

JE PRENDS ★ CONFIANCE EN MOI ★ AU COLLEGE

Cahier d'exercices ludiques



Pour commencer

La confiance en soi, c'est ce qui donne l'élan dans ta vie pour réaliser mille et une choses... C'est ta capacité à déployer tes ailes. C'est aussi grâce à elle que tu oses dire oui ou dire non, t'affirmer, et faire face aux critiques sans t'effondrer.

Lorsque l'on a confiance en soi, on ose se lancer, on a des réussites et on en est fier.

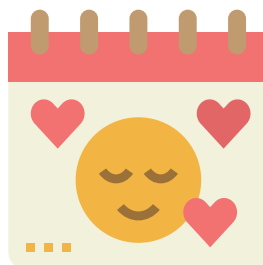
Elle te donne parfois le courage d'aller parler à une personne qui t'impressionne ou de devenir celui que l'on écoute dans un groupe.

Certains montrent plus que d'autres qu'ils ont « confiance en eux » mais cela peut n'être qu'illusoire... et derrière un air assuré, peut se cacher une grande fragilité.

Que l'on soit d'accord, tout le monde a besoin de développer sa confiance en soi !

"La confiance" vient de SOI et non des autres. On parle aussi, plus généralement d'avoir une bonne "estime de soi".

C'est l'image et la valeur que nous portons à nous même, indépendamment de tout ce que peuvent penser l'entourage, les amis ou les harceleurs.



Personne ne naît avec "LA" confiance.

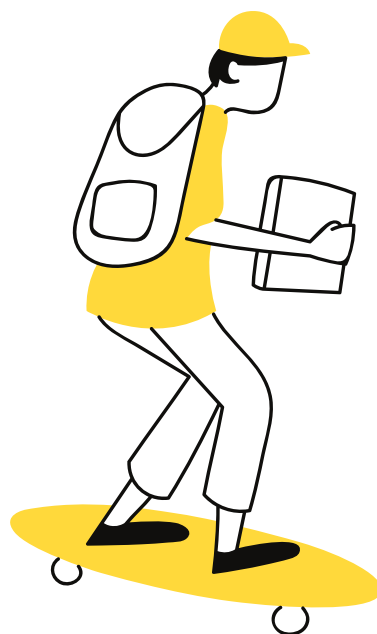
L'estime de soi se construit, s'apprivoise, avec son histoire de vie, sa sensibilité, la connaissance de soi... mais ça nous le verrons tout à l'heure au fil des pages !

Et puis souvent... à la période de l'adolescence, celle-ci se fragilise un peu.

Il y a d'abord un nouveau corps à accepter. Le corps change, mais les pensées aussi ! As-tu remarqué que tu ne penses pas comme il y a quelques années ?

Tu es maintenant capable de réfléchir à qui tu es vraiment et c'est peut-être ce qui est douloureux, parfois. Mais ne t'en fais pas, avec le temps, tout va pour le mieux.

Les pages suivantes t'aideront, je l'espère, à devenir une personne plus épanouie et fière d'elle, bonne lecture!



Sommaire

Mon cerveau, mes pensées

Mes ressources

Mes réussites

Mes forces

Je déjoue mes faiblesses

Mon entourage

J'apprends à me connaître

Le "portrait chinois"

Mes qualités

Je me sens bien quand...

Je m'affirme

Mes besoins de tous les jours

Connaître mes valeurs

Apprendre à dire NON

Faire face aux critiques

"Dans ma bulle, rien ne peut m'atteindre "

Mes émotions

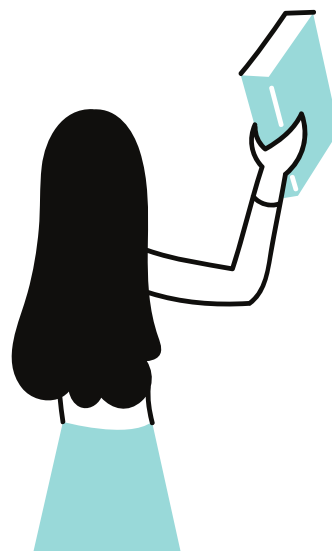
Les émotions principales

Des intensités dans les émotions

Je gère mes émotions : La colère...

...la tristesse, la peur

Bravo!

