



La confiance

Lettre ouverte aux parents

Pour votre enfant, être confiant, c'est ne pas avoir peur de rater ce qu'il entreprend, c'est penser qu'il a peu de chances d'échouer dans une tentative.

Il faut imaginer que notre confiance est un ou plusieurs domaines dans lesquels nous nous sentons compétents. Ces domaines sont plus ou moins nombreux, plus ou moins étendus.

On peut travailler sa confiance ;

On peut augmenter la confiance que l'on a dans ses ressources ;
On peut mesurer la confiance que l'on peut avoir dans une tâche ;
Donc diminuer les effets du stress

Il suffit pour cela d'augmenter le nombre de domaines, et étendre chaque domaine progressivement.

On peut distinguer trois types de confiance dans le résultat de ce qu'on entreprend :

- Une confiance "locale" : je sais faire quelque chose de très simple, et très facile que je fais avec succès (ex. : un service).
- Une confiance spécifique : dans un domaine donné (ex. : en français, j'ai toujours eu des bonnes notes)
- Une confiance générale A un certain âge, l'accumulation des

différents domaines de confiance rend sûr de soi.

Il faut arriver progressivement à avoir le plus possible de confiances locales. Ensuite, savoir exactement quels sont les domaines dans lesquels on a une confiance limitée, et ceux dans lesquels on peut encore progresser.

S'entraîner à retrouver mentalement le degré de confiance qu'on attribue à chaque action, pour utiliser les plus fiables en match.

G. Le Roy

Merci à notre partenaire

