

## Grande compétence : Communiquer des idées et de l'information

- B1 : Interagir avec les autres
- B2 : Rédiger des textes continus

### Tâche 10

**Reconnaître l'importance de la pensée positive pour dégager plus de confiance en soi.**  
(Niveau 2)

*Durée approximative : 60 minutes, selon la capacité de votre groupe*

**Note :** Durant cette activité, les personnes apprenantes parlent de l'importance de penser et de communiquer de façon positive pour rehausser la confiance en soi. Elles s'exercent à transformer des pensées négatives en pensées positives.

## Pistes d'animation suggérées

- Revoir les stratégies de l'Annexe 2 et mettre l'emphase sur la 5<sup>e</sup> puce, *Pense de manière positive*. Demander aux personnes apprenantes de penser à un événement ou un projet dans lequel elles ont subi un échec. Leur demander de décrire ce qu'elles pensaient (leur voix interne) et ce qu'elles ont ressenti (leurs sentiments) à ce moment-là. Qu'est-ce que leur voix interne communiquait? Préciser que la voix interne critique peut être le pire ennemi de la confiance en soi.
- Les inviter à visionner ensemble une présentation sur YouTube, au <http://www.youtube.com/watch?v=XUqh2jfjiYo>. Ensuite, discuter des affirmations positives présentées et de l'importance de les répéter en se levant le matin et en terminant sa journée. Cette petite routine devrait faire partie de leurs habitudes journalières, au même titre que se brosser les dents, s'habiller, etc.
- Présenter l'Annexe 9a, *Le langage positif*, pour parler des mots négatifs que l'on utilise sans s'en apercevoir. Souligner les termes à éviter, entre autres NE PAS. Poser la question : «Comment peut-on transformer ces pensées et paroles négatives en pensées et paroles positives?» Laisser les personnes apprenantes échanger sur le sujet.
- Faire des exemples avec tout le groupe, pour que les personnes apprenantes s'exercent à transformer des expressions négatives en expressions positives.
  - N'aie pas peur → Sois à l'aise
  - Ne cours pas → Marche
  - Tu n'es pas obèse → Tu as une taille normale
  - Je ne souffre pas → Je suis bien
  - Je ne suis pas malade → Je suis en santé
  - Je ne me sens pas coupable → Je suis en paix
  - Ne pense pas à tes problèmes → Pense à tes succès

- Distribuer l'Annexe 9b et inviter les personnes apprenantes, en équipes de deux, à transformer d'autres expressions négatives en expressions positives. Leur demander de les écrire dans leur cahier personnel pour les communiquer ensuite à tout le groupe.

**Réponses possibles à l'Annexe 9b**

- |                                 |                                   |
|---------------------------------|-----------------------------------|
| ➤ Je ne veux pas te nuire       | → Je veux t'aider                 |
| ➤ Ne parle pas fort             | → Parle doucement                 |
| ➤ Tu n'es pas vieux             | → Tu es jeune                     |
| ➤ Ne sois pas anxieux           | → Sois en paix                    |
| ➤ Ne panique pas                | → Sois en sécurité                |
| ➤ Ne sois pas déçu              | → Sois satisfait                  |
| ➤ N'aie pas de peine            | → Réjouis-toi                     |
| ➤ Je veux cesser d'être soumis  | → Je veux devenir autonome        |
| ➤ Je ne veux pas paniquer       | → Je veux rester calme            |
| ➤ Ne néglige pas ton apparence  | → Soigne ton apparence            |
| ➤ Je ne m'inquiète pas pour toi | → J'ai confiance en toi           |
| ➤ Ne sois pas en retard         | → Sois ponctuel                   |
| ➤ Ne mange pas trop             | → Mange bien                      |
| ➤ Ne t'exerce pas trop          | → Exerce-toi raisonnablement      |
| ➤ Ne te préoccupe pas pour moi  | → Fais comme si je n'étais pas là |
| ➤ Ne te plains pas              | → Sois satisfait                  |
| ➤ N'ignore pas ce message       | → Porte attention à ce message    |
| ➤ Ne sois pas envieux           | → Sois satisfait de ce que tu as  |
| ➤ Ne cesse pas de croire en toi | → Aie confiance en toi            |
| ➤ Ne néglige pas tes études     | → Concentre-toi sur tes études    |
- 
- Encourager les personnes apprenantes à toujours garder une voix interne positive; lorsqu'elle devient négative durant la journée, les inviter à le noter dans leur cahier de travail personnel et à s'exercer à la transformer en langage positif.

## Annexe 2

### Stratégies pour rehausser sa confiance en soi

Voici des stratégies qui t'aideront à rehausser ta confiance.

