

LA CONFIANCE VIENT EN JOUANT !

Mettre le cap sur la confiance pour mieux apprendre et réussir : voilà l'ambition des auteurs de la méthode Cap sur la Confiance[®], Mélanie Cotting et Quentin Bays, et de leur équipe d'animateurs.

Créée initialement pour les **enfants**, l'approche a également trouvé son public auprès des **ados**, des **adultes**, des **professionnels** de l'éducation et des **entreprises**.

Basée sur un **jeu coopératif**, l'approche se veut ludique tout en touchant des problématiques sérieuses. « Je pensais qu'on allait me faire la morale... En fait c'est tout le contraire : je retrouve ma motivation ! » confie Bastien, 11 ans.

Très loin du cours magistral, les participants sont embarqués dans **un jeu d'aventure** sous forme **d'ateliers** en petits groupes pour travailler sur leur situation personnelle et construire petit à petit leur sentiment de **confiance en eux**.

« Notre intention, c'est de faire en sorte que les participants croient en leurs capacités », expliquent Mélanie Cotting et Quentin Bays. « Nous les aidons à changer les **fausses idées** qui les freinent dans leur progression et à se sentir en confiance pour **surmonter leurs difficultés**. S'ils se sentent **nuls** ou croient qu'ils ne vont pas arriver à atteindre leurs buts nous allons les amener à **changer de regard et d'état d'esprit**. »

Pour ce faire, plusieurs étapes jalonnent le déroulement de la démarche : choisir un **but** motivant, surmonter ses difficultés **émotionnelles**, développer de nouvelles **stratégies**, échanger des nouvelles **solutions** et valoriser les **ressources** de chacun. « Nous faisons notamment beaucoup de liens avec les avancées des **neurosciences** pour transmettre aux participants des clés pratiques afin d'utiliser les fonctions de leur cerveau de manière optimale » précise Quentin Bays.

En outre, les formateurs apportent un soin tout particulier à relever les **qualités**, les **avancées** et les **attitudes positives** des participants en distribuant des étoiles d'expérience auxquels ils tiennent tout particulièrement. « Ils récoltent ces étoiles comme autant de marques de **bienveillance**, ingrédient indispensable à tout processus d'apprentissage » explique Mélanie Cotting. « On utilise la **mécanique du jeu** pour activer les leviers qui augmentent la **motivation** et **l'engagement** des gens pour leur propre **réussite** », ajoute la co-auteure de la méthode.

Au-delà des outils en soi, c'est donc bien un changement **d'attitude** qui est recherché, et par conséquent un changement de **comportement**. Plus qu'un cours, **l'expérience** vécue durant l'atelier est parfois spectaculaire : « Ma vie a changé depuis que j'ai participé à cet atelier ! » s'émerveille Marie, 45 ans. « Depuis que je crois en moi, tout a changé ».

Depuis 2012, ce sont **plusieurs milliers** d'enfants, d'adolescents et d'adultes qui ont bénéficié de cette approche novatrice. Déclinée sous forme de **coaching** individuel, de **workshops** pour apprendre à utiliser la méthode et de **séminaires** pour les entreprises, l'approche connaît une renommée grandissante.

Une version grand public du **jeu Cap sur la Confiance[®]** est distribuée depuis 2019 à l'international, en français, en allemand et bientôt en anglais par la maison d'édition **Helvetiq**. Pour en savoir plus, rendez-vous sur www.capsurlaconfiance.ch.



Interview



Photo de Sophie Robert-Nicoud

1. Un changement de cap courageux

Mélanie et Quentin, vous êtes tous 2 passionnés de pédagogie. Vous êtes enseignants de formation et vous avez également dirigé des établissements scolaires. Qu'est-ce qui vous a poussés à changer de cap ?

