

**LA CONFIANCE EN SOI**

# La confiance en soi

Même lorsqu'elles sont habiles, plusieurs filles sont peu confiantes en leurs moyens en contextes d'activités physiques et sportives. Le soutien et les encouragements d'adultes significatifs, dont les enseignant-e-s en EPS font certainement partie, peuvent avoir un impact considérable sur leur confiance. Avant de penser à enseigner des habiletés, entretenir une relation de qualité avec ses élèves pourra les amener à adopter un état d'esprit ouvert qui leur permettra, d'abord, d'oser essayer, puis de ressentir du plaisir et plus de confiance dans les activités auxquelles elles seront exposées, même celles qui sont nouvelles ou difficiles.

## Important

1

Sachons que la confiance à surmonter les défis physiques qui se présentent est un important déterminant de la pratique régulière et de la persévérance en sport.

2

Gardons à l'esprit que les filles peuvent être préoccupées par l'image qu'elles projettent lorsqu'elles pratiquent une activité physique, ce qui peut nuire à leur confiance en elles.

3

Ne ménageons pas les rétroactions positives. Elles pourraient prendre une importance capitale dans l'intention d'une fille de poursuivre sa pratique d'activité physique au-delà de la puberté.

**FILLACTIVE**

## La confiance en soi, la clé!

La confiance en soi, c'est évaluer qu'on possède les ressources nécessaires pour affronter une situation particulière. En d'autres mots, c'est de se considérer capable. En matière d'activité physique, certaines filles peuvent posséder les habiletés requises (habiletés réelles), mais se remettre en question en raison de lacunes du point de vue de leur confiance (habiletés perçues). À l'inverse, une confiance en soi élevée permet aux filles de s'illustrer et de faire valoir leur plein potentiel.

## La peur de la nouveauté

Accepter avec plaisir les nouvelles tâches proposées par l'enseignant-e en EPS implique de posséder une certaine confiance en ses habiletés. Pour aborder les situations d'apprentissage avec aplomb, rien de mieux que de se retrouver régulièrement devant de nouveaux défis. Par exemple, une jeune fille aura une confiance élevée à l'idée de jouer au baseball, et ce, même si elle n'y a jamais joué, si elle sait qu'elle peut réinvestir des savoir-faire acquis dans le cadre d'une activité similaire. La variété des contextes permettra à toutes les adolescentes de se lancer dans ces nouvelles activités avec plus de plaisir que de peur!

## Un contexte bienveillant et des rétroactions appropriées

Parfois, le contexte de pratique a une plus grande influence sur la confiance des filles que la nature de l'activité elle-même. Le fait de se sentir en sécurité, dans un environnement qui leur ressemble et qui leur permet une expérience de qualité, est un prérequis à l'amélioration des habiletés. Les filles qui se sentent maladroites ou craignent l'échec bénéficieront particulièrement de rétroactions constructives, orientées sur leurs forces. Les encouragements à l'intention des élèves, en particulier celles qui tentent leur chance avec une nouvelle activité ou qui persévèrent devant une tâche plus difficile, contribuent à créer des liens signifiants entre vous et elles.

## Pistes de réflexion

- Parmi vos activités d'évaluation, pensez-vous à inclure des mesures d'auto-évaluation de la confiance de vos élèves?
- Que faites-vous pour développer le lien de confiance avec vos élèves? Remarquez-vous une différence de confiance entre les filles et les garçons dans certains contextes?
- Prenez-vous le temps de soigner l'environnement dans lequel les élèves moins confiant-e-s ont l'occasion de s'exercer et d'être évalué-e-s (objectif d'apprentissage à la hauteur de ce que l'élève se sent capable de faire, espace à l'abri des regards)?
- Adoptez-vous une approche bienveillante auprès des filles qui essaient de nouvelles habiletés lorsque vous leur présentez un nouveau contexte de pratique?
- Soulignez-vous les bons coups de celles qui persévèrent dans l'apprentissage de nouvelles activités? Mettez-vous trop souvent sur la reconnaissance de l'excellence?

Avec la participation de :

Québec 

 FÉEPEQ