

## Avoir Confiance en soi

La confiance en soi c'est connaître sa véritable valeur, ses points forts et ses points faibles, ses atouts, ses compétences.

### Exercice 1 : Confiance par la respiration



Objectif : Se calmer rapidement, faire fuir ses peurs et prendre confiance soi.

Cycle : 2 et 3

Lieu : En classe, à la maison

Position : Assis, debout ou allongé.



Temps : 1 à 2 minutes



### Déroulement :

- Les yeux fermés ou ouverts, inspirez par le nez, en gonflant le ventre.
- Puis, soufflez lentement et doucement par la bouche, en dégonflant le ventre.
- Recommencez une deuxième fois : inspirez en gonflant le ventre, puis expirez (soufflez) lentement comme si votre souffle passait à travers une paille.
- Une dernière fois, inspirez par le nez, puis expirez très doucement, à travers une paille imaginaire.

## Avoir Confiance en soi

La confiance en soi c'est connaître sa véritable valeur, ses points forts et ses points faibles, ses atouts, ses compétences.

### Exercice 2 : La marguerite de qualités



Objectif : Se rendre compte de ses qualités et les développer au quotidien.

Cycle : 2 et 3

Lieu : En classe, à la maison

Position : Assis.



Temps : 5 minutes



### Déroulement :

- Prenez chacun une feuille et un stylo et pendant 5 minutes faites la liste de vos qualités, de vos compétences. Faites la liste de ce que vous appréciez chez vous.
- Puis, écrivez chacun au moins 3 qualités que vous trouvez chez votre voisin de table et donnez-lui.
- Quand vous recevez vos qualités, lisez-les et ressentez-les en vous. Surlignez celles avec lesquelles vous vous sentez en accord.
- Une fois votre panel de qualités fait, prenez une feuille blanche, faites un cercle avec votre prénom écrit au centre et dessinez un pétale par qualité. Écrivez les qualités dans les pétales.
- Bravo ! Vous avez réalisé une merveilleuse marguerite de qualité ! Maintenant vous pouvez la regarder tous les jours pour vous inspirer de ces qualités et les développer au quotidien.

## Avoir Confiance en soi

La confiance en soi c'est connaître sa véritable valeur, ses points forts et ses points faibles, ses atouts, ses compétences.

### Exercice 3 : La tempête



Objectif : Prendre conscience de ses forces.

Cycle : 2 et 3

Lieu : En salle polyvalente, dans la cour, au gymnase, à la maison

Position : Debout.



Temps : 3 à 5 minutes



### Déroulement :

- Deux par deux, prenez un drap ou n'importe quel grand morceau de tissu (paréo, nappe, serviette...).
- Saisissez chacun deux coins fermement.
- Un des deux devient un ouragan et secoue la couverture dans tous les sens. L'autre doit apprendre à braver cette tempête, à subir les intempéries sans lâcher ses deux coins de tissu.
- Puis, inversez les rôles.

Avec les enfants qui ont peu confiance en eux, cet exercice peut être difficile au début. Mais progressivement, ils vont apprendre à serrer plus fort, à devenir plus fort.

## Avoir Confiance en soi

La confiance en soi c'est connaître sa véritable valeur, ses points forts et ses points faibles, ses atouts, ses compétences.

### Exercice 4 : La balle aux mots



Objectif : S'affirmer.

Cycle : 2 et 3

Lieu : En salle polyvalente, dans la cour, au gymnase, à la maison

Position : Assis ou debout.



Temps : 3 à 5 minutes



### Déroulement :

- Prenez une balle légère.
- Introduisez un thème selon le niveau (ex : les villes, les pays d'Europe, ...) et lancez à tour de rôle. A chaque lancé, la personne qui reçoit la balle doit, à réception, compléter la liste amorcée par l'autre joueur en disant un nom en rapport avec le thème de la liste.
- Augmentez la puissance de cet exercice en accélérant la cadence : lancez de plus en plus vite (toujours en fonction de l'enfant de manière à ne pas le mettre en échec mais à atteindre la zone proximale de développement, celle qu'il peut atteindre avec notre aide).

## Avoir Confiance en soi

La confiance en soi c'est connaître sa véritable valeur, ses points forts et ses points faibles, ses atouts, ses compétences.



### Exercice 5 : Le journal des réussites

Bénéfice : Gagner en confiance en soi.

Cycle : 2 et 3

Lieu : En classe, à la maison

Position : Assis



Temps : 3 à 5 minutes



### Déroulement :

- Prenez, fabriquez, un carnet par élève : « Mon journal des réussites, des succès »
- Une fois par semaine, au même moment de préférence, notez 3 “petites réussites” de la semaine (par exemple : marquer un but à la récré, acheter le pain tout seul, avoir une bonne note, débarrasser la table ...)
- Par la suite, utilisez des couleurs, des photos, tout ce qui permet d’ajouter de la valeur émotionnelle.
- Réalisez, au fil de l’année, un concentré de toutes les réussites et de toutes les qualités.