Il y a deux éléments qui nous ont donné le courage de changer de cap. Le premier, plutôt négatif, a été la frustration. Nous avons travaillé longtemps dans les écoles primaires et nous avons le sentiment que pour faire progresser nos élèves et nos collègues nous n'utilisons pas toujours les bons moyens et qu'il devait exister des solutions pour mieux les aider à avancer. Nous avons testé beaucoup d'outils à l'intérieur du système scolaire officiel mais à un moment donné nous nous sommes dit que si nous voulions vraiment trouver des solutions nouvelles, il fallait aussi changer d'environnement.

Le second élément qui nous a porté et nous porte toujours est notre passion pour le développement humain. A un moment donné, on s'est posé la question « qu'est-ce qui nous paraît le plus essentiel pour évoluer dans le monde de demain » ? Croire en soi est notre réponse et c'est ce que nous nous attachons à générer chez les gens que nous accompagnons.

Comment vous est venue l'idée des ateliers Cap sur la Confiance® et de son approche ?

En étant nous-mêmes mis à l'épreuve de la confiance ! A l'origine, notre première idée était de mettre sur pied des cours d'appui. Nous pensions qu'en travaillant à 2, avec des petits groupes, sans programme imposé, ce serait beaucoup plus facile de les faire progresser. Nous nous sommes vite rendus compte que ces cours d'appuis ne donnaient pas les résultats que nous espérions et que la clé du mystère était ailleurs.

Alors nous avons commencé à questionner nos apprenants sur leur vécu par rapport à l'école. Il s'est avéré petit à petit que tous nous parlaient, d'une manière ou d'une autre, d'un manque de confiance. Ils nous disaient par exemple « je suis nul en maths », « je n'arriverai jamais à écrire juste », « je ne comprends rien en allemand », « je ne vais jamais réussir ma formation », etc.. En faisant des recherches sur l'influence de ces fausses idées sur les résultats qu'ils obtenaient, nous sommes arrivés à la conclusion que sans changer ces fausses idées, les résultats ne changeraient pas non plus.

A partir de là, nous avons pris l'option de travailler en priorité sur ce que les apprenants croient à leur propre sujet et de trouver des moyens pour renforcer leur confiance en leurs capacités. Notre intention première depuis lors est de les amener à changer de regard, donc d'attitude, donc de comportement par rapport à leurs propres capacités de réussite.

Selon vous, d'où vient ce manque de confiance ?

Les sources peuvent être multiples. Parfois, quelques mauvaises notes dans une matière peuvent commencer à installer l'idée chez certains qu'ils n'y arriveront pas. D'autres pensent que l'intelligence est un don reçu ou non à la naissance et que s'ils ont tiré le mauvais numéro, ils ne peuvent rien faire. D'autres encore se sont entendus dire qu'ils n'arriveraient pas à atteindre tel ou tel objectif et y ont cru. Certains se comparent à leurs camarades et concluent, en voyant d'autres obtenir des résultats meilleurs, qu'eux-mêmes sont nuls. D'autres enfin, s'ils n'ont pas réussi du 1^{er} coup, pensent que c'est foutu et ne voient pas l'intérêt de mettre de l'énergie dans quelque chose qui est raté d'avance.

Quel a été le déclencheur principal de la construction de votre approche ?

Un des électrochocs a été notre rencontre avec une jeune demoiselle de 8 ans, Elodie, qui ne voulait rien faire de ce que nous lui proposons et ne nous parlait même pas, tellement elle était tétanisée par la peur de faire faux. En désespoir de cause, nous avons sorti le premier jeu qui nous est tombé sous la main : c'est ce qui nous a permis de la mettre en confiance.

C'est à partir de là que nous avons eu l'idée d'utiliser la mécanique du jeu pour installer ce fameux sentiment de confiance sur lequel se construisent tous les succès. Il nous fallait un jeu sur mesure pour travailler la thématique de la confiance dans nos ateliers. Comme il n'existait pas, nous avons décidé de le créer !

En quoi jouer aide-t-il à construire la confiance ?

