



# la confiance par l'objectif

- échauffement
  - \* tous niveaux
  - || 10 min
  - seule ou en groupe
  - ;
- : La réalisation de cet objectif sera une première étape dans la prise de confiance en soi et de ses capacités de réussite. Selon Descartes, il faut prendre des décisions pour développer la confiance en soi. Il n'y a pas de petite décision pour qui est capable de la prendre, et la constance dans l'effort est la clé de la réussite qui donnera confiance. Cet exercice vise à prendre une décision à court terme, s'y tenir et à formuler les éléments qui ont participé à la réussite personnelle de chaque objectif dans le but d'encourager une attitude positive vis-à-vis des défis de la vie.



## consigne

Définir un objectif personnel ou un objectif collectif où chacun.e a un rôle individuel à jouer. Les noter clairement dans un cahier ou sur un tableau. Définir une temporalité pour réaliser l'objectif.



## consigne

Rechercher des exemples de personnes qui ont atteint des objectifs similaires et noter ce qu'il ou elle a fait pour atteindre cet objectif : quelles étapes traversées ? Quels obstacles surmontés ? Quels sentiments ressentis ?

Une fois l'objectif réalisé revenir sur chaque objectif individuel et sa réalisation.

Analyser les différentes étapes en s'appuyant sur les questions ci-contre.

- » Comment me suis-je senti avant de faire l'objectif ?
- » Est-ce que cela a été difficile de s'y mettre ?
- » Qu'est-ce qui m'a aidé ?
- » Y a-t-il eu un élément déclencheur ?
- » Comment est-ce que je me sens maintenant que je l'ai réalisé ?
- » Quand je pense à cette réussite, comment est-ce que je me sens ?
- » Essayer de décrire les sensations avec précision.



## ressources

Article : "[Aider un enfant à prendre confiance en lui : les conseils de trois grands philosophes](#)", article de Charles Hadji, dans The Conversation

Fiche Ressource "Tableau des synonymes des sens"

Portrait inspirants pour booster la confiance en soi