

DIFFÉRENCE ENTRE CONFIANCE EN SOI ET ESTIME DE SOI

Une souffrance peut apparaître quand les domaines dans lesquels une personne se sent incompétente sont socialement valorisés (à l'école, dans la famille, dans la culture environnante...). C'est ainsi que des élèves qui sont compétents dans des domaines extra scolaires peuvent avoir une estime d'eux-mêmes faible (niveau de confiance générale) car il y a inadéquation entre ce qui est culturellement valorisé et la perception des compétences.

Confiance en soi

En lien avec nos capacités personnelles

Résultat d'une évaluation que nous faisons de nos ressources personnelles et compétences perçues.

Se construit sur

- histoire familiale (sécurité physique et émotionnelle, encouragement, duo exploration/attachement)
- expériences scolaires et extra scolaires
- vécu social (enseignants, amis, proches adultes et enfants pour la confiance relationnelle)

Évaluer le niveau

- Ai-je les ressources internes nécessaires pour affronter cette situation ?
- Suis-je capable d'y arriver ?
- Suis-je à la hauteur ?

Faible confiance en soi

- Toute critique déstabilise.
- Peur de l'erreur et de l'échec qui empêche d'oser, d'essayer
- Niveau de stress élevé et fréquent qui paralyse

Estime de soi

En lien avec l'image de soi

En lien avec la valeur que nous nous accordons. On reconnaît l'estime de soi saine au sentiment d'être bien avec soi-même, d'harmonie avec soi.

Bonne estime de soi

permet de dire OUI et NON :

- oui à soi-même, à ses limites, à ses valeurs personnelles, à ses pensées et ses émotions,
- non à l'exigence de soumission, au bafouement des valeurs et aux défis estimés trop élevés ou dangereux.

Evaluer le niveau

- Jugements positifs ou négatifs sur sa propre valeur d'être humain ?
- Capable de s'ouvrir à la nouveauté, à l'inconnu, à l'imprévu, aux autres ?
- Accepte les obstacles et les critiques sans se sentir diminué ou moins que rien ?

Faible estime de soi

- Ne se sent pas digne d'amour
- Ne se fait pas confiance, méconnaît ses émotions et ses limites
- Mal à l'aise avec les autres

apprendreduquer.fr

CONSÉQUENCES

KO

- Mauvaise estime + bonne confiance = risque de manipulation
- Mauvaise estime + mauvaise confiance = niveau général et niveau relatif à un domaine bas

OK

- Bonne estime + bonne confiance
- Bonne estime + mauvaise confiance (On peut penser à un élève qui serait un piètre sportif mais qui accorde peu d'importance à cette matière. Il a une mauvaise confiance en ses capacités à réaliser une bonne performance en EPS mais son estime de soi est intacte.)

Un domaine d'incompétence mais capable ailleurs ?

Une confiance en soi faible face à un défi pose rarement problème quand on a une saine estime de soi. On sait faire la différence entre savoir qu'il y a un domaine dans lequel on est moins doué et se sentir incapable, nul en TOUT.