

## Ressource pour le programme d'études

Améliorer sa confiance en soi

Cette ressource a pour objet d'explorer les manières de transformer votre état d'esprit ou vos comportements afin d'améliorer votre confiance en vous. Une plus grande confiance en soi permet d'avancer de manière positive à la maison, à l'école, au travail, au sein de la collectivité ou dans des contextes sociaux. Une meilleure confiance en soi peut avoir des effets positifs sur le bien-être mental, physique et émotionnel.

Cette ressource a été conçue pour aider les personnes apprenantes adultes ayant des compétences de niveau 1 à atteindre leurs objectifs individuels en ce qui concerne leur emploi, la poursuite de leurs études et leur formation, l'apprentissage ou l'autonomie. Elle contient des liens vers le cadre du curriculum en littératie des adultes de l'Ontario et le cadre du programme Compétences pour réussir.

### Alignement avec le CLAO

Compétence	Groupe de tâches	Niveau
Compétence B — Communiquer des idées et de l'information	B1. Interagir avec les autres	1
Compétence B — Communiquer des idées et de l'information	B2. Rédiger des textes continus	1
Compétence B — Communiquer des idées et de l'information	B3. Remplir et créer des documents	2
Compétence E — Gérer l'apprentissage	s. o.	1
Choisir un élément.	Choisir un élément.	Choisir un élément.

Voies de transition (cochez toutes les cases qui s'appliquent)

- |  |  |   |
|--|--|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> Emploi                     | <input checked="" type="checkbox"/> Études secondaires     | <input checked="" type="checkbox"/> Autonomie |
| <input checked="" type="checkbox"/> Formation en apprentissage | <input checked="" type="checkbox"/> Études postsecondaires |   |

Compétences pour réussir intégrées (cochez toutes les cases qui s'appliquent)

- |  |   |   |
|--|---|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> Adaptabilité | <input type="checkbox"/> Communication            | <input type="checkbox"/> Lecture                |
| <input type="checkbox"/> Calcul                  | <input type="checkbox"/> Compétences numériques   | <input type="checkbox"/> Rédaction              |
| <input type="checkbox"/> Collaboration           | <input type="checkbox"/> Créativité et innovation | <input type="checkbox"/> Résolution de problème |

Notes :

# COMMUNITY LITERACY OF ONTARIO

## Améliorer sa confiance en soi

### Introduction

Community Literacy of Ontario (CLO) se réjouit de partager sa ressource *Améliorer sa confiance en soi*. Pour contribuer à répondre aux besoins des groupes sous-représentés, CLO a bénéficié d'un financement du ministère du Travail, de l'Immigration, de la Formation et du Développement des compétences pour élaborer sept ressources de programme d'études qui tiennent compte des besoins des personnes apprenantes sous-représentées, mettant en relief le modèle des **Compétences pour réussir** du gouvernement du Canada et s'alignant sur le **cadre du curriculum en littératie des adultes de l'Ontario**.

Les personnes apprenantes adultes qui participent aux programmes d'alphabétisation et de formation de base (AFB) de l'Ontario doivent généralement surmonter de multiples obstacles, outre leur faible niveau d'alphabétisation. Selon CLO, les personnes apprenantes sous-représentées sont les personnes apprenantes adultes inscrites aux programmes d'AFB qui rencontrent des difficultés supplémentaires les empêchant de s'épanouir pleinement en Ontario. Les défis courants comprennent, sans s'y limiter :

- la pauvreté;
- les déficiences;
- les problèmes liés à la santé mentale;
- les enjeux liés à l'âge;
- les peuples autochtones, les minorités visibles ou les personnes immigrantes;
- l'inégalité entre les sexes;
- la discrimination fondée sur l'orientation sexuelle;
- d'autres inégalités socioéconomiques.

Cette ressource a pour objet d'explorer les manières de transformer votre état d'esprit ou vos comportements afin d'améliorer votre confiance en vous. Une plus grande confiance en soi permet d'avancer de manière positive à la maison, à l'école, au travail, au sein de la collectivité ou dans des contextes sociaux. Une meilleure confiance en soi peut avoir des effets positifs sur le bien-être mental, physique et émotionnel.

