

Comment avoir confiance en soi ?

Savoir reconnaître ses qualités, ça donne des ailes pour accomplir plein de choses ! Malheureusement, on peut parfois perdre sa confiance en soi, et ce n'est pas toujours facile de la retrouver. Il faut toujours faire plus attention à ses qualités qu'à ses défauts pour garder une image positive de soi !

1 Lili se confie à la bibliothécaire



QUIZ

Lis l'histoire, regarde bien les images et entoure les bonnes réponses.

1. Pourquoi Lili va-t-elle voir Christine, la bibliothécaire ?

- a Elle cherche un livre.
- b Elle prépare un exposé.
- c Elle est démoralisée.

2. D'après Christine, quels mots Lili ne devrait-elle pas trop utiliser ?

- a « Toujours » et « jamais ».
- b « Bonne » et « mauvaise ».
- c « Méchant » et « gentil ».

3. Que se passe-t-il quand Lili se compare à Valentine ?

- a Elle a envie d'être comme elle.
- b Ça la paralyse et elle se sent bête.
- c Elle se sent plus forte.

4. Grâce à Christine, qu'est-ce que Lili a retrouvé en cinq minutes ?

- a Son livre.
- b Sa confiance en soi.
- c Clara et Zoé.



2 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. |



3 Et toi ?

Raconte un événement qui t'a redonné confiance en toi.
