

Les fondations de l'estime de soi

Module adaptatif

~20 min

À compétences égales, deux collaborateurs ne produisent pas le même travail : l'un ose proposer, prend des initiatives et rebondit après un revers ; l'autre se tait en réunion et garde ses idées pour lui. La différence tient à la valeur qu'ils s'accordent. Ce module en pose les fondations — cette valeur ne se mesure pas, elle est entière — et donne trois gestes pour la tenir hors d'atteinte des remarques du quotidien.

— OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- 01 Distinguer l'estime de soi, qui porte sur la valeur de la personne, de la confiance en soi, qui porte sur les compétences.
- 02 Repérer les deux miroirs qui font monter et descendre le curseur : le juge intérieur et le regard des autres.
- 03 Accueillir un compliment ou une critique en nommant ce qu'ils touchent — une identité, jamais le socle de valeur.
- 04 Contempler le talent d'un collègue au lieu de s'y comparer, et poser des actes concrets de soin envers soi.

— PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne qui veut construire une estime d'elle-même qui ne dépende plus des retours reçus.

- **Prérequis** : aucun

— DÉROULÉ DU MODULE

En autonomie, avec un entraînement adapté à l'apprenant.

- 1 **Autodiagnostic** : sur 9 dimensions pour situer ses pratiques et orienter l'entraînement.
- 2 **Vidéo d'expert** : de 10 minutes, ponctuée de 3 pauses de réflexion.
- 3 **Mises en situation** : 2 premières situations sélectionnées à partir de l'autodiagnostic, puis 16 autres facultatives. Chaque réponse reçoit un retour pédagogique : ses effets et une piste pour progresser.
- 4 **Engagement daté** : une action à essayer, rédigée par l'apprenant ou choisie parmi les propositions.
- 5 **Fiche mémo à télécharger** : repères clés, questions, engagement, notes personnelles et check-lists.

— UN EXEMPLE PARMI LES SITUATIONS PROPOSÉES

Yara, formatrice dans un centre d'apprentissage, entend un collègue glisser que son support de cours manquait de clarté. Rien de méchant, mais depuis, elle rumine et doute de tout, malgré les compliments reçus la veille. Elle anime une nouvelle séance à 14 h. Comment retrouver son assise ?

— ÉVALUATION ET VALIDATION

Seuil : 80 %

Le score prend en compte les réponses aux mises en situation, l'engagement formulé et, le cas échéant, les activités d'apprentissage complémentaires. La validation requiert un engagement et un score d'au moins 80 %.

MÉTHODES & MODÈLES

- Estime de soi vs confiance en soi — distinction psychologique classique
- Miroirs de l'identité (soi-même / les autres) — méthode Afthonios
- Socle de valeur intrinsèque vs identités — méthode Afthonios

SOURCES & RÉFÉRENCES

- Distinction estime de soi (valeur de la personne) / confiance en soi (compétences) — distinction classique en psychologie
- Antoine de Saint-Exupéry — « Le Petit Prince » (1943) : « c'est le temps que tu as perdu pour ta rose qui fait ta rose si importante »
- Baumeister, Campbell, Krueger & Vohs, « Does High Self-Esteem Cause Better Performance, Interpersonal Success, Happiness, or Healthier Lifestyles? », Psychological Science in the Public Interest (2003) : une haute estime de soi rend plus enclin à prendre la parole en groupe, à prendre des initiatives et à persévérer après un échec
- Albert Bandura (1977) — sentiment d'efficacité personnelle et expériences de maîtrise