

INTERVIEW

Cécile de France et
les grands espaces

Page 26

VITICULTURE

Grand Prix du Vin
Suisse: les lauréats

Page 42

FAMILLE

Le magazine
Jamadu est là!

Notre supplément

Bon de
réduction sur
la viande
pour les lecteurs de
Coopération
Page 21

CUISINE

Les astuces de votre boucher

Page 16



La confiance en soi se construit dès le plus jeune âge et atteint son apogée autour de 60 ans.

Confiance en soi boostée

La confiance en soi n'a rien de génétique. Il n'y a pas, d'un côté, les *winner*s et, de l'autre, les *losers*. Mais elle nécessite un long apprentissage. Celui-ci commence déjà dans la petite enfance, puisque les jalons devraient être posés avant 6 ans (*lire notre article «Des bravos, oui, mais pas trop», Coopération N° 38*).

Selon une méta-analyse (synthèse de plus de 300 études) publiée dans la revue scientifique *Psychological Bulletin*, c'est à 60 ans que la confiance en soi est au zénith. A cet âge, on devient imperméable au regard des autres, plus en paix avec ses choix de vie et son apparence. Bref, on attache moins d'importance aux réseaux sociaux et on

serait plus en phase avec la nature. Cependant, cette estime de soi va décliner au cours des décennies suivantes, en même temps que les forces physiques.

Un jeu pour s'affirmer

Deux pédagogues, Mélanie Cotting et Quentin Bays, qui organisent depuis 2012 les ateliers destinés aux enfants «Cap sur la confiance», ont créé un jeu de société ludique. En équipe, on essaie de trouver des solutions pour atteindre les objectifs personnels de chaque joueur. MHA

«Cap sur la confiance», jeu édité par Helvetiq, dès 8 ans, de 2 à 8 joueurs.



www.capsurlaconfiance.ch