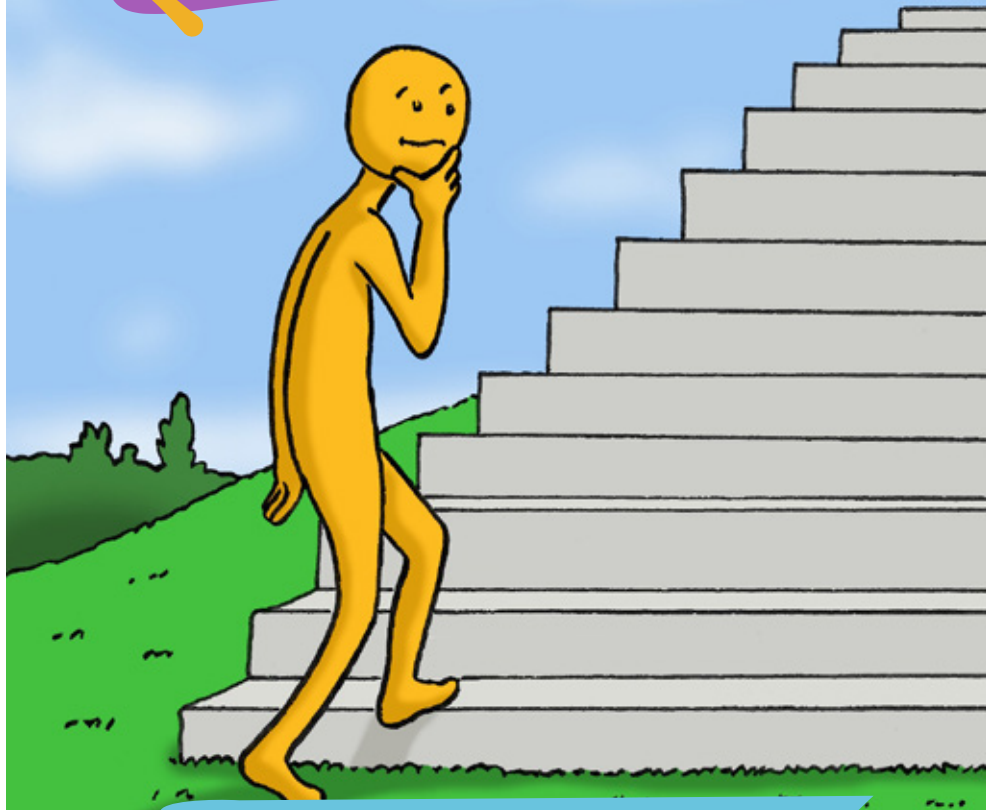


L'ESTIME DE SOI

EN FORMATION PROFESSIONNELLE



Partage d'expériences - Des repères pour agir

PROPOS INTRODUCTIFS.....	P. 4
L'ESTIME DE SOI, DES DÉFINITIONS.....	P. 6
ESTIME DE SOI, CONFIANCE EN SOI ET IMAGE DE SOI ????	P. 8
LES TROUBLES DE L'ESTIME DE SOI.....	P. 10
AU QUOTIDIEN, COMMENT PRENDRE SOIN DE SON ESTIME DE SOI.....	P. 12
CARTE DU "TENDRE VERS SOI".....	P. 14
LA RECETTE DE L'ESTIME DE SOI	P. 16
LA FABRIQUE À ESTIME DE SOI	P. 18
COMMENT ACCOMPAGNER L'ESTIME DE SOI EN FORMATION ?.....	P. 20
TÉMOIGNAGES D'APPRENANTS & DES ÉQUIPES CFA-CFPPA PAYS DE LA LOIRE.....	P. 24
DES RESSOURCES UTILES.....	P. 26
MERCI.....	P. 27

*“La vie est comme
une bicyclette, il faut
avancer pour ne pas
perdre l'équilibre.”*

Albert Einstein

PRÉAMBULE

Dans cette ressource l'utilisation du genre masculin a été adoptée afin de faciliter la lecture et n'a aucune intention discriminatoire. L'ensemble de nos équipes et de nos bénéficiaires est concerné par cette thématique : formatrices et formateurs, accompagnatrices et accompagnateurs, apprenties et apprentis, stagiaires femmes et hommes.

Génération Grand R, Réseau CFA et les CFPPA Pays de la Loire, agricoles publics ligériens sont des organismes de formation qui exercent leurs activités dans le champ de la formation professionnelle par apprentissage et continue. À ce titre, ils accueillent des apprentis et des adultes sur des parcours de quelques mois à plusieurs années.

Depuis 2013, au sein de **Génération Grand'R, Réseau CFA-CFPPA Pays de la Loire**, les CFPPA, rejoints en 2016 par les CFA, ont mis en place une instance de travail régionale sur l'accompagnement social des publics accueillis (apprentis et adultes).

L'accompagnement social s'entend comme un premier niveau de réponse apporté à nos bénéficiaires de formation qui sont confrontés à des problèmes sociaux ou de santé susceptibles de compromettre leur parcours de formation, et si besoin à les orienter vers les structures extérieures spécialisées.

Au sein de chacun des CFA et CFPPA, la mission de référent **« Accompagnement social »** est assurée a minima par un collègue. Ces référents sensibles et volontaires pour agir localement, sont eux-mêmes accompagnés à l'échelon régional par des actions de professionnalisation et d'analyse des pratiques professionnelles (animées par Pierre Poitou, psychologue Maison des Adolescents Loire-Atlantique).

Ils modélisent leurs pratiques et leurs organisations, ils créent ensemble des outils et notamment ce second carnet sur « L'estime de soi » (après une première édition en 2016 sur « L'accompagnement social en formation pour adultes »).

Le groupe de travail « Accompagnement social » a souhaité investir la thématique de l'estime de soi, car il y a là un facteur de réussite à comprendre et sur lequel potentiellement agir pour favoriser l'épanouissement, le bon déroulement et le succès du parcours de formation de nos apprenants.

PROPOS INTRODUCTIFS :



PIERRE POITOU, PSYCHOLOGUE ET COORDINATEUR ANTENNE SUD, MAISON
DES ADOLESCENTS DE LOIRE-ATLANTIQUE

L'ESTIME DE SOI EST UN SUJET BIEN TENDANCE.

