

<https://eluardvenissieux.etab.ac-lyon.fr/spip/spip.php?article762>

# CORDEE LYON 3 - AMELIORER LA CONFIANCE EN SOI (10 ET 13 JANVIER 2022)



CORDEES DE LA REUSSITE - 2021-2022 -  
Date de mise en ligne : mardi 1er février 2022

---

Copyright © Collège Paul Eluard, Vénissieux - Tous droits réservés

---

Pour le deuxième module de la Cordée Lyon 3, les élèves de 4ème membres de la Cordée se sont rendus à l'Université Lyon 3, sur le campus de la Manufacture des Tabacs.

***Le premier groupe - composé d'élèves de 4ème1, 4ème2 et 4ème4) - a suivi ce module sur la confiance en soi le lundi 10 janvier avec Denis Bouillet, formateur et coach professionnel qui intervient auprès des étudiants de l'université mais aussi de l'INSA et de l'EM Lyon.***



Là-bas nous avons appris de nombreuses choses en rapport avec la confiance en soi comme l'affirmation de soi c'est-à-dire le fait d'être respectable envers l'autre et envers soi-même et ne pas avoir peur de ce qu'on peut dire. Nous avons aussi abordé plusieurs techniques pour avoir confiance en soi et ne pas stresser ou dire du mal de soi-même. Voici quelques-unes des techniques que l'on a vues :

1. Se connaître soi-même.
2. Accepter qui l'on est.
3. Se poser des questions.
4. Arrêter de se comparer.
5. Oublier ses défauts.
6. Se donner le droit à l'erreur.

Toutes ces petites techniques permettent d'avoir plus confiance en soi et de parler avec les autres sans mal parler de soi durant une conversation. Ces techniques peuvent aussi servir à mieux s'intégrer dans un groupe ou dans sa classe.

***Le deuxième groupe, qui rassemble des élèves de 4ème3, 4ème5, 4ème6 et 4ème 7, s'est déplacé le jeudi 13 janvier avec Isabelle Gay, attachée d'administration et formatrice.***

Dans un premier temps, l'intervenante nous a fait un cours d'environ deux heures sur la confiance en soi, l'estime de soi, les petites voix que nous pouvons entendre...

Nous avons beaucoup discuté sur ce qu'était la confiance en soi, nous avons appris qu'il s'agit d'une croyance en nous-mêmes, en notre potentiel, ce que nous savons faire. Puis nous avons abordé l'estime de soi : c'est une "évaluation de soi", ce que l'on pense de soi-même. Or, plus on a une bonne estime de soi, meilleure est la confiance en soi.

Nous avons ensuite répondu à un questionnaire qui nous a permis de mettre en évidence les "petites voix intérieures" que nous entendons ("fais plaisir", "sois fort", "sois parfait", "fais des efforts"). Ces voix jouent sur notre

estime de soi.



Pour finir, les deux groupes ont fait une petite visite de l'université. Les élèves ont pu voir la bibliothèque universitaire, les lieux de restauration présents sur le campus, les deux cours de la Manufacture des Tabacs et même un amphithéâtre.

***Achour Abdelkebir (1er groupe) et Mayssa Djouad (2ème groupe)***