

Clap.

Le magazine santé des jeunes

Nos trucs
et astuces
pour améliorer
ta confiance

Test : et toi,
as-tu
confiance
en toi ?

Et si le tabac
était interdit
en Australie...



La confiance, ça se gagne !



n° 35
Mars, avril,
mai 2022
trimestriel 0,38 €

Si tu te dévalorises, si tu t'isoles ou si tu manques parfois d'autonomie, c'est que tu manques probablement de confiance en toi. Ce n'est pas grave ! La confiance en soi s'acquiert avec le temps. Elle t'aidera à prendre des décisions, affirmer ta personnalité et grandir en prenant soin de ta santé. Comment développer cette confiance ? C'est ce que *Clap'santé* va t'expliquer.

Zoom sur...



PEXELS-JONATHAN PORTILLO

La confiance en soi est indispensable pour apprendre à faire du vélo sans les petites roues, parler à des inconnus ou réciter une poésie devant toute la classe. Pourtant, on ne naît pas confiant, on le devient !



Confiance et estime, attention à ne pas confondre !

Lili et Alizée sont jumelles. Leurs parents sont invités à passer le weekend chez des amis qui ont trois fils qu'elles ne connaissent pas. Lili est un peu intimidée mais ose répondre à leurs questions les yeux dans les yeux. Elle leur parle de ses goûts, de ses loisirs, de ses envies pour plus tard. Alizée, elle, reste à part... Les garçons ne lui paraissent pas intéressants et ne connaissent même pas son rappeur préféré ! A quoi bon perdre du temps avec eux... ? Que penses-tu de Lili et Alizée ? Lili a confiance en elle ; elle passe à l'action malgré ses petites appréhensions. Alizée, elle, a une grande estime d'elle-même, sans forcément être confiante. L'estime de soi, c'est le jugement que nous portons sur notre valeur. Rien à voir avec la confiance nécessaire pour passer à l'action.



la confiance en soi

Avoir confiance en soi, ça veut dire quoi ?

Tu ne t'en rends pas compte mais à chaque fois que tu dois faire quelque chose, ton cerveau mène sa petite enquête. Il évalue tes forces et tes faiblesses pour te dire s'il t'estime capable, ou non, de réaliser ta mission. La confiance qu'il te donne avant de passer à l'action est le résultat de tes expériences, de tes observations, des encouragements que tu reçois de tes proches... Grâce à elle, tu te sens unique, digne d'être aimé, d'affirmer ta personnalité, de prendre des décisions, de faire face aux difficultés et d'échanger avec les autres pour trouver ta place au sein de la société. Avoir confiance en soi c'est avoir confiance en ceux qui t'entourent, avoir confiance en tes capacités et avoir confiance en la vie. C'est énorme !

“Avoir confiance en soi c'est avoir confiance en ceux qui t'entourent...”



SHUTTERSTOCK

La confiance, ça se gagne

La confiance en soi vient d'abord des autres. Cela n'a pas de sens ? Si, si, laisse-nous t'expliquer. Quand tu es né, tu étais incapable de te nourrir ou de te couvrir pour ne pas avoir froid. Des adultes l'ont fait pour toi. Même si tu ne t'en souviens plus, ils ont été les premiers à te montrer que tu pouvais faire confiance. Plus tard, tes parents t'ont accompagné quand tu as prononcé tes premiers mots, quand tu as appris à marcher ou à faire du vélo. Grâce à leur présence réconfortante, ta confiance en toi a augmenté et tu as osé essayer de nouvelles activités. Plus tard, ce sont tes professeurs, tes entraîneurs, tes copains qui ont pris le relais pour t'encourager. Tout au long de la vie, la confiance en soi ne cesse de grandir et de fleurir grâce aux paroles bienveillantes de notre entourage. Elle est aussi alimentée par nos expériences, l'observation de modèles et la gestion de nos émotions. On peut avoir confiance en soi parce qu'on est beau et bon élève mais ce n'est pas tout. On peut aussi avoir confiance en soi parce que l'on est rusé, sportif, créatif, généreux, drôle... Tout le monde a un talent ou une qualité cachée !

“et on peut chercher à dévaloriser les autres...”

Trop de confiance, c'est possible ?

Bien sûr ! Affirmer que l'on est bon au judo, ce n'est pas la même chose que crier que l'on est le meilleur. Avoir confiance en soi, ce n'est pas être « sûr de soi ». C'est trouver le courage d'affronter l'incertain au lieu de le fuir. Quand on est trop fier de soi, on peut être prétentieux ou vaniteux et on peut chercher à dévaloriser les autres pour mieux briller. Pourtant les mots peuvent blesser et la méchanceté que l'on envoie se transmet comme un virus. Elle reviendra toujours vers toi. Si tu veux recevoir de la bienveillance, à toi d'en envoyer en premier en évitant de coller des étiquettes aux gens. Ce n'est pas parce qu'on fait une bêtise que l'on est bête. Et attention aux idées reçues. Ceux qui font beaucoup de bruit et essaient d'entraîner les autres dans leurs âneries cherchent parfois à montrer qu'ils existent... parce qu'ils manquent de confiance en eux !

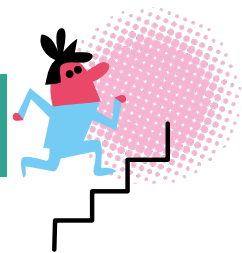


“La bonne nouvelle c'est que rien n'est perdu...”

