

La feuille de route



Celui.celle qui manque de confiance



Étudiant.e qui doute profondément de lui.elle. Il.elle se sent souvent illégitime, pas à la hauteur et nourrit un discours intérieur très dur : "Je suis nul.le, je suis paresseux.se". Il.elle a l'impression que les autres y arrivent, mais pas lui.elle, ce qui renforce un sentiment de solitude et de culpabilité. Cette mésestime de soi bloque l'élan et fragilise toute tentative de régularité ou de mise en place d'une méthode.

- **Conseils généraux**

Le manque de confiance s'accompagne souvent d'un besoin de reconnaissance : une réussite, un feedback positif, quelque chose qui permettrait enfin à l'étudiant.e de croire en lui.elle. Mais la réalité est plus nuancée. L'estime de soi varie constamment car elle dépend du contexte. Chaque fois que vous vous retrouvez face à un apprentissage que vous ne maîtrisez pas encore, votre estime baisse, avant de remonter une fois la notion comprise. C'est un mouvement normal. L'enjeu de la confiance est d'apprendre à maintenir son apprentissage et son investissement, même dans les moments de vulnérabilité, lorsque l'estime est au plus bas.

- **Points d'attention**

Le besoin de reconnaissance comporte un piège : celui de la dépendance. Si vous attendez de l'extérieur qu'il vous donne confiance, vous ne pourrez jamais construire une véritable sécurité intérieure. Et sans cette base, la confiance en soi reste fragile, voire impossible.

Il peut être utile pour un temps, de lâcher la question de la confiance pour vous tourner vers la connaissance de vous-même : comprendre vos failles, vos mécanismes et identifier les outils dont vous avez besoin pour pouvoir vous investir. J'espère que cet elearning vous offrira quelques clés précieuses sur ce chemin.

- Feuille de route recommandée

1/ La procrastination

Procrastiner, c'est éviter la confrontation. Ce module vous aidera à comprendre à quel point ces stratégies d'évitement peuvent être subtiles : le manque de confiance en fait d'ailleurs souvent partie.

Ce premier module trace le chemin qui mène à oser. Oser regarder à l'intérieur de soi, oser reconnaître la peur et les autres émotions difficiles qui se cachent peut être en vous. C'est la porte d'entrée vers un changement réel.

J'y vais !



2/ La motivation

Une fois que vous serez prêt.e à vous confronter aux aspects de votre vécu que vous aviez tendance à éviter, vous entrerez naturellement en contact avec vos émotions. C'est à partir de là que vous pourrez connecter certaines motivations et en transférer l'énergie vers l'étude. Ce module vous proposera des processus concrets, étape par étape, pour passer d'une peur, ou d'autres émotions négatives, à une concentration réelle sur vos cours.

J'y vais !



3/ La méthode et l'organisation

Vous entrez ici dans le passage à l'action. Ces deux modules vous permettront de vous mettre concrètement au travail. Adopter une nouvelle méthode de travail vous fera traverser une période de vulnérabilité : vous ne maîtrisez pas encore la technique. Cette étape ouvre la voie à une nouvelle forme de confiance fondée sur le fait d'avoir appris et progressé.

L'organisation

J'y vais !

La méthode

J'y vais !

4/ L'émotion

Ces apprentissages vous conduiront parfois vers des pratiques nouvelles qui seront potentiellement stressantes. Ces moments de vulnérabilité peuvent faire remonter certaines émotions ou difficultés qui auront besoin d'être abordées : peur de l'échec, culpabilité, isolement, pression familiale, stress constant, ambivalence, etc. Chaque fois que cela arrive, n'hésitez pas à revenir à ce module : vous y trouverez des pistes pour dépasser ces blocages.

J'y vais !