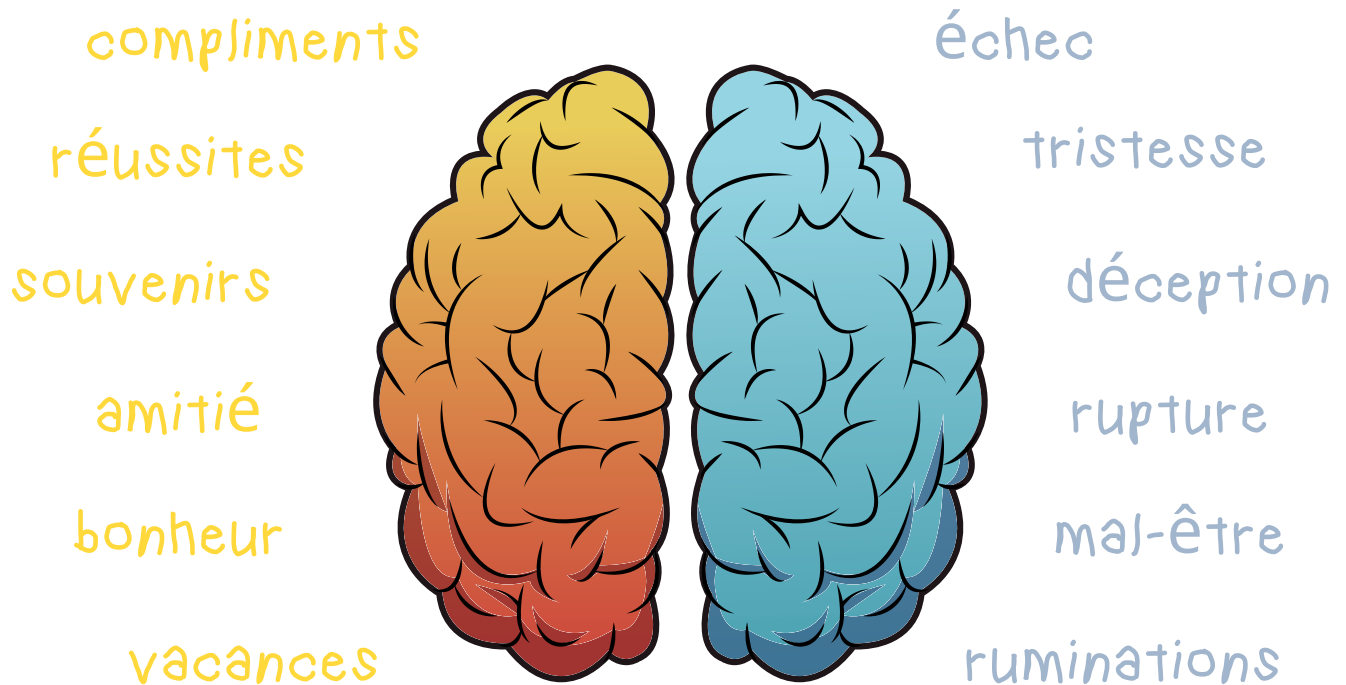


Mon cerveau, mes pensées

La confiance en soi, c'est croire en son potentiel et en ses capacités. En d'autres mots, ce sont les pensées sur toi-même qui influencent ta confiance.

Seulement, notre cerveau est fourbe et ne retient le plus souvent que ce qui est négatif. Les événements vécus comme négatifs marquent plus souvent les esprits. C'est un réflexe primitif qui nous aidait à nous protéger du danger lorsque nous étions un homme ou une femme à la préhistoire.

C'est pourquoi tu retiens plus facilement les événements tristes que les moments joyeux ou les compliments.



C'est important d'identifier tes pensées négatives et de les transformer. L'acquisition d'une bonne confiance en soi va se faire en ayant un regard plus doux sur toi même.

Par exemple : devant un contrôle tu paniques... et les pensées négatives arrivent :

« je n'y arriverai pas », « je suis nul(le) », « je n'aime pas ce prof... »
« ...et ce collègue aussi ! ».

Alors que, lorsque tu pratiques une autre activité où tu as confiance en toi, tu le fais brillamment sans te poser toutes ces questions.

J'écris 3 pensées positives
sur moi



Mes ressources

Tu es aussi capable de grande choses, sache-le. Je t'invite à trouver tes forces du quotidien :



Cite 5 de tes forces

Mes forces

Je suis....

-
-
-
-
-



Mes réussites

Tu peux être fier(e) de tes réussites, tu y es arrivé tout(e) seul(e), avec beaucoup de patience. Souviens toi de tes plus belles réussites.

Cite moi 2 de tes réussites (peu importe le domaine) et dis moi comment tu as fait pour y arriver.

Une réussite comment tu as fait pour y arriver



Une réussite comment tu as fait pour y arriver



Maintenant observe et note les sentiment positifs qui t'ont poussé dans ta réussite :



Un proverbe dit « soit je gagne, soit j'apprends ».



