

ACCUEIL

BLOG JEUX VIDÉO ▾

QUI SOMMES-NOUS ▾



CONTACT

COMMUNAUTÉ



BIEN-ÊTRE ET JEU VIDÉO, BLOG JEUX VIDÉO,  
HYPERSENSIBILITÉ ET JEU VIDÉO,  
JEU VIDÉO THÉRAPIE

# Comment développer la confiance en soi avec le jeu vidéo ?

30 juillet 2022 / Un commentaire

La confiance en soi n'est pas inné. C'est une chose qui se travaille et se développe. Lors de mon expérience personnelle et sociale, j'ai pu remarqué que certains aspects du jeu vidéo peuvent booster notre confiance en nous. J'ai remarqué également que notre confiance en nous influe sur notre façon d'utiliser le jeu vidéo. Comment développer la confiance en soi avec le jeu vidéo, c'est la question à laquelle je réponds dans cet article.

## La confiance en soi

indépendants



Piko dans 6 bonnes raisons

de jouer à des jeux vidéo

indépendants

Vincent dans Pensées

obséd jeu

vidéo vous hante

ARTICLES RÉCENTS

Marie G. dans 6 bonnes

Raisons de jouer à des jeux

2023 indépendants

6 bonnes raisons de jouer à

des jeux vidéo

indépendants



CATÉGORIES

COMMENTAIRES

RÉCENTS



## Qu'est ce que c'est réellement ?

Pour démarrer cet article, je pense qu'il faut mettre des petites choses au clair :

Définition de la confiance en soi : C'est **croire en ses compétences et en ses capacités**. Contrairement à ce que l'on pourrait vous dire sur certains sites, la confiance en soi ne vous empêche pas d'être ouvert aux autres opinions et **cela n'a rien à voir avec un problème d'égo**.

Voici ce que nous dit Wikipédia :

Le concept de **self-confidence** ou **confiance en soi** est communément utilisé comme confiance en soi dans le jugement personnel, la capacité, le pouvoir etc. On augmente la confiance en soi à partir des expériences qui permettent de maîtriser des activités particulières<sup>1</sup>. C'est une croyance positive que dans le futur, on peut généralement accomplir ce que l'on souhaite faire.

La confiance en soi n'est pas la même chose que l'estime de soi, qui est une évaluation de sa propre valeur, alors que la confiance en soi est plus précisément la capacité d'atteindre un objectif, ce qu'une méta-analyse suggère être une généralisation de l'auto-efficacité<sup>2</sup>. Abraham Maslow et beaucoup d'autres après lui ont souligné la nécessité de faire la distinction entre la confiance en soi en tant que caractéristique de personnalité généralisée et la confiance en soi concernant une tâche, une capacité ou un défi spécifique (efficacité personnelle).

La confiance en soi fait généralement référence à la confiance en soi générale<sup>[sans clarifier]</sup>. Ceci est différent de l'auto-efficacité, que le psychologue Albert Bandura définit comme « une croyance en la capacité de réussir dans des situations spécifiques ou d'accomplir une tâche »<sup>3</sup> et est donc le terme qui désigne plus précisément la confiance en soi spécifique. Les psychologues<sup>[lesquels ?]</sup> ont longtemps<sup>[Quand ?]</sup> noté qu'une personne peut avoir confiance en elle-même quant au fait d'accomplir une tâche spécifique (auto-efficacité) (par exemple, cuisiner un bon repas ou écrire un bon roman) même si elle manque de confiance en elle-même de manière générale, ou inversement avoir confiance en soi même si elle n'est pas efficace pour accomplir une tâche particulière (par exemple, écrire un roman). Ces deux types de confiance en soi sont cependant corrélés entre eux et peuvent donc être facilement combinés<sup>4</sup>.

Alors on comprends que la confiance en soi est une chose **qui se développe et que c'est important pour mieux évoluer** et se sentir plus heureux.

