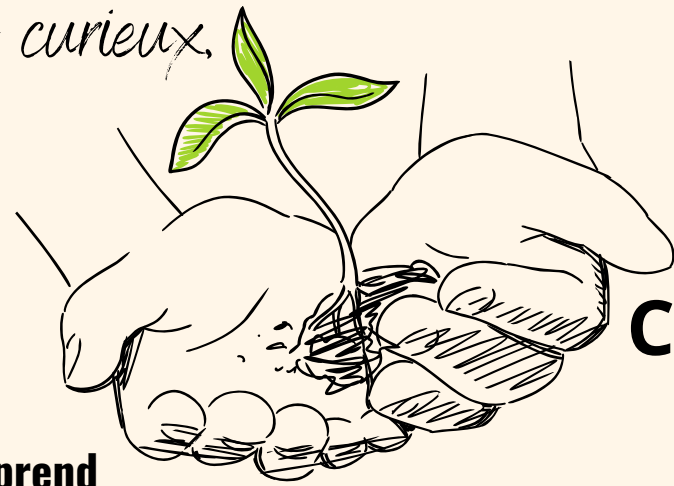


HUMILITÉ CONFIANTE :

LA CLEF D'UN APPRENTISSAGE DURABLE

En quoi garder les pieds sur terre nous rend plus curieux, plus ouverts et plus compétents.



Le paradoxe de l'expérience

Plus on acquiert de savoir et d'expérience, **plus on peut croire que l'on comprend « définitivement »**. Cette assurance progressive peut masquer nos angles morts et réduire notre capacité à nous questionner. C'est ce que décrit l'effet **Dunning-Kruger** : nous surestimons souvent ce que nous savons réellement. **Sans humilité, l'expérience rassure mais peut freiner l'apprentissage.**

Qu'est-ce que l'humilité confiante ?

L'humilité confiante est une **posture intérieure qui permet d'avancer sans se rigidifier**. Elle combine :

- la confiance en ses compétences,
- la reconnaissance de ses limites,
- l'ouverture à apprendre autrement.

Humilité ≠ Manque de confiance ; c'est « garder les pieds sur terre ». Elle n'affaiblit pas la confiance : elle l'ancre dans le réel et permet de continuer à grandir.

Confiance en soi

Confiance en ses outils

	Conviction	Incertitude
D o u t e	infériorité obsessionnelle	Doute débilitant
A S S U R A N C E	Arrogance aveugle	Humilité confiante

Source: Adam Grant, Le pouvoir de la pensée flexible

La source de cette infographie, c'est lui

EMANCÍPE
DU JE AU NOUS



« Le savoir donne confiance.

L'humilité permet de continuer à apprendre. »

www.emancipe.be

Les bienfaits de l'humilité confiante

Plus je sais, moins je doute et plus je crois savoir: et c'est bien là le problème. Comment ne pas se laisser s'égarer par l'expérience ? Comment l'expérience peut-elle devenir un tremplin et non un précipice ? Comment ne pas devenir prisonnier de notre expérience, de notre savoir ? La réponse tient en deux mots: **humilité confiante. Me tromper est le seul moyen de vérifier que j'ai appris quelque chose, Daniel Kahneman, psychologue**

« Les grands penseurs ne nourrissent pas des doutes parce qu'ils sont des imposteurs. **Ils entretiennent le doute parce qu'ils savent que nous sommes tous partiellement aveugles.** »

Ce que l'humilité confiante permet

L'humilité confiante ouvre un espace intérieur où l'on cesse de tout **savoir à l'avance**. Elle permet de :

- ✓ sortir de la « bulle de suppositions »,
- ✓ accueillir la remise en question sans se dévaloriser,
- ✓ rechercher de nouveaux éclairages,
- ✓ transformer les doutes en apprentissages,
- ✓ devenir curieux des réponses... et des questions nouvelles.

Quand le doute n'est plus une menace, il devient un moteur de croissance et de discernement.

Curiosité & apprentissage

La curiosité est le moteur discret de tout apprentissage vivant.

Une curiosité authentique ne se contente pas de ce que l'on sait :

- elle pousse à explorer l'inconnu,
- elle stimule une écoute active et ouverte,
- elle ouvre à de nouvelles perspectives.

Là où la certitude fige, la curiosité remet le mouvement en marche.

La bulle de certitudes : pourquoi l'expérience peut nous aveugler

« En acquérant de l'expérience, nous perdons en humilité. La **fierté que nous tirons de nos rapides progrès encourage un sentiment injustifié de maîtrise**. Cela déclenche un cycle d'excès de confiance, ce qui nous empêche de douter de ce que savons et d'être curieux de ce nous ne savons pas. **Nous sommes pris dans une bulle de suppositions fausses**, qui nous maintient dans l'ignorance de notre ignorance. **On se méprend souvent sur l'humilité**. Cela n'a rien à voir avec un manque de confiance en soi. **Une des racines latines du mot signifie “ce qui vient de la terre”**. Il s'agit de **garder les pieds sur terre: de reconnaître que nous sommes imparfaits et faillibles**.(...) Le problème de l'attachement nous empêche de reconnaître que nos opinions sont à côté de la plaque et de les reconsidérer. **Pour que jaillisse la joie d'avoir tort, nous avons besoin de nous détacher.** » (Adam Grant)