"Quand le groupe de travail **"Accompagnement social"** du Réseau CFA-CFPPA Pays de la Loire m'a sollicité, je me suis demandé ce que j'allais pouvoir écrire. Alors en premier lieu, merci. Merci de m'avoir demandé une contribution car vous faites du bien à mon estime de moi ! Puis, peut-être que les membres de ce groupe de travail pensent que je vais leur apporter quelque chose. Puis une autre hypothèse m'est venue, peut être que de mon côté j'alimente à travers les séances d'analyse des pratiques professionnelles leur propre estime d'eux-mêmes ?

Par ailleurs, je sais parce que nous abordons ces questions à chaque rencontre, qu'ils contribuent dans leur fonction à soutenir, voire améliorer l'estime des personnes qu'ils accompagnent. Bref tout cela est une histoire de **poupées gigognes**, vous savez ces petites poupées, non pas qui s'emboîtent les unes dans les autres, mais qui s'enveloppent les unes les autres.

Pour moi, l'estime de soi est aussi une histoire d'enveloppe. Nous sommes organisés plus ou moins consciemment en systèmes interdépendants. Qui fait du bien à qui ? Qui accompagne qui ? Nous pensons souvent en tant que professionnels de l'accompagnement, que nous participons au bien-être des personnes que nous accompagnons. Mais

*Soyez vous-même,
les autres sont
déjà pris.*

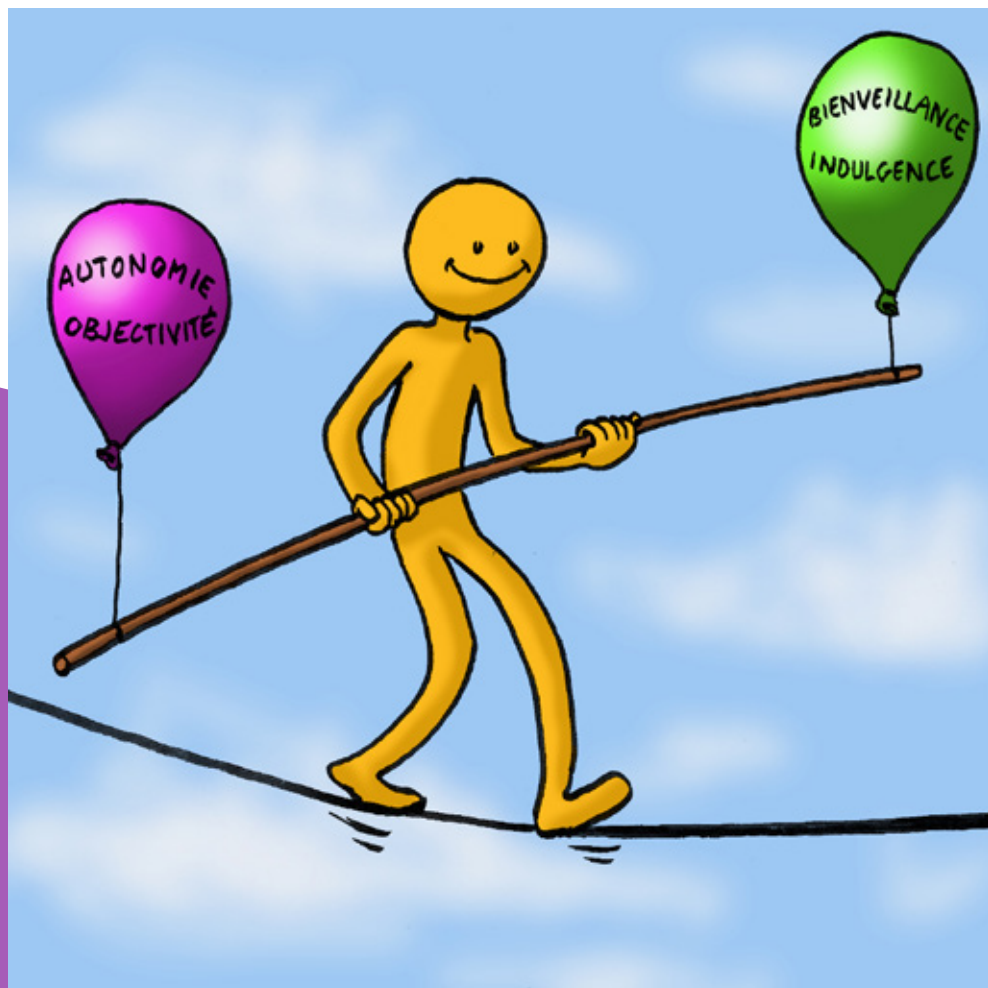
Oscar Wilde



comme pour prendre soin des autres il faut prendre soin de soi, je dirais qu'il faut que nous restions attentifs et sensibles à toutes les surprises que ces personnes accompagnées nous réservent.

Il est souvent dit que l'estime de soi se construit dans l'enfance, mais il est aussi vrai qu'elle s'alimente, se modifie en fonction des événements de vie que nous rencontrons. Les adultes de la famille, les professionnels que nous croisons sur nos routes peuvent être ce que **Boris Cyrulnik** appelle des **tuteurs de résilience**.

Et pour nous professionnels, cultivons-nous ! Comment ? En prenant le temps de goûter ce petit ouvrage qui pourra nous accompagner tel une balise sur la voie de l'accompagnement. Mais quoi qu'il en soit c'est en ayant un espace pour s'interroger sur notre pratique et les accompagnements que nous menons que nous pourrions **nourrir nos savoir-faire et savoir-y-faire.**"



L'ESTIME DE SOI, DES DÉFINITIONS

ESTIME DE SOI, IMAGE DE SOI, CONFIANCE EN SOI, DE QUOI PARLE-T-ON ?

L'estime de soi est un trait psychologique, elle consiste en la façon dont une personne se perçoit, s'attribue une certaine valeur et ce qu'elle ressent à propos d'elle-même. L'estime de soi évolue dans un système itératif, elle s'alimente du regard des autres, de nourritures affectives : ce qui se traduit par le sentiment d'être aimé et d'être compétent.

L'estime de soi est une composante à part entière de la personnalité, l'une des plus fondamentales. Elle agit sur le développement de la personne et sa vie en collectivité, en société.

L'estime de soi est mobile, elle n'est ni prédéterminée, ni intemporelle : les individus ne naissent pas avec une estime d'eux-mêmes définie ; elle se développe, se cultive et s'entretient grâce à l'amour et au soutien que l'entourage (famille, amis), et plus largement l'environnement (scolaire, professionnel...), peut apporter.

« CONNAIS-TOI TOI-MÊME »

Un préalable incontournable à la compréhension de l'estime de soi passe par une démarche d'introspection qui permet aux individus, par un questionnement systématique et rigoureux, d'avoir une bonne connaissance d'eux-mêmes et, de fait, de se révéler à eux-mêmes.

