

CAP SUR LA
CONFIANCE
À LA RECHERCHE DU TRÉSOR PERDU



www.capsurlaconfiance.ch

CARNET DE BORD



CAP SUR LA
CONFIANCE

est une marque déposée

© PAHO Formation Sàrl

Mélanie Cotting et Quentin Bays

2020 · tous droits réservés

www.capsurlaconfiance.ch



Regarde la vi



Félicitations ! Tu es arrivé jusqu'à là, c'est la preuve que tu es persévérant.
BRAVO !

La confiance se construit tout au long de la vie. Et elle ne se trouve pas dans un coffre mais bien à l'intérieur de toi !

Ce trésor, tu vas bientôt le découvrir...



Pour cela, suis les instructions sous la vidéo 6.2 puis colle ici le trésor que tu auras reçu :



SIXIÈME ÉTAPE • DÉCOUVRE TON TRÉSOR !

⌚ Regarde la vidéo n° 6.1

Pense à une erreur que tu as faite et où tu t'es dit : « Je suis nul ». Change ton regard sur cette situation.

Peut-être y a-t-il une autre explication ?

- J'aurais pu utiliser une autre stratégie.
- J'aurais dû m'y prendre à l'avance.
- J'aurais pu demander de l'aide.
- J'aurais dû m'entraîner plus.

**RAPPELLE-TOI QUE
C'EST LE RÉSULTAT QUI EST RATÉ.
PAS TOI !**



⌚ Regarde la vidéo n° 6.2

CE CARNET DE BORD APPARTIENT À

.....



PREMIÈRE ÉTAPE • CHOISIS TON BUT !

⌚ Regarde la vidéo n° 1.1

⌚ Choisis un but que tu as envie de réaliser :

Qu'est-ce que tu aimerais changer, améliorer ou réussir ? Dans quelle situation aimerais-tu être plus sûr de toi ?

MON BUT

.....
.....

⌚ Regarde la vidéo n° 1.2 et indique avec une croix où tu te sens en ce moment par rapport à ton but :

Je ne vais jamais y arriver !

Ça va être compliqué...

J'ai de

DES SOLUTIONS

.....
.....



Voici une autre manière de récolter des idées :

- Rassemble 4 à 6 personnes.
- Explique ton but et ta difficulté.
- Chacun imagine qu'il est à ta place et pense à des solutions pendant 2 minutes, en silence.
- Chacun son tour donne une idée à la fois en commençant sa phrase par « Moi à ta place ». Pendant ce temps, tu écoutes, mais ne parles pas. Les autres non plus. On continue les tours de table jusqu'à ce qu'il n'y ait plus d'idée.
- Quand les tours de table sont terminés, tu peux choisir tes idées préférées.

aineur

ions vas-tu faire pour atteindre ton but ?

CINQUIÈME ÉTAPE • TROUVE DES SOLUTIONS !

Regarde la vidéo n° 5

Il y a certainement des idées auxquelles tu n'as pas encore pensé pour atteindre ton but.

Tu peux demander des idées à toutes sortes de personnes :

Tes parents, tes grands-parents

Ton parrain, ta marraine

Quelqu'un qui a déjà réussi un but qui ressemble au tien

Tes amis, tes collègues

Un prof, un coach, un entraîneur

Un chef d'entreprise

Tes frères et soeurs

Une célébrité*

Quelles actions as-tu déjà bien avancé.

.....

.....

Je suis sûr de réussir

Tu peux prendre tout le temps que tu veux, tu n'as pas besoin de trouver un but parfait du premier coup ! Ecris quelque chose qui te fait vraiment envie.

Pense à formuler ton but de manière positive.

Regarde la vidéo n° 1.3

Fais un dessin ou une affiche avec ton but et place-le dans un endroit que tu vois souvent.

* Essaie d'écrire une lettre, au pire elle ne répondra pas et tu en seras au même point. Tu peux aussi lire des articles ou écouter des interviews.



DEUXIÈME ÉTAPE • SURMONTE LES DIFFICULTÉS !

Regarde la vidéo n° 2.1

Trouve ce qui est difficile pour toi :



Qu'est-ce qui pourrait t'empêcher de réussir ton but ?

UNE DIFFICULTÉ

.....
.....

Trouve ce que ça te fait comme émotion et indique à combien ça te dérange :

MON ÉMOTION

.....