Mes faiblesses

Cite moi 2 faiblesses que tu aimerais améliorer chez toi
→ Note ensuite comment tu vas procéder pour t'améliorer

Par exemple : *J'aimerais être meilleur(e) en badminton ->*
Je vais demander conseil à la personne la plus forte dans ce sport

Pour être meilleur(e) en.....
Je vais.....

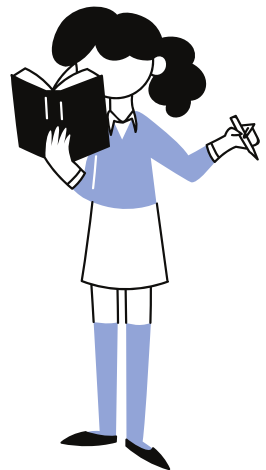
Pour être meilleur(e) en.....
Je vais.....

Mon entourage

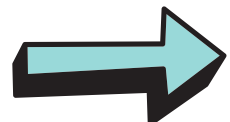
C'est important d'être entouré(e) de personnes positives et bienveillantes qui ne te jugent pas. Identifie dans ton entourage les personnes qui t'apportent du positif.

Une personne de confiance :

- veut le meilleur pour toi
- ne te juge pas
- écoute tes peines
- ne répète pas tes secrets
(sauf pour te protéger)
- t'encourage

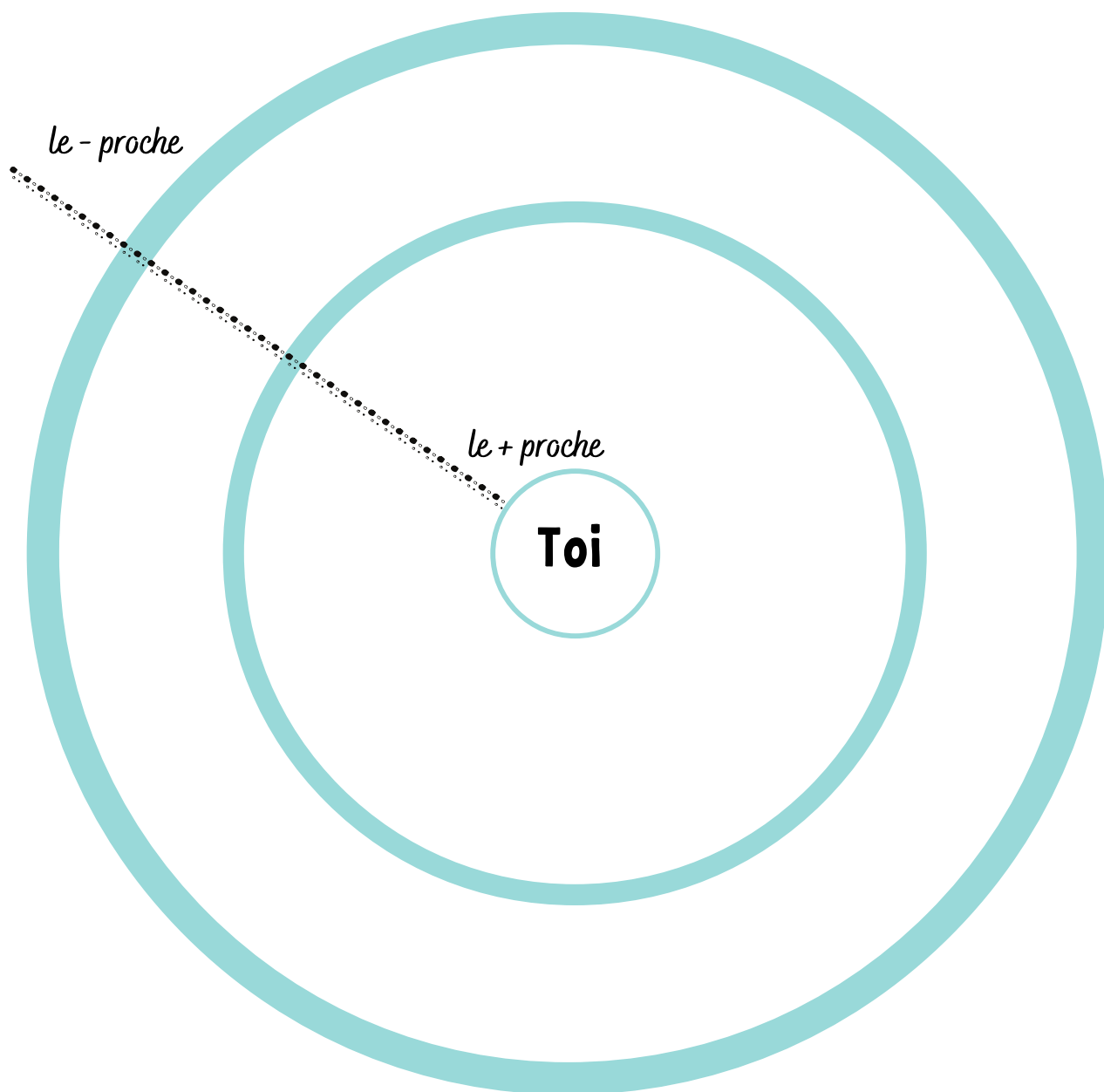


Je te propose un exercice pour identifier les personnes "ressources" autour de toi !



