

Grande compétence : Communiquer des idées et de l'information

- B3 : Remplir et créer des documents
- B1 : Interagir avec les autres

Tâche 1

Remplir un questionnaire pour comprendre la différence entre la confiance en soi et l'estime de soi. (Niveau 2)

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

Note : On ne peut pas parler de confiance en soi sans parler d'estime de soi. Les activités présentées dans ce module permettront aux personnes apprenantes de comprendre la différence entre les deux notions en discutant de leurs expériences personnelles et en remplissant un bref questionnaire.

Pistes d'animation suggérées

- Inviter les personnes apprenantes à travailler en équipes de deux. Leur demander de partager et d'expliquer à l'autre personne des expériences personnelles au cours desquelles, durant leur jeunesse ou à un autre moment, elles se sont senties :
 - bien dans leur peau;
 - confiantes d'accomplir une tâche ou de réaliser un projet;
 - fières d'avoir accompli quelque chose.

Souligner que l'exercice doit être positif. Lorsqu'elles ont terminé, leur demander de partager avec tout le groupe l'expérience personnelle ou professionnelle la plus positive qu'elles ont vécue.

- Présenter la définition de la confiance en soi en vous référant aux sentiments ressentis durant l'accomplissement des tâches et le partage des expériences.

Confiance en soi : Sentiment ressenti lorsque l'on se sait capable de réussir une tâche quelconque; confiance en ses capacités reposant sur le fait de posséder les compétences nécessaires pour agir. Par exemple, «J'ai les compétences requises pour réussir ce projet.»

La confiance en soi passe par la reconnaissance de ses compétences. On la ressent lorsqu'on se sent capable de faire quelque chose. Par exemple, on peut avoir la confiance d'utiliser la technologie, mais pas celle de socialiser ou de chanter. La confiance en soi n'est pas non plus statique, c'est-à-dire que l'on peut développer les compétences nécessaires pour accomplir une tâche que l'on n'avait pas la confiance d'accomplir auparavant. Demander aux personnes apprenantes de partager ce genre d'expérience personnelle ou professionnelle, si elles le désirent, pour renforcer ce point.

- Ensuite, présenter la définition de l'estime de soi en se référant encore à certaines des expériences partagées.

Estime de soi : Pensée ou image que l'on a de soi-même, définie selon un baromètre que l'on a développé pour s'évaluer; évaluation interne qui repose sur la façon de se percevoir. Par exemple, «Je suis beau à l'intérieur. Je suis une bonne personne. Je suis éduqué.»

On doit se rappeler que l'estime de soi est liée à la façon dont on se perçoit et se valorise. C'est la reconnaissance de sa valeur personnelle. Demander aux personnes apprenantes de partager ce genre de sentiment si elles le désirent. Comment se voient-elles de façon objective et honnête?

- Inviter les personnes apprenantes à remplir individuellement le questionnaire sur l'estime de soi qui se trouve à l'**Annexe 1**. Celui-ci leur permettra d'évaluer leur estime de soi et de différencier l'estime de soi de la confiance en soi tout en reconnaissant que les deux sont liées. Par exemple, rehausser son estime de soi en soignant son apparence peut avoir un effet direct sur la confiance en soi. Leur demander de donner d'autres exemples.

Notes à l'intention de la formatrice

La session doit être très positive et non teintée d'émotions. Plus les personnes apprenantes obtiennent de «oui» dans le questionnaire, plus leur estime de soi est élevée.

Annexe 1

Estime de soi et confiance en soi

Lis les énoncés et indique par Oui ou Non s'ils se rapportent à toi.

Énoncé	Oui	Non
1. J'entre facilement en contact avec des gens que je rencontre pour la première fois.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Je vois le côté positif des gens et des choses qui m'entourent.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Je m'aime comme je suis.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Je connais mes forces et mes qualités.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Je peux rire de moi-même.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Je suis bien dans ma peau.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Je me considère comme une personne unique.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Mon dialogue intérieur est plutôt positif.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Je ne me compare pas aux autres.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Je ne cherche pas l'approbation des autres.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Je suis heureux du succès que les autres obtiennent.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Je me sens à la même hauteur que les autres.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. Je crois que je mérite de me gâter de temps en temps.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. Je sais que j'ai des défauts et que tout le monde en a.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. Je ne crains pas d'être rejeté par les autres.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Comparaison entre confiance en soi et estime de soi

Confiance en soi	Estime de soi
Je suis capable.	J'ai de la valeur.
J'ai les compétences pour faire ce travail.	Je m'aime tel que je suis.
Je vais terminer cette activité.	Je me sens à la hauteur des autres.
Je n'ai pas peur de faire des erreurs.	Je me sens bien dans ma peau.