0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10

0 - 1 = très peu

2 - 3 = un peu

4 - 5 - 6 = moyennement

7 - 8 - 9 = beaucoup

10 = à fond!



Regarde la vidéo n° 4.2

Pour que ton cerveau comprenne et retienne des informations, il faut les enregistrer avec ta caméra.



Choisis un texte ou une vidéo* au sujet de ton but et entraîne-toi à utiliser ta caméra :

- Lis le texte ou écoute la vidéo attentivement. Fais un tout petit bout à la fois.
- Enregistre ce que tu as vu et entendu dans ton imagination.
- Amuse-toi, rends les choses vivantes, drôles, intéressantes.
- Redis les informations dans ta tête avec tes mots.
- Pose-toi souvent cette question :

À QUOI ÇA ME FAIT PENSER ?

- Si possible, raconte ton film à quelqu'un. Sinon, raconte-le à toi-même ou dessine ce que tu as imaginé.

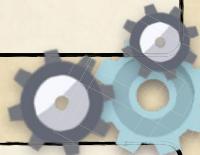


* En faisant une recherche sur internet, tu trouveras facilement des vidéos ou des textes sur n'importe quel sujet.

QUATRIÈME ÉTAPE • DÉVELOPPE TON INTELLIGENCE !

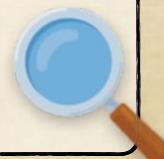
 Regarde la vidéo n° 4.1

Pense à quelqu'un que tu admires (un champion sportif par exemple). Renseigne-toi sur son parcours. Combien d'heures cette personne s'est-elle entraînée ? A ton avis, est-ce que cette personne a réussi uniquement grâce à son talent ou a-t-elle dû faire beaucoup d'efforts ?



Pense maintenant à ton but. Qu'est-ce que tu peux faire pour développer ta capacité d'atteindre ce but ?

- Trouver de nouvelles stratégies ?
- T'entraîner régulièrement, même quand c'est difficile ou que tu n'as pas envie ?
- Demander de l'aider à quelqu'un ?
- ...



 Retourne à la première étape du carnet de bord et indique si tu as avancé vers ton but.

 Retourne à la deuxième étape du carnet de bord et indique sur l'échelle de 0 à 10 à combien ta difficulté te dérange en ce moment.



 Regarde la vidéo n°2.2

La première chose à faire, c'est de montrer à ton cerveau que tu as entendu l'alarme !

Par exemple, tu peux :

- sentir ce que l'émotion fait dans ton corps (boule au ventre, mains qui chauffent, gorge serrée, etc...)
- pleurer, crier, trembler, bouger, courir, sauter, ...
- dessiner, écrire (même des vilains mots), parler à quelqu'un

**TU AS DE BONNES RAISONS DE RESENTIR CETTE ÉMOTION !
C'EST TOUT-À-FAIT NORMAL.**



Ensuite, trouve de quoi tu as besoin :



Peur



Colère



Tristesse

Qu'est-ce qui pourrait te **rassurer** ?

Qu'est-ce qui pourrait te redonner du **respect** ?

Qu'est-ce qui pourrait te **consoler** ?

MON BESOIN

.....

TROISIÈME ÉTAPE • APPRENDS À TE CONNAÎTRE !

Regarde la vidéo n° 3

Voici quelques questions que tu peux te poser seul ou avec des personnes de ton entourage...



Quel sport aimes-tu et pourquoi ?

Qu'est-ce que tu aimerais changer dans ta vie ?

Qui t'inspire ?

Dans quel magasin voudrais-tu acheter beaucoup de choses ?

Qu'est-ce que tu aimes apprendre ?

Qui croit en toi ?

Si tu pouvais faire n'importe quel métier, lequel choisirais-tu ?

Qu'est-ce qui t'intéresse le plus ?

Qu'est-ce qui te donne de la confiance ?

Quel est ton plus grand rêve ?

Que ferais-tu si tu avais une baguette magique ?

Qu'est-ce que tu aimes apprendre ?

Qu'est-ce que tu sais bien faire ?

Quel super pouvoir aimerais-tu avoir ?

Plus tard, qu'aimerais-tu devenir ?

Si tu n'avais pas besoin d'aller à l'école ou au travail, que ferais-tu de tes journées ?