

<https://eluardvenissieux.etab.ac-lyon.fr/spip/spip.php?article736>

CORDEE LYON 3 - AMELIORER LA CONFIANCE EN SOI (2 MARS 2021)

- CORDEES DE LA REUSSITE - 2020-2021 -



Date de mise en ligne : vendredi 19 mars 2021

Copyright © Collège Paul Eluard, Vénissieux - Tous droits réservés



La confiance en soi est un sentiment subjectif et personnel : on ressent surtout le manque de confiance en soi.

Le mardi 2 mars, nous avons accueilli Alla Poedie, une formatrice d'origine ukrainienne qui nous a fait travailler sur la confiance en soi. Arrivée en France il y a 16 ans, elle est enseignante et a créé sa propre société.

Nous avons commencé par une activité qui consistait à se présenter et à dire la chose dont nous étions le plus fier. Puis nous avons discuté de ce que l'on ressent au fond de nous. A cause du manque de confiance en soi on n'ose pas agir.

Elle nous a donné des phrases à terminer, telles que « je n'aime pas... », « j'aime... » « j'ai peur de ... », « quand je dois dire à un proche, je.... », « je suis motivé quand... », « je me sens en confiance quand... », « je me sens heureux quand... » afin que nous puissions mieux nous connaître nous-mêmes. Elle nous a dit que tout le monde est unique et qu'il faut savoir écarter les jugements parasites. La confiance en soi s'acquiert au fil du temps, se construit par une pratique régulière.

Dans un second temps elle nous a donné quelques techniques pour se sentir mieux : faire des listes de choses positives par exemple, écrire une « page matinale » avec tout ce qui nous passe par la tête.

La séance a été très appréciée par l'ensemble des élèves.

Omar Zemri