Le manque de confiance, un frein pour avancer

La confiance en soi est un gage de réussite car elle permet d'oser. C'est une spirale positive. Plus on a confiance, plus on essaie, plus on réussit, plus on a confiance... A l'inverse, quand on en manque, tout semble plus compliqué. C'est l'angoisse ! Imagine : un enfant qui n'a pas confiance en lui débarque dans un centre aéré où il ne connaît personne. Son manque de confiance va l'enfermer et le priver d'opportunités et de rencontres : s'il considère qu'il n'a rien d'intéressant à partager, il ne sera pas surpris que personne ne vienne vers lui ! Il peut aussi s'imaginer qu'en allant vers les autres, il risque de bafouiller et ne sera pas capable de montrer ce qu'il y a de génial dans sa personnalité... Son cerveau est brouillé par les pensées négatives qui lui répètent qu'il ne mérite pas d'avoir des amis. Quand on manque de confiance en soi, on porte parfois des lunettes avec un filtre gris. Toutes les activités peuvent alors sembler ennuyeuses, les gens méchants, le monde contre soi. La bonne nouvelle c'est que rien n'est perdu et que la confiance peut se gagner. File en page 6-7 pour savoir comment !





Les magasins, hors la loi pour l'alcool

En France, la vente d'alcool est interdite aux mineurs. Pourtant la loi n'est pas respectée. Une grande opération de testing a été menée entre octobre 2020 et mars 2021 par Addictions France. L'association a demandé à des jeunes de 16 et 17 ans de passer en caisse avec des bouteilles dans 384 magasins du Finistère et de la Loire-Atlantique. Les résultats sont très inquiétants. Plus de 9 supermarchés sur 10 ont laissé ces mineurs acheter de l'alcool. Le pire ? Quand les hôtes ou hôtesse de caisse ont demandé les cartes d'identité et qu'ils ou elles ont constaté que leurs clients n'avaient pas 18 ans, ils ont souvent accepté de vendre l'alcool malgré tout. C'est un délit qui peut être puni d'une amende de 7500 euros !



Le clin d'œil de Pataclope Bientôt plus de cigarette au pays des kangourous ?

Plus d'un Australien sur deux est favorable à l'interdiction de la vente du tabac. C'est ce qu'a révélé une étude menée par des chercheurs auprès de 2774 personnes interrogées fin 2020. Reste à savoir à quelle date cette mesure pourrait entrer en vigueur. Les fumeurs ont besoin de temps pour soigner leur addiction à la nicotine et l'Etat doit aussi s'organiser pour remplacer les impôts qu'il ne touchera plus sur les ventes de tabac. En Nouvelle-Zélande, l'île voisine, les discussions sont aussi ouvertes. Madame la premier ministre veut qu'une loi soit votée en 2022 pour interdire l'accès au tabac à toute une génération. Partant du principe que la première cigarette se fume souvent à l'adolescence, elle propose que les personnes âgées de moins de 19 ans en 2027 ne soient jamais autorisées à en acheter. Puis moins de 20 ans en 2028, moins de 21 ans en 2029... Le seuil serait modifié chaque année pour qu'une classe d'âge entière ne soit plus exposée au tabac. Cela ferait de la Nouvelle-Zélande un des territoires où la réglementation sur le tabac serait la plus sévère, après le Bhoutan, où l'achat de cigarettes est simplement interdit.



HPV, un jeu pour mieux se protéger

Si tu lis souvent *Clap'santé*, tu connais le HPV, le papillomavirus humain responsable de verrues, de lésions et de cancers chez les femmes mais aussi chez les hommes ! Pourtant, de nombreux Français manquent encore d'informations sur le sujet alors qu'il existe un vaccin qui permet aux filles et aux garçons de se protéger. A l'occasion de la semaine de la vaccination qui aura lieu en avril, la Ligue contre le cancer lance son grand jeu Digital HPV cancers. File sur Lig'up pour le tester. Tu seras transporté dans un univers spatial où tu devras résoudre des énigmes pour avancer. Si le jeu te plaît, tu peux en parler autour de toi. La Ligue a aussi développé une version adaptée aux 15-19 ans pour le rattrapage de vaccination et une version « adultes » pour découvrir les modalités de transmission, comprendre les enjeux de la vaccination et apprendre aux parents à mieux informer leurs enfants. Pour découvrir les trois déclinaisons, voilà l'adresse : www.preventioncancers.fr



YES you can !



Rosie, elle s'est toujours fait des films... et elle ne se donne pas souvent le bon rôle



...trop ceci, pas assez cela...



...

Alors quand ses copains lui ont dit qu'il y avait une place pour elle dans leur court métrage...



Mais ses amis ont insisté, insisté... et Rosie s'est finalement décidée. Elle a osé faire un bout d'essai



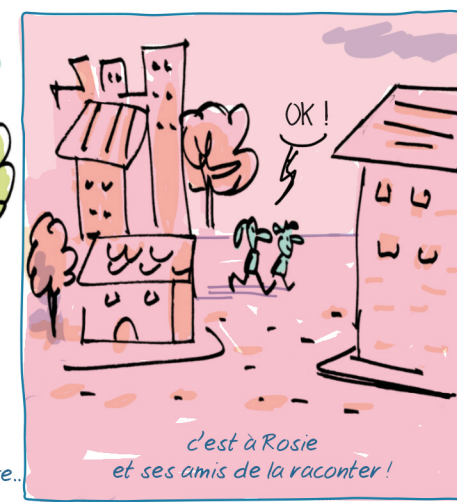
Juste une petite scène avec très peu de dialogue, faut bien commencer... Moteur, ça tourne !...