Si l'estime de soi a pu, par le passé, être assimilée à la vanité ou à la prétention, il est désormais acquis qu'une bonne estime de soi, entendue comme la capacité à avoir une identité autonome et une relation positive à soi, est structurante, porteuse de sens et protectrice.

D'ailleurs **Abraham Maslow** (1954), dans sa pyramide qui hiérarchise les besoins et définit une théorie de la motivation, identifie un besoin d'estime.

Les besoins d'estime correspondent aux besoins de considération, de réputation et de reconnaissance, de gloire ... de ce qu'on est par les autres ou par un groupe d'appartenance. La mesure de l'estime peut aussi être liée aux gratifications accordées à la personne.

C'est aussi le besoin de respect de soi-même et de confiance en soi.

Dans le même sens, **Albert Bandura** (1970)

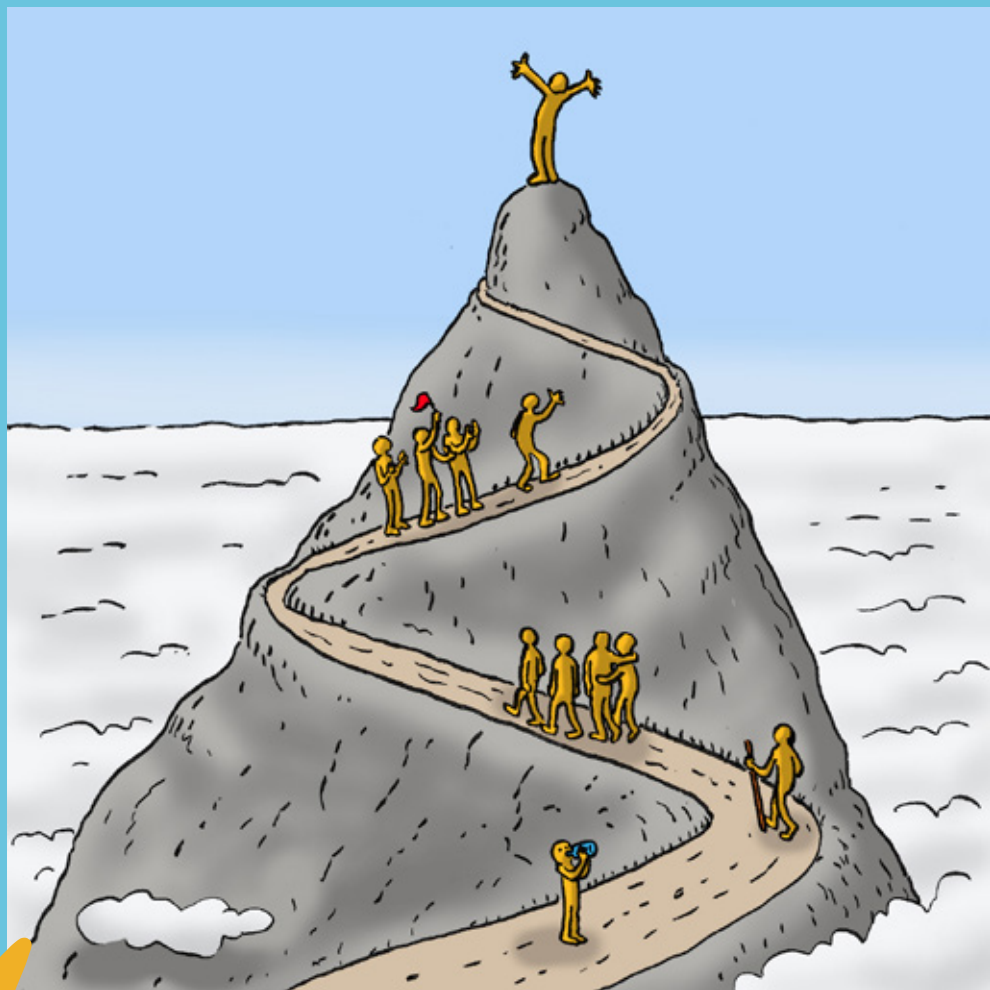
définit le concept de « **sentiment d'efficacité personnelle** »,

c'est-à-dire la croyance en sa capacité à réussir une

tâche qui joue un rôle dans sa réussite même ; ce qui est à la base de la motivation, du bien-être et des accomplissements de l'être humain.

Plus récemment l'**OMS** (Organisation Mondiale de la Santé) en 1993 définit les compétences psychosociales comme les aptitudes à développer au cours de l'éducation et tout au long de la vie pour permettre l'adoption de comportements favorables à la santé et au bien-être. Parmi ces 10 aptitudes figure « **Avoir conscience de soi et avoir de l'empathie pour les autres** » qui consiste d'une part à avoir conscience de soi-même, connaître son propre caractère, ses forces et ses faiblesses, ses désirs et ses aversions, et d'autre part imaginer ce que la vie peut être pour une autre personne.





ESTIME DE SOI,

CONFIANCE EN SOI ET IMAGE DE SOI ????

AMOUR DE SOI :

il s'agit de la croyance en notre capacité à agir de façon adéquate dans les situations de la vie quotidienne ou dans des situations nouvelles, difficiles, imprévues, avec des enjeux. La confiance en soi se traduit dans nos actes ou leur absence, elle est par conséquent plus facile à observer. L'estime de soi a besoin d'actes pour se développer et se maintenir, ses actes, qui sont de petits ou grands succès, contribuent à notre équilibre psychologique.

IMAGE DE SOI :

c'est une vision de soi réalisée à partir d'une autoévaluation, elle est de fait subjective. Elle est basée sur les croyances que l'on se construit à l'égard de soi-même, de nos qualités, de nos défauts, de nos potentialités et de nos faiblesses.

L'ESTIME DE SOI EST
MULTIFACTORIELLE,
ELLE REPOSE SUR :

CONFIANCE EN SOI :

il s'agit d'une voix intérieure qui nous dit que l'on est digne d'amour et de respect, cet amour est inconditionnel, il est indépendant de nos qualités, de nos défauts et de nos performances. Cet amour de soi nous vient aussi parce qu'on a été aimé, que l'on a reçu de l'amour, notamment dans l'enfance et par conséquent que l'on est légitime à être aimé. L'amour de soi, s'aimer soi-même, constitue le socle, la fondation de l'estime de soi.

