

<https://eluardvenissieux.etab.ac-lyon.fr/spip/spip.php?article804>

CORDEE LYON 3 : COMMENT AVOIR CONFIANCE EN SOI

- CORDEES DE LA REUSSITE - 2022-2023 - CORDEE LYON 3 -



Date de mise en ligne : samedi 18 mars 2023

Copyright © Collège Paul Eluard, Vénissieux - Tous droits réservés

Mardi 21 et 23 février, les élèves de la Cordée de la Réussite Lyon 3 avaient rendez-vous à la Manufacture des Tabacs pour le troisième module de leur parcours.



Le module du premier groupe a été encadré par Denis Bouillet, consultant en ressources humaines, [déjà intervenu lors de la précédente séance avec l'autre groupe](#). Il nous a expliqué que la confiance en soi se construit sur les acquis liés à nos apprentissages. Puis il nous a donné des conseils pour s'affirmer en public. Il nous a présenté toutes les choses auxquelles il fait faire attention : tout d'abord, regarder les comportements et la posture mentale à adopter pour être convaincant, la manière de diriger son regard, le ton de voix que l'on prend.

Nous avons ainsi parlé de quatre façons de s'affirmer. La première est l'aïkido relationnel, qui permet en trois étapes (accueil, mise en phase, accompagnement et solution) de résoudre une situation. Nous avons vu ensuite la communication constructive, l'analyse transactionnelle et l'assertivité et l'importance d'être assertif, c'est à dire de défendre sa position.



La séance du second groupe a été animée par Julien Largot, dirigeant d'une entreprise d'agroalimentaire. L'intervenant nous a dans un premier temps demandé de donner notre prénom et notre classe, et de partager quelle est l'activité qui nous prend le plus de temps mis à part les cours et les devoirs. Puis, nous avons appris ce qu'était la confiance en soi. Il s'agit de la capacité de connaître ses forces et ses faiblesses, de se considérer comme capable d'atteindre ses buts ainsi que de s'exprimer et de montrer ses habilités sans craindre le jugement des autres. La

confiance en soi se cultive et se développe au fur et à mesure que l'on acquiert des compétences comme lors d'une prise de parole en public.

Les techniques clés pour adopter cette confiance en soi sont le fait de se lancer, de ne pas craindre l'échec et de se fixer des objectifs. Il y a aussi des embûches auxquelles il faut faire attention comme banaliser ses réussites et se comparer aux autres. Parfois, lorsque l'on n'ose pas, on peut ressentir un sentiment de regret et de frustration.

Pour conclure, nous avons beaucoup apprécié ce module, il nous a permis de comprendre comment avoir confiance en nous.

Serine Beladjouz, Mané Guiragosyan et Yasmine Hamitouche