Gros plan sur une jeune fille un peu timide qui gagne peu à peu...

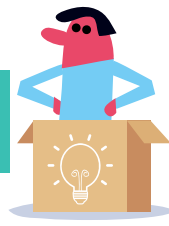


... de la confiance en elle... mais on ne va pas spoiler la fin de l'histoire.



c'est à Rosie et ses amis de la raconter !

N'attends pas demain, prends ta santé en main



La boîte à outils pour gagner confiance en soi

La confiance en soi, c'est un vaste chantier ! Elle se gagne petit à petit à force d'expériences et de patience. Voilà quelques outils pour la travailler.



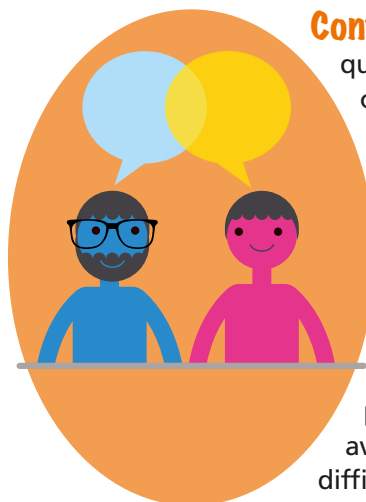
Prends soin de ton corps. Le lien entre le corps et le mental est très important. Pour gagner confiance en toi, tu peux essayer le yoga. Tu connais la position du cobra, du chien tête en bas, de l'arbre ou de la grenouille par exemple ? Tu peux même faire plus simple. Ferme les yeux et imagine que tu es un poulpe. Tu secoues tes bras et tes jambes dans tous les sens. Quand tes membres seront aussi mous que des tentacules, tu auras tout gagné.

Oublie les réseaux sociaux.

Regarder les autres peut être un bon moyen de prendre confiance en soi. A condition de ne pas se comparer avec des personnages complètement inventés. Tu ne peux pas jalouser la vie des personnalités qui ne partagent que les meilleurs moments de leur vie en postant des photos souvent retouchées.

Dis-toi des mots gentils. On est souvent beaucoup plus bienveillants avec les gens que l'on aime qu'avec soi-même. Quand tu es en difficulté, regarde-toi dans le miroir et parle-toi comme si tu t'adressais à ton ou ta meilleure amie. Fais-toi des compliments, prononce des encouragements. Tu vas voir, c'est magique !

Liste tes qualités et tes compétences. On est souvent capables de parler de ses défauts et beaucoup moins de ses qualités. Les qualités sont les choses positives que l'on peut remarquer et dire à propos d'une personne. Es-tu dynamique, poli, organisé, débrouillard, honnête, énergique, sportif, farceur, intelligent, généreux, réfléchi, rusé, rêveur, courageux, inventif, juste, rapide, logique, drôle, joyeux, attentif, optimiste, prudent, fidèle, sympathique, curieux, rassurant ? Une fois que tu auras fait ta liste, pense à tout ce que tu sais faire. Cuisiner, jongler, danser, jardiner, dessiner, jouer d'un instrument, écrire, observer... On peut avoir des compétences et des qualités dans plein de domaines.



Confie-toi. Ce n'est pas parce que tu as commencé à faire des choses tout seul que tu n'as pas le droit de demander de l'aide, au contraire. Les adultes qui t'entourent seront certainement très contents de te rassurer sur ta valeur et tes capacités. Ils se plongeront peut-être même dans leurs souvenirs pour te dire comment ils avaient abordé, à ton âge, les difficultés qui se présentent à toi.

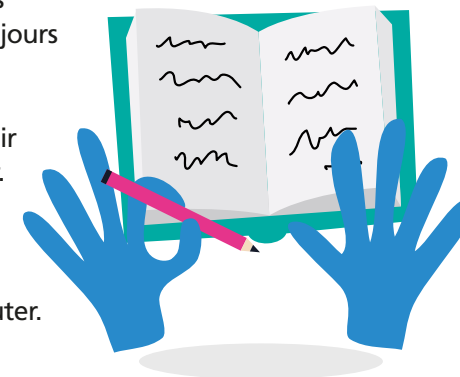
Change de vocabulaire. Les mots sont importants. As-tu déjà pensé que tu allais « mourir de honte » si tu tombais devant tout le monde ou que tes parents « allaient te tuer » si tu rentrais en retard à la maison ? En réalité, personne ne meurt de honte et les parents tuent rarement leurs enfants. Changer de vocabulaire, c'est aussi porter un nouveau regard sur soi. Ne dis plus que tu es nul si tu as raté une interro. Dis plutôt que tes réponses étaient mauvaises. Ne dis plus que tu analyses un problème mais plutôt que tu cherches une solution. Tu vois la différence ?



Hacke ton corps.

Tu te souviens d'un moment où tu as eu super confiance en toi ? Raconte-le sur un morceau de papier que tu froisses dans ta main, penses-y très fort et ferme le poing à plusieurs reprises. Voilà, tu as créé un lien entre le geste et ton souvenir. Quand tu en auras besoin, tu pourras serrer le poing pour retrouver ta confiance d'avant.