Cette ressource a été conçue pour aider les personnes apprenantes adultes ayant des compétences de niveau 1 à atteindre leurs objectifs individuels en ce qui concerne leur emploi, la poursuite de leurs études et leur formation, l'apprentissage ou l'autonomie. Elle contient des liens vers le cadre du curriculum en littératie des adultes de l'Ontario et le cadre du programme Compétences pour réussir.

En mai 2021, le gouvernement du Canada a actualisé le modèle des Compétences essentielles et l'a renommé **Compétences pour réussir**. Pour en savoir davantage sur ce modèle, veuillez consulter le [site Web portant sur les Compétences pour réussir](#) du gouvernement du Canada.

Dans le cadre de l'élaboration de ses ressources, CLO a étudié les recherches de la Société de recherche sociale appliquée (SRSA) sur le modèle des Compétences pour réussir. Les formateurs ou les formatrices en alphabétisation souhaiteront consulter le [Rapport final sur le Guide de mise en œuvre des Compétences pour réussir](#), puisqu'il a pour objet d'appuyer la mise en œuvre des compétences individuelles qui composent le modèle. Il est également recommandé de consulter le rapport de recherche de la SRSA pour soutenir le lancement du [Rapport de recherche en appui au lancement de « Compétences pour réussir » : Structure, données probantes et recommandations](#).

## Pour les formateurs et les formatrices — Pour en savoir plus sur les Compétences pour réussir

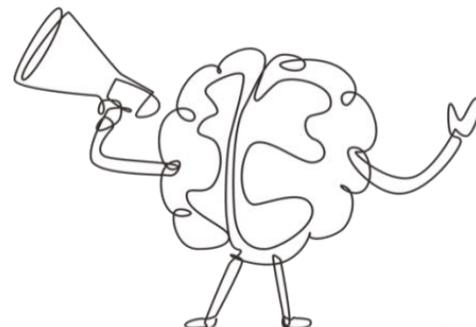
Bien qu'il y ait **neuf Compétences pour réussir**, CLO s'est concentré en partie sur le niveau débutant de la compétence **Adaptabilité** aux fins de cette ressource. Les renseignements présentés dans cette section sont tirés du [site Web portant sur les Compétences pour réussir](#).

### Adaptabilité

L'adaptabilité est votre capacité à atteindre ou à ajuster vos objectifs et vos comportements lorsque des changements attendus ou inattendus se produisent. L'adaptabilité se manifeste par la planification, le maintien de la concentration, la persévérance et la capacité à surmonter les revers.

Selon le site Web portant sur les Compétences pour réussir, les changements importants qui se produisent dans la société ont une incidence sur la façon dont nous travaillons, vivons et apprenons, ce qui suppose que nous soyons constamment en mesure de nous adapter au changement. La capacité d'adaptation permet de gérer efficacement le changement, d'acquérir de nouvelles compétences et de nouveaux comportements lorsque cela est nécessaire, de demeurer concentré ou concentrée sur ses responsabilités et ses objectifs, et de ne pas abandonner lorsque des situations sont difficiles. Ces compétences permettent de demeurer positif ou positive et de gérer le stress qui peut découler du changement au travail, dans la collectivité et dans la vie courante.

Même si les Compétences pour réussir visent à permettre de s'adapter aux défis externes, la capacité d'adaptation peut également s'appliquer aux changements internes. La capacité à s'adapter ou à changer d'état d'esprit ou de circonstances peut également permettre d'agir de manière plus positive dans toutes les sphères de la vie.



**Adaptabilité : niveau débutant**

Vous pouvez suivre les consignes pour adapter et compléter les plans, les tâches et les objectifs en réponse aux changements prévus et imprévus nécessitant une adaptation ou un apprentissage mineur. Vous pouvez demeurer positif, faire preuve de persévérance et gérer vos émotions en réponse à un stress mineur.

Les formateurs et les formatrices peuvent consulter les définitions, les composantes et les niveaux de compétence des neuf **Compétences pour réussir** sur le site Web du gouvernement du Canada. Pour obtenir de plus amples renseignements sur les niveaux de compétence, veuillez consulter le [Rapport final sur le Guide de mise en œuvre des Compétences pour réussir](#) de la Société de recherche sociale appliquée (SRSA).



