

A silhouette of a young child stands on a dark, rocky shore, facing away from the viewer with arms raised in a 'V' shape. The background is a vibrant sunset sky with soft, golden clouds. The sun is low on the horizon, creating a bright glow. In the foreground, the dark silhouette of the child and the rocky ground are visible. A large, yellow rectangular box with a white border is positioned in the center-right of the image, containing text. To the right of the text box, there are three overlapping, rounded rectangular shapes in blue, green, and orange colors.

60 cartes pour
développer
la confiance en soi
des enfants

Raconte ton
plus beau
succès

Cite ce que tu
apprécies
chez une
personne que
tu connais

Cite deux de
tes qualités et
deux de tes
défauts

Explique à
quelqu'un au
téléphone où tu
es et comment
te reconnaître

Qui as-tu aidé
cette semaine ?

Quels sont tes
plus grands
désirs ?
De quoi as-tu
envie ?

Qu'est-ce que tu
ressens en ce
moment ?

Quelle a été ton
émotion la plus
intense cette
semaine ?

Quelle pensée
te fait ressentir
de la tristesse ?
De la joie ?

Quelle est l'idée
ou la création
dont tu es le
plus fier ?

Quand t'es-tu
senti utile
aujourd'hui ?

Qu'est-ce que tu
aimes faire ?
L'as-tu fait
aujourd'hui ?
Quand le feras-
tu la prochaine
fois ?

Qu'est-ce que tu
souhaiterais
apprendre à
faire ?

Qu'est-ce que le
bonheur pour toi ?

Pense à quelque
chose qui te semble
difficile à faire.
Répète à voix haute
trois fois :
"Je suis capable"
Comment te sens-tu ?
Es-tu prêt à essayer ?

Décris une expérience pendant laquelle tu as été étonné par tes compétences

Cite 10 choses que tu sais faire

Cite un échec et dis ce que tu en as appris

Cite un échec passé qui te fait rire aujourd'hui

Cite un échec qui en est toujours un aujourd'hui

Quand tu commences une phrase par "il faut" ou "je dois", ressens-tu une émotion agréable ? Et si tu le remplaçais par "je choisis ?", que ressentirais-tu ?

Cite 3 décisions que tu as prises aujourd'hui

Préfères-tu l'expression "je tente ma chance" ou "je prends un risque" ?

Que dirais-tu à quelqu'un qui a peur d'échouer ?

Imagine-toi dans un bateau. Où voudrais-tu aller ? De quoi as-tu besoin pour y arriver ? (un plan, un équipage, des vivres, etc.)

Imagine que ta peur est une énergie qui te permet de surmonter les épreuves. Prêt à utiliser ce super-pouvoir ?

Selon toi, un enfant qui apprend à marcher va-t-il tomber plusieurs fois avant d'y arriver ?

Répète 3 fois cette phrase :
"J'ai le droit d'échouer et de recommencer"

En croisant des personnes dans la rue, souhaite-leur mentalement d'être heureux.
Fais cet exercice pendant une journée. Que ressens-tu en fin de journée ?

Donne-toi le droit d'être heureux et de réussir dans ce que tu entreprends. Tu le mérites.

Es-tu plus attentif
quand une
personne te parle
en souriant ?

Pense à quelque
chose que tu as
appris à faire tout
seul.
De quoi s'agit-il ?
Que ressens-tu en
pensant à cette
expérience ?

Selon toi, peut-
on parcourir de longues
distances un pas après
l'autre ?
Est-t-il possible de
gravir des montagnes
ainsi ?

Cite une idée que tu as
eu en discutant avec
quelqu'un

"Tu peux décider de
croire en toi"
Es-tu d'accord avec
cette phrase ?

Te souviens-tu de
la première fois que
tu as rencontré ton
meilleur ami ou ta
meilleure amie ?
T'attendais-tu à ce
qu'il/elle le
devienne ?

Cite 5 personnes
que tu connais et
avec qui tu as parlé
ces 3 derniers jours

Où te sens-tu le
plus en sécurité ?
Décris ce lieu ?
Avec qui y es-tu ?

À qui confierais-tu
un secret en toute
confiance ?

Qui te fait souvent
rire ?

Cite 3 personnes
qui t'aiment

"Ton cerveau
apprend et évolue à
chacune de tes
expériences"
Le savais-tu ?

Cite quelque chose
que tu as réparé

Quelle est la
couleur qui te
donne le plus de
force ?
La vois-tu autour de
toi ou sur toi ?

Quelle est la musique
qui te donne de
l'énergie ?
Peux-tu la fredonner ?

Quel est le personnage de fiction qui t'inspire le plus ?

Quel super-pouvoir voudrais-tu avoir ?
Qu'en ferais-tu ?

Lève les bras en l'air en signe de victoire et souris.
Comment te sens-tu ?

À qui ou pour quoi as-tu envie de dire "merci" ?

Fais-le si tu veux.

Ta respiration est une énergie qui t'apaise et te donne confiance si tu t'y concentres.
As-tu déjà essayé ?

Fais semblant d'avoir confiance en toi et marche.
Fais semblant de douter de toi et marche.
Quelles différences notes-tu ?

Invente un signe qui te donne immédiatement confiance en toi.
Exemples : un claquement de doigts, te toucher le nez,...
Utilise-le dès que tu en as besoin.

Invente un mot qui te donne immédiatement confiance en toi.

Prononce-le ou pense-le dès que tu en as besoin.

Essaye de dire ces phrases :
"Je n'y arriverai jamais !"
"Je n'y suis pas encore arrivé"
Laquelle préfères-tu ?
As-tu remarqué la puissance du mot "encore" ?

Décris un de tes talents et cite un talent que tu aimerais avoir.

Imagine que tu es dans une bulle qui te protège.
De quelle couleur est-elle ?
Que ressens-tu à l'intérieur ?

Es-tu d'accord avec cette phrase :
"La confiance peut se transmettre aux autres."

Trouve des synonymes ou des expressions qui te font penser au mot "confiance"

Dis cette phrase 7 fois :
"Je crois en ma chance"

Comment te sens-tu ?

Dessine sur un petit papier un symbole qui représente ta confiance.
Veux-tu le garder sur toi ?

Cartes inspirantes