Inscris les personnes que tu estimes les plus importantes dans le premier cercle (celui le plus proche de toi) et les personnes moins proches dans le cercle le plus à l'extérieur.

Au milieu du cercle, c'est toi, dans ta bulle. C'est ton espace privé, personne ne doit y entrer.



Note : Tu peux citer tes parents, tes oncles/tantes, tes grands parents, tes cousins, des amis de la famille, les amis, les professeurs, le personnel de l'école, un professionnel de la santé, les parents de tes amis.. la voisine !

Ensuite, note ici 2 personnes et cite 2 de leurs qualités.

C'est important de donner de la valeur à ceux qui t'en donne au quotidien.

Prénom de la personne :.....

Qui est-elle pour toi :.....

2 qualités :.....

:.....

Prénom de la personne :.....

Qui est-elle pour toi :.....

2 qualités :.....

:.....

J'apprends à me connaître

Avec tous les changements corporels psychiques et physiques qui interviennent à l'adolescence, ton identité est un peu brouillée.

Cela est tout à fait normal, car c'est maintenant que s'affirme ta personnalité (et ce tout au long de ta vie).

C'est une période de fragilité, où tu peux te laisser facilement influencer par le groupe, en oubliant tes désirs personnels. Peut-être que tu vas faire des choses, qui vont aller à l'encontre de tes convictions personnelles.

Je te propose plusieurs exercices pour apprendre à te connaître.





Le portrait chinois

Complète ton portrait :

Si j'étais un animal, je serais.....

Si j'étais un objet, je serais.....

Si j'étais une série télé, je serais.....

Si j'étais un plat, je serais.....

Si j'étais un pays, je serais.....

Si j'étais un livre, je serais.....

Si j'étais un chanteur, je serais.....

Si j'étais un héros, je serais.....

Si j'étais un vêtement, je serais.....

Si j'étais un personnage de jeu vidéo, je serais.....



Mes qualités

Parmi cette liste, entoure tes qualités. Si tu n'arrives pas en trouver au moins 5, demande à quelqu'un de t'aider (tu seras surpris(e)!)

Attentionné(e)

Agréable

Aidant(e)

Coopératif(ive)

Endurant(e)

Astucieux(euse)

Attentif(ive)

Drôle

Aventureux

Calme

Combatif(ive)

Encourageant(e)

Concentré(e)

Courageux(euse)

Esprit d'équipe

Curieux(euse)

Débrouillard(e)

Gentil(le)

Déterminé(e)

Décidé(e)

Infatigable

Discipliné(e)

Digne de confiance

Intelligent(e)

Appliqué(e)

Autonome

Observateur(trice)

Gai(e)

Energique

Patient(e)

Humain(e)

Généreux(euse)

Poli(e)

Joyeux(se)

Imaginatif(ive)

Naturel(le)

Organisé(e)

Ingénieur(euse)

Original(e)

Persévérant(e)


Joueur(euse)

Rapide



Je me sens bien quand...

Apprends à te connaître en identifiant les situations dans lesquelles tu es à l'aise. Complète les phrases suivantes :




Je me sens bien en classe quand :



Ce que j'aime chez mes camarades de classe c'est :





J'ai envie d'être ami(e) avec une personne qui :

Je suis mal à l'aise quand :

Je pense être utile quand :

Je me sens bien quand :



Je m'affirme

L'affirmation de soi correspond à une attitude à défendre qui tu es, ce que tu es. S'affirmer c'est également être capable d'exprimer sereinement ses besoins, ses opinions et ses émotions. Je te propose quelques exercices pour t'aider à développer cette attitude.

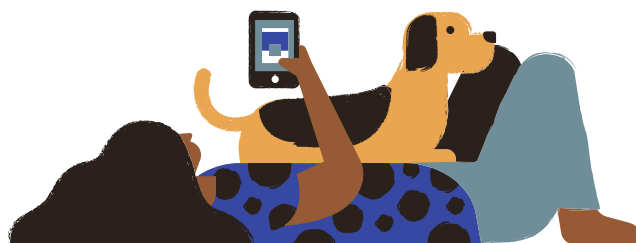


Mes besoins de tous les jours

L'être humain doit satisfaire un certain nombre de besoins pour survivre. Nous devons d'abord assurer nos besoins essentiels pour être en vie: respirer, manger, s'hydrater, ne pas avoir froid et être en sécurité.