Premièrement, le jeu est le plus puissant canal d'apprentissage ! Le jeu allume le cerveau limbique, le cerveau des émotions, qui est le moteur n°1 de toutes les réussites. En termes de neurosciences, pour réussir et pour atteindre des résultats, le cerveau agit essentiellement en fonction de buts émotionnels. C'est ça qui va déclencher l'envie de s'engager des gens.

Deuxièmement, le jeu met en place un contexte sécurisé où le cerveau peut anticiper les solutions avant de les mettre en pratique dans la vraie vie. Il peut anticiper l'action, la jouer une première fois, sans risque. Federer, avant de jouer un match, il s'entraîne. Dans la vie, à l'école, au travail, il n'est pas rare que nous allions directement au casse-pipe pour surmonter nos défis ! Pourtant, se faire confiance, ça s'entraîne aussi !

Et troisièmement, le jeu est un moyen détourné d'aborder une vraie réflexion ; le jeu feinte le cerveau. Il fait croire à la partie résistante au changement que c'est « pour de faux ». ça le met en sécurité. Du coup, ça permet d'entrer dans un niveau de pensée plus profond que dans une discussion standard et de parler de sujets importants dans un contexte léger. Vous allez en apprendre plus sur vos coéquipiers en 1 heure de jeu qu'en 1 année de réunions ou de discussions !

Si la Mélanie d'aujourd'hui rencontrait la Mélanie d'il y a 5 ans, que lui dirait-elle ?

Elle lui dirait « ça ne va pas être facile, mais fais-le quand même ! ». J'ai mis longtemps à comprendre que si les choses ne marchent pas tout de suite, ça ne veut pas dire qu'elles ne marcheront jamais. C'est aussi ça la confiance : se dire que même s'il faut beaucoup de temps, ça va finir par fonctionner. Je suis un peu partie de ma salle de classe avec l'illusion que tout allait être simple et qu'au bout de 6 mois, on aurait mis en place notre idée et que tout fonctionnerait très bien. En réalité, il a fallu à peu près 10 fois ce temps-là ! Par contre, si j'étais partie avec l'idée que tout allait être trop compliqué, j'aurais sans doute très vite abandonné. L'avantage ultime dans tout ceci, c'est que lorsque je parle de confiance à mes apprenants, c'est du vécu !

Et vous Quentin ?

Je lui dirais « fais une chose à la fois, va au bout de cette chose et ensuite tu peux entreprendre quelque chose d'autre ». Je lui dirais aussi de se former en communication.

Depuis l'ouverture de votre société de formation, vous avez accompagné plusieurs milliers de personnes : à quoi attribuez-vous ce succès ?

A la persévérance et à la passion ! Et au fait d'y croire un peu plus chaque jour bien sûr !

2. Les ateliers Cap sur la Confiance®

A qui s'adressent les ateliers Cap sur la Confiance® ?

Les ateliers Jeunesse s'adressent aux enfants. Les ateliers Minis sont destinés aux 6-8 ans, les ateliers Juniors sont destinés aux 9-12 ans et les ateliers Ados aux 13-16 ans. Ensuite nous rentrons dans la catégorie adultes.

Tous types d'enfants, de jeunes et moins jeunes apprenants viennent dans nos ateliers : certains ont de bons résultats scolaires mais se sentent stressés, ont peur de faire faux, pensent qu'ils n'en font pas assez. D'autres ont des résultats insuffisants dans une ou plusieurs matières et se sentent nuls ou bêtes, d'autres encore souhaitent simplement découvrir de nouveaux outils pour relever les défis de la vie avec plus d'assurance.

Nous avons également développé des Workshops pour les professionnels de tous horizons qui veulent apprendre à animer le jeu et utiliser la méthode Cap sur la Confiance® avec leurs apprenants ou leurs collaborateurs. Nous

formons beaucoup de professionnels issus du monde de l'éducation mais aussi de plus en plus d'entrepreneurs. Dans le fond, la mécanique de la confiance est assez similaire entre un étudiant qui doit réussir ses examens ou un employé qui doit atteindre ses objectifs.

