FICHE PROGRAMME

Se faire confiance

Module adaptatif | ~20 min

« Je manque de confiance en moi » : une phrase anodine qui transforme une compétence à développer en défaut de fabrication. Ce module reprend la notion à la base — la confiance porte sur des capacités précises, et elle n'est pas l'absence de peur — puis distingue deux confiances : celle qui se construit par l'expérience, et celle qui se choisit. C'est cette seconde qui devient décisive à l'ère de l'IA, où chacun supervise des outils sans années de preuves derrière soi.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

01 Remplacer « je manque de confiance en moi » par le repérage de la capacité précise qui reste à développer.

02 Dissocier confiance et absence de peur : avancer avec elle, sans attendre le jour où le doute aura disparu.

03 Faire grandir la confiance conditionnelle : oser une chose inconfortable, puis célébrer chaque petit pas.

04 Choisir la confiance inconditionnelle, jusque dans le corps — posture, respiration — pour aborder les terrains neufs, IA comprise.

PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne qui veut se lancer dans des missions ou des outils nouveaux avec une confiance choisie.

- **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.

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

- Power posing — concept popularisé par Amy Cuddy
- Confiance conditionnelle vs confiance inconditionnelle — méthode Afthonios
- Zone de confort — concept classique de psychologie du développement personnel

SOURCES & RÉFÉRENCES

- Amy Cuddy (Harvard) — a popularisé le concept de « power posing » lors d'une conférence TED
- Marianne Williamson — auteure de la citation « notre peur la plus profonde… est d'être puissants au-delà de toute mesure » (« A Return to Love », 1992), souvent attribuée à Nelson Mandela
- Jacques Brel — sujet à un trac extrêmement violent avant ses concerts, attesté par ses proches et ses biographes
- Albert Bandura (1977) — sentiment d'efficacité personnelle et expériences de maîtrise

Module créé par Afthonios.com.

Contenu vérifié le 13/10/2026