



CHAPITRE 6

Je développe ma confiance en moi

As-tu confiance en toi ? En particulier quand tu fais des mathématiques ? Est-ce que tu es sûr que ton raisonnement est bon, que ton calcul est juste ? Est-ce que tu sais t'évaluer quand tu sors d'un devoir surveillé ? Est-ce que ça t'arrive d'avoir de bonnes idées mais de ne pas les exploiter parce que tu penses que ça ne va pas marcher ? Est-ce que tes professeurs t'ont déjà dit « fais-toi confiance, aies davantage confiance en toi » ?

Si tu as répondu oui à une de ces questions, alors ce chapitre te concerne.

Avoir confiance ne soi ne se décrète pas. Cela se construit. C'est pour cela que je trouve toujours cette injonction « fais-toi confiance » curieuse. Comment faire ?

Déjà, observe les situations de la vie où tu as confiance en toi. Et demande-toi pourquoi tu as confiance. Cela peut-être quand tu fais du sport, ou de la musique, ou du dessin, ou bien encore quand tu cuisines ou fais des jeux vidéo.

As-tu toujours eu confiance en toi dans cette activité ? Est-ce parce que les autres (tes parents, tes copains) avaient confiance en toi ? Est-ce l'expérience ? Au début tu n'as pas réussi, puis tu as recommencé, recommencé, et remarqué qu'à chaque fois tu t'améliorais ? Parce que tu as eu des retours positifs ?

Si tu as ton permis, souviens-toi de la première fois que tu as été au volant d'une voiture. Tu n'étais certainement pas en confiance. Rappelle-toi les différentes étapes, les actions, les pensées, tout ce qui t'a permis d'avoir confiance et de réussir ton permis.

C'est important que tu saches quel est « ton moteur » de confiance. Si cela passe par la reconnaissance des autres, essaie de fréquenter des personnes qui vont te mettre en confiance et d'éviter les autres, celles qui vont te décourager, te transmettre leurs peurs.

Parfois le manque de confiance vient de **croyances qu'on a sur nous, d'étiquettes qu'on nous a mises.** « De tout façon, tu n'es pas un matheux », « tu ne sais pas travailler », « dans la famille on est ceci ou cela », « je te l'avais bien dit ». On appelle cela **des croyances limitantes.** Cela peut aussi être des croyances qui ont l'air positives comme « toi, tu es doué en maths ». (Alors que se passe-t-il le jour où on n'y arrive plus aussi facilement ?) Réfléchis aux étiquettes qu'on t'a collées. Sont-elles pertinentes, aidantes ? Sont-elles encore d'actualité ? Autorise-toi à te les enlever. Tu peux même faire un travail symbolique pour cela, en écrivant par exemple sur des post-it tout ce que tu as entendu sur toi et qui t'enferme, et aller t'en débarrasser en les collant sur un tableau, sur un mur, et en les mettant ensuite à la poubelle ou en les brûlant.

Parfois, ta confiance s'est détruite avec la première mauvaise note. Tu fais peut-être partie de ces élèves qui ont toujours très bien réussi au lycée, sans travailler, et tu as eu 6/20 à ton premier devoir de maths, et tout s'est effondré. Pas de panique ! **Ta confiance est mise à l'épreuve**, il va te falloir la reconstruire. Peut-être n'avais-tu jamais connu d'échec. **C'est une chance que tu sois enfin confronté à cette situation**, tu vas vraiment pouvoir progresser. Reconstruire ta confiance, apprendre la persévérance, apprendre à travailler. C'est un moment inconfortable, mais c'est l'opportunité de grandir.

Si ta confiance passe par l'expérience, les succès ou les progrès, **il va te falloir prêter attention à tes réussites**. Remarque ce que tu sais faire, note tes acquis, les endroits où tu as progressé, plutôt que remarquer sans cesse ce qui te manque. Remarque ce qui ne va pas, c'est ce qu'on a tendance à faire dans l'enseignement. Tu as eu 3/20 à ton devoir de maths ? Regarde et note ce que tu as fait pour avoir ces trois points. C'est un premier pas. **Distingue aussi toi-même et ton devoir**. C'est ton devoir qui « vaut » 3/20, pas toi. C'est juste une photo de là où tu en étais à ce moment-là.