Tiens un cahier de réussite. Notre culture nous pousse à la modestie. Parfois, on va même taire des bonnes nouvelles pour éviter la jalousie. Prends des notes sur un cahier en écrivant chaque jour ce que tu as fait de bien. Porter les courses d'une vieille voisine, passer une après-midi en famille autour d'un jeu de société, aider un camarade à faire ses devoirs... On est toujours les héros de notre quotidien mais sans l'écrire, on peut avoir tendance à l'oublier. C'est toujours bon d'avoir une trace écrite quand on commence à en douter.



Fixe-toi des petits défis. Pour sortir de ta zone de confort, rien de mieux que les challenges. Si tu es timide, tu peux te mettre au défi d'aller acheter du pain sans rougir ou de demander l'heure à une personne dans la rue. Pour que cela fonctionne, commence par quelque chose de simple, comme lever la main en classe pour ta matière préférée. Le plaisir que tu vas ressentir quand tu auras donné une bonne réponse devrait donner à ton cerveau la force de moins hésiter les fois d'après, même dans une matière pour laquelle tu es moins sûr de toi. Mais attention, ces défis ne doivent concerner que des activités qui te rendent fier de toi. Si tes copains te demandent si tu es cap de goûter un verre de vin, tu n'as pas envie de prendre des risques pour ta santé, n'est-ce pas ?

L'infogr'affiche



Dans moins de 5 minutes, tu devras te lever pour aller réciter ta poésie devant toute la classe. Tu as travaillé comme il fallait mais parler en public, toi, tu détestes ça ! Voilà quelques conseils pour prendre une bouffée de confiance en toi. A appliquer pour les récitations ou tous les autres moments stressants !

Alerte dans ta tête

Repère les signaux d'alerte...

Sous l'effet du stress, le cœur s'accélère et les petits vaisseaux notamment ceux de ton visage se dilatent. Cela te chauffe les joues et tu deviens tout rouge. Tes mains deviennent humides, ta gorge se noue, tes jambes flagellent. C'est l'angoisse, tu vas bientôt perdre tes moyens... A moins que tu n'arrives à repérer les conséquences physiques de ton stress ! Plus tu en as conscience et mieux tu les maîtriseras.



Respire...

Difficile de faire des poses de yoga avant de passer devant tout le monde... mais tu peux souffler des bougies imaginaires. Surprise c'est ton anniversaire ! Une dizaine de bougies sont allumées, inspire et souffle très fort à plusieurs reprises pour être sûr qu'elles sont toutes éteintes. J'en vois une qui se rallume par là-bas. Souffle plus fort !

Redresse-toi !

Lorsque tu es stressé, ta respiration est rapide ce qui ne permet pas de remplir tes poumons de l'air pur dont ils ont besoin pour alimenter ton corps. Respire par le ventre et fais-en sorte de regarder loin devant toi. Si tu regardes tes pieds, tu ne seras pas dans la bonne position pour respirer à fond.



Pense au présent !



Tu imagines que tu vas bafouiller, que tout le monde va se moquer, que ton meilleur copain aura honte de s'afficher avec toi dans la cour, que vous arrêterez de jouer de la musique ensemble et que tu ne deviendras jamais un guitariste célèbre ? STOP ! Tu vas juste réciter ta poésie. Au pire, tes camarades n'y prêteront pas attention. Tu n'y arrives peut-être pas aujourd'hui, mais tu auras d'autres occasions de montrer que tu la connais sur le bout des doigts.

Explore dans ta mémoire

Tu as certainement vécu d'autres moments aussi stressants. Et il est certain que tu n'as pas fini englouti par le plancher ou transformé en cloporte. Tu as peut-être même eu une super note et les applaudissements de tes camarades, non ? Avant de céder à la panique essaie de te souvenir de toutes les fois où tout s'est bien passé pour toi.



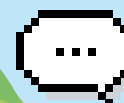
Fais marcher ton imagination !

Ferme les yeux, concentre-toi et visualise-toi, super à l'aise, en train de parler devant la classe. Cet exercice va conditionner ton cerveau à l'idée que tu peux réussir. Cela fonctionne ! Des études ont prouvé que les étudiants qui s'imaginaient réussir leurs examens avaient un plus fort taux de réussite que ceux qui étaient persuadés qu'ils allaient échouer.

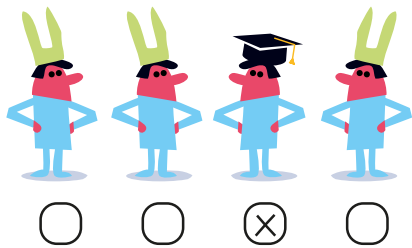


Stoppe la petite voix

Quand on est terriblement angoissé, on a parfois une petite voix dans la tête qui nous dit « tout est foutu », « tu es moche », « tu vas tout rater », « tu vas droit à la catastrophe ». CHUT ! Essaie de remplacer les pensées négatives par du positif. « J'ai appris ma poésie », « je l'ai répété hier devant mes parents et tout s'est bien passé », « j'ai mon porte bonheur dans la poche et je porte mon jean préféré ». Tu vas voir, cela va marcher !



Pour se détendre



Lis et relie ! Lire des citations de personnes plus expérimentées peut être un bon moyen de gagner confiance en soi. En voici dix. Sauras-tu les relier à leur signification? (Inscris le numéro des significations dans le petit cercle à chaque citation)

OA « Ils peuvent parce qu'ils pensent qu'ils peuvent. »
Virgile, poète latin du 1er siècle avant J-C.