# La confiance en soi et les jeux vidéo

Ce qu'il faut comprendre c'est que notre façon de **croire ou non en nos capacités** influe donc sur notre façon de jouer. Et dans le sens inverse, **le jeu vidéo**

Ophélie Barbotte dans 6

bonnes raisons de jouer à

des jeux vidéo

indépendants

Piko dans 6 bonnes raisons

de jouer à des jeux vidéo

indépendants

Vincent dans 1 pensée

obsédé dans 5 jeux vidéo

vous hante

Marie G. dans 6 bonnes

raisons de jouer à des jeux

indépendants

6 bonnes raisons de jouer à

des jeux vidéo

indépendants

CATÉGORIES

COMMENTAIRES  
RÉCENTS

**nous permet de travailler cette confiance** en nous-même.

Il s'agit alors dans un premier temps d'observer notre façon de jouer pour comprendre à quel moment **la confiance en soi** a besoin d'être travaillée.

### Les premiers défis

Le jeu vidéo reste un jeu, et les premiers jeux que nous connaissons pour démarrer en douceur sont souvent des jeux (solos).

Pour ma part, quand j'ai commencé à jouer, je jouais principalement sur la console et je voyais ça comme **un petit défi personnel** : « jusqu'où vais-je arriver aujourd'hui ? »

Les premiers défis et objectifs accomplis, cela vient valoriser son fort intérieur.

Vient une petite voix dans notre tête : « **Je l'ai fait et j'en suis capable** » .

### Le discours intérieur

Ainsi notre premier travail est de **transformer notre discours intérieur**.

Vous remarquerez que lorsqu'il arrive que vous ayez **des pensées négatives à propos de vos propres capacités** pendant que vous jouez, alors vous ne réussissez pas.

C'est d'une logique vraiment implacable. Il faut alors apprendre à développer son discours positif qui prendra le dessus peu à peu.

Exemple :

**Le discours négatif**

Ophélie Barbotte dans 6

bonnes raisons de jouer à

des jeux vidéo

indépendants



Piko dans 6 bonnes raisons

de jouer à des jeux vidéo

indépendants

#### RÉSEAUX

Vincent dans Pensées

obséd      \ jeu

vidéo vous hante

#### ARTICLES RÉCENTS

Marie G. dans 6 bonnes

Raisons de jouer à des jeux

indépendants

6 bonnes raisons de jouer à

des jeux vidéo

indépendants



#### CATÉGORIES



#### COMMENTAIRES RÉCENTS



- « Je ne vais pas y arriver »
- « Je suis vraiment nulle »
- « C'est trop difficile »
- « Les autres joueurs sont plus forts que moi »



Le discours positif



- « Je vais y arriver »
- « Je peux le faire, il faut juste que je m'entraîne »
- « C'est dans mes cordes »

Ophélie Barbotte dans 6

bonnes raisons de jouer à

des jeux vidéo

indépendants



Piko dans 6 bonnes raisons

de jouer à des jeux vidéo

indépendants

RÉSEAUX

Vincent dans 1 Pensées

obséd      \ jeu

vidéo vous hante

ARTICLES RÉCENTS

Marie G. dans 6 Bonnes

Raisons de jouer à des jeux



2023 indépendants

6 bonnes raisons de jouer à

des jeux vidéo

indépendants



CATÉGORIES



COMMENTAIRES  
RÉCENTS



« Si les autres le font, je peux le faire aussi »

# L'apport du multi-joueur

Les **jeux vidéo multi-joueurs** nous lancent de nouveaux défis : être accepté dans un cercle social, avoir un esprit d'équipe et dans certains jeux, développer le côté compétitif (et là, **il faut une confiance en soi très solide**).

Être accepté(e) au sein d'une communauté bienveillante peut nous aider à développer cette confiance en nous. On s'entraide et on nous apprend plusieurs choses dans le jeu que l'on va pouvoir transmettre à notre tour.

## Attention à la toxicité

Cependant il faut **être vigilant avec la toxicité** qui peut avoir l'effet inverse sur vous ! C'est pourquoi afin d'être prêt à affronter la toxicité, il est préférable de travailler cette confiance en soi en amont (sur des jeux solo ou en coopération avec des amis que vous connaissez).

Se confronter à de la toxicité peut demander **un temps pour soi de récupération** et pour se recharger en discours positif intérieur.

