

A. Placer le cadre (voir le guide de l'animation)

B. Présentation de soi à travers son blason (cf page 2)

- Proposer un tour pour se présenter par notre prénom /âge /d'où je viens
- Possibilité de faire un petit jeu (pour briser la glace)
- Travail sur son blason (écrit, individuel) – voir rubriques ci-dessous

CHACUN remplit un blason pendant 5 minutes, puis le présente aux autres

4 rubriques :

- **une qualité** à préciser aux jeunes : développée dans le sport / développée dans une relation amicale / développée à l'école / développée dans ma vie de famille / en amour / une qualité qui m'est vachement utile / une qualité que les autres m'attribuent / une que je rêve d'avoir...
- **une passion**
- **une réalisation** ou un effort dont je suis fier.e
- **une personne** en qui j'ai confiance

C. Présentation du thème : La confiance en soi

10 min pour définir la confiance en soi : affiche brainstorming

1 animateur écrit + 1 animateur pilote l'échange

Mettre le chronomètre. Pendant ces 10 minutes, on est entièrement présent à cet échange.

-> Poser les questions ci-dessous aux jeunes au fur et à mesure pour faire avancer le débat :

- Quand je vous dis le mot confiance vous pensez à quoi spontanément (mots, images, ressenti...) ?
- Qu'est-ce qui donne confiance en soi ?
- Qu'est-ce qui enlève la confiance en soi ?
- D'où vient cette confiance en soi ?
- Fais-tu facilement confiance aux autres ? oui/non, pourquoi ?
- De quoi as-tu besoin pour faire confiance à quelqu'un ? Est-ce difficile ? pourquoi ?

4 blasons prêts à être découpés