*Améliorer sa confiance en soi* est conçue pour les personnes apprenantes de niveau 1 du Programme d'alphabétisation et de formation de base de l'Ontario.

Les formateurs et les formatrices en alphabétisation peuvent partager verbalement le contenu avec les personnes apprenantes de niveau 1. Celles dont le niveau de compétence est plus élevé peuvent utiliser cette ressource de façon autonome.

# Améliorer sa confiance en soi

La ressource *Améliorer sa confiance en soi* comprend quatre sections :

1. Qu'est-ce que la confiance en soi?
2. Pourquoi manque-t-on de confiance en soi?
3. Astuces pour améliorer la confiance en soi
4. Activité de soutien

## Section 1 — Qu'est-ce que la confiance en soi?

Qu'est-ce que la confiance en soi? La confiance en soi consiste à **croire en soi**.



### Note aux formateurs ou aux formatrices

Vous trouverez ci-après trois définitions à partager.

- Selon les dictionnaires Larousse, la confiance en soi est le sentiment ou la conscience que l'on a de sa propre valeur et dans lesquels on puise une certaine assurance.
- Selon Wikipédia, le concept de confiance en soi est communément utilisé comme confiance en soi dans le jugement personnel, la capacité, le pouvoir, etc.
- Selon Alpha pour la vie Canada, la confiance en soi consiste à croire en soi et en ses capacités à relever un défi et à réussir.

La confiance en soi, c'est aussi :

- se valoriser;
- savoir que l'on mérite le respect;
- accepter que l'on est une bonne personne même si on commet des erreurs;
- croire que l'on est important ou importante pour les autres, sans égard :
  - à notre emploi;
  - à notre vie à la maison;
  - à notre niveau de scolarité;
  - à notre niveau de compétences.
- comprendre que l'on a des points forts et des points à améliorer;
- savoir que les points à améliorer ne diminuent pas notre valeur.

La confiance en soi, ce n'est pas :

- penser que l'on est parfait ou parfaite;
- agir comme si l'on est meilleur ou meilleure que les autres;
- afficher une attitude audacieuse et insistante;
- être la personne la plus bruyante de la pièce.

La confiance en soi est importante pour de nombreuses raisons. Elle peut nous aider à :

- avoir moins peur de l'échec;
- être plus à même de réagir au changement;
- être davantage disposé ou disposée à essayer de nouvelles choses et à courir des risques;
- croire en soi;
- avoir le sentiment d'être capable de résoudre des problèmes;
- connaître ses points forts et ses points à améliorer.

**Beaucoup de personnes manquent de confiance en elles.** Nous en parlerons plus en détail dans la prochaine section.



### Réflexion

**Croyez-vous en vous beaucoup, un peu ou pas du tout?**

**Partagez vos réflexions avec une autre personne apprenante ou un formateur ou une formatrice.**



**« Souvenez-vous toujours que vous êtes plus courageux que vous ne le croyez, plus fort que vous ne le paraissez et plus intelligent que vous ne le pensez. [traduction] »**

**A.A. Milne**

## Section 2 — Pourquoi manque-t-on de confiance en soi?

Parfois, on peut avoir l'impression que presque tout le monde a confiance en soi, sauf nous. Mais, c'est faux.

**Beaucoup de personnes ont un manque de confiance en soi ou d'estime de soi, et elles croient qu'elles ne sont pas assez bonnes.**

Par exemple, auriez-vous cru qu'Angelina Jolie, actrice belle et célèbre, manque d'estime de soi? Eh bien, oui! Voici qu'elle en dit :



**« Il m'arrive souvent d'avoir une mauvaise estime de moi-même. Je pense que c'est le cas de tout le monde. Tant de choses cloquent chez moi, c'est incroyable! [traduction] »**

Il existe de nombreuses raisons qui peuvent expliquer le manque d'estime de soi, notamment :

- on vous dit que vous ne comptez pas;
- on vous dit que vous n'arriverez à rien;
- on vous a intimidé ou intimidée ou maltraité ou maltraitée par le passé, ou on le fait encore à ce jour;
- vous avez honte de ne pas avoir bien réussi à l'école;
- vous vous sentez moins important ou importante parce que vous gagnez un faible revenu ou avez un faible niveau de scolarité;
- on vous critique souvent à la maison, au travail ou à l'école.

