

LA CONFIANCE EN SOI

CROIRE EN SA CAPACITÉ À AGIR POUR PROGRESSER

La confiance en soi, c'est croire en sa capacité à agir, à essayer, à apprendre et à progresser.

Ce n'est ni de l'orgueil, ni la certitude de réussir, mais une **force intérieure** qui permet d'oser s'engager, de persévérer face à la difficulté et d'accepter l'erreur comme une étape normale. **En judo, sans confiance en soi, il n'y a ni initiative, ni engagement, ni progression durable.**

Les mots de la confiance

Mot	Ce que cela veut dire pour toi
Estime	Je reconnais ma valeur sans me comparer aux autres
Assurance	J'agis même si je ne suis pas totalement sûr de moi
Persévérance	Je continue malgré les erreurs et les échecs.
Autonomie	Je prends des décisions et j'assume mes choix.
Courage	J'ose me confronter à ce qui me fait peur.

Confiance en soi : ce n'est pas être sûr(e) de réussir, c'est être sûr(e) d'essayer.

Avoir confiance en soi ne signifie pas penser que l'on va toujours réussir.

Cela signifie **oser passer à l'action**, même avec des doutes, parce que l'on sait que **l'on a le droit d'essayer, d'échouer, de recommencer et d'apprendre.**

Exemples concrets

- Un(e) élève lève la main pour poser une question, même s'il/elle craint de se tromper.
- Un(e) judoka tente une technique nouvelle, même s'il/elle n'est pas certain(e) de la réussir.
- Un enfant accepte de participer à un stage ou à un entraînement différent, malgré l'inconnu.

☞ **La confiance en soi se construit progressivement, par l'expérience, qu'elle soit réussie ou non, dès lors qu'elle est vécue et assumée.**

La confiance en soi se développe dans la relation à l'autre

On ne construit pas sa confiance en soi seul.

En judo, c'est dans la relation au partenaire, à l'enseignant(e) et au groupe que l'enfant ose, s'exprime et se révèle.

La confiance en soi grandit lorsque l'environnement est **sécurisant, cohérent et respectueux**.

Comportements qui favorisent la confiance en soi:

- Être encouragé(e) à essayer sans être jugé(e).
- Se sentir écouté(e) lorsqu'on exprime une difficulté.
- Avoir le droit de dire : « Je ne me sens pas prêt(e) ».
- Être respecté(e) dans son rythme d'apprentissage.



Questions pour la discussion

As-tu déjà renoncé à faire quelque chose parce que tu manquais de confiance en toi ?

Qu'est-ce qui aurait pu t'aider à oser ?

Confiance en soi = engagement + régularité + bienveillance envers soi-même

La confiance en soi repose sur des attitudes répétées :

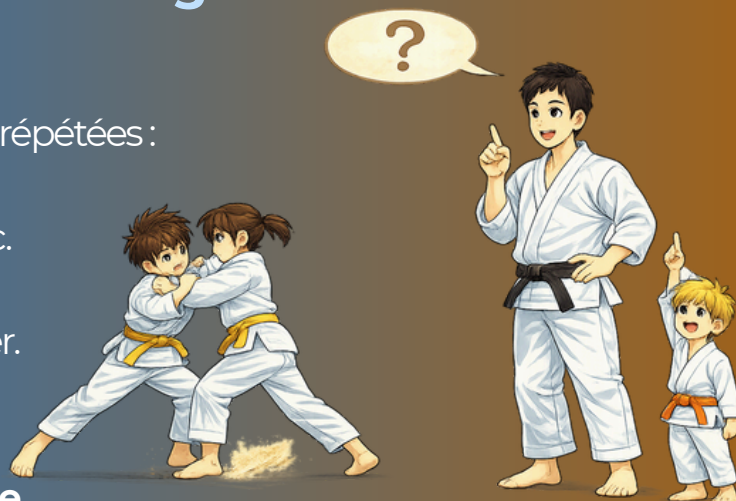
- Accepter de ne pas être parfait(e).
- Revenir à l'entraînement après un échec.
- S'engager même quand c'est difficile.
- Se parler avec respect, sans se dévaloriser.

☞ Exemple

Un(e) élève échoue à un passage de grade.

Sans confiance en soi : il/elle se décourage et abandonne.

Avec confiance en soi : il/elle analyse, retravaille et revient plus déterminé(e).



Ne pas confondre confiance en soi et excès de confiance

La confiance en soi repose sur la lucidité.

L'excès de confiance mène à la précipitation, à la négligence et parfois au danger.

Exemple

Un(e) judoka confiant(e) tente une technique après l'avoir travaillée et comprise.

Un(e) judoka en excès de confiance agit sans préparation et met en difficulté son/sa partenaire ou lui/elle-même.

La confiance en soi au dojo, c'est...

Situation	Ce que cela veut dire pour toi
J'apprends un nouveau mouvement	J'accepte de ne pas réussir immédiatement.
Je combat plus fort que moi	J'ose m'engager sans me dévaloriser.
J'aide un plus jeune	Je me sens capable de transmettre.
J'échoue à un passage de grade	Je garde confiance: j'analyse, je progresse, je reviens.

La confiance en soi n'est pas un sentiment magique.

C'est une attitude construite, nourrie par l'effort, la clarté et la régularité.

Activités pédagogiques

Exercice 1 : Le chemin de la confiance en soi

Chaque élève note :

- Une chose qu'il ose faire aujourd'hui qu'il n'osait pas avant.
- Une chose qu'il n'ose pas encore faire, et ce qui pourrait l'y aider.

Discussion collective :

👉 Qu'est-ce qui fait grandir la confiance en soi ?



Exercice 2 : Retour d'expérience

Raconte un moment où :

- Tu as osé malgré la peur.
- Tu as manqué de confiance en toi et ce que cela a changé

Petites phrases à retenir

« Le judo enseigne à se maîtriser, à respecter l'autre, à s'élever par l'effort. La confiance vient de là. » Jigoro Kano

« Ce n'est pas parce que les choses sont difficiles que nous n'osons pas, c'est parce que nous n'osons pas qu'elles sont difficiles. » Sénèque

« Je ne crois pas aux bonnes décisions. Je prends une décision et je la rend bonne. » Mohamed Ali



Un peu de lecture pour approfondir

1- **"Avoir confiance en soi, ça s'apprend !"** Gérard Dufour – Éditions Milan (coll. Les Essentiels Milan Jeunesse) Langage clair, accessible dès 12 ans.

Exemples concrets (scolaires, sociaux, familiaux). Propose des exercices simples, des conseils réalistes. Bonne entrée en matière pour initier un travail personnel.

2- **"Toi-même tu sais : confiance, estime de soi, image de soi"** Clarisse Gardet – Éditions Nathan (coll. Psy ados) Ton direct et adapté aux ados.

Décryptage des émotions liées au manque de confiance. Approche psychopédagogique avec mise en situation.

3- **"Mes émotions, mes amis et moi – La confiance en soi"** Isabelle Filliozat & Virginie Limousin – Éditions Nathan - Illustrations et formats courts.

Pour les plus jeunes (pré-ados 10-13 ans), mais très utile pour les débutants en judo ou ceux qui manquent de repères émotionnels. Contient des activités guidées.

4- **"100 défis pour avoir confiance en toi"** Aurélie de Beauregard – Éditions Larousse Jeunesse

Cahier d'exercices ludiques pour adolescents. Très bon support de travail individuel ou en atelier. Encourage l'expérimentation, la mise en action.



Question finale pour nourrir l'échange

Comment reconstruire la confiance en soi après un échec, une blessure ou une période de doute ?