

# #LE MAG ACCOMPAGNEMENT

## #Enfants #Ados

OCTOBRE  
2020



**Enfant, Ado : renforcer sa  
confiance en soi pour mieux  
vivre son parcours scolaire**

# # LE MAG ACCOMPAGNEMENT

## #Enfants #Ados

**Enfant, Ado : renforcer sa confiance en soi pour mieux vivre son parcours scolaire**

### Interviews



MA SO'FRO

**Marie-Emilie Courtois**

Sophrologue, certifiée RNCP  
Cabinet de Sophrologie MA SO'FRO



**delta**  
ORIENTATION  
Conseil et accompagnement en orientation scolaire

**Anne-Sophie Deletré,**

Conseillère Privée en Orientation  
**DELTA ORIENTATION**

Conseil et Accompagnement en  
Orientation Scolaire

# # LE MAG ACCOMPAGNEMENT

## #Ados #Jeunes

### Renforcer sa confiance en soi pour mieux vivre son parcours scolaire

**L'adolescence est une période charnière pour la confiance en soi.**

Dès 11-12 ans, le regard des autres devient de plus en plus important. Les ados se mettent à douter de leur look, de leurs qualités, de leur personnalité, bref, d'à peu près tout ! Une estimation met en avant le fait que la moitié des adolescents aurait des problèmes d'estime ou de confiance en soi.

Or, La confiance en soi aide les adolescents à prendre des décisions sûres et éclairées. Les adolescents confiants peuvent éviter les gens et les situations qui ne leur conviennent pas nécessairement et trouver ceux qui leur conviennent le mieux.

AVOIR CONFIANCE EN SOI , c'est notamment :

- Reconnaître ses qualités, ses capacités, ses points forts, ses compétences
- Accepter ses erreurs, ses échecs et ses limites, en faire une occasion d'évolution.

**Il est donc essentiel** d'apprendre à nos ados à faire la différence entre ce qu'ils sont et la perception qu'ils en ont (via leurs résultats scolaires par exemple) :

- Aidez votre enfant à repérer ses points forts, à se complimenter lui-même. Dès le plus jeune âge, votre enfant doit prendre conscience de ses capacités et réaliser qu'il peut se débrouiller sans vous !
- Ensuite, il est bon de leur faire remarquer que leurs doutes sont complètement normaux et communs à tous les jeunes de leur âge. Ils se sentiront déjà moins isolés.



**Dans ce numéro 6 du #MAG Accompagnement, nous vous présentons deux moyens pour renforcer la confiance en soi de vos enfants/ados :**

**En lui offrant un temps de travail et de réflexion sur son projet d'orientation, qui lui permettra de mieux se connaître et se projeter, en devenant ACTEUR de la démarche.**



**En lui proposant un protocole sophrologique en 9 séances pour l'accompagner à gagner/ regagner confiance en lui.**



# Renforcer sa confiance en soi pour mieux vivre son parcours scolaire

Sur le plan scolaire, le manque de confiance en soi peut se manifester de bien des façons. Deux exemples :

- l'ado se replie sur lui-même, n'osant pas vraiment participer en classe => même si les résultats scolaires sont très bons, les appréciations des professeurs signalent ces faiblesses à l'oral. Cela apparaîtra dans le dossier scolaire, sur Parcoursup : le jeune est étiqueté « timide », « manque d'assurance »...ce qui sera incontestablement préjudiciable pour l'accès à des formations sélectives ou d'excellence.

- Par manque de confiance, le jeune est amené à se dévaloriser, se refusant ainsi de « rêver grand » pour son projet d'orientation, se contentant de « choisir petit ».



 **Prendre un temps de réflexion sur son projet d'orientation, réaliser un bilan d'orientation personnalisé, peut permettre au jeune de [re]prendre confiance en lui. Pourquoi ?**

Il s'agit d'un moment consacré exclusivement au jeune, qui va l'aider à se sentir important et écouté.

C'est une démarche qui se base sur le jeune, ce qu'il est, ce qu'il aime... et non sur ses résultats scolaires.

**PLACER LE JEUNE AU CŒUR DE LA DEMARCHE**, c'est lui montrer qu'il est important.

Une fois les pistes déterminées, votre ado identifiera mieux les axes de progrès, les démarches à mettre en œuvre pour approfondir la réflexion et les compétences à travailler pour intégrer les parcours de formation repérés.

Construire progressivement son projet permettra au jeune d'exposer clairement sa motivation dans les dossiers de candidature et lors des entretiens de motivation et sélection.

Enfin, quand on a un objectif identifié, on sait pourquoi on doit travailler : c'est plus motivant et surtout on peut se projeter vers l'avenir. On a le sentiment d'avancer, on gagne en confiance.

*Découvrez le nouveau site*  
[www.delta-orientation.fr](http://www.delta-orientation.fr)

# Zoom :

## la phobie scolaire

### LE SAVIEZ-VOUS ?

*Sur 12,5 millions d'élèves français, 2 à 5%, âgés entre 12 et 19 ans, souffrent de phobie scolaire*

► Certains jeunes peuvent connaître un stress, une angoisse, une appréhension pendant leur année scolaire, liés à un manque de confiance en eux. Mais pour d'autres jeunes, **un vrai sentiment "d'incapacité"** peut se manifester. Incapacité d'aller à l'école notamment, et dans ce cas nous parlons de phobie scolaire.

Selon Passeport Santé, "la phobie scolaire est une **angoisse massive**. Elle se manifeste typiquement au moment du départ de la maison par une crise de panique qui ne s'estompe que lorsque l'enfant est convaincu qu'il n'ira pas à l'école".

Cette phobie scolaire démunit d'ailleurs enfants et parents.



En accord avec votre médecin de famille, des aides et des accompagnements peuvent être mis en place aussi bien pour le jeune que pour la famille.

Comme :

- des suivis psychologiques,
- des accompagnements sur l'orientation scolaire
- des accompagnements sophrologiques
- des ateliers de médiation et de rescolarisation.

Ils peuvent permettre au jeune de prendre de nouveau confiance en lui à travers des activités créatives et artistiques.

*"le journal des femmes" Phobie scolaire que faire pour aider mon enfant?*