- Vous vivez du harcèlement fondé sur l'un des motifs ci-après :
  - la race;
  - un handicap;
  - la religion;
  - le genre;
  - l'orientation sexuelle;
  - le type corporel;
  - les croyances;
  - ou toute autre caractéristique.
- Vous vous sentez incapable de faire ce qu'on attend de vous.
- Vous avez beaucoup de stress ou devez composer avec une situation de vie difficile.
- On vous fait honte sur les réseaux sociaux.

**La vérité, c'est que vous êtes  
assez bon ou bonne!  
Vous comptez, tel que vous êtes.**

Cette ressource contient des moyens d'améliorer votre confiance en vous. Si, toutefois, vous avez très peu confiance, il se peut que vous ayez besoin d'aide. Les services de consultation sont un moyen d'y remédier. Vous trouverez ci-dessous quelques pistes pour vous aider à trouver des services de soutien psychologique :

- Parlez à quelqu'un en qui vous avez confiance et qui vous aider à vous sentir bien à propos de vous-même.
- Parlez-en à votre médecin.
- Consultez les professionnels du service 211 Ontario pour vous renseigner sur les services de consultation offerts. Appelez-les ou visitez leur site Web à <https://211ontario.ca/recherche/>.

## Section 3 — Astuces pour améliorer la confiance en soi

Voici neuf façons de renforcer la confiance en soi.

### 1. Déterminez ce qui nuit à votre confiance

- Pensez à ce qui diminue votre confiance en vous.
  - Pouvez-vous éviter ces choses?
  - Pouvez-vous aborder les choses différemment pour améliorer votre confiance en vous?
- Essayez de ne pas participer à des situations qui diminuent votre confiance.
- Passez moins de temps avec des personnes qui sont négatives à votre égard.

### 2. Déterminez ce qui améliore votre confiance

- Réfléchissez aux aspects de votre vie qui vous aident à vous sentir plus sur ou sure de vous.
- Faites des activités qui renforcent votre confiance en vous et qui vous permettent de vous sentir mieux à votre égard.
- Faites des choses que vous aimez et pour lesquelles vous êtes doué ou douée. Il s'agit d'un excellent moyen d'améliorer votre confiance en vous.

### 3. Réfléchissez à ce que vous savez faire

Vous êtes probablement efficace dans de nombreux domaines. Vous ne vous accordez peut-être pas assez de crédit. Vous devriez être fier ou fière lorsque vous réussissez quelque chose. Le fait d'être fier ou fière de soi fait partie de la confiance en soi. Vous pourriez être habile dans certains domaines ou avoir de bonnes habitudes.

Cela peut signifier :

- savoir réparer des véhicules;
- pouvoir garder des enfants;
- savoir effectuer de la couture;
- afficher de la bienveillance à l'égard des autres;
- être patient ou patiente;
- être fiable

Réfléchissez à d'autres éléments qui vous rendent fier ou fière, comme :

- vos réalisations;
- vos bonnes valeurs et croyances;
- le fait que vous soyez un bon ami ou une bonne amie.

#### 4. Dressez une liste de vos points forts

- Pensez à vos points forts et écrivez-les.
- Vous n'êtes peut-être pas sûr ou sûre de ce que vous savez faire. Demandez à vos proches quels sont, selon eux, vos points forts.
- Ajoutez-les à votre liste.
- Relisez votre liste fréquemment pour réfléchir à vos points forts et à vos réalisations.
- Le meilleur moment pour effectuer cet exercice est lorsque vous êtes au plus bas. Le fait de vous souvenir de toutes vos caractéristiques positives peut améliorer votre confiance.

#### 5. Entourez-vous de personnes qui vous encouragent et qui vous appuient

- Les personnes positives peuvent renforcer la confiance en soi. Les personnes négatives qui portent des jugements nuisent à la confiance en soi.
- Choisissez de vous entourer de personnes positives.
- Essayez d'éviter les personnes négatives. D'autres personnes peuvent vous harceler, vous brutaliser ou vous critiquer constamment. Elles peuvent toujours dire qu'elles sont meilleures que vous. Vous risquez de vous sentir blessé ou blessée, jugé ou jugée et de perdre confiance en vous.
- Il arrive que nous ne puissions pas choisir les personnes qui nous entourent. Cela peut se produire au travail ou en famille. Essayez de vous entourer le plus souvent possible de personnes qui vous encouragent.

