

THÈME DU MOIS

J'AI CONFIANCE EN MOI

DÉVELOPPE TA CONFIANCE EN TOI
AVEC GROUPE KARATÉ SPORTIF!



Mots de la semaine ce mois-ci :

SEMAINE **1** Je suis capable de réussir !



SEMAINE **2** Effort + Pratique = Succès !



SEMAINE **3** Je suis capable de me débrouiller



SEMAINE **4** L'autodéfense des mots



KARATÉ UNE ÉCOLE
SPORTIF CEINTURE
NOIRE

THÈME DU MOIS

SEMAINE 1



J'AI CONFIANCE EN MOI

Mot de la semaine :

Je suis capable de réussir !

EXPLICATIONS

Notre thème du mois est : j'ai confiance en moi ! Mais qu'est-ce que ça veut dire au juste ?

Avoir confiance en toi, c'est sentir que tu es capable de réussir quelque chose. C'est donc sentir que tu as les capacités d'accomplir une tâche ou de relever un défi par exemple. Que ce soit de petits défis, comme ranger ta chambre, ou des plus grands, comme l'excellence de la ceinture noire !

Mais toi, **crois-tu que tu es capable** de réussir ? Laisse-moi te raconter une histoire.

Il y a une légende qui dit qu'il y aurait 2 loups à l'intérieur de chaque être humain. Les 2 loups se battraient constamment. Un des loups serait optimiste et confiant mais l'autre serait pessimiste et méfiant. Un grand-père racontait cette histoire à son petit-fils. Son petit-fils lui demanda : « Dis grand-père, lequel des 2 loups gagne la bataille ? ». « Celui que tu nourris » lui répondit son grand-père.

- **Qu'est-ce que t'inspire cette histoire ?**
- **Quand c'est le temps de savoir si tu es capable de réussir, lequel des deux loups écoutes-tu ?**
 - *celui qui t'encourage ?*
 - *ou celui qui te dit que tu n'es pas capable ?*

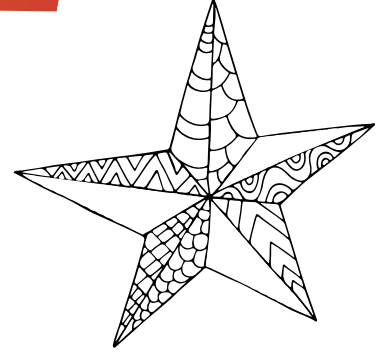
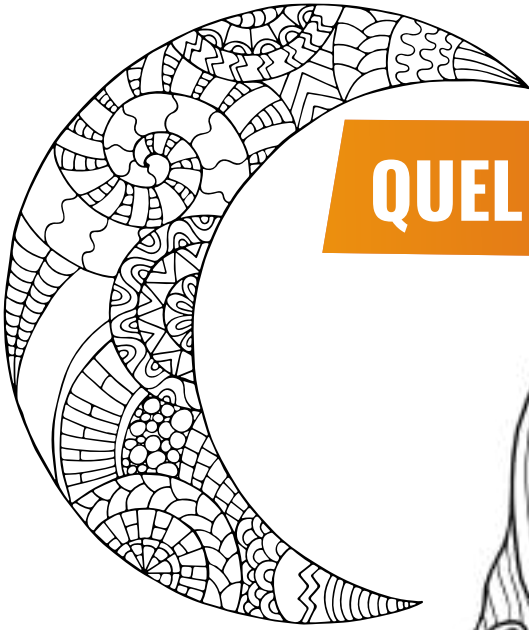
Chez Groupe Karaté Sportif, on va t'aider à écouter le loup qui t'encourage ! **Quand je vais te dire « Confiance ! »**, lève-toi le plus vite que tu peux. Fais comme si tu étais le loup confiant, positif, celui qui t'encourage. Plante tes pattes dans le sol et lève le poing dans les airs. Dis haut et fort : « Je suis capable de réussir ! et « Un jour, je serai ceinture noire ! »

Cette semaine, **pratique-toi à écouter le loup qui te donne confiance.** Pour t'aider, tu verras dans la page suivante une affiche à colorier sur laquelle il y a des pensées positives. Tu peux les découper et les mettre dans ta poche pour y penser souvent !

Je suis capable de réussir!



QUEL LOUP ÉCOUTES-TU ?



Je suis capable de réussir

J'ai confiance en moi

Des gens que j'aime
croient en moi

J'ai la force en moi
pour y arriver

J'écoute le loup qui me
donne confiance!

Je suis débrouillard pour
trouver des solutions

J'ai pleins d'idées pour créer
des choses que j'aime

Je peux m'affirmer
avec les autres

Je suis capable d'aller
vers les autres

Je peux réaliser mes rêves!

