



Le regard qui construit la confiance

La confiance en soi ne naît pas seulement de la réussite — elle se construit aussi dans le regard que les figures d'attachement portent sur nous avant même que la réussite soit là.

- Le sentiment d'efficacité personnelle (Albert Bandura) montre qu'une personne crue capable, tôt et de façon répétée, développe une capacité durable à se projeter dans la réussite.
- Ce regard n'a pas besoin d'être démonstratif : une présence stable, qui ne vacille pas dans les moments de doute, pèse souvent plus qu'un encouragement ponctuel et spectaculaire.
- Un environnement qui ne valorise que le résultat — jamais la tentative ou la progression — fragilise cette confiance, même chez des personnes très compétentes.

À RETENIR

La confiance se transmet autant par la constance du regard que par les mots d'encouragement.