# La détermination

Le jeu vidéo approfondit notre détermination à réussir un objectif avec le côté ludique.

On apprend comment réaliser l'objectif tout en s'amusant. Combiné avec le bon discours intérieur, il nous permet de développer également la détermination.

## Valorisé par les récompenses

Ophélie Barbotte dans 6

bonnes raisons de jouer à

des jeux vidéo

indépendants

Piko dans 6 bonnes raisons

de jouer à des jeux vidéo

indépendants

Vincent dans 6 pensées

obsédé dans 5 jeux vidéo vous hante

Marie G. dans 6 bonnes

raison de jouer à des jeux

indépendants

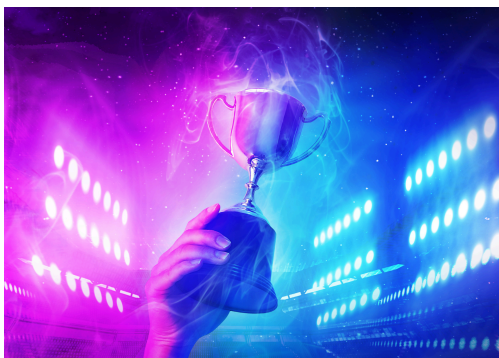
6 bonnes raisons de jouer à

des jeux vidéo

indépendants

CATÉGORIES

COMMENTAIRES  
RÉCENTS



Et enfin une fois nos objectifs atteints, nous sommes récompensé ! Il existe plusieurs sortes de récompenses.

La récompense directe qui est uniquement dans le jeu en question vient récompenser notre progression.

Et il existe la récompense globale basée sur **des trophées ou « hauts faits »**.

Ces Trophées constituent simplement **la liste de nos réussites** et cela vient valoriser nos compétences. Il y existe une forme de « compétition » la dessus aussi, certains joueurs font la course au trophées.

Alors que je vois ces accomplissements de manière plus personnelle pour encourager le ou la joueur(se).

## Toutes les clés de la confiance en soi

Quand vous commencez à développer tous ces axes de la confiance en soi dans le jeu vidéo, vous pouvez faire exactement la même chose dans votre vie de tous les jours.

En reprenant les mêmes points :

1. **Identifier les défis**
2. **Travailler le discours intérieur**
3. **S'appuyer sur ses relations sociales et être vigilant avec la toxicité**
4. **Travailler la détermination**
5. **Et enfin valoriser ses réussites**

Ophélie Barbotte dans 6

bonnes raisons de jouer à

des jeux vidéo

indépendants

Piko dans 6 bonnes raisons

de jouer à des jeux vidéo

indépendants

RÉSEAUX  
Vincent dans Pensées

obséd      jeu

vidéo vous hante

ARTICLES RÉCENTS  
Marie G. dans 6 bonnes

Raisons de jouer à des jeux

2023 indépendants

6 bonnes raisons de jouer à

des jeux vidéo

indépendants



CATÉGORIES

COMMENTAIRES  
RÉCENTS

Et toi, est-ce que tu penses à améliorer ta confiance en toi en jouant aux jeux vidéo ? (réponds en commentaire)

Si tu souhaites nous soutenir afin qu'il y ai toujours du contenu sur ce blog, tu peux le faire ici sur notre [page Utip](#).

Si tu souhaites apprendre avec un accompagnement comment développer ta confiance en toi avec le jeu vidéo, [contacte moi via cette page](#).



Céline Nicolini

CRÉATRICE ET RÉDACTRICE -  
COACH EN DÉVELOPPEMENT  
PERSONNEL



Vues : 48

- augmenter la confiance en soi
- booster la confiance en soi
- comment avoir confiance en soi
- comment avoir la confiance en soi
- comment développer la confiance en soi
- confiance en soi et jeux vidéo
- développer la confiance en soi
- développer la confiance en soi avec le jeu vidéo
- jeu vidéo et confiance en soi
- jeux vidéo confiance en soi
- la confiance en soi
- la confiance en soi article