## 6. Agissez positivement!

- Participez à des activités qui vous plaisent. Si vous aimez jouer aux quilles, marcher ou pêcher, faites-le plus souvent.
- Rejoignez un groupe communautaire qui vous donne de la joie et qui valorise le respect.
- Allez sur Internet. Il existe des communautés en ligne, comme les groupes Facebook. Beaucoup d'entre elles accueillent de nouveaux membres et réagissent positivement aux commentaires des uns et des autres. Il existe de nombreuses applications de réseaux sociaux ou communiquer et partager des réflexions. Vous pouvez choisir ce qui vous fait plaisir et ce qui vous fait du bien. Mais attention, les réseaux sociaux peuvent aussi avoir des effets négatifs, comme nous le verrons par la suite.
- Faites du bénévolat pour une activité qui vous tient à cœur. Le fait d'effectuer quelque chose qui vous rend heureux ou heureuse augmentera votre confiance en vous.
- Sentez-vous mieux par rapport à votre apparence. Pratiquez régulièrement une activité physique. Même une demi-heure de marche par jour fait une grande différence.
- Sortez en pleine nature. Pour de nombreuses personnes, la nature a un effet calmant et positif. Essayez donc!
- Développez une nouvelle compétence (n'oubliez pas de demander à votre formateur ou formatrice ce qu'il ou elle en pense).

## 7. Essayez de ne pas vous comparer aux autres

- Les comparaisons ne sont pas utiles. Elles peuvent même nous faire sentir mal à propos de nous-mêmes.
- Essayez de ne pas vous comparer aux autres. Malheureusement, il est toutefois difficile de ne pas le faire et presque tout le monde le fait.
- Autant que possible, pensez à vos propres points forts et ne vous comparez pas. N'oubliez pas non plus que nous avons tous des problèmes. Il se peut simplement que certaines personnes soient plus discrètes.
- Sur les médias sociaux, les personnes se comparent souvent aux autres. Nous en parlerons par la suite.

## 8. Examinez vos réseaux sociaux

- Les réseaux sociaux ont parfois un effet négatif sur la confiance en soi. Trop souvent, les gens se comparent négativement aux autres.
- Certaines personnes ne cessent d’afficher leur belle vie sur Facebook. Vous avez -peut-être entendu dire « *Facebook n’est pas la vraie vie.* » La vie réelle n’est probablement pas aussi parfaite que ce que certaines personnes affichent.
- Les commentaires malveillants et les insultes peuvent facilement être formulés sur les réseaux sociaux.
- Voici quelques mesures à prendre pour savoir réagir aux comportements désobligeants.
  - Retirer une personne de votre liste d’amis ou la bloquer si elle vous blesse.
  - Vous pouvez signaler à la plateforme de réseaux sociaux tout comportement d’intimidation ou de harcèlement.
  - Vous pouvez éviter les groupes ou les sites tout entiers que vous n’aimez pas.
  - Si les réseaux sociaux vous font sentir mal, arrêtez de les consulter.
- Pour d’autres personnes, les réseaux sociaux peuvent avoir un effet positif. Elles peuvent faire de nouvelles rencontres. Elles peuvent se joindre à un groupe qui traite de questions qui leur tiennent à cœur.
- L’important réside dans la façon de les consulter. Restez à l’écart des personnes, des groupes ou des sites qui vous blessent ou qui vous contrarient. Cherchez plutôt à savoir de quelle façon les réseaux sociaux peuvent améliorer votre confiance en vous.

## 9. Pratiquez la bienveillance envers vous-même

Lorsqu’une personne manque de confiance en elle, elle peut se montrer critique à son égard. Ne vous infligez pas cela. Si vous commettez une erreur ou si vous dites ou faites quelque chose de mal, pardonnez-vous. **Il nous arrive à tous de commettre des erreurs.** Si vous devez vous excuser pour quelque chose, faites-le. Ensuite, pardonnez-vous et passez à autre chose.