ESTIME
DE SOI

=

AMOUR
DE SOI

+

IMAGE
DE SOI

+

CONFIANCE
EN SOI

Un facteur essentiel à l'instauration d'une bonne estime de soi réside dans un **environnement sécurisant** et une ou des **figures d'attachement stables** : ce sont des personnes qui croient en l'individu et lui font confiance, et sont souvent issus de notre enfance.

En formation professionnelle, nous observons une forme de remédiation avec une figure d'attachement qui peut apparaître au cours du parcours et donner ou redonner confiance. Il peut s'agir d'un formateur,

d'un maître d'apprentissage ou de stage, d'un intervenant... Ces **tuteurs de résilience**, selon l'expression de **Boris Cyrulnik**, permettent d'engager **"un processus complexe par lequel [ces] blessés de la vie peuvent déjouer tous les pronostics"**.

L'estime de soi, l'amour de soi, l'image de soi et la confiance en soi sont interdépendantes, elles interagissent entre elles ; parfois un déséquilibre se crée et peut entraîner des troubles



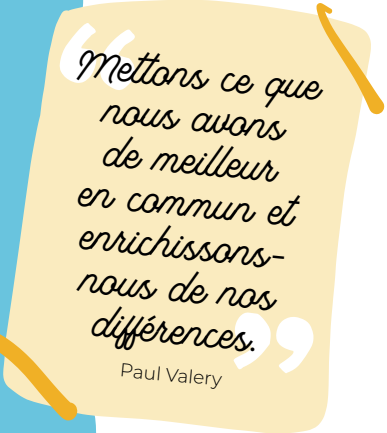
LES TROUBLES DE L'ESTIME DE SOI

Parfois dépréciée ou en excès, l'estime de soi peut être malmenée par des expériences ou des injonctions négatives (moqueries, harcèlement, accidents, traumatismes, divorce, licenciement...), répétées ou non et ce aux différents stades de la vie (enfance, adolescence, vie adulte). Elle peut être fragilisée temporairement ou de manière plus pérenne et peut parfois conduire à **des troubles, des maladies** tels que :

- complexes
- anxiété
- déprime, voire maladies dépressives
- troubles de la personnalité (violence, agressivité...)
- addictions
- traumatismes

Il n'existe pas de miracle pour restaurer l'estime de soi. En fonction de la difficulté rencontrée et du niveau de souffrance, un accompagnement thérapeutique et relationnel peut être indiqué. Il peut s'agir de thérapies brèves telles que l'hypnose, les thérapies corporelles (sophrologie, yoga...) ou comportementales et cognitives... Il est par ailleurs intéressant de s'engager dans une psychothérapie qui permettra de prendre de la distance par rapport à une vision de soi négative, tout en s'autorisant à se regarder sous un nouveau jour, en acceptant ses défauts et en valorisant ses qualités.

En formation professionnelle, nous portons une attention toute particulière à nos publics ; nous nous attachons à créer les conditions pour que les parcours de formation se déroulent dans **une ambiance et des dynamiques positives et bienveillantes.**



Mettons ce que nous avons de meilleur en commun et enrichissons-nous de nos différences.

Paul Valéry



AU QUOTIDIEN,

COMMENT PRENDRE SOIN DE SON ESTIME DE SOI ?



Nous prenons le soin de ne pas verser dans la simplicité, voire le simplisme, ou dans l'énoncé de recettes toutes faites qu'il n'y aurait qu'à suivre facilement (!). Nous avons aussi conscience, nous savons, que les publics accueillis dans nos centres éprouvent parfois des difficultés à s'engager dans une démarche, ils peuvent être empêchés.

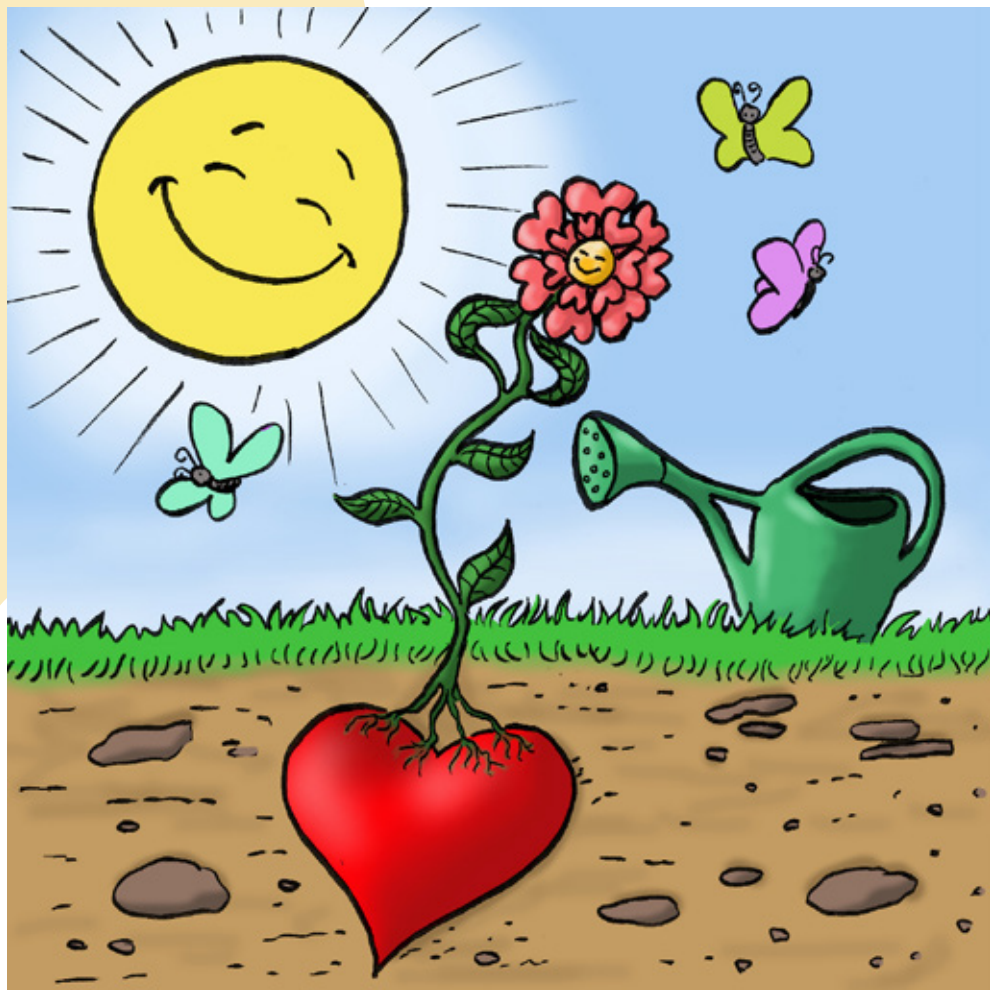
Pour autant, notre travail d'accompagnement peut nous permettre de proposer des pistes de réflexion et d'action pour contribuer à entretenir ou restaurer l'estime de soi. Il s'agit de règles de bon sens, d'habitudes de vie simples que l'on s'applique à soi-même et que l'on peut proposer en accompagnement :