Ophélie Barbotte dans 6

bonnes raisons de jouer à

des jeux vidéo

indépendants

Piko dans 6 bonnes raisons

de jouer à des jeux vidéo

indépendants

RÉSEAUX

Vincent dans 1 Pensées

obséd jeu

vidéo vous hante

ARTICLES RÉCENTS

Marie G. dans 6 Bonnes

Raisons de jouer à des jeux

2023 indépendants

6 bonnes raisons de jouer à

des jeux vidéo

indépendants

CATÉGORIES

COMMENTAIRES  
RÉCENTS

la confiance en soi c'est quoi

la confiance en soi définition

les clés de la confiance en soi

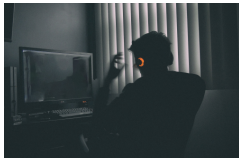
retrouver la confiance en soi

travailler la confiance en soi

Par Céline Nicolini



## VOUS POURRIEZ AUSSI AIMER



Hyperesthésie  
et jeux vidéo :  
comment  
gérer

28 mai 2022



5 jeux vidéo  
relaxants  
avant de  
dormir

26 novembre 2022



Être  
hypersensible,  
qu'est-ce que  
ça signifie ?

8 octobre 2022

Ophélie Barbotte dans 6

bonnes raisons de jouer à

des jeux vidéo

indépendants

Piko dans 6 bonnes raisons

de jouer à des jeux vidéo

indépendants

Vincent dans 6 pensées

obsédé jeu

vidéo vous hante

Marie G. dans 6 bonnes

Raisons de jouer à des jeux

indépendants

6 bonnes raisons de jouer à

des jeux vidéo

indépendants



## UN COMMENTAIRE



NICOLINI

2 AOÛT 2022 À 17H57 [MODIFIER]

REPENDRE

Bonjour Céline Tout est bien expliqué sur la manière d'aborder les jeux vidéo et de se faire confiance en y prenant plaisir sans que ce soit additif J'aime beaucoup tes écrits bravo et bonne continuation



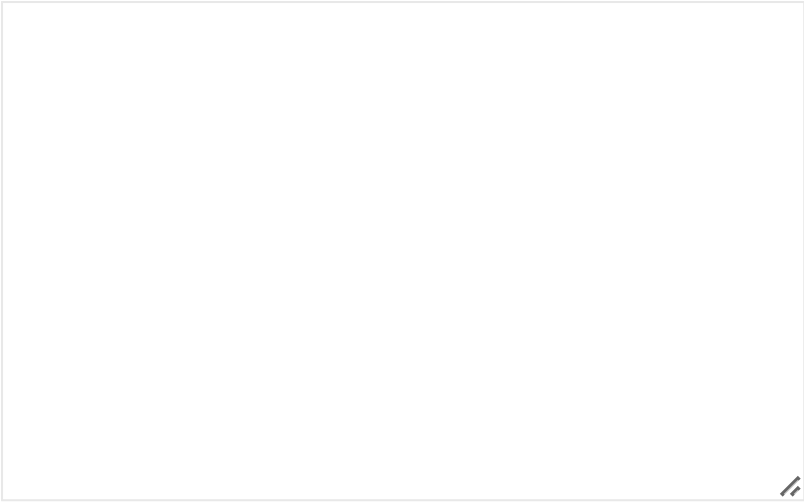
## LAISSER UN COMMENTAIRE

Connexion en tant que Céline Nicolini. [Modifier votre profil](#). [Se déconnecter](#) ? Les champs obligatoires sont indiqués avec \*

Commentaire

## CATÉGORIES

COMMENTAIRES  
RÉCENTS



LAISSER UN COMMENTAIRE

Ophélie Barbotte dans 6

bonnes raisons de jouer à

des jeux vidéo

indépendants



Piko dans 6 bonnes raisons

de jouer à des jeux vidéo

indépendants

Vincent dans Pensées

obsédantes : quand un jeu vidéo vous hante

Marie G. dans 6 bonnes

raisons de jouer à des jeux

vidéo indépendants

2024 Journal d'une Gameuse © Tous droits réservés

Communauté Qui sommes-nous Politique de confidentialité Mentions légales |

Thème Ashe par WP Royal.