OB « L'enfant n'est pas un vase qu'on emplit, c'est un feu qu'on allume. »
Montaigne, philosophe français de la Renaissance.

OC « Croyez en vos rêves, ils se réaliseront peut-être. Croyez en vous et ils se réaliseront sûrement. »
Martin Luther King, militant pour les droits civiques aux Etats-Unis.

OD « Je ne perds jamais. Soit, je gagne, soit j'apprends. »
Nelson Mandela, ancien président de l'Afrique du Sud.



OE « Il n'y a qu'une seule chose qui rend un rêve impossible à réaliser : la peur d'échouer. »
Paulo Coelho, romancier brésilien.

OF « La jalousie provient d'un manque de confiance non pas envers l'autre, mais envers soi-même. »
Eugène Cloutier, écrivain québécois.



OG « Là où règnent force intérieure et confiance en soi disparaissent méfiance, peur et doute. »
Dalai Lama, chef spirituel de la branche tibétaine du bouddhisme.

OH « Beaucoup d'échecs viennent de personnes qui n'ont pas réalisé à quel point elles étaient proches du succès lorsqu'elles ont abandonné. »
Thomas Edison, inventeur et scientifique américain.

OI « On peut toujours plus que ce que l'on croit pouvoir. »
Joseph Kessel, romancier et journaliste.

OJ « Lorsque tu sous-estimes ce que tu fais, le monde sous-estimera qui tu es. »
Oprah Winfrey, animatrice et productrice d'émissions de télévision aux Etats-Unis.

significations

1. Les échecs permettent de progresser pour réussir par la suite.
2. L'éducation ne consiste pas à ingurgiter des connaissances mais plutôt à apprendre à penser pour agir par soi-même.
3. Avec la motivation, tout devient possible.
4. Il ne faut jamais avoir peur de se dépasser car on sous-estime souvent ses capacités.
5. Si on craint toujours de ne pas y arriver, on n'essaie jamais rien.
6. La confiance en soi aide à être heureux en chassant les émotions négatives.
7. Il faut d'abord croire en tes capacités si tu veux que les autres croient en toi.
8. Quand on veut atteindre un objectif, il ne faut jamais baisser les bras trop vite.
9. Quand on a confiance en soi, il n'y a aucune raison d'être jaloux des réussites des autres.
10. Il ne suffit pas de croire en un objectif, mieux vaut croire en sa capacité à l'atteindre.

Réponses : A.3.B.2.C.10.D.1.E.5.F.9.G.6.H.8.I.4.J.7.

Trouve les sept erreurs

Quand on n'a pas confiance en soi, on se voit parfois avec des yeux qui déforment un peu. C'est le cas de M. Brazou. Tu veux bien l'aider à retrouver les sept différences entre son reflet dans le miroir et la réalité ?

Réponse :

nez crochu, verrue sur le nez, calvitie, gros ventres, jambes arquées, oreilles décollées, yeux de travers.



Devine le mot

Mon premier est un morceau de valise.
Mon deuxième est un lit d'oiseau.
Mon troisième est la boisson préférée des Anglais.
Mon tout est le défaut d'une personne trop satisfaite d'elle-même.



va - n id - thé, vanité



Relie les points

Léo est mon maître donc je le suis (du verbe suivre) partout, mais je ne suis (du verbe être) pas lui.

M	C	O	M	P	É	T	E	N	C	E	S	J	L
G	C	O	N	F	I	A	N	C	E	U	F	C	K
K	Y	H	N	T	A	L	E	N	T	S	O	G	F
B	I	E	N	V	E	I	L	L	A	N	C	E	N
R	P	U	T	U	J	Y	B	E	G	C	I	J	Z
M	É	T	U	D	I	A	N	T	S	U	V	R	I
Q	I	E	Y	F	V	I	N	Y	V	O	R	Z	X
I	P	R	W	R	Y	T	E	S	T	I	M	E	Z
H	P	R	É	V	E	N	T	I	O	N	G	Y	U
M	S	R	U	G	C	Q	W	W	O	J	X	H	Q
T	N	W	P	W	A	J	V	H	F	F	R	R	C
B	H	P	R	É	T	E	N	T	I	E	U	X	D
M	D	G	I	F	R	Q	U	A	L	I	T	É	S
G	Y	I	K	L	D	É	L	I	T	S	M	Q	W



Les mots bien cachés

Nous avons caché dix mots importants de ce Clap'santé dans cette grille. Sauras-tu les retrouver ?

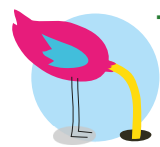
- Bienveillance
- Compétences
- Confiance
- Délits
- Estime
- Etudiants
- Qualités
- Prévention
- Prétentieux
- Talents

Réponses sur le site www.lig-up.net



Et toi ? As-tu confiance en toi ?

On peut avoir confiance en soi pour les devoirs que l'on doit rendre à l'école et beaucoup moins pour parler avec des inconnus ou s'affirmer face à ses amis. Et toi, tu en es où ? Fais le test pour le savoir.



Tu viens de débarquer dans une colonie de vacances où tu ne connais personne. Que fais-tu ?

- tu fonces sur les enfants qui te semblent sympas. #
- tu souris timidement et attends que quelqu'un vienne vers toi. ♦
- tu restes dans ton coin. Deux jours avant la fin, personne n'a entendu le son de ta voix. *



Tes parents te complimentent devant leurs collègues de travail que tu ne connais pas.