Nous proposons aussi du coaching individuel, de 6 à 106 ans, et des séminaires en entreprise.

Concrètement, comment se déroule un atelier Cap sur la Confiance®? Quelles sont les grandes règles de fonctionnement de votre approche ?

L'atelier se déroule sous la forme d'un jeu d'aventure : les participants partent à la recherche d'un trésor oublié. Pour retrouver le trésor, il y a différentes missions à relever. Au fil des étapes du jeu, ils vont apprendre des principes et des techniques pour changer leur état de confiance et de fait, apprendre plus facilement. Ils vont commencer par définir un but qui les motive, ensuite ils vont identifier et apprendre à modifier ce qui les bloque (émotions et pensées négatives) puis ils vont apprendre à faire des images mentales. Nous leur montrons comment mieux utiliser les fonctions de leur cerveau. Enfin, chacun va pouvoir bénéficier de l'intelligence collective du groupe et récolter de nouvelles idées de solutions.

Vous dites que les participants apprennent à mieux utiliser les fonctions de leur cerveau : n'est-ce pas un défi un peu prétentieux à l'heure où les neurosciences n'en sont qu'à leurs débuts ?

Effectivement, il s'agit d'une science relativement jeune qui évolue à grande vitesse et dont les découvertes ne cessent d'avancer. C'est d'ailleurs ce qui rend le domaine passionnant ! Nous ne prétendons évidemment ni être des neuroscientifiques ni détenir la vérité mais la thématique nous intéresse beaucoup et nous tâchons d'être le mieux informés possible pour prendre en compte les grands principes de fonctionnement du cerveau dans nos ateliers.

Par exemple, le fait que le cerveau agisse essentiellement en fonction de buts émotionnels est un élément que nous ne pouvons pas ignorer, tout comme l'idée que l'intelligence est malléable et se construit tout au long de la vie. Une autre découverte scientifique qui a profondément imprégné notre manière de travailler est le fait que tant que le cerveau est branché sur une fausse croyance, la personne va continuer à obtenir les mêmes résultats, peu importe ses efforts. Ce sont des éléments que nous expliquons aux participants de la manière la plus simple possible : ces aspects les intéressent beaucoup et leur permettent de mieux comprendre ce qui se passe à l'intérieur d'eux lorsqu'ils sont confrontés à une difficulté.

Donc vous n'avez pas la science infuse ?

Heureusement non ! Notre approche, c'est de la méthodologie. C'est un gros travail d'observation, d'écoute, d'analyse, de technique et d'accompagnement. Lors des ateliers, nous passons énormément de temps à chercher comment amener les participants à changer leurs perceptions afin qu'ils renforcent ce fameux sentiment de confiance qui fait que tout devient possible. Nous nous appuyons sur des bases théoriques avérées, mais nous n'avons pas la baguette magique. Nous ne sommes pas des ingénieurs : quand nous travaillons avec l'humain, nous ne pouvons pas dire « nous allons peser sur ce bouton et tout va rentrer dans l'ordre ». Construire la confiance est un travail qui recommence chaque matin.

De quelle façon évaluez-vous la portée de votre approche ?

Durant l'atelier, nous travaillons avec une échelle qui permet de situer l'intensité des émotions liées aux difficultés des apprenants. Nous observons aussi énormément l'attitude des gens et leur manière d'aborder les apprentissages. Notre longue expérience du domaine pédagogique nous permet de situer assez finement où en est la personne.

Après l'atelier, nous demandons systématiquement des nouvelles des participants pour savoir comment la situation a évolué. Nous recevons toutes sortes de réponses. Les plus récurrentes sont un changement d'attitude, une nouvelle motivation, plus de confiance et de persévérance face aux difficultés, un nouvel engagement dans les tâches, de meilleurs résultats.

