

Développer la confiance en soi

Qu'est-ce que la confiance en soi ?

C'est croire en ses capacités.

Cela ne veut pas dire être parfait ou le meilleur, mais oser essayer, même si on se trompe.

Pourquoi c'est important ?

Tu oses participer en classe.

Tu prends des initiatives.

Tu gères mieux le stress.

Tu apprends à te relever après un échec.

Comment développer sa confiance

Fixe-toi de petits objectifs, vas-y étape par étape, petit à petit,...

Accepte l'erreur : c'est normal et ça aide à progresser.

Entoure-toi de personnes positives.

Prends soin de toi : sommeil, sport, détente.

Et si tu doutes trop de toi ?

Parle à un adulte de confiance.

Demande de l'aide plutôt que de te décourager.

Rappelle-toi : tu as des qualités uniques, même si tu ne les vois pas toujours.

À retenir

La confiance en soi se construit pas à pas.

Personne n'a confiance en soi tout le temps.

Croire en toi, c'est déjà un premier pas vers la réussite.

Exemple concret

Se fixer un objectif → inviter quelqu'un à jouer

Essai 1 → tu proposes le jeu

Échec → il refuse

Ta réaction et tes émotions → tu peux te sentir triste, déçu ou frustré, c'est normal

Essai 2 → tu recommences avec quelqu'un d'autre

Réussite → ça marche cette fois

Confiance → petit à petit, tu te sens plus à l'aise pour parler et jouer avec les autres

Tes points forts

Voici 30 atouts possibles. Prends un surligneur et stabilote ceux que tu reconnais en toi, ou demande à un copain ou à ta famille de le faire pour toi !

Exemples : Créativité, Curiosité, Adaptabilité, Esprit d'équipe... (liste complète ci-dessous)

Tes points forts :

- Créatif / inventif
- Flexible / s'adapte facilement
- Travaille en équipe / coopératif
- Compréhensif / empathique
- Autonome / indépendant
- Communicatif / sait s'exprimer
- Drôle / sait détendre l'ambiance
- Ouvert d'esprit / respecte les différences
- Organisé / sait planifier
- Résistant / persévère malgré les difficultés
- Analyse / sait réfléchir et évaluer
- Gère le stress / reste calme
- Concentré / discipliné
- Sociable / sait se faire des amis
- Écoute / sait comprendre les autres
- Persévérant / ne lâche pas
- Visionnaire / a des projets pour l'avenir
- Responsable / assume ses actions
- Optimiste / voit le côté positif
- Respectueux / poli, en ligne et en vrai
- Courageux / ose affronter des défis
- Aide les autres / sait soutenir
- S'adapte aux groupes / facile à vivre
- Prend des initiatives / passe à l'action
- Gère les conflits / sait résoudre les désaccords
- Patient / sait attendre et persister
- Juste / équitable avec les autres
- Ose / prend des risques réfléchis
- Profite de la vie / apprécie l'instant présent
- Reconnaît ses erreurs / apprend de ses fautes