- Tu souris et tu réponds poliment. ♦
- L'angoisse, ils sont toujours-là pour te mettre la honte, ces parents ! *
- Tu en rajoutes. Ils ont oublié de dire que tu avais d'autres talents. #



Tu te regardes dans le miroir, que vois-tu ?

- Un nez difforme, des yeux de travers et plein de bourrelets. *
- Une future star. Beau, intelligent, sportif, tout est parfait. #
- Un corps qui t'as déjà permis de vivre plein d'expériences malgré le peu d'années. ♦

Tu n'as pas été élu à l'élection des délégués. T'en penses quoi ?

- quelle bande de nuls. Ils ont voté pour Charlie mais ils verront qu'ils ont fait le mauvais choix. #
- tu as le cœur brisé. Qu'as-tu fait pour mériter cela ? *
- aucun souci, tu félicites le vainqueur et garde ton programme pour la prochaine fois. ♦



Ton équipe de basket a été éliminée au premier tour du tournoi de fin d'année.

- C'est de ta faute, tu as vraiment été mauvais. *
- Tu disputes les membres de ton équipe. Avec leurs mauvaises passes, ils ont tout gâché. #
- C'est la vie, tu es surtout content d'avoir partagé le terrain avec tes copains cette année. ♦



Tes camarades se moquent de Flavien parce qu'ils le trouvent mal habillé.

- Tu te joins à eux. C'est vrai que les baskets orange, c'est super démodé. #
- Tu trouves cela méchant mais tu ne dis rien, tu ne voudrais pas être rejeté si tu oses t'opposer. *
- Tu les fais taire. Qui sont-ils pour juger ? ♦



Tu as une majorité de #

Tu es plutôt bien dans tes baskets, mais attention à ne pas devenir prétentieux. Si tu te montres trop sûr de toi, tu pourrais vite agacer ton entourage. Pourquoi ne pas profiter de ton assurance pour aider ceux qui ont moins confiance ?

Tu as une majorité de ♦

Tu as confiance en toi, mais pas trop ! C'est normal, tu es à l'âge où l'on commence à prendre son envol et donc à douter ! Tu as le droit de te sentir pousser des ailes un jour et d'avoir besoin des bras de tes parents le lendemain. C'est plutôt sympa, non ?

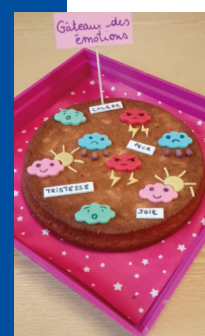
Tu as une majorité de *

Tu as encore du boulot. Beaucoup d'enfants (et même d'adultes) manquent de confiance en eux. Rien n'est perdu. Maintenant que tu le sais, essaie de moins te dévaloriser. Si tu sens que c'est plus fort que toi, parle-en à tes parents pour qu'ils essaient de t'aider ?



Cinq années pour bien réfléchir à sa santé

En Corrèze, le comité de la Ligue contre le cancer a travaillé avec l'Agence régionale de santé et l'éducation nationale pour mener un projet fou : accompagner des élèves du CP au CM2.



Imagine : tu fais ta rentrée en CP et tu apprends que tu rencontreras régulièrement une professionnelle de la Ligue contre le cancer jusqu'à ton passage en 6^{ème}. C'est ce qui est arrivé à 120 élèves de Brive, Naves et Tulle, trois communes de Corrèze. En 2015, leurs écoles ont été sélectionnées par Johanna Laporte et ses collègues du comité départemental de la Ligue pour

participer à une expérimentation. « Nous intervenons régulièrement auprès de collégiens pour faire de la prévention, explique Johanna qui travaille au comité depuis 12 ans. Nous nous sommes rendus compte que les prises de risque des élèves commençaient de plus en plus jeunes et que le sujet de la santé dépassait la simple prise de produits comme le tabac ou l'alcool. » En 2015, les salariés du comité ont ainsi eu l'idée de prendre le temps de travailler pendant cinq ans sur les compétences psychosociales, ces qualités et savoir-être qui permettent aux enfants de bien grandir les uns avec les autres.

Dès leur entrée en primaire, les élèves ont participé à 11 séances de travail par année scolaire. En CP, ils ont appris à faire connaissance avec eux-mêmes et avec les autres en faisant du yoga, du sport et des jeux pour apprendre à se présenter. En CE1, ils ont travaillé sur la gestion des émotions, en CE2, ils ont réfléchi sur leurs relations avec les autres grâce au théâtre, en CM1 sur l'esprit critique... Le projet s'est terminé en CM2 avec des séances en lien avec la résolution des conflits. Pour clore cette aventure,

les élèves des cinq écoles ont écrit une bande dessinée collective, exposée dans certains collèges de la région.

« Certains se sont retrouvés dans la même classe en 6^{ème} alors qu'ils ne s'étaient jamais rencontrés, raconte Johanna. C'est génial ! Maintenant qu'ils sont éparpillés dans plusieurs établissements, ils pourront parler de ce qu'ils ont appris en primaire à leurs nouveaux copains, comme s'ils étaient des ambassadeurs. » Johanna et ses collègues espèrent avoir l'occasion de croiser à nouveau ces élèves au collège et au lycée pour voir ce qu'ils ont retenu de ces années de prévention santé. C'est ce que l'on appelle un projet au long cours !