Mais nous avons également d'autres besoins !

Par exemple, des besoins relationnels : communiquer avec les autres, avoir de l'affection de son entourage, faire partie d'un groupe (scolaire, activités, spirituel) et le besoin de s'épanouir personnellement. Nous avons besoin d'être autonome, reconnu et de réaliser des projets positifs pour nous même.



Sais-tu quels sont tes besoins en ce moment même ?

Entoure tes besoins sur cette liste (tu peux en rajouter!)

Besoin d'intégrité

Besoin de calme

Besoin de sécurité

Besoin de considération

Besoin de respect

Besoin de soutien

Besoin d'amour

Besoin de confiance

Besoin d'y voir plus clair

Besoin d'autonomie

Besoin de comprendre

Besoin de solitude / intimité

Besoin de distractions

Besoin d'évacuer

Besoin de rire

Besoin d'un but

Besoin de sommeil

Besoin de liberté

Besoin de rêver

Besoin de volonté

Besoin d'équilibre

Besoin de spiritualité

Besoin d'estime de soi

Besoin de justice

Besoin de

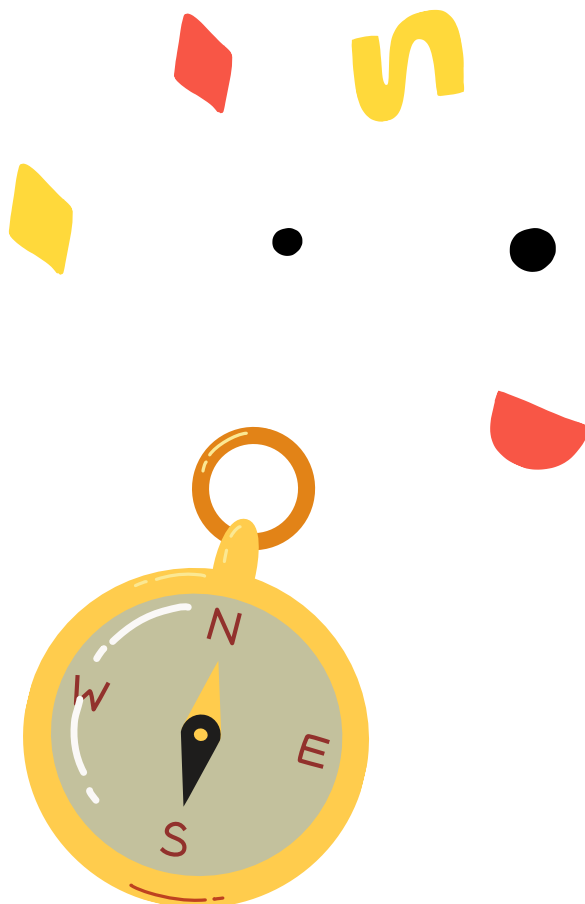
Connaitre mes valeurs

Issues de notre éducation, de notre culture, de nos expériences, nos valeurs nous guident et donnent du SENS à nos actions.

Lorsque nous sommes face à une situation qui heurte nos valeurs fondamentales, nous ressentons un malaise immédiat.



Les valeurs nous disent : qu'est ce qui est important pour moi ?
Dans la vie, elles agissent comme une boussole.
Je t'invite à découvrir tes valeurs dans le prochain exercice!



Entoure une dizaine de valeurs

efficacité

sincérité

esprit d'équipe

initiative

plaisir

justice

pouvoir

relations

équité

contrôle

sagesse

authenticité

courage

flexibilité

générosité

compétition

engagement

bienveillance

passion

confiance

maîtrise de soi

créativité

excellence

équilibre

bonheur

liberté

spiritualité

honneur

amitié

aventure

innovation

amour

coopération

obéissance

épanouissement

ordre

respect

intelligence

succès

communauté

sécurité

réactivité

intégrité

humour

loyauté

Apprendre à dire NON

Tu n'as pas avoir honte de ce que tu es et tu as le droit d'exprimer librement ce que tu désires et ce que tu aimes.

Tu as également le droit de dire NON, à ce qui ne te convient pas.

Es tu vraiment toujours OK avec ce que l'autre te propose ou t'impose ?

Découvre le dans l'exercice suivant !

Regarde la liste ci-dessous et réfléchis si tu acceptes ou non, en entourant ta réponse.