- Rappelez-vous que les gens apprennent souvent plus de leurs erreurs que de leurs réussites.
- Il arrive que les gens parlent d’eux-mêmes de manière peu aimable. Ils peuvent dire des choses comme :
  - *Comment ai-je pu être aussi stupide?*
  - *Tout le monde a remarqué mon erreur. Je me sens si bête.*
  - *Je ne suis pas aussi bon ou bonne que les autres.*

- Il peut vous arriver de vous dire des choses désagréables. Que se passerait-il si un bon ami ou une bonne amie commettait une erreur ou une mauvaise action? Lui parleriez-vous de cette façon? Vous seriez probablement gentil ou gentille avec votre ami ou amie et lui diriez des choses comme :
  - *Ne t'inquiète pas — tout le monde commet des erreurs.*
  - *Essaie encore — tu y arriveras la prochaine fois, j'en suis sûr ou sure.*
  - *Tu as eu le courage d'essayer quelque chose de nouveau — ce n'est pas grave si ça n'a pas fonctionné.*
- La prochaine fois que vous commencerez à vous montrer dur ou dure avec vous-même, **arrêtez**. Faites preuve de gentillesse et d'acceptation. Essayez de vous dire les choses que vous diriez à un bon ami ou à une bonne amie.



« Parlez-vous comme vous le feriez à quelqu'un que vous aimez [traduction]. » Brené Brown



### Réflexion

Quelles sont les deux choses que vous pourriez faire pour améliorer votre confiance en vous?

Partagez vos réflexions avec une autre personne apprenante ou un formateur ou une formatrice.

## Section 6 — Activité de soutien — Affirmation positive

L'activité ci-après intègre des éléments des compétences du cadre du curriculum en littératie des adultes de l'Ontario (CLAO), y compris les tâches et les indicateurs des niveaux 1 et 2. Même si l'activité contient également d'autres Compétences pour réussir, nous nous concentrons sur l'Adaptabilité à même cette ressource.

Des renseignements détaillés sur les composantes et les niveaux de compétence des **neuf Compétences pour réussir** sont présentés sur le [site Web portant sur les Compétences pour réussir](#) du gouvernement du Canada.

### Consignes pour les formateurs et les formatrices

Après avoir partagé le contenu de cette ressource avec les personnes apprenantes, vous pouvez leur demander de réaliser l'activité ci-dessous. Cette activité convient à une personne apprenante individuelle ou à un petit groupe de personnes apprenantes. L'activité vise à :

- renforcer l'importance de la bienveillance à l'égard de soi-même;
- encourager la réflexion sur ses compétences et ses forces personnelles;
- développer la confiance en soi par la positivité;
- favoriser le développement de la confiance en soi pour poursuivre et atteindre ses objectifs.

Les indicateurs de compétence, de groupe de tâches et de niveaux du CLAO, ainsi que les composantes et les niveaux des Compétences pour réussir peuvent être utilisés pour discuter de la performance, déterminer la progression des compétences et identifier les prochaines étapes possibles pour développer davantage les compétences des personnes apprenantes.

Les tâches 1 à 6 intègrent également divers éléments et composantes de la compétence Adaptabilité (Compétences pour réussir) de niveau débutant.

## ACTIVITÉ

Il faut trois fiches vierges et un stylo ou des marqueurs de couleur pour réaliser l'activité. Une copie du Tableau des composantes de l'adaptabilité est également requise.

Tâche 1 — Réfléchissez aux qualités ou aux compétences positives qui vous aident à avoir confiance en vous

Dans la section 3, nous avons parlé des moyens d'améliorer la confiance en soi et d'avoir une image positive de soi.

Demandez aux personnes apprenantes de réfléchir à ce qu'elles aiment chez elles ou à ce qu'elles peuvent faire de bien.

**Les formateurs ou les formatrices peuvent donner des exemples pour aider les personnes apprenantes à réfléchir à leurs qualités, comme :**

- Je sais réparer les voitures;
- Je suis à l'écoute;
- Je suis une personne gentille;
- Je fais de bonnes choses pour les autres;
- Je me fais facilement des amis ou des amies;
- Je suis un bon conducteur ou une bonne conductrice;
- Je suis attentionné ou attentionnée;
- Je suis courageux ou courageuse.