Ce qu'ils en pensent...



A ton âge, il est normal de ne pas toujours être sûr de soi. Comment grandir avec ses doutes et gagner confiance en soi ? Clap'santé a posé la question, à Arsène, Maylis et Romane, en CM2 à l'école Béthanie de Chantonay (Vendée) et Lisa, Aris, Samuel et Joumana, en 6^{ème} au collège Henri Wallon de Bezons (Val d'Oise).

Selon toi, à quoi ça sert d'avoir confiance en soi ?

Maylis - A avoir des amis par exemple !

Romane - Quand tu veux dire quelque chose à un adulte, si tu as fait une bêtise, c'est plus facile de l'annoncer si tu as confiance en toi.

Arsène - Ça sert à mieux réussir son travail à l'école. Ça peut servir aussi pour régler des problèmes avec les autres.

Lisa - Pour les évaluations, ça permet de ne pas stresser.

Aris - Avoir confiance en soi, c'est important. Cela veut dire ne pas toujours écouter les autres pour se faire son propre avis. C'est être soi-même.

Samuel - Ça veut dire que si une personne te dit de faire quelque chose, tu ne vas pas forcément le faire. C'est prendre ses propres décisions.

Joumana - Quand tu as quelque chose à faire mais que tu n'y arrives pas, si tu te fais confiance, tu finis toujours par y arriver.

... de la confiance en eux !



Sur une échelle de 1 à 10, à combien penses-tu avoir confiance en toi ?

Arsène - Je dirais 7.

Maylis - 5.

Romane - J'ai confiance à 7 sur 10.

Lisa - Je dirais 10. J'ai très confiance en moi.

Aris - 9. Je sais que j'ai confiance en moi mais pas dans tout.

Samuel - Moi je dirais 8.

Joumana - 9.

Peux-tu nous raconter un moment dans lequel tu as manqué de confiance en toi ?

Aris - Je ne fais pas beaucoup de manèges à sensation. A chaque fois qu'on me propose je n'ai pas envie d'y aller. J'ai déjà essayé - la première fois j'ai eu confiance en moi mais j'ai eu peur et je n'avais plus confiance pour y retourner.

Samuel - Quand j'étais plus petit, à chaque fois que je passais devant une maison avec un chien j'avais peur.

Lisa - En CM2, j'avais peur de poser des questions en classe, j'avais peur qu'on me dise « ah tu ne sais pas ».

Arsène - Un jour en mathématiques, on devait travailler avec notre voisin de classe. J'avais trouvé la bonne réponse mais ma voisine m'a dit que c'était autre chose. Je l'ai écouté et j'ai eu faux. Si j'avais eu confiance en moi, j'aurais donné la bonne réponse.

Maylis - Pendant 5 ans, je me faisais harceler.

On me rabaissait et on me disait des méchancetés. Je ne le répétais à personne donc je n'avais plus confiance en moi.

Joumana - Petite, j'avais peur des moutons, peur qu'ils me mordent.



Et comment tu as réussi à dépasser ce manque de confiance ?

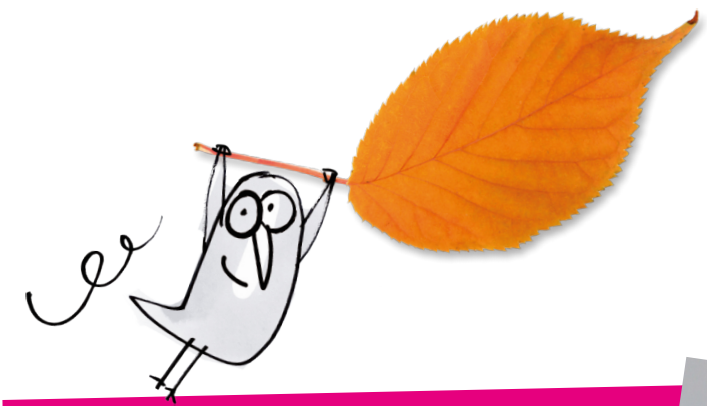
Joumana - En voyant mon père s'occuper des moutons, et après en les nourrissant, là, j'ai commencé à voir qu'en fait, ils sont gentils, les moutons.

Lisa - En voyant que les autres posaient des questions mais que personne ne les critiquait.

Samuel - Ma mère passait à côté des chiens et j'ai commencé à l'accompagner. Un jour, je me suis rendu compte que je n'avais plus peur du tout, je m'étais habitué.

Aris - Avant je ne savais pas nager, j'avais peur. Et je suis allée à la piscine avec mon frère et mon père. J'ai d'abord commencé dans le petit bassin, puis le grand bassin en touchant un peu le mur et après je nageais sans toucher le rebord. J'arrivais à sauter dans l'eau et j'ai même dépassé mon frère à la course. Les manèges par contre, j'ai toujours peur.

Maylis - Cette année, j'ai réussi à dire devant toute la classe que je voulais que quelqu'un vienne jouer avec moi à la récré. Il y a toujours des élèves qui me harcèlent un peu mais j'ai des amis.



Si tu devais donner des astuces à nos lecteurs pour gagner confiance en eux, quelles seraient-elles ?

Samuel - Ne jamais abandonner leurs rêves.

Aris - Il ne faut pas écouter les mauvaises critiques et les gens qui nous disent qu'on n'y arrivera pas. Il ne faut écouter que les critiques constructives. Par exemple les superstars d'aujourd'hui, avant, tout le monde les critiquait et maintenant elles sont aimées de tout le monde.

