

# La confiance en soi

## Qu'est-ce que la confiance en soi ?

- C'est croire en ses capacités et se sentir capable de réussir dans sa vie.
- 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 : Prendre la parole en classe

1. **Se fixer un objectif** → oser lever la main pour répondre à une question ou donner ton avis.
2. **Essai 1** → tu lèves la main, ton cœur bat vite, tu parles un peu vite ou tu hésites.
3. **Impression d'échec** → tu bafouilles, personne ne réagit, ou tu n'as pas dit tout ce que tu voulais.
4. **Ta réaction et émotions** → tu peux te sentir gêné.e, frustré.e, penser que tu n'es "pas bon·ne".
5. **Essai 2** → tu réessaies une autre fois : tu respires avant de parler, tu prépares ta phrase dans ta tête, tu te rappelles que l'erreur fait partie de l'apprentissage.
6. **Réussite** → tu arrives à t'exprimer plus clairement, le prof te félicite, tes camarades approuvent.
7. **Confiance** → petit à petit, tu parles plus facilement, tu n'as plus aussi peur du regard des autres, et tu découvres que ta parole a de la valeur.

## 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