



à la une



La confiance en toi : une question d'équilibre !

Ces dernières semaines, à l'école ou à la maison, tu as appris de nouvelles leçons et fait des exercices. **Tu t'es sans doute trompé** sur quelques calculs de mathématiques ou sur l'orthographe de certains mots. **C'est normal** : ça arrive à tout le monde de se tromper et c'est même comme ça qu'on apprend !

Mais pour certains enfants et adultes, **faire une erreur est une épreuve très difficile** : ils se trouvent d'un coup très nuls et ont peur que tout le monde se moque. C'est parce qu'ils **manquent de confiance** en eux. La **confiance en soi** est importante parce qu'elle permet **d'être bien dans ses baskets, de tester de nouvelles choses et de se faire facilement de nouveaux amis**. Si on en manque, on risque d'être plus timide et de rester isolé.

Ceux qui manquent de confiance sont **persuadés que les autres sont meilleurs qu'eux** : **c'est complètement faux !** Tout le monde a **des qualités et des défauts**. Si tu n'es pas très bon au football, peut-être que tu es extra en dessin ou en équitation. Si tu n'es pas le plus fort en blagues, tu as probablement d'autres qualités comme être généreux ou savoir écouter les autres.

Ceux qui ont **trop confiance en eux**, à l'inverse, risquent de prendre toute la place et de **devenir narcissiques** (on t'explique ce qu'est le narcissisme dans le sais-tu ?), c'est-à-dire d'être persuadés que ce sont eux les plus beaux et les plus forts. À force, ils peuvent perdre des amis car ils se mettent trop en avant et ne s'intéressent pas trop aux autres.

En fait, **tout est question d'équilibre** : c'est important d'avoir confiance en soi, mais aussi de savoir reconnaître ses erreurs et ses faiblesses. Et la confiance en soi, c'est comme les leçons : **ça s'apprend au quotidien !**

La discut'minute



La confiance se gagne pas à pas !

Arthur : Whaouh Agathe, c'est quoi cette médaille que tu portes ?

Agathe : Je l'ai gagnée à ma compétition de judo samedi ! J'ai fini deuxième dans ma catégorie !

Arthur : Bravo, c'est génial ! Je savais pas que j'avais une championne de judo parmi mes amis !

Agathe : Ha ha, c'est gentil Arthur, mais je ne suis pas encore Teddy Riner ! Pour atteindre un haut niveau, il va falloir que je travaille beaucoup ! Mais cette année, j'ai compris un truc important.

Arthur : Ah oui ? Quoi ?

Agathe : En sport, c'est super important d'avoir confiance en toi. Au début, à chaque combat en compétition, je me disais tellement que j'allais perdre que je n'arrivais plus à faire aucune prise ! À l'entraînement tout allait bien, et dès que j'étais en compétition, patratras : j'avais plus aucune confiance. Mais grâce à mon entraîneur qui m'a dit « Tu sais que tu peux le faire ! », j'ai réussi à dépasser cette peur.

Arthur : Je comprends, moi j'ai le même problème quand je vais au tableau en classe : j'ai tout bien fait mon exercice sur mon cahier et arrivé au tableau, j'ai les mains moites et j'arrive plus à réfléchir ! T'aurais un conseil pour éviter ça ?

Agathe : Déjà, faut arrêter de se dire qu'on est nul ou que les autres vont se moquer ! On n'est pas nul, et si les autres se moquent, bah, c'est eux qui sont nuls. Et puis on a tous le droit de se tromper au tableau. On est là pour apprendre !

Arthur : Ouais, mais quand c'est un truc que tu peux pas changer ? Par exemple, mon cousin, il a des taches de rousseur et il a trop la honte parce que tout le monde l'appelle « Carotte ».

Agathe : Tu crois pas que le problème, c'est pas lui mais plutôt ceux qui se moquent ? On est tous différents : certains sont plus forts, plus gros, plus grands, roux, blonds, bruns, on s'en fiche ! Il faut s'accepter comme on est !

