



6

La confiance ça s'apprend !

Ce que nous avons vu :

- Avoir confiance en soi, c'est avant tout se connaître, croire en son potentiel et en ses capacités.
- Le sentiment de confiance, de compétence se construit avec le temps, avec nos expériences, et grâce aux soutiens et encouragements.
- Repérer et prendre conscience des qualités des autres nous permet de mieux rentrer en relation. Cela nous permet aussi de collaborer, de réaliser des choses ensemble.

Mon rituel de fin de séance

1) Je fais part de ma météo personnelle :
 Comment je me sens suite à cette séance ?
 J'entoure ma réponse



2) J'écris ce que j'ai aimé aujourd'hui :

-
-

3) J'écris ce que j'ai moins apprécié aujourd'hui :

-
-



6

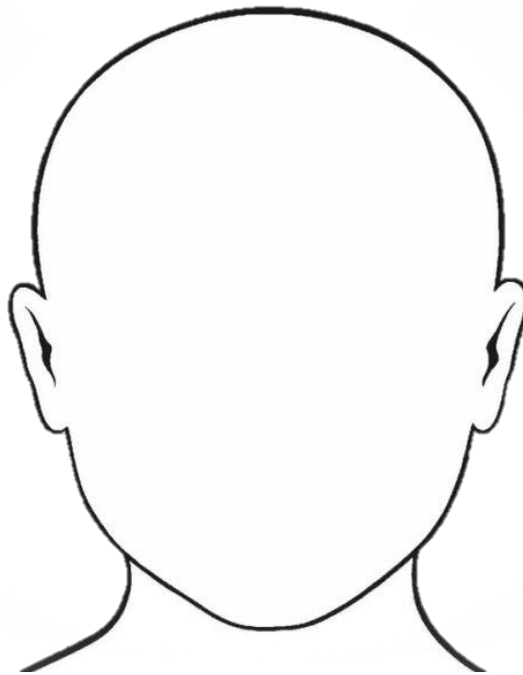
Activité à la maison

A faire après la séance 6

Aidez l'enfant à compléter sa bulle avec par exemple des choses qu'il aime faire à la maison

Imagine que cette tête est la tienne.

Inscris tout autour, comme si tu étais dans une bulle, ce qui te fait du bien, ce que tu aimes faire et si tu en as, tes passions



Amuse toi à dessiner ton visage!