Ensuite, réfléchis à ce que tu pourrais répondre à la personne :

Les insultes pour rigoler-> *j'accepte / je n'accepte pas/ peut-être*

Ce que tu vas répondre à la personne :

.....

Les surnoms pour rigoler-> *j'accepte / je n'accepte pas/ peut-être*

Ce que tu vas répondre à la personne :

.....

Les insultes pour rigoler-> *j'accepte / je n'accepte pas/ peut-être*

Ce que tu vas répondre à la personne :

.....

Prêter de l'argent-> *j'accepte / je n'accepte pas/ peut-être*

Ce que tu vas répondre à la personne :

.....

Prêter ses cours-> *j'accepte / je n'accepte pas/ peut-être*

Ce que tu vas répondre à la personne :

.....

Un copain te frappe-> *j'accepte / je n'accepte pas/ peut-être*

Ce que tu vas répondre à la personne :

.....

Un copain te frappe

pour rigoler-> *j'accepte / je n'accepte pas/ peut-être*

Ce que tu vas répondre à la personne :

.....

On te menace-> *j'accepte / je n'accepte pas/ peut-être*

Ce que tu vas répondre à la personne :

.....

On te touche

les cheveux -> *j'accepte / je n'accepte pas/ peut-être*

Ce que tu vas répondre à la personne :

.....

On t'emprunte

tes affaires-> *j'accepte / je n'accepte pas/ peut-être*

Ce que tu vas répondre à la personne :

.....

On te demande de l'aide

pour un devoir -> *j'accepte / je n'accepte pas/ peut-être*

Ce que tu vas répondre à la personne :

.....

Faire face aux critiques

Le harcèlement est présent à l'école, les remarques blessantes fusent et prennent souvent le ton de la rigolade. Le meilleur moyen de s'en défendre est de répondre aux commentaires malveillants de façon intelligente afin de ne plus se faire embêter.

Par exemple, une élève de 5ème avait reçu une remarque blessante d'un autre élève car ce dernier lui avait dit qu'il avait un gros nez.



Eh bien, il a répondu sans fléchir «Oui c'est vrai et même que je peux te sentir à des kilomètres !».

Depuis, plus personne ne lui fait de remarques sur son nez.



L'humour est également un très bon moyen pour désamorcer une critique. Si tu ris de toi même, les autres n'ont pas besoin de le faire !

N'oublie pas que celui qui te critique ou te harcèle est loin d'être parfait et heureux.

Cite moi 2 critiques et ce que tu peux répondre avec répartie et intelligence.

Critique ou remarque :

Ta répartie :

Critique ou remarque :

Ta répartie :

"Dans ma bulle, rien ne peut m'atteindre"

Je te propose un exercice d'imagination.

Demande à quelqu'un de te lire ce texte :

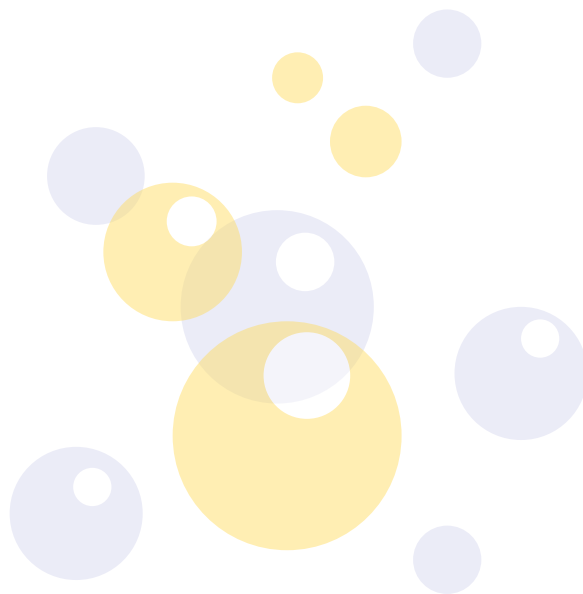
Tout d'abord, mets toi debout et ferme les yeux. Trouve une position confortable... tes épaules, ta mâchoire et ton visage sont relâchés... Ta respiration est calme et tu te concentres sur ton souffle qui passe par tes narines....

Imagine maintenant autour de toi, il y a une bulle qui t'entoure. Cette bulle est transparente, tu peux y voir à travers.

Cette bulle est aussi très robuste, personne ne peut venir l'abîmer, ni la percer.

Cette bulle te permet de voir tout ce qu'il y a autour de toi et même de bien communiquer avec les autres.

Tu es protégé dans ta bulle, rien ne t'atteint, pas même les critiques. Marche un peu avec ta bulle, va à la rencontre des autres et ressens que tu es en sécurité dans ta bulle.