- ★ Être indulgent et bienveillant avec soi-même, se donner de l'empathie
- ★ Avoir conscience de ses capacités et de ses limites
- ★ Porter un regard objectif sur ses qualités et ses défauts
- ★ Oser et s'autoriser à agir, expérimenter de nouvelles choses
- ★ Aller à la rencontre des autres
- ★ Prendre le risque d'échouer, dédramatiser l'échec
- ★ Affirmer des choix, des points de vue
- ★ Exprimer ses besoins, faire des demandes, accueillir ses émotions
- ★ S'appuyer sur son réseau social pour se sentir aimé et soutenu

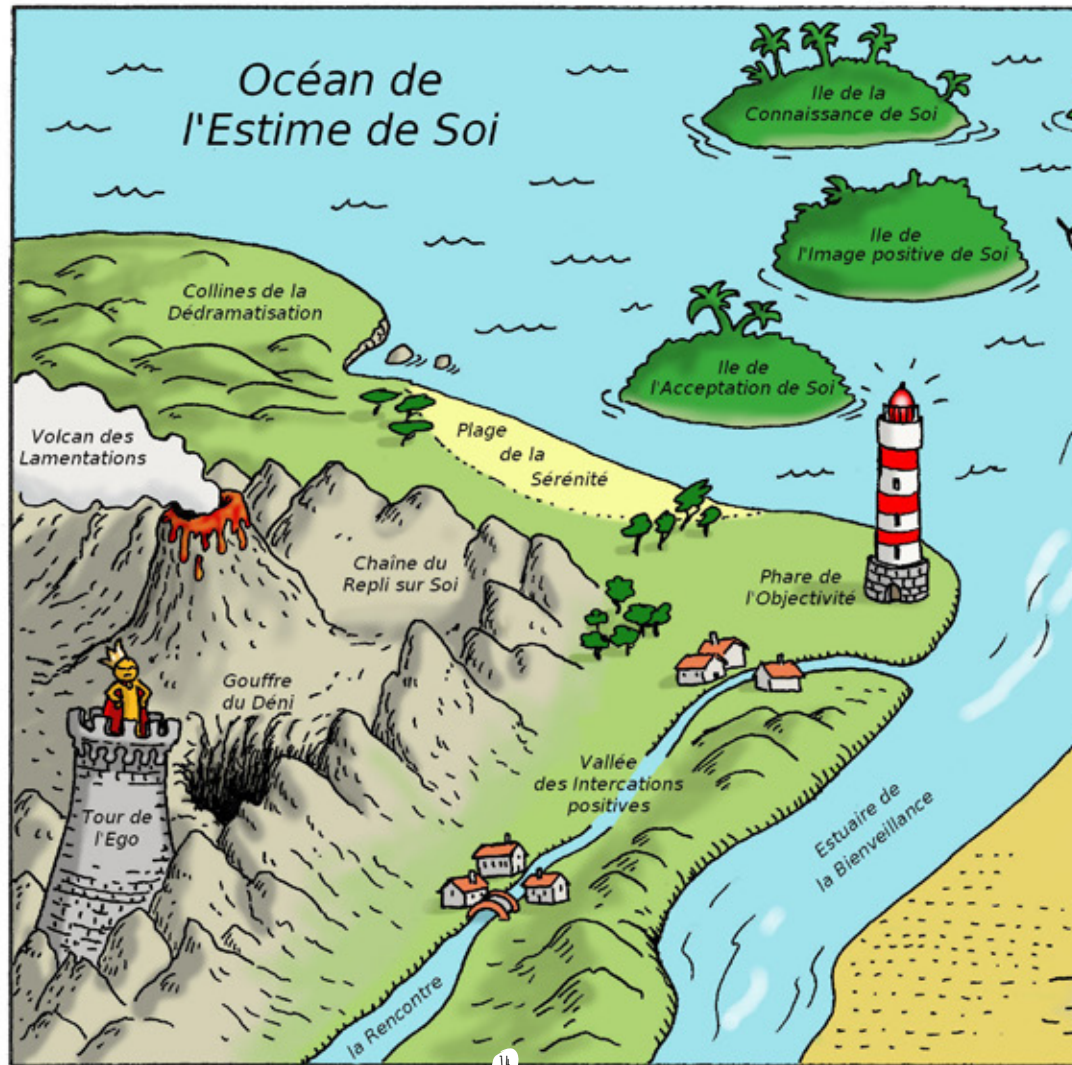
Ces règles de vie peuvent constituer des pistes d'accompagnement, des leviers pour agir de manière concrète et opérationnelle auprès des apprenants, jeunes et adultes, que nous accueillons. Il peut s'agir **d'un carnet, d'un tableau de bord** à mettre en place avec l'intéressé et qui va permettre de tracer les différentes thématiques, les progrès et les défis relevés.