Joumana - Il faut s'écouter soi-même et faire des choses même si on a peur de ne pas y arriver. Il faut essayer !

Arsène - Pour avoir plus confiance, on peut fermer ses yeux, réfléchir, se dire qu'on a raison et qu'on est sûr de soi.

Maylis - Il faut parler, se confier, à ses parents, un adulte ou ses amis. Cela aide à avoir confiance.

Merci à Alexandra Franc et Emilie Berthier, des comités du Val d'Oise et de la Vendée qui ont réalisé ces interviews.



La question à Clap'santé

« Qui peut venir nous parler de santé à l'école ? »

Ilyana, Longueau (Somme).

La santé fait partie des programmes scolaires, tout comme les maths, le français ou l'histoire-géographie. Tu ne t'en rends peut-être pas compte car ce n'est pas toujours ton enseignant qui t'en parle. Il a le droit de le faire, en proposant des activités sur l'hygiène ou la lutte contre le harcèlement par exemple. Chaque école est aussi suivie par un ou une psychologue de l'éducation nationale et un ou une infirmière scolaire qui peuvent intervenir en classe ou recevoir les enfants qui en ont besoin. Parfois, tu recevras aussi de la visite de personnes extérieures qui interviennent au nom d'associations pour te parler d'alimentation, de sport, de sexualité ou de maladies. Mais attention, tout est très encadré. Le ministère de l'Éducation nationale sélectionne les associations, comme la Ligue contre le cancer, qui ont le droit d'intervenir dans les écoles car elles respectent les principes de l'enseignement public. Pour finir, tu auras peut-être l'occasion de rencontrer des étudiants en médecine, pharmacie, odontologie (ce sont les études pour devenir dentiste) ou soins infirmiers. Depuis 2018, le gouvernement a mis en place un service sanitaire de trois mois dans leur parcours universitaire. Les étudiants sont sensibilisés à la prévention puis ils interviennent dans les écoles, les collèges ou les lycées pour encourager les élèves à adopter des comportements favorables à la santé. Qui sait, un jour ce sera peut-être à ton tour d'intervenir dans une école si tu optes pour des études de santé !

**Si tu as toi aussi des questions, écris-nous !
Nous y répondrons dans un prochain numéro.**



Nous n'avons pas un gagnant... Mais quatre !

Et la bonne nouvelle c'est qu'ils se connaissent. Arthur, Romain, Charlotte et Maëlys sont en CM1 et CM2 à l'école Notre Dame de Pont Saint Esprit, dans le Gard. En s'inspirant du photographe Peter Menzel, ils nous ont envoyé leurs créations qui montrent tous les aliments qu'ils ont mangé pendant la semaine. Un grand bravo à eux et à leur enseignante Mme Combin.

Voir les créations des gagnants à la suite de ce numéro sur www.lig-up.net



Nouveau concours, dis-nous tout sur ton talent caché !

Si tu arrives ici, c'est que tu viens de finir la lecture de ton *Clap'santé*. Pas encore ? Sans vouloir te gâcher la surprise, tu vas découvrir dans ces pages que tout le monde a un talent caché, quelque chose qui le rend différent et qui peut lui donner confiance en lui. Pour toi, qu'est-ce que c'est ? Prend une feuille de papier et laisse filer ton inspiration pour nous parler de tes qualités et des compétences qui te rendent si uniques. Photo, dessin, poème, texte, tout est autorisé ! Les propositions sont à envoyer avant le 13 mai à l'adresse suivante : **Ligue contre le cancer, magazine Clap'santé, 14 rue Corvisart, 75013 PARIS.**

Tu peux aussi nous écrire sur notre adresse électronique :

magazine.clapsante@ligue-cancer.net



La Ligue contre le cancer est une ONG indépendante. Ses ressources proviennent uniquement de la générosité du public.

Si tes parents souhaitent soutenir ses actions, ils peuvent adresser un don à :

Ligue contre le cancer : 14, rue Corvisart 75013 PARIS ou sur Internet : www.ligue-cancer.net

Clap'santé, le magazine santé des jeunes, est édité par la Ligue nationale contre le cancer, 14 rue Corvisart 75013 Paris.

Directeur de la publication : Daniel Nizri. Comité de direction : Michel Robaszekiewicz, Hervé Gautier, Albert Hirsch.

Directeur de la rédaction : Emmanuel Ricard. Rédactrice en chef : Chloé Lebeau. Journaliste : Claire Le Nestour.

Maquettiste : Jean-Pierre Neveu. Infographiste : Jean-Pierre Crivellari. Illustrateur : Pierre Botherel.

Ont collaboré à ce numéro : Jean-Christophe Azorin, Emilie Berthier, Eleonore Boyer, Ricardo Domingues, Alexandra Franc, Virginie Haffner, Johana Laporte, Sylviane Le Guen, Elodie Prudhomme, Camille Rousseau.

N° ISSN : 2269-6938. Abonnement : tarif annuel : 1,52 € les 4 numéros. Tirage : 65 000 exemplaires.

Imprimé par : Centr'Imprim, Issoudun. Dépôt légal : Mars, Avril, Mai 2022.

Clap'santé, le magazine santé des jeunes, est conforme à la loi n° 49-956 du 16 juillet 1949, modifiée par l'article 46 de la loi n° 2011-525 du 17 mai 2011