Chez certaines personnes, l'impact de l'atelier est très visible et très net très rapidement. Chez d'autres, les changements paraissent plus discrets mais il se passe toujours quelque chose au niveau de l'état d'esprit, même si ça ne se voit pas forcément.

Comme les ateliers « Cap sur la Confiance » sont proposés sur 3 niveaux, nous avons aussi une bonne partie des gens qui reviennent et qui nous rapportent l'état de leurs avancées.

Nous sommes aussi en train de mettre en place un dispositif de recherche universitaire pour mesurer l'impact de notre approche de manière quantitative.

Votre approche profite-t-elle à tous de la même manière ?

Non. Chaque personne étant différente, chacun va venir chercher et trouver quelque chose de différent pendant l'atelier. Pour certains les changements vont se faire plutôt au niveau de l'attitude, pour d'autres ce sera le sentiment d'être mieux équipés au niveau des techniques d'apprentissage alors que d'autres vont simplement repartir plus légers et plus confiants.

Certains apprenants sont rapides pour changer leur perception de leur situation et d'autres sont plus résistants. De notre côté, nous donnons pour chacun le maximum de ce que nous pouvons sur la durée de l'atelier. Tout être humain a des émotions, et le fait de pouvoir s'en occuper provoque des changements chez tout le monde, qu'ils soient minuscules ou spectaculaires.

Nous pouvons aussi ajouter que certaines personnes sont plus réceptives que d'autres. Jusqu'à maintenant, nous avons toujours eu le sentiment de pouvoir apporter au moins une petite pierre à l'édifice du capital confiance de chacun. Certains apprenants sont également plus expressifs que d'autres, ce qui nous donne des indications plus claires sur les changements qui se sont produits.

Cependant, nous avons été parfois surpris de constater que certaines personnes qui étaient très élogieuses quant à l'atelier n'étaient pas forcément celles chez qui il y avait eu les plus gros changements. Nous avons aussi accompagné des apprenants qui exprimaient moins leur enthousiasme ou étaient plus discrets sur leur état intérieur et dont les retours par la suite ont été très positifs.

En quoi votre approche est-elle aidante pour les parents ?

Tous les parents veulent ce qu'il y a de mieux pour leur enfant. Ils n'ont pas forcément une formation pédagogique mais se retrouvent tous à devoir accompagner leurs enfants, d'une manière ou d'une autre, pour leur travail scolaire. Si ces situations-là sont source de stress et de tensions, cela peut très vite dégénérer en conflit. En montrant à l'enfant comment il peut lui-même surmonter les obstacles, être plus autonome, plus

confiant dans ses apprentissages, c'est beaucoup plus agréable pour tout le monde. Même ceux qui ont une bonne formation pédagogique nous rapportent qu'accompagner son propre enfant est vraiment très différent que d'accompagner les enfants des autres. Les enjeux sont différents et la prise de distance est beaucoup plus difficile. Il y a beaucoup de parents qui font appel à nous dans une optique de soutien et non parce qu'ils n'ont pas les compétences.

Est-ce que votre approche produit des effets à long terme ou juste au sortir de l'atelier ?

Chacun va réagir différemment. Certains apprenants repartent de l'atelier remplis de courage et de confiance et après quelques temps l'enthousiasme retombe un peu parce qu'ils sont pris dans leur quotidien et oublient petit à petit ce qu'ils ont appris durant l'atelier. C'est pour cette raison que nous proposons une suite de 3 ateliers.

D'autres personnes réutilisent très vite ce qu'elles ont appris chez nous. Certains enfants vont même transmettre à leurs camarades, à leurs frères et sœurs ou à leurs parents des techniques apprises durant l'atelier, à l'instar de Lisa, 12 ans, qui nous avait raconté qu'elle avait appris à son papa comment calmer son stress pour ses réunions de travail !

