

## Se faire confiance

La confiance en soi se construit. Elle est rarement innée.

### Assumer d'être soi

C'est avec l'expérience et les relations humaines que vous allez **l'acquérir**, mais également en apprenant à vous connaître davantage et en vous acceptant comme vous êtes. Pour se faire confiance, il faut assumer d'être soi !

a. Face à vos amis ou à votre famille, présentez-vous. Dites, dans un premier temps, bien fort votre nom. Dans un second temps, exposez ce que vous aimez. Justifiez-vous. Faites la même chose avec ce que vous détestez.

La première fois que vous faites cet exercice, dites la vérité. La deuxième fois, **inventez** tout ce que vous allez raconter. Si vous parvenez à ce que l'auditoire y croie, c'est que vous avez réussi l'exercice !

b. En cercle, avec des amis, debout ou assis, prenez la parole d'abord en présentant vos spécialités puis en expliquant brièvement vos questions de Grand oral ainsi que les raisons de vos choix. Chaque participant du cercle devra passer.

Imaginez que vous rentrez dans la peau du candidat face à un jury. Si vous riez, que votre langue fourche ou que vous n'êtes pas clair, passez votre tour. Recommencez lorsque c'est de nouveau à vous.

c. Identifiez les contextes où vous ne vous exprimez pas. Il peut s'agir de situations où vous n'y arrivez pas, mais aussi d'autres où vous n'y pensez même pas : en classe, pour demander un renseignement, en famille, lors de repas, et même avec vos amis. Par rapport à votre caractère, donnez-vous quelques objectifs à atteindre.

Vous pouvez prendre l'initiative de raconter une histoire, lancer un débat, défendre un point de vue, poser une question, rebondir sur ce que quelqu'un avance, commenter une anecdote, un fait d'actualité... Par exemple : « Cette semaine, je vais prendre le risque de parler en classe », « Je vais accepter de me tromper et apprendre de mes erreurs », « Je ne vais pas me sentir fautif de me tromper », etc.



© Aleksandr Koltyrin/iStock

### **Se faire confiance, mais pas trop...**

Les plus détendus sont souvent celles et ceux qui, en réalité, devraient s'inquiéter davantage... Si vous avez tendance à un peu trop relativiser les enjeux, essayez de centrer vos efforts sur la motivation de faire de votre mieux et non de faire le minimum syndical.

### **Avoir confiance en ses capacités !**

Celles et ceux qui éprouvent le plus de stress ont souvent peur de ne pas être à la hauteur des enjeux. Le fait d'être bien préparé aidera à vous faire confiance le jour J.