Cette bulle est utile lorsque tu te sens fragile ou que tu as peur. Tu peux refaire cet exercice, seul, et repenser à cette bulle dès que tu en ressentiras le besoin.

Mes émotions

Nommer tes émotions permet de mettre des mots sur comment tu te sens dans un moment de ta journée. Tu remarqueras que ton humeur n'est pas la même tout au long de la journée et cela est tout à fait normal.

En tant qu'individu nous traversons des émotions et il est important de les reconnaître, pour apprendre à savoir comment l'on fonctionne et communiquer efficacement avec les autres.

Faisons un point sur tes connaissances en la matière !

Les émotions principales

Relie par un trait l'émotion vers l'émoticône correspondant exprimant cette émotion :

JOIE



TRISTESSE



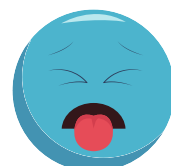
DÉGOÛT



COLÈRE



PEUR



Des intensités dans les émotions

Tu connais désormais 5 émotions. Il existe également d'autres mots pour désigner les émotions et qui en réalité, font partie d'une de ces 5 émotions.

Par exemple : "Je suis excité(e)" fait partie de l'émotion "Joie"

À ton tour de trier les émotions suivantes en les entourant de la bonne couleur !

JOIE

4x

COLÈRE

4x

PEUR

4x

TRISTESSE

4x

DÉGOÛT

2x

Excité(e)

Ecoeuré(e)

Craintif(ve)

Intimidé(e)

Paniqué(e)

Content(e)

Effrayé(e)

Inquiet(ète)

Confiant(e)

Furieux(se)

Agressif(ve)

Déçu(e)

Impatient(e)

Honteux(se)

Chagriné(e)

Désolé(e)

Enragé(e)

Soulagé(e)

Je reconnais mes émotions

Bravo, tu connais désormais un panel d'émotions! Ensuite, identifie tes propres émotions en remplissant les post-it ci dessous :

