

Zeitschrift: Horizons : le magazine suisse de la recherche scientifique
Herausgeber: Fonds National Suisse de la Recherche Scientifique
Band: - (2005)
Heft: 65

Artikel: Avoir confiance en soi pour sortir de la crise
Autor: Arnold, Martin
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-971173>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

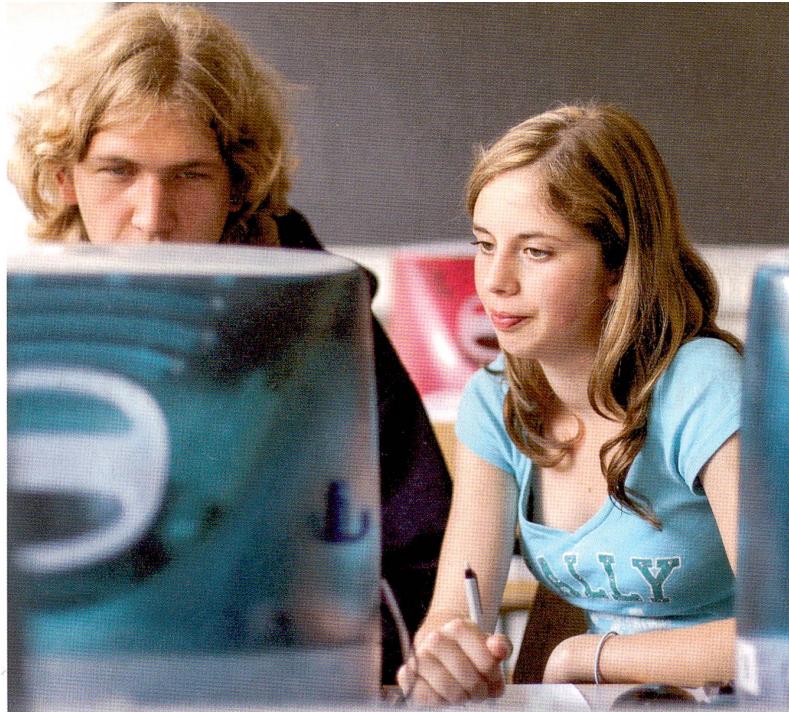
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 11.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Le programme des chercheurs fribourgeois entend susciter motivation et persévérance chez les jeunes qui cherchent une place d'apprentissage.

Avoir confiance en soi pour sortir de la crise

De plus en plus d'élèves ont de la peine à trouver une place d'apprentissage. Les nombreuses réponses négatives minent leur moral. Grâce aux résultats d'une recherche, le personnel enseignant est désormais plus apte à affronter ce problème de manière créative et directe.

PAR MARTIN ARNOLD
PHOTO NIK HUNGER

Jasmina est déprimée. Elle effectue déjà son troisième stage dans le commerce de détail. Elle a postulé à de plus nombreuses reprises encore, mais n'a obtenu que des réponses négatives. «Qui peut s'intéresser à moi, une étrangère ayant terminé sa scolarité obligatoire en section générale?» se demande-t-elle régulièrement.

«De tels refus engendrent un cercle vicieux, difficile à rompre», explique Elke Gamboni. Cette chercheuse de l'Université de Fribourg a travaillé avec des écoliers de dernière année dans des sections générales et préprofessionnelles ainsi qu'avec des jeunes sans emploi effectuant un semestre de motivation dans le canton de Fribourg. Son étude s'insère dans le programme national de recherche «Formation et emploi» et cherche à renforcer la résistance psychique des jeunes ayant essuyé des réponses négatives, afin qu'ils apprennent à surmonter ces refus et poursuivent leur recherche avec un certain optimisme et plus de confiance en eux. Pour y parvenir, Elke Gamboni, Jonas Masdonati et Albert Duggeli ont développé, sous la direction de Fritz Oser, un programme d'intervention qu'ils mettent en pratique à raison de douze demi-journées, dans les classes francophones et alémaniques. L'efficacité de cette méthode a été

testée grâce à des classes de contrôle dans lesquelles elle n'a pas été appliquée.

La collaboration avec les élèves vise à encourager leur capacité de résilience. Les personnes résilientes sont celles qui, malgré des difficultés et des pronostics défavorables, sont capables de mener une vie sans déficits psychosociaux. Pour les jeunes en quête d'une place d'apprentissage, cela signifie: ne pas prendre les nombreux refus personnellement, garder le cap et continuer à chercher avec optimisme. Ce qui est plus vite dit que fait.

Prendre conscience de ses forces

Les chercheurs ont choisi quatre domaines importants sur lesquels travailler avec des exercices et des activités spécifiques. Les jeunes ont réappris à reconnaître leurs forces et à les valoriser. Ils ont analysé et amélioré leur mode d'expression, appris à évaluer les causes de leurs échecs. Ils ont mimé un entretien d'embauche et ont pu cibler leur objectif grâce à des visites d'entreprises incluant des entretiens avec des apprentis et des responsables. Au cours des douze semaines, ils ont élaboré des projets tels qu'expositions, vidéos et bédés sur le thème de la recherche d'une place d'apprentissage. Ils ont présenté les résultats de leurs travaux aux autres élèves. «Il était important pour eux d'éprouver la notion de succès et d'avoir le sentiment d'être une fois expert en quelque chose», relève Elke Gamboni qui précise qu'ainsi on renforce sa conviction de posséder un savoir-faire.

Les résultats de la recherche montrent que l'engagement a été probant. «Notre intervention a permis aux jeunes de renforcer leurs ressources intérieures», estime Mme Gamboni. Et d'ajouter: «Ils espèrent davantage pouvoir s'intégrer dans la vie professionnelle, ont acquis plus de motivation et d'endurance et ont repris confiance dans leurs propres capacités.»

Ce travail de recherche axé sur la pratique laissera des traces. L'étude sera publiée prochainement aux éditions Sauerländer (Oberentfelden/AG). Elle a aussi permis d'élaborer du matériel didactique avec une partie théorique et des propositions d'activités, ce qui permettra au personnel enseignant de traiter plus efficacement le thème de la recherche d'une place d'apprentissage. ■