*Les portes de l'avenir
sont ouvertes à ceux
qui savent les pousser.*

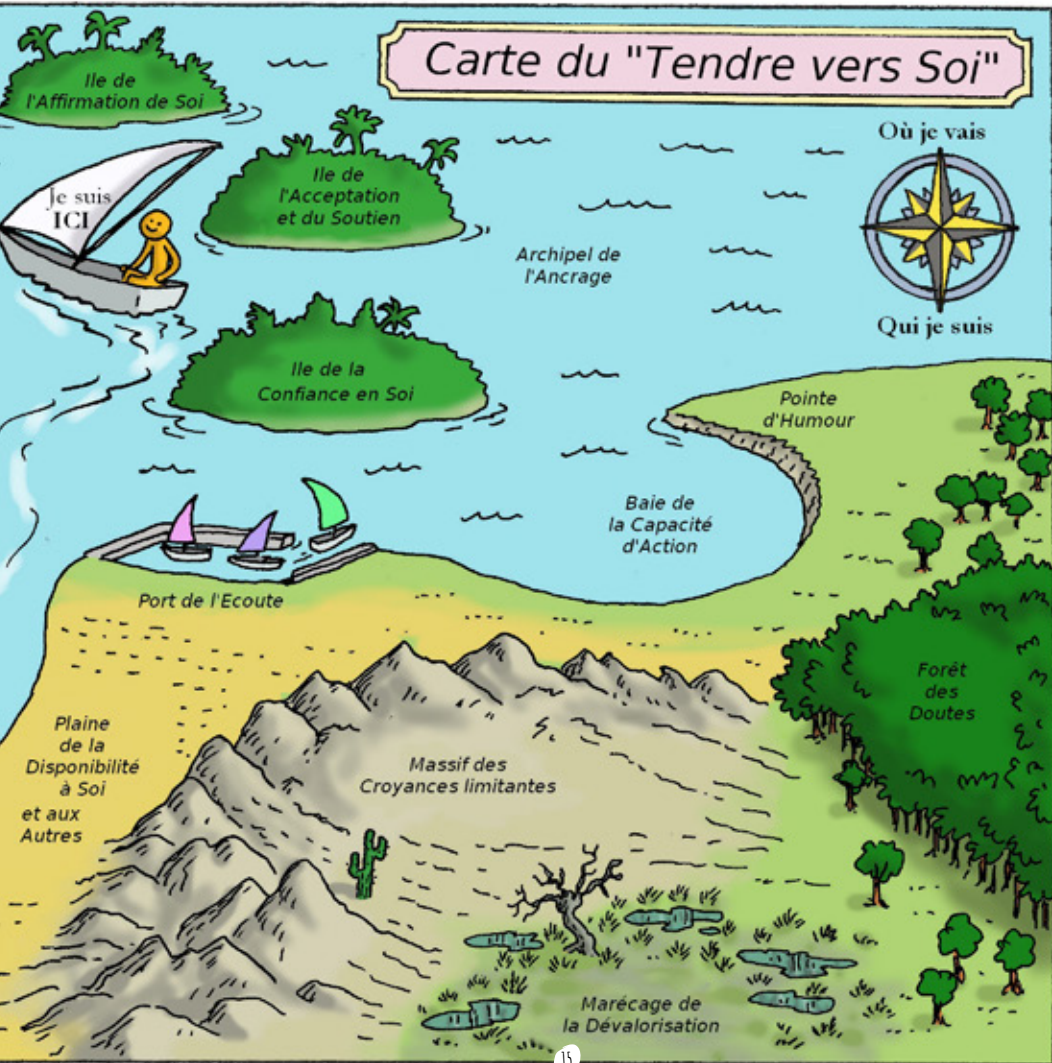
Coluche



Océan de l'Estime de Soi

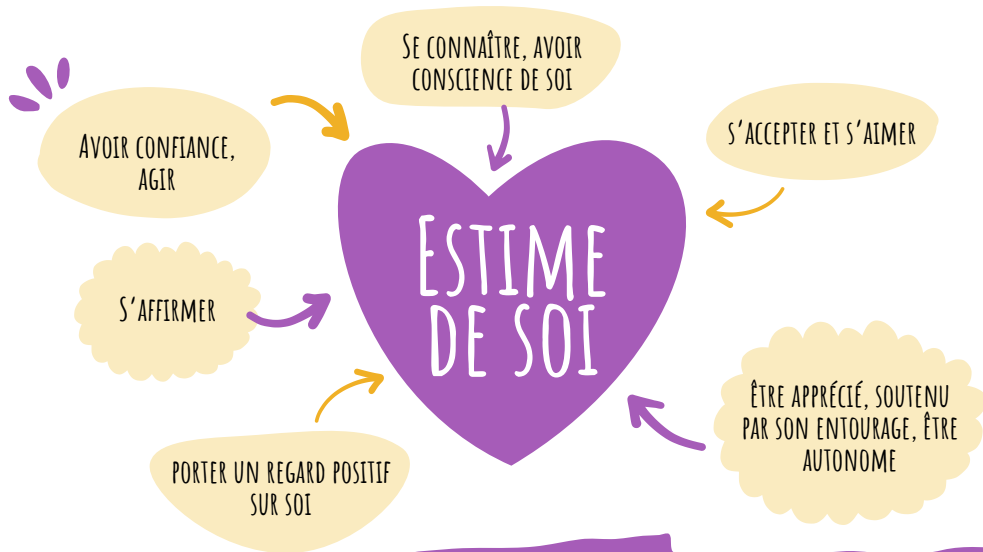


Carte du "Tendre vers Soi"



LA RECETTE DE L'ESTIME DE SOI

Il s'agit d'un cocktail interactif, clé des apprentissages et de la capacité de la personne à répondre avec efficacité aux exigences et aux épreuves de la vie quotidienne et notamment professionnelle.



Travailler sur l'estime de soi, l'accompagner, c'est aussi, en empruntant aux travaux de **Vygotsky** sur la **zone proximale de développement**, s'autoriser à aider nos bénéficiaires à monter la première marche, à gravir le premier échelon. En effet, avec notre aide, notre accompagnement ou celui d'un tiers plus expert, notre apprenant progresse, réalise des apprentissages qu'il n'aurait pas effectué seul.



LA FABRIQUE À ESTIME DE SOI

Haute ou basse, c'est une caractéristique de la personnalité, un outil qui permet, ou non, de s'adapter à son environnement personnel, social et professionnel.

BONNE ESTIME

Permet d'adopter des stratégies de résolution de problèmes adaptées

Recherche de soutien social,
confrontation à la réalité
Capacité à s'engager (autocontrôle)

FAIBLE ESTIME

Repli sur soi, réticence à parler de ses soucis.

Autocritique excessive, déni des difficultés, évitement du problème.
Difficulté à s'engager
(pas d'autocontrôle)

L'estime de soi agit comme un véritable **sociomètre** qui régule la valeur relationnelle (la popularité) que nous nous accordons et que les autres nous confèrent. Ainsi, tout ce qui augmente l'acceptation sociale augmente, un peu, l'estime de soi. À contrario, agissant comme un baromètre, le sociomètre rend les annonces des baisses de popularité plus violentes et plus soudaines.



COMMENT ACCOMPAGNER L'ESTIME DE SOI EN FORMATION ?

En centre, l'accompagnement des parcours de formation est l'affaire de tous.

- ➡ **L'institution**, notamment par l'action de la direction, qui attribue les moyens humains et matériels de l'accompagnement.
- ➡ **Les équipes administratives et pédagogiques** qui sécurisent le parcours.
- ➡ **Les agents de service** qui favorisent les conditions de bien-être des apprenants dans le centre.
- ➡ **Les partenaires** mobilisés dans la prévention des ruptures et pour l'insertion socioprofessionnelle des apprenants.

