



## LA CONFIANCE, ÇA SE CONSTRUIT!

Il existe plusieurs trucs permettant d'améliorer la confiance en soi. En voici quelques-uns<sup>5</sup> :

- **Faire partie d'une équipe** – C'est croire que nous avons besoin des forces et des capacités de chacun des membres. Dans une équipe, nous nous sentons intégré, encouragé par nos pairs. Nous partageons la fierté de nos réussites et le réconfort dans les défaites. Ceci sous-entend : l'adhésion à un objectif commun, la coopération, la solidarité, le respect, le sens collectif, l'exercice physique, et autres.
- **Se dépasser** – C'est reconnaître, accepter et mettre en œuvre son potentiel pour aller au-delà du cadre dans lequel nous nous pensons confiné sur les plans physique, psychologique et social.
- **S'engager** – C'est agir en fonction des valeurs que nous avons choisi de défendre. C'est la motivation, la détermination et les prises de position qui nous permettent de bouger. Cela nous permet d'être des bâtisseurs de la société de demain.
- **Poser des objectifs** – C'est rêver. C'est se donner les moyens pour les atteindre. C'est avancer en tenant compte de ses forces et ses limites. C'est construire à partir de ses expériences et en créer de nouvelles. C'est augmenter son potentiel et ses compétences.
- **Se lier aux autres** – C'est reconnaître que les autres ont besoin de nous et que nous avons besoin d'eux. Cela passe par l'amitié, l'entraide entre voisins, une activité intergénérationnelle, etc. Ensemble pour aller plus loin!

### EXEMPLES



ÇA SE PASSE PRÈS DE CHEZ VOUS!



### Clé 3

#### pour développer sa confiance

Le sport permet de découvrir ses capacités physiques et ses talents. Il offre la possibilité de faire partie d'une équipe qui compte sur nous. Se dépasser, seul ou en groupe, augmente la confiance en soi ou dans les autres.

(Garneau, Jean. « Ressources en Développement », *L'Invisible*, septembre 2010, p. 12.)

### Coopérative de solidarité DesÉquilibres

Située à Montréal, la coopérative de solidarité DesÉquilibres offre aux jeunes de 16 à 21 ans des défis sportifs intenses, des alternatives liées à l'engagement social<sup>6</sup>. Elle utilise le sport comme un outil. Accessible à tous, cet outil est inclusif, démocratique et générateur de confiance en soi et envers les autres.

La coopérative offre aux entreprises et organismes qui œuvrent auprès des jeunes un service sur mesure d'animations sportives ponctuelles, d'entraînements et de défis sportifs qui peuvent les mener très loin! Elle offre aussi la possibilité aux jeunes qui ne se sentent pas prêts à vivre une aventure sportive en groupe de s'entraîner individuellement pour préparer la réalisation d'un défi sportif. Elle offre enfin une certification en animation sportive destinée notamment aux jeunes qui rencontrent des difficultés.

Derek, 15 ans, participe activement à la coopérative DesÉquilibres. « Quand ça a commencé il y a quatre mois, je ne pensais pas être capable de courir 250 kilomètres. Mais quand on a la volonté, on est capable. Comme les autres, j'ai pris de la confiance en moi. J'ai découvert qu'il ne fallait pas penser juste à nous, mais aux autres aussi. Je le faisais pour moi, mais pour les autres aussi. S'il y a des gens qui veulent le faire, je les encourage parce que c'est une expérience dont ils vont se souvenir toute leur vie. »

Coordonnées : <http://desequilibres.org>

sition de connaissances et l'acceptation des différences. En un mot, un ensemble de facteurs permettant de développer leur confiance en soi et dans les autres.

Tous les outils utilisés par les enfants sont ludiques et ont été inventés par des gens de la communauté. En voici trois exemples. En lançant un dé géant dont les chiffres ont été remplacés par des qualités, les enfants cherchent celles qui les caractérisent le mieux puis expliquent en quoi ils s'y reconnaissent. Un jeu-questionnaire leur permet de découvrir toutes les ressources communautaires de leur milieu. Un graphique les aide à reconnaître les qualités chez leurs camarades de classe.

De l'avis des parents, ces acquis favorisent un bon climat à l'école et de bonnes relations entre les élèves. Ils préparent les jeunes à passer au secondaire parce que ceux-ci ont appris à exprimer leurs idées et leurs sentiments, à connaître leurs forces, à s'outiller pour résoudre les problèmes et à socialiser. Au village, les parents remarquent aussi chez les enfants une fierté qu'eux-mêmes n'avaient pas à leur âge. Pas de doute, la confiance en soi et dans les autres se bâtit dès le plus jeune âge<sup>7</sup>!

Coordonnées : 418 567-2525

### Programme *Mon ami, mon village*

Implanté depuis plus de 15 ans dans la municipalité de Chute-aux-Outardes, le programme *Mon ami, mon village* s'adresse aux jeunes de 5 à 12 ans et vise le développement de l'estime de soi sur les plans individuel, social et communautaire. Les enfants témoignent de leur expérience positive. Ils sont reconnaissants des apprentissages réalisés quant à la connaissance de soi, l'expression des idées, le contrôle des émotions et du langage, le partage, l'acqui-

5 Texte inspiré de DESÉQUILIBRES. « Mission/vision/valeurs », [en ligne]. [<http://desequilibres.org/>] (11 octobre 2010)

6 Texte inspiré de DESÉQUILIBRES. « Mission/vision/valeurs », [en ligne]. [<http://desequilibres.org/>] (11 octobre 2010)

7 Agence de la santé et des services sociaux de la Côte-Nord. *La santé recherchée – Bulletin d'information sur l'état de santé de la population nord-côtière*, vol. 6, n° 2, mai 2007.