Demandez aux personnes apprenantes de discuter avec un ou une camarade ou le formateur ou la formatrice de ses qualités ou de ses compétences.

Cette tâche intègre des éléments de la compétence ci-dessous du CLAO :

Compétence B : Communiquer des idées et de l'information

- Groupe de tâches B1 : Interagir avec les autres
  - B1.1 : Participer à de brèves interactions pour échanger de l'information avec une seule autre personne

Tâche 2 — Nommez vos qualités ou vos compétences qui vous semblent positives

Demandez aux personnes apprenantes d'utiliser deux fiches vierges pour écrire **deux** affirmations positives à leur sujet — une affirmation par fiche — qui commencent par « Je suis » ou « Je peux ». Expliquez que ces énoncés sont des « affirmations ». Il s'agit d'affirmations qui renforcent la pensée ou les actions positives.

**Les formateurs ou les formatrices peuvent aider les personnes apprenantes à nommer des qualités ou des compétences (voir les exemples présentés préalablement, s'il y a lieu).**

Cette tâche intègre des éléments de la compétence ci-dessous du CLAO :

Compétence B : Communiquer des idées et de l'information

- Groupe de tâches B2 : Rédiger des textes continus
  - B2.1 : Rédiger des textes brefs pour communiquer des idées simples et de l'information concrète

Tâche 3 — Effectuez une autoréflexion sur les qualités ou les compétences qui ne vous inspirent pas confiance

Demandez aux personnes apprenantes de réfléchir aux qualités ou aux compétences pour lesquelles elles ne se sentent pas aussi sûres d'elles ou qu'elles aimeraient transformer. Rappelez-leur d'être bienveillantes envers elles-mêmes lorsqu'elles y réfléchissent.

**Les formateurs ou les formatrices peuvent donner des exemples pour aider les personnes apprenantes à effectuer leur réflexion, comme :**

- Il m'arrive d'être distrait ou distraite lorsqu'on me parle;
- Je ne fais pas toujours mes devoirs parce que je crains de ne pas réussir;
- Je n'ai pas confiance en moi lorsque je m'adresse à des personnes que je ne connais pas;
- J'aimerais en savoir plus sur le métier de charpentier ou charpentière.

Tâche 4 — Nommez une qualité ou une compétence qui ne vous inspire pas confiance

Soulignez aux personnes apprenantes qu'il est important de se rappeler que nous pouvons également améliorer et changer les qualités et les compétences qui ne nous inspirent pas autant confiance.

Discutez avec elles de la façon dont l'adaptation ou le changement de la façon dont elles se voient et dont elles perçoivent leurs qualités et leurs compétences individuelles peut faire une différence dans la façon dont elles avancent dans leur vie.

À partir de l'autoréflexion réalisée, demandez aux personnes apprenantes de prendre une fiche vierge et d'y écrire **une** qualité ou compétence qu'elles aimeraient améliorer. Cette tâche peut être effectuée en supprimant les mots négatifs ou en commençant une phrase par « Je suis » ou « Je peux. »

Les formateurs ou les formatrices peuvent aider les personnes apprenantes à trouver une qualité ou une compétence (les exemples illustrés à la tâche 3 peuvent être utilisés), et reformuler les énoncés, comme :

- « Il m'arrive d'être distrait ou distraite lorsqu'on me parle » devient « Je suis attentif ou attentive lorsqu'on me parle »;
- « Je ne fais pas mes devoirs » devient « Je fais mes devoirs »;
- « Je n'ai pas confiance en moi lorsque je m'adresse à des personnes que je ne connais pas » devient « J'ai confiance en moi lorsque je m'adresse à des personnes que je ne connais pas »;
- « J'aimerais en savoir plus sur le métier de charpentier ou charpentière » devient « Je peux en apprendre plus sur le métier de charpentier ou charpentière ».

Cette tâche intègre des éléments de la compétence ci-dessous du CLAO :

Compétence B : Communiquer des idées et de l'information

- Groupe de tâches B2 : Rédiger des textes continus
- B2.1 : Rédiger des textes brefs pour communiquer des idées simples et de l'information concrète

### Tâche 5 — Renforcez votre confiance en vous au moyen des cartes d'affirmation

Discutez avec les personnes apprenantes de la manière dont elles peuvent utiliser ces cartes pour renforcer leur confiance en soi. La création de cartes d'affirmation est une excellente stratégie pour renforcer les différentes qualités ou compétences requises pour atteindre différents objectifs. Encouragez les personnes apprenantes à envisager de faire d'autres cartes de ce type à l'avenir, car elles constituent un excellent moyen d'améliorer la confiance en soi.

