Note :** Durant cette activité, les personnes apprenantes parlent de stratégies pour rehausser la confiance qui sont directement liées à l'apprentissage. Il faut s'assurer que leurs interventions sont positives et non teintées d'émotions. L'activité correspond parfaitement aux descripteurs du rendement *Sait reconnaître et exprimer qu'elle ignore quelque chose et Commence à déterminer comment transférer des habiletés et des stratégies dans différents contextes*, sous la grande compétence *Gérer l'apprentissage*.

### Pistes d'animation suggérées

- Revoir les définitions de la confiance en soi et l'estime de soi telles que présentées à la tâche 1. Souligner que :
  - les «blocs» qui forment l'**estime de soi** se mettent en place durant le jeune âge et continuent de se développer durant la vie;
  - la **confiance en soi** est en évolution constante et peut être développée par l'acquisition de compétences et par l'expérience.
- Souligner que les bases de la confiance en soi sont établies dès le jeune âge et qu'elle continue ensuite de se développer tout au long de la vie. La confiance en soi est essentielle pour jouir de la vie et pour participer pleinement à son apprentissage. Elle est en évolution constante et peut être rehaussée par l'acquisition de compétences et par l'expérience.

On peut accroître son estime de soi et sa confiance en soi. Certaines personnes semblent avoir été plus chanceuses que d'autres et avoir vécu la confiance en soi dès leur jeunesse. Souligner qu'il est cependant possible de rehausser sa confiance à partir de maintenant et que cela nécessite parfois de laisser aller le passé. Laisser les personnes apprenantes commenter de façon positive.

- Présenter les *Stratégies pour rehausser sa confiance en soi* énumérées à l' **Annexe 2**, en soulignant que ces stratégies les aideront à rehausser leur estime de soi et leur confiance en soi. Demander aux personnes apprenantes d'en faire la lecture à tour de rôle. Discuter ensemble de chacune des stratégies, en les encourageant à exprimer leur opinion. Poser la question suivante : «Quelle stratégie aimerais-tu utiliser davantage, et pourquoi?»
- Ensuite, parler de la façon dont les stratégies s'appliquent à l'apprentissage. Poser des questions comme : «Quelle stratégie, si tu l'exerçais davantage, pourrait t'aider à mieux apprendre? Comment le fait d'utiliser cette stratégie faciliterait-il ton apprentissage?» Les réponses seront variées et pourraient même ressembler à celles de l'activité précédente. Quelques-unes seront liées à *Préparer un inventaire de ses compétences* ou *Améliorer sa communication* et d'autres, à *Se féliciter pour ses accomplissements* ou *S'affirmer plus*. Laisser aux personnes apprenantes le temps dont elles ont besoin pour s'exprimer en groupe.
- S'assurer que tous comprennent bien toutes les stratégies. Les inviter à noter dans leur cahier de travail personnel les stratégies qu'elles souhaitent appliquer, notamment à leur apprentissage.

**Définitions** utiles aux discussions

- **Habilité** : savoir-faire; connaissance de la façon de faire quelque chose (p. ex., un travail)
- **Aptitude** : facilité à faire un travail; disposition naturelle et innée (p. ex., facilité à apprendre les langues)
- **Compétence** : aptitude que les autres reconnaissent en nous (p. ex., capacité à résoudre des problèmes)



**Le Centre FORA remercie Linda Garant Dufour, du Centre de formation des adultes inc., pour sa suggestion d'ajouter des exemples précis aux définitions ci-dessus.**

## Annexe 2

### Stratégies pour rehausser sa confiance en soi

Voici des stratégies qui t'aideront à rehausser ta confiance.

- **Dresse un inventaire de tes compétences.** Énumère tout ce qui peut être considéré comme une compétence : les études que tu as faites, les formations que tu as reçues, tes expériences positives, etc. Le fait de les mettre par écrit te permettra de visualiser l'ensemble de tes habiletés, aptitudes et compétences.
- **Maximise tes points forts dans la vie quotidienne et au travail.** Reconnais les contributions que tu apportes à un groupe en fonction de tes forces et de tes limites. Accepte tes limites tout en réfléchissant à la façon de t'améliorer.
- **Accepte ce que tu ne peux pas changer et concentre-toi sur ce que tu peux changer.** Il y a des choses sur lesquelles tu n'as pas de contrôle; ne t'y attarde pas. Détermine ce que tu peux changer et prends les mesures nécessaires pour effectuer ces changements. Laisse aller le passé et prends-toi en main maintenant! En cherchant à t'améliorer de façon objective et honnête, visualise-toi tel que tu aimerais être.
- **Félicite-toi de tes réalisations.** Ne cherche pas l'approbation des autres; crois plutôt en toi-même. Reconnais tes succès, petits et grands.
- **Pense de manière positive.** Assure-toi que ta voix interne utilise des paroles positives et que tu utilises des tournures positives lorsque tu parles. Tes pensées positives vont déboucher sur des paroles positives.
- **Affirme-toi.** Surmonte ta peur et exprime ton opinion. Dis ce que tu veux et ce que tu ne veux pas. Apprends à dire «non».
- **Utilise des affirmations constructives.** Mets les échecs en perspective; sois constructif, de façon à tirer des leçons de tes expériences afin de t'améliorer. Ne te concentre pas sur l'échec. Dis-toi qu'on apprend de ses échecs et que souvent, le succès vient à la suite de nombreux échecs.
- **Change ton attitude.** Rappelle-toi, entre autres, que tes gestes et ta posture ont une influence sur ta confiance en toi. Sois toujours positif et tiens-toi la tête haute.
- **Arrête de te comparer aux autres.** Compare-toi à toi seul, à personne d'autre. Tu ne peux pas être une autre personne. Toutefois, tu peux travailler à l'élimination de tes faiblesses.
- **Améliore ta communication.** Une bonne communication est essentielle à la confiance en soi.
- **Participe à des activités sportives, théâtrales ou autres.** L'engagement dans ce genre d'activités rehausse la confiance en soi.
- **Place-toi dans des situations qui sortent de l'ordinaire.** Efforce-toi de faire des choses qui te sortent de ta zone de confort.
- **Fais preuve d'humour.** Garde toujours ton sens de l'humour. Sois capable de rire de toi-même.