Ce qui te rend TRISTE

Ce qui te rend JOYEUX

Ce qui te fait PEUR

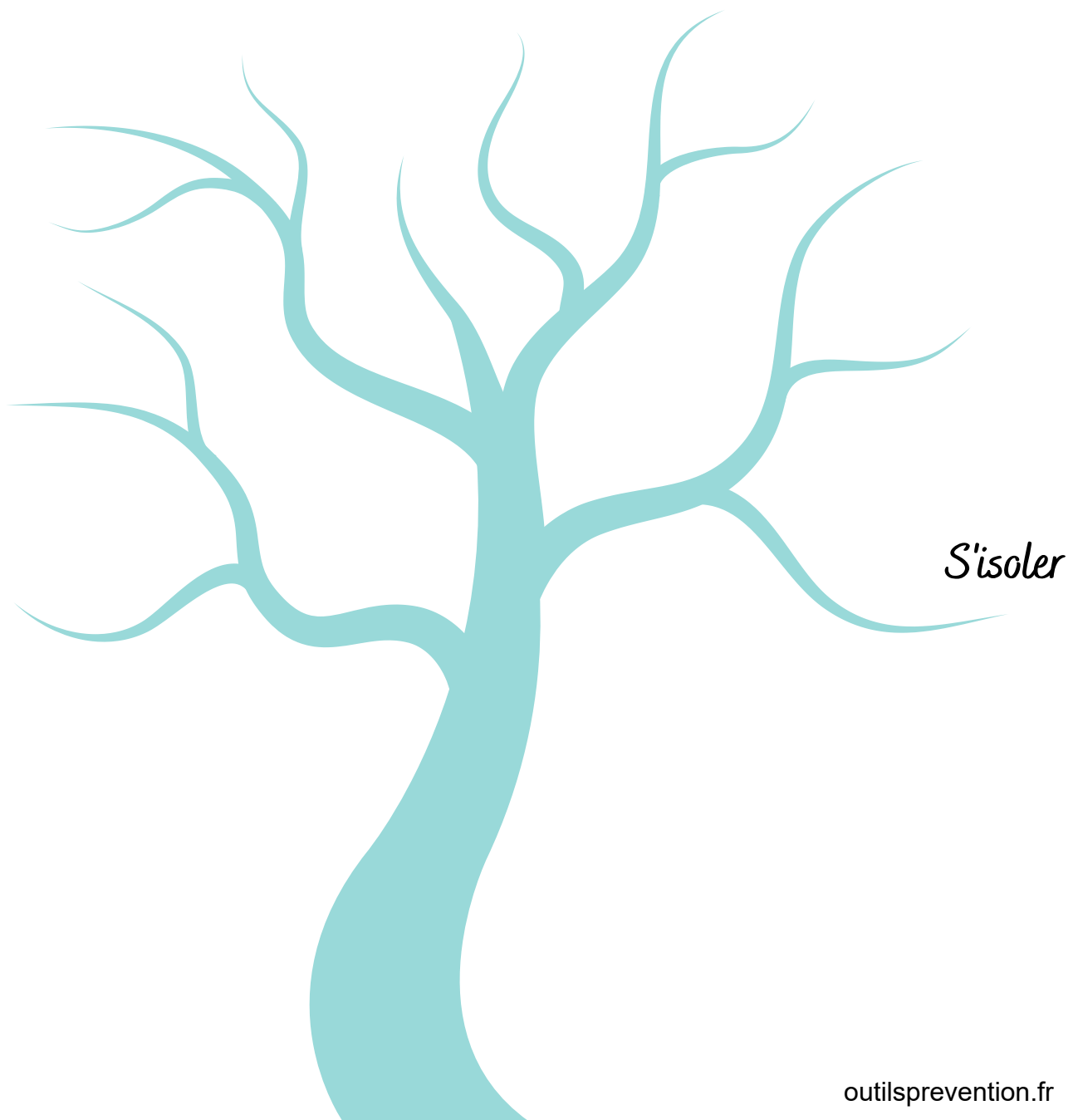
Ce qui te DÉGOUTE

Ce qui te met en COLÈRE

Je gère mes émotions : La colère

Lorsque tu es en colère tu peux crier, t'énerver, taper...mais tu peux aussi attendre que cela passe, discuter ou aller t'apaiser.

Trouve toutes les solutions positives qui existent pour apaiser la colère et note les au bout des branches.



Je gère mes émotions : La tristesse

La tristesse fait partie de la vie. Laisse-la s'échapper lorsque tu le souhaites. Si elle t'envahit pendant trop longtemps et t'empêche d'avancer, je te propose l'exercice suivant :

Installe-toi dans un endroit calme, où tu ne risques pas d'être dérangé(e). Tu peux exprimer ta tristesse en pleurant, criant et même en l'écrivant si tu le souhaites.

Maintenant, ferme les yeux et respire calmement pendant quelques instants. Veille à ne pas être dérangé(e) par quelqu'un ou ton téléphone portable.

Je t'invite à plonger dans ton imagination :

Pense à un souvenir heureux

Pense à un endroit que tu aimes beaucoup

Pense à une musique qui te met de bonne humeur

Pense à une personne qui te fait rire

Pense à un plat que tu aimes manger

Pense à une odeur qui t'apaise



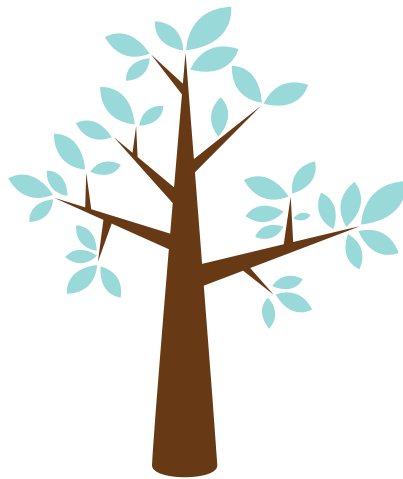
Je gère mes émotions : La Peur

Fort comme un Arbre : Ferme les yeux et demande à quelqu'un de te lire ce texte d'une voix calme :

Tu es debout. Tes épaules et tes bras sont relâchés...Ton visage, ta mâchoire est relâchée...Ta respiration se calme petit à petit...Tu es très détendu mais tu n'es pas affaissé(e)... tu te tiens droit(e) et fièr(e) comme un arbre.

Imagine que tu es un arbre. De tes pieds, partent des racines qui s'enfoncent et s'ancrent bien dans le sol. Tes racines sont très robustes...personne ne peut venir les arracher. Ton corps est bien maintenu par les racines...

Imagine que ton corps de la tête au pied est le tronc de l'arbre. L'arbre est solide, solide comme du bois. Personne ne peut le pousser ou le déloger. Imagine que ta tête est comme les branches et les feuilles de l'arbre. Parfois, avec le vent ou une tempête, quelques feuilles peuvent tomber. Seulement, l'arbre est toujours fixe, solide et cela malgré le vent. L'arbre c'est toi.



Refait cet exercice en autonomie à chaque fois que tu auras besoin de te sentir plus fort.



Bravo !

Tu es arrivé(e) à la fin de ce cahier !

J'espère que tu as pris plaisir à en découvrir un peu plus sur toi même et que tu te sentiras plus en confiance. Je te félicite pour ton implication, tu es sur le bon chemin de la confiance en soi !