DU CÔTÉ DES APPRENANTS :

Nous proposons ici un outil pratique qui pourrait permettre d'agir sur l'estime de soi. Conçu comme un tableau de bord, d'état ou d'avancement, ce support pratique met en œuvre « **la stratégie des petits pas** » pour permettre aux apprenants que nous accompagnons de repérer et de tracer des éléments d'observation et d'introspection liés à leurs émotions, leurs pensées, leurs réussites, leurs rencontres...



*Une personne qui ne s'est jamais trompée
est une personne qui n'a jamais rien
essayé de nouveau.*

Albert Einstein

DU CÔTÉ DES ACCOMPAGNATEURS :

L'accompagnement de la confiance en soi ou la restauration de l'estime de soi est un terrain mouvant et il n'y a pas de réponse toute faite. Il faut véritablement avoir l'intention de regarder l'autre et d'avoir une approche par ses forces. De fait, nous faisons le choix délibéré de regarder là où l'autre brille.

Là aussi, c'est l'affaire de tous... en voici quelques clés :

- ☆ Développer la connaissance de soi-même
- ★ Pratiquer l'écoute active
- ★ Identifier le besoin de la personne
- ★ Accueillir les émotions sans juger, ni évaluer
- ★ Créer des actions qui mettent l'apprenant en situation de faire et d'explicité : favoriser ainsi l'expression, la valorisation, la reconnaissance.
- ★ S'appuyer sur des faits observables en situation de formation et en milieu professionnel (réalisations concrètes, succès, réussites...).
- ★ Repérer et valoriser les réussites, autant que les apprentissages issus des échecs.
- ☆ Identifier les difficultés perçues par l'apprenant et celles perçues par l'accompagnateur pour envisager et proposer des solutions ou des compensations.
- ★ Définir, conjointement avec l'apprenant, le plan d'actions opérationnel à court et moyen terme et le plan stratégique (formation, insertion professionnelle, projet de vie).
- ★ Faire confiance
- ★ Donner et se donner du temps
- ★ Adopter « la stratégie des petits pas »
- ☆ Solliciter ou orienter vers les partenaires appropriés (internes et externes)



UN TRUC QUI M'A FAIT PLAISIR, QUE J'AI AIMÉ

.....
.....
.....



UN TRUC QUE J'AI ENVIE DE FAIRE, D'ESSAYER

.....
.....
.....



UN TRUC QUE J'AI FAIT AUJOURD'HUI

.....
.....
.....



UN TRUC QUE J'AI RÉUSSI

.....
.....
.....
.....
.....



UN MOT, UNE PENSÉE, UNE CITATION,
UNE PHRASE QUE J'AIME, QUI M'INSPIRE

.....
.....
.....

MON HUMEUR, MON ÉMOTION DU MOMENT





UNE BELLE EXPÉRIENCE QUI M'A FAIT GRANDIR

.....

.....

.....

.....

.....



LA RENCONTRE, L'ÉCHANGE DU JOUR QUI M'A
STIMULÉ, QUI M'A FAIT GRANDIR

.....

.....

.....

.....



UN TRUC FACILE POUR MOI

.....

.....

.....



MON PROJET, CE QUE J'AI ENVIE D'ACCOMPLIR, DE RÉALISER

.....

.....

.....

.....

UN TRUC DIFFICILE POUR MOI



.....

.....

.....

.....



CE QUI ME FAIT LEVER LE MATIN

.....

.....

.....

.....

TÉMOIGNAGES D'APPRENANTS & DES ÉQUIPES CFA-CFPPA PAYS DE LA LOIRE



« Après un drame survenu dans ma famille, j'ai vu ma vie s'écrouler. J'avais entamé ma formation BTS en 1 an mais n'avais plus le cœur à l'ouvrage. La patience et l'écoute de l'équipe du centre m'ont permis de ne pas tout lâcher. Grâce à un parcours adapté et une mise en relation avec un maître de stage, j'ai pu me faire de l'expérience et surtout j'ai pu reprendre un peu confiance en l'avenir. Votre aide m'a été précieuse. »

NOLWENN, STAGIAIRE BTS AMÉNAGEMENT PAYSAGER



« J'ai une reconnaissance de travailleur handicapé mais je refuse d'être catalogué.

J'ai découvert le métier de paysagiste et j'adore être en extérieur. Je sais que j'ai des difficultés à apprendre, mais je veux travailler dans les espaces verts.

Grâce à l'accompagnement de mon formatrice et des formateurs, j'ai surmonté mes appréhensions et j'ai prouvé

que je suis capable de travailler normalement. De toute façon, il est hors de question pour moi de travailler en structure adaptée. Directement après ma formation, j'ai travaillé en intérim et après les 2 mois d'été, j'ai été embauché en CDI dans l'entreprise de services à la personne pour laquelle j'étais missionné.

Je travaille à l'entretien de jardins chez des particuliers : j'adore mon métier et je suis très fier de mon parcours. »

BAPTISTE, STAGIAIRE CAPA JARDINIER PAYSAGISTE



Robert montre dès le début de son parcours une vivacité hors du commun sur les cours de pratique.

En revanche, en classe, il est instable et très "borderline". Un jour, en début d'année, il vient à la rencontre du responsable "Vie Éducative de l'Apprenti" pour témoigner de ses

difficultés à intégrer les règles. L'appel "à l'aide" est entendu.

Un parcours est mis en place : Robert va au CdR (Centre de Ressources) sur certains cours pour suivre sa formation de manière individualisée.

En parallèle, il multiplie les rendez-vous à l'infirmier pour évacuer des histoires familiales lourdes.

Robert sait vers qui se diriger pour obtenir le soutien nécessaire. Robert valide son CAPA, il passe ensuite en BP REA (Responsable d'Entreprise Agricole)... avec succès ! La mission d'insertion professionnelle est réussie : Robert rêve de s'installer et de mettre ses compétences au service du métier de ses rêves : mission accomplie !

ROBERT, APPRENTI CAPA MÉTIERS DE L'AGRICULTURE



Martin est un apprenti dit "perturbateur". Les résultats ne suivent pas. On dit qu'il "manque de maturité". Il se confronte aux sanctions : avertissements pour comportement inadapté, exclusion de l'internat...

L'accompagnement est renforcé avec une fiche de suivi hebdomadaire qui lui permet d'exprimer ses difficultés au CFA, en entreprise ou dans sa vie personnelle. Martin vit seul avec son père et il s'exprime sur sa lassitude d'entendre dire "qu'il doit gagner en maturité". Il est partagé entre acceptation de ce constat et la réalité de sa vie : le manque de sa mère et un père perdu. La référence de Martin ? Son employeur. Après de nombreuses rencontres avec l'employeur et le papa pour valoriser ses réussites, une individualisation plus poussée est mise en place. Hourra !

