

### CLÉ N°4 – FAIRE UN BILAN & CLARIFIER LES CONTEXTES

- Si le jeune est conscient de son manque de confiance en lui, comment décrit-il celui-ci?
- Comment ce manque de confiance se manifeste-t-il dans son quotidien ?
- Dans quelles situations précises le jeune manque-t-il de confiance en lui ? Avec quelles personnes ?
- Quelles sont les circonstances (lieux, activités, personnes...) où le jeune a + confiance en lui ?

### CLÉ N°5 – IDENTIFIER LES SIGNES DE MANQUE DE CONFIANCE EN SOI // SITUATION

Voici quelques **signes** pour repérer un manque de confiance en soi chez un jeune :

- N'ose pas passer à l'action ou prendre des décisions
- **N'aime pas** trop les défis, les **changements**
- Pensées négatives ou phrases dévalorisantes vis-à-vis de lui-même
- A tendance à **se rabaisser**, diminuer ses qualités... → être attentif au langage
- Difficulté à s'affirmer : identifie et exprime difficilement ses besoins, ses envies – n'ose pas dire non ou exprimer ce qui le dérange
- Emotions : tristesse, découragement, peur, inquiétude, anxiété, culpabilité, peur de décevoir
- Nombreuses explications, **justifications**, excuses... par rapport à des actions
- Est **mal à l'aise** avec la réussite, les compliments, les signes de reconnaissance → **feedback positif**
- Peut avoir une **posture** plus renfermée ou effacée → être attentif à la posture, à la gestuelle
- Prend les critiques de façon personnelle → les accords tolèques peuvent être un outil
- Est **beaucoup dans son mental** et peu dans le moment présent
- **Nombreuses appréhensions** // futur
- N'ose pas aller vers les autres
- Est souvent **stressé**
- **Peur du regard des autres** → peur de prendre la parole en public, peur de faire des exposés...

### CLÉ N°6 – AXER LE REGARD SUR LE POSITIF - PROPOSER AU JEUNE DE RÉALISER UN ARRÊT SUR IMAGES DE SES FORCES

Exemples d'outils pour permettre aux jeunes de mieux se connaître pour gagner en confiance, en bonheur et en réussite.

- Le chevalier de l'apprentissage
- Mes médailles d'or

 Ces 2 outils sont disponibles et expliqués dans un article de mon [Happy Blog](#)

## CLÉ N°7 - AMENER LE JEUNE À PASSER À L'ACTION : TÂCHES OU DÉFIS

Le passage à l'action est essentiel pour booster la confiance en soi. Selon les situations qui posent problème, le coach peut proposer au jeune des tâches ou petits défis entre les séances en lien avec celles-ci en prenant garde de graduer les difficultés, de découper les tâches en petits pas. Le cadre proposé doit être à la fois challengeant et sécurisant pour le jeune. On se trouvera donc face à des propositions d'actions et des contextes uniques spécifiques au jeune, à sa problématique, sa demande, ses besoins, son rythme...

## CLÉ N°8 - AMENER LE JEUNE À MESURER CHAQUE PETIT PAS ACCOMPLI

Exemple d'outil : Chaque jour en fin de journée, prendre un moment pour mesurer tous ses petits et grands succès du jour, ses progrès, ses découvertes, ses apprentissages.

## CLÉ N°9 - ACTIVER SES « SUPERS POUVOIRS » - LE POUVOIR DE LA POSTURE <sup>1</sup>

Certaines **postures** vont nous donner **assurance et confiance**. Quelques temps avant ou le matin précédent un entretien, une présentation orale, un exposé..., nous pouvons proposer au jeune de choisir et d'adopter pendant une ou 2 minutes une posture qui représente pour lui la force, la confiance, le courage. L'exercice peut se faire dans l'endroit où il se sent le plus à l'aise (chambre, salle-de-bain, jardin...) Le petit plus : prendre la pose en adoptant le sourire. Cela va lui donner confiance et assurance. Les bénéfices de l'exercice peuvent être augmentés en adoptant chaque matin pendant une minute une posture qui procure confiance et assurance. <sup>2</sup>

NB : Cet exercice est également très efficace pour les adultes 😊

 Vous trouverez le descriptif et la fiche pratique de cet outil dans : La Boite à Outils du Coach - Module 4 - Le pouvoir de la posture.

## CLÉ N°10 - SE CHOISIR UN HÉROS OU UN MENTOR

*La voie du créatif est jalonnée de héros. Depuis votre plus tendre enfance, il existe des personnalités réelles ou fictives qui vous inspirent et vous marquent. Une grande part du talent est de savoir choisir ses mentors. <sup>3</sup>*

Quand nous avons des craintes ou des peurs d'agir, nous pouvons nous imaginer dans la peau d'un de nos mentors (personnage fictif ou réel) et imaginer comment lui agirait à notre place. Cet exercice est aussi efficace pour les jeunes que pour les adultes. Choisissez-vous quelques mentors :

.....

<sup>1</sup> Voir la fiche pratique de l'exercice → OEYEN S., *Vers plus de bonheur à l'école – 21 outils pour des profs & des élèves épanouis*, La Boîte à Pandore, 2020, p.147.

<sup>2</sup> CUDDY A., *Montrez-leur qui vous êtes*, Marabout, 2016.

<sup>3</sup> LAMARRE Guillaume, *La voie du créatif*, Pyramid, 2016.

**CLÉ N°11 - ACTIVER SES « SUPERS POUVOIRS » - LE POUVOIR DES MOTS**

 Voir : Le pouvoir des mots – Module 4

**CLÉ N°12 - ACTIVER SES « SUPERS POUVOIRS » - LE POUVOIR DES SIGNES DE RECONNAISSANCE**

 Voir : La Boite à Outils du Coach – Module 4 – Feedback + & Signes de reconnaissance.

 **EXERCICE PRATIQUE - LE POUVOIR DE LA POSTURE**

Visionnez la vidéo suivante, prenez notes de ce qui vous inspire le plus, observez-vous, observez les autres et exercez-vous à l'aide la fiche pratique *Le pouvoir de la posture* qui se trouve dans votre Boîte à outils en fin de module.

 *Votre langage corporel forge qui vous êtes* – Amy CUDDY – Conférence TEDGlobal – 2012 :

<https://www.youtube.com/watch?v=Ks-Mh1QhMc> – Vidéo de 21 minutes

 .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**4. SOURCES & PISTES POUR ALLER PLUS LOIN**

CUDDY A., *Montrez-leur qui vous êtes*, Vanves, Editions Marabout, 2016.

FILLIOZAT I., *Fais-toi confiance*, Vanves, Editions Marabout, 2013, pp. 151-152.

OYEYEN S., *Vers plus de bonheur à l'école – 21 outils pour des profs & des élèves épanouis*, La Boîte à Pandore, 2020.

TROUCHAUD M-J., *Donnez confiance à votre enfant*, Lonrai, Plon, 2019.