

# Enseignement moral et civique

## Max et Lili



Dominique de Saint Mars • Serge Bloch



**Respecter  
autrui**

# Comment avoir **confiance en soi** ?



## Situation 1

Les garçons de la classe me font peur, ça me rend bête. Qu'est-ce que je peux faire ?



Tu es plein de qualités et tu n'as pas la langue dans ta poche ! Au lieu de te plaindre, sois le premier à rire de toi-même par exemple !

De toute façon, s'ils ne veulent pas de moi, ils me trouveront toujours nul et lourd !

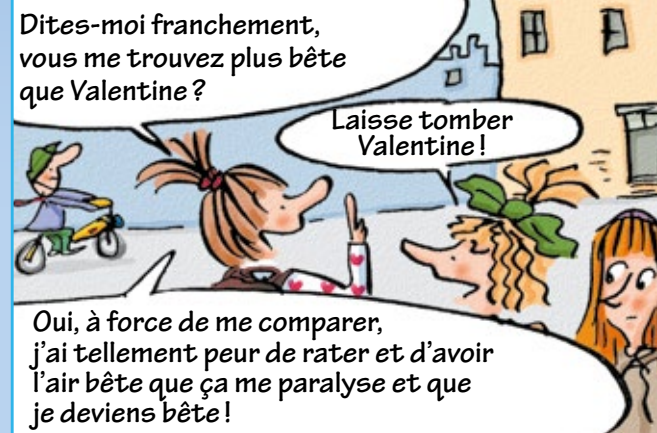


Tu n'es pas forcé d'accepter de souffrir et d'être une victime ! Et il n'y a pas qu'eux dans l'école, comme copains.

1. Comment Lucien se sent-il ? Pourquoi ?
2. Quels conseils la maîtresse lui donne-t-elle pour qu'il reprenne confiance en lui ?
3. Vous êtes-vous déjà sentis exclus d'un groupe d'amis ?

## Situation 2

Dites-moi franchement, vous me trouvez plus bête que Valentine ?



Laisse tomber Valentine !

Oui, à force de me comparer, j'ai tellement peur de rater et d'avoir l'air bête que ça me paralyse et que je deviens bête !

Il paraît même que j'ai une vraie personnalité avec une vraie valeur et que je communique bien !



Mais qui t'a dit tout ça ?

La bibliothécaire ! Elle m'a redonné confiance en moi en cinq minutes...



1. À votre avis, peut-on perdre confiance en soi jusqu'à se trouver bête ?
2. Qu'est-ce qui a redonné confiance à Lili ?
3. Comment Lili se sent-elle à la fin ?

## LA CONFIANCE EN SOI

▶ **Avoir confiance en soi, c'est croire en soi**, se dire qu'on peut réussir aussi bien que les autres, malgré les doutes et les erreurs.



▶ **L'image que l'on a de soi varie en fonction des situations** : on se sent parfois nul à cause d'une déception, tandis qu'une petite réussite, un compliment peut rapidement redonner confiance.

▶ Quand on croit en ses capacités, on se sent capable de réussir et on progresse plus facilement, **sans avoir peur de l'échec**.

Personne n'est parfait, mais chacun a des qualités : voilà ce qu'il faut se dire pour **garder une bonne image de soi ou retrouver confiance**.



## Les bonnes et les mauvaises attitudes pour avoir confiance en soi

**Bonne** **Mauvaise**



Se comparer toujours aux autres.



S'accepter tel qu'on est.



Accepter de se tromper et de faire des erreurs : c'est comme ça qu'on progresse.



Se concentrer sur ses défauts plus que sur ses qualités.



S'inventer des exploits imaginaires pour épater les autres.



Développer ses talents : musique, danse, dessin, etc.



Cacher à ses amis ses moments de découragement.



Se remettre toujours en question.



Savoir reconnaître ses qualités.



Avoir peur de ne pas réussir.



Ne pas hésiter à se confier aux autres quand on doute de soi.

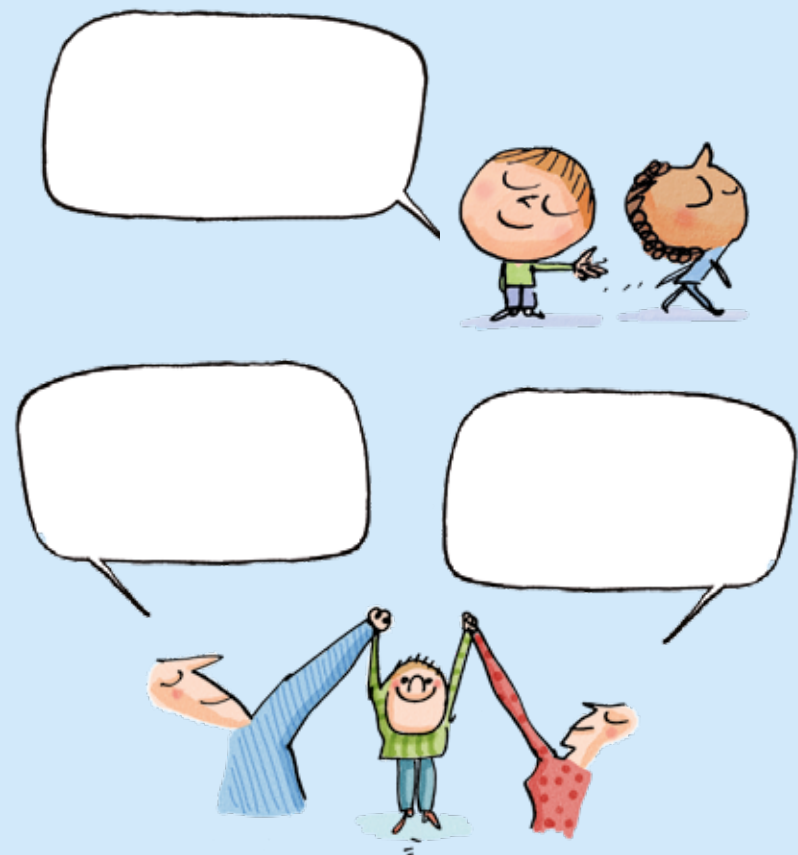
## Les mots encourageants et les mots blessants

En s'inspirant des dessins, trouvez des petites phrases gentilles qui donnent ou redonnent confiance et des phrases blessantes qui font perdre toute confiance en soi.

### Les mots qui font perdre confiance



### Les mots qui donnent confiance



## À retenir

aider - échec - parfait - nul - qualités - progrès - image - tromper



Avoir confiance en soi, c'est savoir reconnaître ses .....

si personne n'est ....., personne n'est ..... en

tout ! On a le droit de se ....., car les erreurs permettent de faire

des ..... Pour réussir, il vaut mieux ne pas avoir peur de l'.....

Il est important d'..... ceux qui n'ont pas confiance en eux

pour leur permettre de retrouver une bonne ..... de soi.