

NEWSLETTER DES CPS - N°3

Développer la confiance en soi, l'autonomie et la prise de décision

Parents et partenaires - Cycle 2025 (3/3) - 15 juin 2026

Bonjour à toutes et à tous,

Nous sommes heureux de vous retrouver pour cette troisième newsletter consacrée aux compétences psychosociales. Après avoir exploré les émotions puis les compétences relationnelles, nous abordons aujourd'hui trois dimensions essentielles : la confiance en soi, l'autonomie et la prise de décision.

Ces compétences aident les enfants et les adolescents à grandir en se sentant capables d'agir, de faire des choix et de prendre progressivement leur place dans leur environnement scolaire, familial et social.

Qu'entend-on par confiance en soi, autonomie et prise de décision ?

CONFIANCE EN SOI

C'est la capacité de croire en ses possibilités, d'oser essayer et d'accepter l'erreur comme une étape normale de l'apprentissage.

AUTONOMIE

Être autonome, c'est apprendre progressivement à agir seul, à prendre des initiatives et à assumer des responsabilités adaptées à son âge.

PRISE DE DÉCISION

Prendre une décision consiste à réfléchir avant d'agir et à choisir la solution la plus adaptée à une situation.

Ces compétences se développent progressivement à travers les expériences du quotidien.

Pourquoi ces compétences sont-elles importantes ?

Développer la confiance en soi et l'autonomie aide l'enfant à :

- Oser participer et s'exprimer ;
- Mieux gérer les difficultés ;
- Développer sa motivation ;
- Prendre des décisions réfléchies ;
- Renforcer son bien-être et son estime de soi.

Ces compétences favorisent également la réussite scolaire et les relations positives avec les autres.

Zoom du mois : encourager l'enfant à agir par lui-même

Voici trois idées simples à mettre en place au quotidien :

1 Valoriser les efforts

Encouragez l'enfant même lorsqu'il rencontre des difficultés :
« Tu as essayé », « Je vois tes efforts », « Tu progresses ».

2 Donner des responsabilités

Proposez-lui de petites tâches adaptées à son âge :
préparer son cartable ; ranger ses affaires ; participer à une activité familiale.

3 L'aider à faire des choix

Donnez-lui l'occasion de décider : choisir un livre ; organiser une activité ; gérer un petit temps de travail ou de loisir.

L'objectif est de développer progressivement sa capacité à réfléchir avant d'agir.

EXERCICE DU MOIS : « JE SUIS CAPABLE »

Prenez un moment avec l'enfant pour échanger :

1. **Quelle est une chose qu'il réussit bien ?**
2. **Quelle difficulté a-t-il réussi à dépasser récemment ?**
3. **Quel petit objectif aimerait-il atteindre cette semaine ?**

À la fin de la semaine, discutez ensemble :

- **De ses réussites ;**
- **De ce qu'il a ressenti ;**
- **De ce dont il est fier.**

L'objectif : développer la confiance en soi et encourager les initiatives positives.