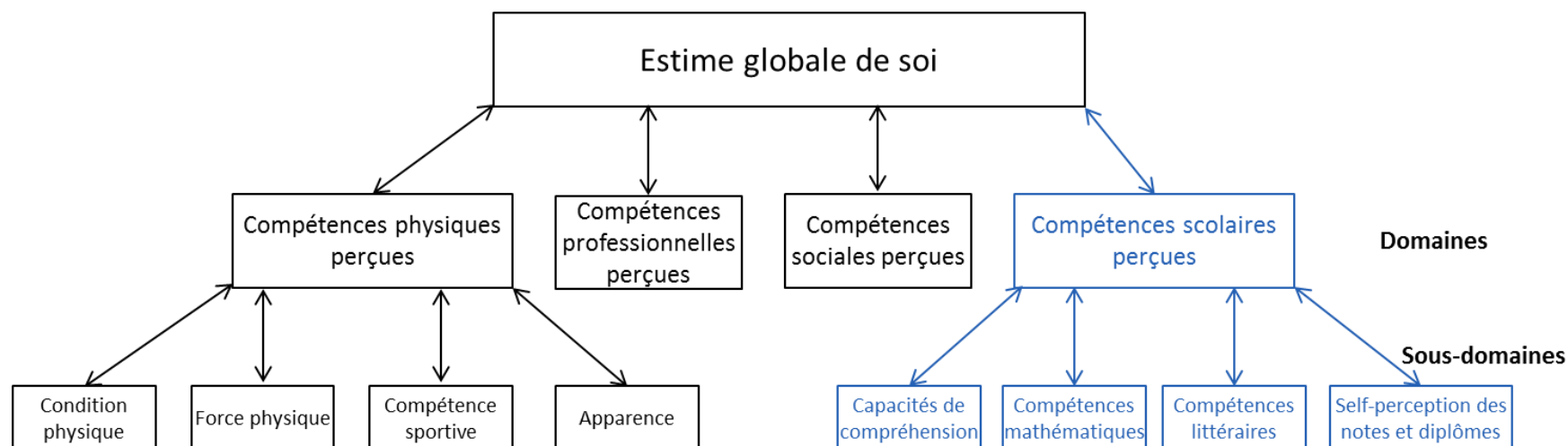


Confiance en soi et réussite scolaire

Paru dans LesEchos.fr le 16/12/2014



L'estime de soi et la confiance en soi sont fondamentales pour la réussite scolaire de l'étudiant.

Quels sont les mécanismes de construction de l'estime de soi?
Comment retrouver confiance en soi face à un blocage ?

Nous avons étendu au domaine scolaire le modèle hiérarchique proposé par Fox et Corbin (1). Exposé dans l'organigramme ci-dessus, nous nous y référons tout au long de l'article.

Des dimensions interconnectées

Un niveau élevé de confiance en soi impacte positivement dans tous les domaines et sous-domaines du schéma de Fox et Corbin. L'inverse est vrai aussi. Les influences étant réciproques (d'où les flèches doubles du schéma). Voici, en exemple, comment s'installe la spirale négative de la mauvaise note. Celle-ci engendre chez l'étudiant une perception négative de la sous-dimension

"compétences mathématiques" du schéma, sape le domaine "compétences scolaires perçues" de même que "l'estime globale de soi". Cette "estime globale de soi", négative, se manifeste alors dans tous les domaines et sous-domaines de l'étudiant. La fatigue engendre le même procédé et entraîne une "condition physique" affaiblie et sape le domaine "compétences physiques perçues". A contrario, une bonne nouvelle sociale, stimule l'étudiant et le place dans une posture positive et confiante.

L'estime de soi est une valeur perçue... De l'importance d'avoir des pensées positives

Ces dimensions sont perçues et peuvent être différentes de la réalité. L'élève peut donc se considérer mauvais quand il n'a pas obtenu la note qu'il désirait, même si celle-ci est honorable. D'où l'importance d'avoir des pensées positives et ne pas se juger de manière négative. Le "je suis nul en..." est inhibiteur et s'étend à tous les autres domaines de l'organigramme. En revanche, l'étudiant qui se sent progresser, malgré des notes jugées encore insuffisantes acquiert confiance en lui ou en ses possibilités. À noter qu'en prépa ce décalage ponctuel est courant. Nous, les professeurs, avons souvent recours à la méthode dite des "petits-pas". Démontrer à l'étudiant qu'il est meilleur de semaine en semaine lui donnera confiance en lui et lui permettra, in fine, d'atteindre les objectifs visés.

L'importance allouée à chaque sous-dimension est subjective

L'importance accordée à une dimension ou une sous-dimension du modèle de Fox et Cobin est différente pour chacun. L'étudiant focalisé sur ses points forts est plus sûr de lui que celui l'étudiant

centré sur ses défauts... Pourtant tous deux visent le même but : réduire leurs points faibles. Le mécanisme qui vise à atténuer le poids d'une sous-dimension défaillante se nomme "stratégie de préservation".

La stratégie de préservation pour une confiance en soi constante

Cette stratégie génère une estime de soi équilibrée apte à supporter les aléas quotidiens. Sans mécanismes de préservation, on oscille entre phases d'euphorie et phases de déprime. Fortes, Delignières et Ninot (2) ont montré que la confiance d'un sportif blessé passait d'extrêmes positifs à négatifs en quelques heures. On peut perdre ses mécanismes de préservation, de la même manière, lorsque survient un évènement susceptible de déstabiliser son mode de vie quotidien. Par exemple, un étudiant en prépa ou en médecine travaille 70 heures par semaine au minimum. Il subit de ce fait une forte pression. Il vit parfois dans une autre ville que la sienne. Il doit, alors, apprendre à se préserver du stress quotidien afin de rester compétitif.

Cette construction de l'estime de soi est valable pour tous. Elle prend davantage de sens pour les étudiants à qui nous devons redonner la confiance, indispensable pour rester motivé et enfin réussir.

- (1) K. H. Fox, C. B. Corbin (1989), The physical self-perception profile: Development and preliminary validation, *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 11, 408-430
- (2) M. Fortes, D. Delignières, G. Ninot (2004), The dynamics of self-esteem and physical self: Between preservation and adaptation, *Quality and Quantity*, 38, 735-751