La construction de la confiance est un travail qui se fait tout au long de la vie. Nous ne prétendons pas qu'en un seul atelier de 3 demi-jours tout va être réglé. Par contre, nous sommes sûrs qu'à chaque atelier des graines sont plantées. Ces graines prennent parfois du temps pour pousser.

En tous les cas, ce que les gens apprennent durant ces ateliers est un bagage pour la vie, dans le sens où ils vont pouvoir réutiliser ce qu'ils ont découvert dans de multiples situations. Nous ne leur enlèverons pas les difficultés mais nous les équipons pour les surmonter !

Est-ce que votre approche fait concurrence à l'école ?

Bien au contraire ! Nous avons été à la place des enseignants : nous savons à quel point le travail avec les enfants est complexe. Notre idée est vraiment de pouvoir soutenir les professionnels qui travaillent dans les classes et dans les établissements. Ceux que nous recevons dans nos formations sont des gens conscients de l'importance d'accompagner jeunes et moins jeunes apprenants dans un esprit positif et confiant. Ils recommandent souvent nos services et relayent notre adresse auprès des parents ; nous en sommes d'ailleurs très reconnaissants.

Vous intervenez également en entreprise. Quels bénéfices en retirent-elles ?

On obtient principalement des changements d'attitude et de comportement chez les membres de l'équipe, une meilleure responsabilisation et un engagement accru dans les projets collectifs.

3. La diffusion de l'approche Cap sur la Confiance®

Comment faites-vous pour diffuser votre approche ?

Nous avons la chance de travailler avec la maison d'édition Helvetiq depuis 2019. Le travail d'édition contribue grandement à la notoriété de l'approche et du jeu. Diffusé en français, en allemand, et bientôt en anglais, le jeu est un peu notre ambassadeur à travers le monde !

Nous avons aussi toute une équipe d'animateurs officiels qui s'agrandit chaque mois. Ce sont des professionnels qui viennent se former chez nous et qui réutilisent ensuite la méthode Cap sur la Confiance® dans leur propre contexte.

Nous utilisons également beaucoup les réseaux sociaux, les médias (journaux, radios, TV, blogs) pour parler de notre travail.

Vous formez donc des professionnels. Qu'apprennent-ils en venant chez vous ?

Nous proposons des workshops pour s'initier à l'approche Cap sur la Confiance®. Dans un 1^{er} temps, nous leur faisons vivre et expérimenter l'approche sur eux afin qu'ils puissent comprendre et sentir les effets que cela produit. Tout comme avec notre jeune public nous les amenons à trouver des pistes pour atteindre leurs propres buts, à prendre de la distance par rapport à ce qui bloque, à être plus serein et plus confiants dans leur quotidien. Nous faisons aussi en sorte de les faire voir tout ce qu'ils font de bien, de reconnaître la valeur de leur travail et d'estimer à sa juste valeur toute l'énergie qu'ils investissent dans leur profession.

Dans un 2^e temps, ils apprennent à utiliser l'approche, les techniques et surtout les postures pédagogiques qui favorisent la confiance des apprenants. On sait par exemple aujourd'hui que de mettre ses élèves, ses collaborateurs ou ses collègues sous pression ou de leur faire peur pour qu'ils avancent n'est pas la meilleure posture pour les faire progresser sur du long terme. Nous parlons beaucoup de bienveillance et nous leur apprenons à repérer les émotions et les idées négatives qui peuvent bloquer la progression de leurs apprenants. Petit à petit, ils découvrent ce qu'ils peuvent changer chez eux pour faire évoluer les situations autour d'eux.

Pour clore, que pouvons-nous vous souhaiter pour le futur ?

Que nous puissions, d'une façon ou d'une autre, rencontrer tous ceux et celles qui portent intérêt au travail que nous avons patiemment construit et que l'approche Cap sur la Confiance® puisse voyager partout où il y en a besoin !