Arthur : Facile à dire ! Même les adultes des fois, ils manquent de confiance en eux. Mon père m'a dit qu'à chaque fois qu'il prend la parole en réunion, au travail, il devient tout rouge ! Du coup, il osait plus parler. Mais il a appris à bien respirer et répéter ce qu'il avait envie de dire dans sa tête avant de parler. Maintenant, ça va mieux !

Agathe : Il a réussi à dépasser son manque de confiance, c'est super bien. En fait, ça s'apprend tout au long de la vie, la confiance en soi ! Viens, je te propose un jeu : installe-toi devant le mur, prends une craie et fais comme si t'étais au tableau ! Moi, je joue la maîtresse. Tu verras qu'à force de t'entraîner, t'auras plus peur !

À suivre de près



Comment se passe le retour à l'école ailleurs ?

Paige, une jeune Américaine de dix ans, était triste de ne plus pouvoir rendre visite à ses grands-parents à cause du confinement. Avec ses parents, elle a inventé un système très ingénieux : dans un rideau de douche, elle a percé quatre trous et fabriqué des manches en plastique qui permettent de passer les bras à travers les

trous. Cette super invention permet de faire des câlins sans risquer de se transmettre le coronavirus ! Depuis, d'autres personnes ont imité le système un peu partout dans le monde pour continuer à embrasser les gens qu'ils aiment. Y'a pas à dire : les câlins, ça fait du bien !



Une carte des bonnes nouvelles !

Nous t'en avons parlé dans les précédents numéros de ton hebdo : le confinement a eu des effets positifs ! La planète va un peu mieux et de nombreuses actions de solidarité se sont mises en place un peu partout dans le monde. Pour ne pas oublier ces jolies histoires de solidarité et d'écologie, l'Université Côte d'Azur a créé une carte du monde où chacun peut ajouter son

histoire positive ! Il suffit de cliquer sur une zone et de dire ce qu'il s'est passé de bien à cet endroit. Tu pourras par exemple découvrir plein d'histoires d'animaux sauvages qui ont repris leurs droits dans les villes et les villages désertés par les humains. Par exemple, à Cergy, en banlieue parisienne, le plus grand papillon d'Europe a été observé, alors qu'il est très rare de le voir ! Et à Montaigu, en Vendée, un homme a vu un chevreuil se promenant tranquillement sur sa terrasse ! Une carte géniale qui nous rappelle que de bonnes choses arrivent quand on prend soin de notre planète !

Le sais-tu ?



Sais-tu ce qu'est le narcissisme ?

Une personne narcissique est une personne qui se trouve plus belle, plus intelligente ou plus forte que les autres.

Ce mot vient d'un mythe de la Grèce antique qui raconte l'histoire de Narcisse. Les mythes sont des histoires qui parlent des dieux auxquels croyaient les Grecs. Ils permettent de comprendre comment les êtres humains vivent en société.

Dans ce mythe, Narcisse est un jeune homme magnifique mais aussi très fier. Résultat, il repousse toutes les personnes qui sont amoureuses de lui. Un jour, il voit son reflet dans l'eau d'un fleuve... et il tombe amoureux de lui-même !

Comme il ne peut pas attraper son reflet, il reste des jours entiers au bord de l'eau à se regarder. Désespéré, il finit par mourir. Ce mythe nous apprend que si l'on s'aime trop soi-même, on oublie les autres et on finit par s'isoler.

Le mot de la semaine

Confiance en soi : c'est quand on se sent bien dans sa peau et qu'on a une bonne opinion de soi-même.

En anglais, on dit : "self-confidence".

Le débat

On parle du déconfinement et des gestes barrières.

Selon toi, que peut-on faire pour avoir davantage confiance en nous ?



Un programme
leo lagrange
FEDERATION

ASSOCIATION LOI 1901
AGRÉÉE PAR LE MINISTÈRE
DE L'ÉDUCATION NATIONALE



Retrouve-nous sur lespetitscitoyen.com
pour de nouvelles aventures !