

# LES DÉFIS DE LA CONFIANCE

## LES DÉFIS DE LA CONFIANCE

1

Raconte une expérience  
dont tu es fier

SCHOLAVIE 

Jeu proposé par ScholaVie ©  
Tous droits réservés

## LES DÉFIS DE LA CONFIANCE

2

Demande à une personne  
de raconter une  
de tes réussites

SCHOLAVIE 

Jeu proposé par ScholaVie ©  
Tous droits réservés

## LES DÉFIS DE LA CONFIANCE

3

Trouve un mot qui t'apaise  
à prononcer quand  
tu en as besoin

SCHOLAVIE 

Jeu proposé par ScholaVie ©  
Tous droits réservés

## LES DÉFIS DE LA CONFIANCE

4

Encourage quelqu'un  
et/ou félicite-le pour ses  
efforts, sa persévérance  
ou ses progrès

SCHOLAVIE 

Jeu proposé par ScholaVie ©  
Tous droits réservés

## LES DÉFIS DE LA CONFIANCE

5

Termine la phrase : « Je me  
sens en confiance quand... »

SCHOLAVIE 

Jeu proposé par ScholaVie ©  
Tous droits réservés

## LES DÉFIS DE LA CONFIANCE

6

Finis la phrase :  
« Pour progresser,  
j'ai besoin de... »

SCHOLAVIE 

Jeu proposé par ScholaVie ©  
Tous droits réservés

## LES DÉFIS DE LA CONFIANCE

7

Trouve une technique pour  
gérer ton stress : respirer 3  
fois, te confier à quelqu'un,  
taper 4 fois dans les mains...

SCHOLAVIE 

Jeu proposé par ScholaVie ©  
Tous droits réservés

## LES DÉFIS DE LA CONFIANCE

8

Invente une phrase avec  
2 des mots suivants :  
confiance, erreur, je peux,  
réussite, effort, difficile,  
j'apprends, difficile

SCHOLAVIE 

Jeu proposé par ScholaVie ©  
Tous droits réservés

SCHOLAVIE 

Jeu proposé par ScholaVie ©  
Tous droits réservés  
Éd. 2019

# LES DÉFIS DE LA CONFIANCE

## LES DÉFIS DE LA CONFIANCE

9

Partage au moins  
3 de tes qualités ou  
forces de caractère

SCHOLAVIE 

Jeu proposé par ScholaVie ©  
Tous droits réservés

## LES DÉFIS DE LA CONFIANCE

10

Trouve au moins 3 mots qui  
parlent de confiance en soi

SCHOLAVIE 

Jeu proposé par ScholaVie ©  
Tous droits réservés

## LES DÉFIS DE LA CONFIANCE

11

Écris un petit mot  
pour remercier un  
de tes professeurs

SCHOLAVIE 

Jeu proposé par ScholaVie ©  
Tous droits réservés

## LES DÉFIS DE LA CONFIANCE

12

Que dirais-tu à  
un camarade qui a  
peur de se tromper ?

SCHOLAVIE 

Jeu proposé par ScholaVie ©  
Tous droits réservés

## LES DÉFIS DE LA CONFIANCE

13

Offre une force  
à une personne et  
explique-lui pourquoi

SCHOLAVIE 

Jeu proposé par ScholaVie ©  
Tous droits réservés

## LES DÉFIS DE LA CONFIANCE

14

Écris un mot  
d'encouragement que  
tu aimerais recevoir  
de ton professeur

SCHOLAVIE 

Jeu proposé par ScholaVie ©  
Tous droits réservés

## LES DÉFIS DE LA CONFIANCE

15

Demande à 3 personnes  
de te dire ce qu'elles  
aiment chez toi

SCHOLAVIE 

Jeu proposé par ScholaVie ©  
Tous droits réservés

## LES DÉFIS DE LA CONFIANCE

16

Choisis un super-héros à  
qui tu aimerais ressembler  
et explique pourquoi

SCHOLAVIE 

Jeu proposé par ScholaVie ©  
Tous droits réservés

SCHOLAVIE 

Jeu proposé par ScholaVie ©  
Tous droits réservés  
Éd. 2019

# LES DÉFIS DE LA CONFIANCE



## Matériel

16 défis à relever, seul ou à plusieurs !

16 cartes à découper



## Objectifs

Des défis pour développer la confiance en soi (sentiment d'efficacité personnelle) qui est le fondement de la motivation, du bien-être et des accomplissements humains (Bandura, 2001).

Le sentiment d'efficacité personnelle permet d'être plus motivé, d'améliorer ses performances, de faciliter la prise de décision et les relations, d'être plus optimiste, résilient, persévérant, et moins vulnérable en cas de stress.



## Règles

Les défis sont à piocher au hasard ou à choisir en fonction des besoins et du contexte. Les défis sont destinés à être relevés individuellement ou collectivement durant la période impartie et annoncée.

Dans tous les cas, l'accompagnant doit s'assurer que le défi est compris et toujours organiser un moment pour collecter les retours d'expérience et les ressentis.

De nombreuses possibilités sont imaginables ! En voici deux exemples :

- Un élève pioche un défi à un moment choisi et le lit à la classe.  
L'accompagnant annonce ensuite le temps impartie pour compléter ce défi.
  - *Par exemple : tous les lundis, un élève différent pioche un défi. Le défi "Offre une force à une personne et explique-lui pourquoi" est tiré au sort. L'accompagnant annonce que la classe dispose de deux jours pour réaliser le défi et programme un retour d'expérience le mercredi pour que les élèves qui le souhaitent expriment leur ressenti.*
- L'accompagnant choisit spontanément un moment pour relever le défi de son choix :
  - *Par exemple, l'accompagnant souhaite remobiliser l'attention de ses élèves et annonce qu'un moment va être dédié aux défis de la confiance. Il pioche "Choisis un super-héros à qui tu aimerais ressembler et explique pourquoi", demande aux élèves de prendre une feuille de papier et leur donne 5 minutes pour réaliser le défi par écrit. L'accompagnant peut ensuite proposer aux élèves volontaires de partager ce qu'ils ont écrit et ce qu'ils ont pensé du défi. Ils peuvent ensuite engager la discussion sur la manière de devenir ce super-héros au quotidien.*



## Amusez-vous !

Vous pouvez également concevoir vos propres défis de la confiance, comme par exemple :

- Choisis une de tes forces et au moins 3 manières différentes de l'utiliser cette semaine
- Identifie le domaine dans lequel tu as fait le plus de progrès ces derniers temps
- Trouve un point commun entre tous les élèves de la classe
- Invente un check pour se dire bonjour
- Trouve un nom à ta classe et explique pourquoi

À vous de jouer !