Par exemple, les affirmations ci-dessous constituent un renforcement positif pour les objectifs futurs :

- Je peux apprendre de nouvelles choses;
- Je peux faire de grandes choses;
- Je suis un bon ou une bonne élève.

Les exemples ci-dessous sont excellents pour développer la confiance en soi en général :

- Je suis un parent attentionné;
- Je suis un bon ami ou une bonne amie;
- Je suis une personne positive;
- Je m'occupe bien de ma maison;
- Je m'occupe bien de mon animal de compagnie;

Il peut être utile de lire chaque jour des cartes d'affirmation à voix haute pour se rappeler ce que nous sommes capables de faire. Cet exercice peut nous aider à nous sentir bien dans notre peau et à prendre conscience de nos qualités et de nos compétences.

### Tâche 6 — Tableau des composantes de l'adaptabilité

Ce tableau a pour objet d'encourager l'autoréflexion et de renforcer certaines des composantes de l'Adaptabilité, lesquelles sont utilisées dans les cinq premières tâches.

**Les personnes apprenantes dont les niveaux de compétences sont plus faibles pourraient avoir besoin de l'aide du formateur ou de la formatrice pour remplir le tableau.**

Ce tableau peut être adapté pour refléter les composantes de l'Adaptabilité en fonction des objectifs et des niveaux de compétence de chaque personne apprenante. La liste complète des composantes est publiée sur le [site Web portant sur les Compétences pour réussir](#).

La terminologie relative aux composantes des compétences a été simplifiée dans le tableau ci-dessous afin de mieux répondre aux besoins des adultes inscrits à des programmes d'alphabétisation et de formation de base.

Demandez aux personnes apprenantes de remplir le Tableau des composantes de l'adaptabilité en cochant les cases correspondant à la façon dont elles ont utilisé la compétence de l'adaptabilité lorsqu'elles ont créé leur carte d'affirmations.

### Consignes du formateur ou de la formatrice aux personnes apprenantes :

Plus tôt, nous avons discuté de différents moyens d'améliorer la confiance en soi. Dans le cadre de l'activité, vous avez créé deux cartes d'affirmations sur lesquelles vous avez écrit les qualités ou les compétences qui vous inspirent confiance. Vous avez également créé une carte d'affirmation sur laquelle vous avez écrit une qualité ou une compétence à améliorer.

Les questions figurant dans ce tableau portent sur la manière dont vous auriez pu utiliser l'adaptabilité pour mener à bien l'activité.

Répondez à chaque question en cochant la case appropriée pour démontrer en quoi l'adaptabilité vous a été utile.

Lorsque vous avez réfléchi à la confiance en soi ou au manque de confiance en soi :	Beaucoup	Un peu	Pas du tout
<ul style="list-style-type: none"> <li>Avez-vous été bienveillant ou bienveillante envers vous-mêmes?</li> </ul>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Avez-vous réfléchi aux grandes qualités et compétences que vous maîtrisez déjà?</li> </ul>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Avez-vous réfléchi positivement à vos qualités et à vos compétences?</li> </ul>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Avez-vous réfléchi à des qualités ou à des compétences à améliorer?</li> </ul>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Avez-vous réfléchi à des qualités ou à des compétences à améliorer pour atteindre avec plus de confiance des objectifs futurs?</li> </ul>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Ce tableau intègre des éléments des compétences et des groupes de tâches ci-dessous du CLAO :

Compétence B : Communiquer des idées et de l'information

- Groupe de tâches B3 : Remplir et créer des documents
  - B3.2a : Utiliser la disposition pour déterminer où entrer de l'information dans des documents simples

Compétence E : Gérer l'apprentissage

- Groupe de tâches : aucun
  - E.1 : Établir des buts à court terme; commencer à utiliser des stratégies d'apprentissage limitées; commencer à suivre son propre apprentissage