Evite de te comparer aux autres. Ils ont leur propre chemin. Bien-sûr c'est difficile, en classe préparatoire tu es plus ou moins tout le temps confronté à ça, il y a souvent des classements, des évaluations. Les professeurs comparent les élèves entre eux (même s'ils n'en parlent pas), ont une sorte d'étalon de ce qu'il faudrait arriver à faire (d'où parfois les « **insuffisant !** » qu'on retrouve sur une copie), imposent un rythme. Parfois même les professeurs comparent leur classe avec celles des années précédentes.

Je me souviens, quand j'étais en classe préparatoire, il y a de nombreuses années, notre professeur de maths était très défaitiste sur la classe (c'était une spé M', l'équivalent des MP, dans un lycée versaillais très « côté », une des meilleures classes de France...), j'étais déléguée de classe et je me souviens qu'au conseil de classe du premier trimestre, il a dit que c'était une très mauvaise classe, et qu'à part A..., il ne voyait personne intégrer ni l'école Polytechnique, ni les Ecoles Normales Supérieures... Et bien, justement cette année-là, tout le monde, sauf le fameux A... (qui a intégré Centrale Paris, quand même), a eu Polytechnique ou les ENS...*

Pendant cette année de classe préparatoire, qui est **une année difficile pour la confiance**, tu vas pouvoir en profiter pour travailler et consolider ta confiance. Cela te semble paradoxal ? Mais c'est justement dans **la difficulté que l'on progresse**. Ce qui est important, et que tu vas apprendre, c'est à nourrir ta confiance de l'intérieur, et te passer de l'extérieur. Bien sûr, si ton professeur te félicite, c'est agréable et plaisant, et tant mieux ! Mais rien ne vaut te féliciter toi-même !

Pour cela, **je te propose de te faire un « petit cahier des réussites »**, et de noter dessus tout ce que tu fais de bien (dans le domaine des mathématiques, mais bien sûr tu peux l'adapter pour un autre contexte), tout ce que tu sais faire. **Commence par des choses basiques**, comme « je sais résoudre une équation du second degré », « je sais calculer une somme géométrique », « je sais calculer une dérivée » etc. **Va aussi chercher dans tes copies ce que tu as réussi !** Quand tu sors d'une colle, réfléchis aux questions auxquelles tu as répondu.

Ce carnet, relis-le régulièrement, spécialement avant un devoir surveillé.

Dans ce petit carnet, tu pourras également noter des phrases d'auto-encouragement, ou des phrases inspirantes, comme ces trois-là :

« Il n'y a que ceux qui ne font rien qui ne font pas d'erreurs »

« Dans la vie je ne perds jamais, soit je gagne, soit j'apprends » (N. Mandela)

« Tu t'es trompé, c'est génial ! Qu'apprends-tu de tes erreurs ? »

Pour gagner en confiance en toi, **tu peux « jouer » à avoir confiance**, et adopter la posture de la confiance : tête relevée, épaules en arrière, mains sur les hanches, pieds légèrement écartés bien ancrés dans le sol, regarde les gens dans les yeux, souris. Tu peux faire ça devant ta glace pour commencer, en te disant des phrases d'encouragement et en te visualisant en train de réussir.

Tu peux aussi enquêter autour de toi, chez tes proches ou tes camarades : est-ce qu'ils ont confiance en eux, dans quel domaine, pourquoi ? Renseigne-toi sur la vie des gens que tu admires ? Ont-ils connu l'échec ? Comment en sont-ils arrivés à cette confiance ?

Une activité qui développe la confiance et qui en plus t'aidera à te sentir à l'aise en mathématiques, c'est le calcul ! En effet, faire des calculs, les réussir, les faire avec de plus en plus de facilité, permet d'augmenter son « taux de réussites », de savoir qu'on pourra toujours faire quelque chose dans un devoir (il y a toujours un truc à calculer). Tu envoies ainsi à ton cerveau **un message positif sur ta capacité à réussir en maths**. Cela développe aussi des connexions dans ton cerveau, qui t'aideront à faire des mathématiques. Il ne s'agit pas seulement d'additions et de multiplications ! Quoique des calculs de somme et de simplifications de fractions ça ne fait pas de mal !

Je t'invite à faire au moins un calcul par jour. Quand tu bloques, quand tu n'as pas le moral, quand tu doutes, fais un petit calcul, même s'il n'a rien à voir avec le chapitre que tu es en train de travailler. Ça te mettra dans une dynamique de réussite. Par calcul j'entends :



