



# ENSEIGNEMENT MORAL ET CIVIQUE

## - *La sensibilité* -



AVOIR CONFIANCE EN SOI

### Situation 1



1. Comment Max se sent-il ? Pourquoi ?
2. Quelle image a-t-il de lui-même ?
3. À votre avis, les autres le voient-ils comme ça ?
4. Comment ses amis, Jérôme et Koffi, essaient-ils de le rassurer ?

### Situation 2



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 ?

## • Autour du mot

Le mot « confiance » vient du verbe latin *fidere* qui signifie « croire ». Avoir confiance en soi, c'est donc « croire en soi », se dire qu'on peut réussir aussi bien que les autres, malgré les doutes et les erreurs. Quand on croit en ses capacités, on se sent capable de réussir et on progresse plus facilement, **sans avoir peur de l'échec.**

## • Découvrir ses qualités

Certains connaissent leurs qualités et ne doutent pas d'eux. D'autres pensent qu'ils n'ont que des défauts et se remettent toujours en question. Il est normal de douter de soi, personne n'est parfait, mais chacun a ses qualités. On peut toujours retrouver confiance : une relation d'amitié permet de se sentir reconnu, un sport qui permet de se dépasser... il y a plein de moyens de découvrir ses propres ressources !

## • Aider les autres à découvrir leurs qualités

Il est important d'aider ceux qui manquent de confiance au lieu de les exclure ou de s'en moquer. Et quand on a vraiment confiance en soi, inutile d'écraser les autres pour se sentir exister !

## Petits conseils Max et Lili pour ne pas se sentir nul

Ces petits conseils Max et Lili se sont mélangés.  
Réunis le début et la fin des phrases.



- |   |   |  |
|---|---|--|
| 1. Rappelle-toi de toutes les réussites de ta vie, en foot... | ● | ● A. ... réussiras la prochaine fois.                      |
| 2. Si tu es nul en quelque chose, tu n'es pas...              | ● | ● B. ... l'erreur est humaine.                             |
| 3. Tu as le droit à l'erreur, car...                          | ● | ● C. ... c'est déjà ne plus l'être.                        |
| 4. Dès que tu commences à te sentir nul, ne dégringole pas... | ● | ● D. ... que de réussir !                                  |
| 5. Essaie de comprendre tes erreurs, rien que...              | ● | ● E. ... en famille, à l'école, en amitié, en amour.       |
| 6. Si tu rates quelque chose, ce n'est pas grave, tu...       | ● | ● F. ... forcément nul en tout !                           |
| 7. C'est aussi important d'apprendre...                       | ● | ● G. ... pour ne pas les refaire !                         |
| 8. Lance-toi des petits défis à ta mesure, tu prendras...     | ● | ● H. ... ce qu'ils attendent de toi.                       |
| 9. Parle avec tes parents pour savoir...                      | ● | ● I. ... réagis, parles-en à ceux en qui tu as confiance ! |
| 10. Ne te compare pas aux autres, personne...                 | ● | ● J. ... n'est mieux ni moins bien que toi !               |
| 11. Vouloir ne plus être nul...                               | ● | ● K ... l'habitude de réussir.                             |



## À retenir

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

Avoir confiance en soi, c'est savoir reconnaître ses \_\_\_\_\_ :  
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 \_\_\_\_\_ .  
Il est important d' \_\_\_\_\_ ceux qui n'ont pas confiance en eux  
pour leur permettre de retrouver une bonne \_\_\_\_\_ de soi.