- **Dresse un inventaire de tes compétences.** Énumère tout ce qui peut être considéré comme une compétence : les études que tu as faites, les formations que tu as reçues, tes expériences positives, etc. Le fait de les mettre par écrit te permettra de visualiser l'ensemble de tes habiletés, aptitudes et compétences.
- **Maximise tes points forts dans la vie quotidienne et au travail.** Reconnais les contributions que tu apportes à un groupe en fonction de tes forces et de tes limites. Accepte tes limites tout en réfléchissant à la façon de t'améliorer.
- **Accepte ce que tu ne peux pas changer et concentre-toi sur ce que tu peux changer.** Il y a des choses sur lesquelles tu n'as pas de contrôle; ne t'y attarde pas. Détermine ce que tu peux changer et prends les mesures nécessaires pour effectuer ces changements. Laisse aller le passé et prends-toi en main maintenant! En cherchant à t'améliorer de façon objective et honnête, visualise-toi tel que tu aimerais être.
- **Félicite-toi de tes réalisations.** Ne cherche pas l'approbation des autres; crois plutôt en toi-même. Reconnais tes succès, petits et grands.
- **Pense de manière positive.** Assure-toi que ta voix interne utilise des paroles positives et que tu utilises des tournures positives lorsque tu parles. Tes pensées positives vont déboucher sur des paroles positives.
- **Affirme-toi.** Surmonte ta peur et exprime ton opinion. Dis ce que tu veux et ce que tu ne veux pas. Apprends à dire «non».
- **Utilise des affirmations constructives.** Mets les échecs en perspective; sois constructif, de façon à tirer des leçons de tes expériences afin de t'améliorer. Ne te concentre pas sur l'échec. Dis-toi qu'on apprend de ses échecs et que souvent, le succès vient à la suite de nombreux échecs.
- **Change ton attitude.** Rappelle-toi, entre autres, que tes gestes et ta posture ont une influence sur ta confiance en toi. Sois toujours positif et tiens-toi la tête haute.
- **Arrête de te comparer aux autres.** Compare-toi à toi seul, à personne d'autre. Tu ne peux pas être une autre personne. Toutefois, tu peux travailler à l'élimination de tes faiblesses.
- **Améliore ta communication.** Une bonne communication est essentielle à la confiance en soi.
- **Participe à des activités sportives, théâtrales ou autres.** L'engagement dans ce genre d'activités rehausse la confiance en soi.
- **Place-toi dans des situations qui sortent de l'ordinaire.** Efforce-toi de faire des choses qui te sortent de ta zone de confort.
- **Fais preuve d'humour.** Garde toujours ton sens de l'humour. Sois capable de rire de toi-même.

## Annexe 9a

### Le langage positif

Les locutions adverbiales **ne... pas**, **ne... point**, **ne... jamais**, **ne... plus** ont très peu d'impact sur l'inconscient lors d'une communication. Lorsque l'on parle en utilisant la forme négative, la partie de nous qui crée des images n'en tient pas compte. C'est comme si le négatif n'existait pas.

Pour vérifier, concentre-toi sur les phrases suivantes et observe les images qui te viennent à l'esprit :

- Ne pense pas à la couleur rouge.
- Ne cours pas dans la rue.
- Ne laisse pas traîner tes livres sur la table.
- N'imagine pas un éléphant vert aux pattes jaunes.

Il vaut donc mieux utiliser un langage positif. D'ailleurs, un message à la forme négative, comme «Tu n'es pas con», peut blesser la personne qui le reçoit.

En fait, pense-y : la phrase «Je n'ai pas peur» veut dire en réalité «J'ai peur». De même, «Cesse de te sentir coupable» pourrait être remplacé par «Sens-toi à l'aise».

Effectue l'exercice suivant pour t'exercer à adopter un langage positif.

## Annexe 9b

### Transforme les expressions négatives en expressions positives.

- Je ne veux pas te nuire →
- Ne parle pas fort →
- Tu n'es pas vieux →
- Ne sois pas anxieux →
- Ne panique pas →
- Ne sois pas déçu →
- N'aie pas de peine →
- Je veux cesser d'être soumis →
- Je ne veux pas paniquer →
- Ne néglige pas ton apparence →
- Je ne m'inquiète pas pour toi →
- Ne sois pas en retard →
- Ne mange pas trop →
- Ne t'exerce pas trop →
- Ne te préoccupe pas de moi →
- Ne te plains pas →
- N'ignore pas ce message →
- Ne sois pas envieux →
- Ne cesse pas de croire en toi →
- Ne néglige pas tes études →