Martin ne fait plus parler de lui : les accompagnateurs reconnaissent qu'il progresse. Il obtient la moyenne et il prend confiance.

Concernant l'avenir, Martin est passé des doutes à obtenir son Bac Pro, à l'ouverture vers de nouvelles perspectives : il pense poursuivre ses études...

MARTIN, APPRENTI BAC PRO CONDUITE ET GESTION DE L'ENTREPRISE AGRICOLE



Carine (apprentie en CAPa Maréchalerie) est réservée, elle se livre peu à peu chaque semaine dans mon bureau, le seul endroit où elle peut aborder la maladie de ses parents, l'alcoolisme. Je la vois prendre confiance en elle, surtout face à son groupe-classe principalement masculin. En 3 ans de formation, "la chenille est devenue papillon".

C'est sa dernière semaine de cours, et elle me demande un rendez-vous. Nous discutons ensemble de ses 3 années de formation et de sa poursuite d'études. Elle arrête la maréchalerie pour partir dans le commerce. Avant de partir, Carine sort de sa poche de sweat un petit écrin et me l'offre. Je reçois un très beau bracelet pour me remercier. Très touchée, je n'ai pas pu respecter les gestes barrières (!) et je l'ai prise dans mes bras.

MIKAËLLE-ANNE, ACCOMPAGNATRICE SOCIALE



Jean-Paul vit seul avec son père et il est parfois livré à lui-même. Entre fatigue et comportements inadaptés, Jean-Paul se confronte aux difficultés de suivre sa formation.

Jean-Paul arrête sa formation à la fin de l'année... Un échec ?

La réponse arrive 6 ans après, on retrouve Jean-Paul au CFPPA en train de s'inscrire pour son BP REA.

Il ne peut pas s'empêcher de venir à la rencontre des accompagnateurs du CFA en clamant « Vous me reconnaissez ?

Je suis content de vous voir ».

Jean-Paul raconte son parcours après sa rupture de contrat d'apprentissage, il a "roulé sa bosse", il a fait de l'intérim, mais il a gardé

en tête les paroles bienveillantes des accompagnateurs qui lui disaient : "tu verras, tu reviendras. Tu en as les capacités. C'est juste une question de moment".

**JEAN-PAUL, APPRENTI CAPA MÉTIERS
DE L'AGRICULTURE**

DES RESSOURCES UTILES

Le travail sur l'estime de soi en formation professionnelle suppose la mobilisation de ressources et d'acteurs qui peuvent être spécifiques à chaque accompagnement. Nous avons choisi ici de partager certaines ressources avec vous.

BIBLIOGRAPHIE

ANDRÉ C., L'estime de soi au quotidien, Sciences Humaines N° 131, 2002

ANDRÉ C., LELORD F., L'estime de soi, S'aimer pour mieux vivre avec les autres, 2021, Psychologie, 297 p.

AUDERSET M.J., La confiance en soi ça se cultive, 2007, 105 p.

CORNETTE DE SAINT SYR X., Petit cahier d'exercices pour découvrir ses talents cachés, Jouvence éditions, 2010, 63 p.

CYRULNIK B., La trilogie de la résilience, Poches Odile Jacob, 2007, 669 p.

D'ASEMBOURG T., Cessez d'être gentil soyez vrai ! Être avec les autres en restant soi-même, Les éditions de l'homme, 2001, 339 p.

DUGAY N., PETITJEAN I., Petit cahier d'exercices pour développer un mental de gagnant, Jouvence éditions, 2015, 63 p.

EHRENBERG A., La fatigue d'être soi, Dépression et société, 2001, 409 p.

FANGET F., Oser, thérapie de la confiance en soi, Odile Jacob, 2003, 285 p.

Le cartable des compétences psychosociales : <http://www.cartablecps.org>

NAVARRE M., L'estime de soi, Sciences Humaines N° 330, 2020, p. 28-47

MARZANO M., Qu'est-ce que la confiance ? , RIMHE, 2012, p. 83-96

PIPINS A., WILSON J., Prenez le pouvoir les filles, Casterman, 2019, 63 p.

ROSSELET F., L'attention à soi : un outil d'intégration et de liberté, vol. 23, N° 4/208, 2008, p. 139-140

VYGOTSKY L.S., Pensée et Langage, éditions La Dispute, 1997, 540 p.

AUTRES RESSOURCES

- Totem, le jeu qui fait du bien, Chicoutimi (Québec), Canada, 2019
- La vie devant toi, le jeu pour faire grandir l'estime de soi, Karine Minidré, <https://www.lejokcoeur.fr/>
- Et tout le monde s'en fout #3 - Les émotions - https://youtu.be/_DakEvdZWLk
- Et tout le monde s'en fout #11 - L'estime de soi - <https://youtu.be/a82VN1RZI-k>

MERCI



Cette ressource a reçu le soutien de la Direction Régionale de l'Alimentation, de l'Agriculture et de la Forêt des Pays de la Loire, Service Régional de la Formation et du Développement (DRAAF-SRFD).

MERCI

Pour leur dynamisme, leur engagement et la qualité de leurs productions :

Marie-Laure Bamas (CFPPA La Germinière 72)

Mikaëlle-Anne Blonç (CFA Agri Campus Laval 53)

Xavier Bonniez (CFA Nature 85)

Emmanuel Chapron (CFA La Germinière 72)

Claire Fournier (CFPPA Nature 85)

Frédérique Keraron (CFPPA Montreuil-Bellay 49)

Paméla Thierry (CFPPA Le Fresne Angers-Segré 49)

et tous les membres du groupe de travail régional "Accompagnement social".

Merci également à François Guerrier (Agrocampus Ouest), Philippe Greffard (Illustrateur), Karine Minidré (Le Jok'coeur) et Pierre Poitou (Maison des adolescents 44) pour la bienveillance de leur accompagnement dans notre démarche. À Anne Jégou, pour sa relecture.



Initiative et coordination du projet et de la ressource :

Frédérique Dubourdieu Chargée de mission Génération Grand'R,
Réseau CFA-CFPPA Pays de la Loire.

Illustrations : Philippe Greffard

Conception graphique : Ludivine You

Impression : Imprimerie Yonnaise

Édition : Octobre 2021

*L'estime de soi, être bien avec soi-même,
pour être bien avec les autres.*



Génération Grand'R, Réseau CFA-CFPPA Pays de la Loire
generation-grand-r.fr