Je suis capable de
relever des défis!

Je suis fier.ère de moi

Des personnes que j'aime
pensent à moi en ce moment

Un jour, je serai ceinture noire!

Je suis content.e
d'être qui je suis

THÈME DU MOIS

SEMAINE 2



J'AI CONFIANCE EN MOI

Mot de la semaine :

Effort + Pratique = Succès !

EXPLICATIONS

Si tu n'arrives pas à faire quelque chose du premier coup, est-ce que ça veut dire que tu n'es pas bon ? Est-ce que ça veut dire que c'est le loup négatif qui gagne ? Non !

Ça fait partie de l'apprentissage de ne pas réussir du premier coup, d'avoir à faire des efforts. Même si tu vis des déceptions et des difficultés à l'école, avec tes amis ou avec ta famille, tu peux continuer à avoir confiance en toi.

C'est comme quand tu étais bébé et que tu as appris à marcher. Au début, tu rampais par terre. Puis, tu t'es assis.e et tu t'es tenu.e debout. Tu as fait tes premiers pas en t'agrippant aux objets. Un jour, tu t'es lancé.e et tu as marché tout.e seul.e. Tu es tombé.e aussi très souvent jusqu'à temps que tu sois vraiment solide sur tes pieds ! **Imagine si dès le départ, tu t'étais dit que tu n'allais jamais réussir à marcher à cause que tu tombais !**

Toute notre vie, on développe nos compétences. La vie est mouvements et adaptations, comme dans les combats de karaté. **Ça se peut que tu reçoives un coup au ventre mais ce n'est pas fini.** Tu peux riposter et même finir par gagner ton combat !

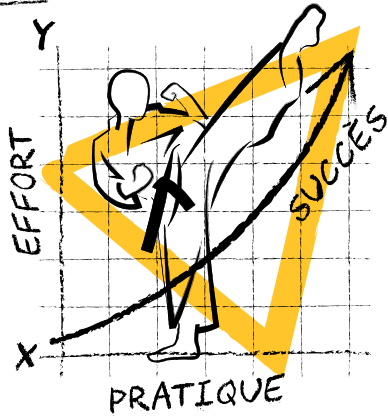
Dans l'affiche suivante, tu verras **des exemples de célébrités** qui ont vécu bien des échecs mais qui ont continué de croire en eux et de réaliser leurs rêves. Prends exemple sur eux pour t'inspirer et te donner confiance !

Pour te donner une idée, **je vais te parler de moi.** Tu me vois comme un instructeur de karaté qui a confiance en lui.elle. mais sais-tu aussi que j'ai vécu des difficultés ? Toi, as-tu vécu des difficultés que tu aimerais nous partager ?

Alors cette semaine, j'aimerais beaucoup que tu te répètes cette phrase à tous les jours :

« Même si je fais des erreurs et que je fais face à des difficultés, je peux avoir confiance en moi. Ça fait partie de la vie. Effort + Pratique = Succès ! »

$$E + P = S^2$$



 **KARATÉ
SPORTIF**

**Effort + Pratique
= SUCCÈS**



Même si je fais des erreurs et que je fais face à des difficultés, je peux avoir confiance en moi. Ça fait partie de la vie !



WINSTON CHURCHILL a été Premier ministre du Royaume-Uni. Enfant, il était atteint d'un trouble d'apprentissage. À l'école, il a connu beaucoup de difficultés et a redoublé sa 6^e année.



STEVEN SPIELBERG, un des plus grands cinéastes, qui a réalisé entre autres, E.T., l'extra-terrestre, Le parc jurassique et Indiana Jones, a été refusé 3 fois à l'université en cinéma.



La chanteuse populaire **RIHANNA**, qui a chanté dernièrement au championnat du Super Bowl, a été victime d'intimidation tout le long de son parcours scolaire à cause de la couleur de sa peau.



Le célèbre basketteur **MICHAEL JORDAN** a dit lui-même : « J'ai raté plus de 9000 tirs dans ma carrière. J'ai perdu près de 300 matchs. 26 fois, on m'a fait confiance pour prendre le tir de la victoire et j'ai raté. J'ai échoué encore et encore et encore dans ma vie. Et c'est pourquoi je réussis. »



J'AI CONFIANCE EN MOI

Mot de la semaine :

Je suis capable de me débrouiller !

EXPLICATIONS

Quand tu n'arrives pas à réussir quelque chose, ça se peut que tu te dises : « je suis pas capable, je suis poche ». Mais la réalité, c'est qu'il te manque **les bons outils** qui te permettraient d'y arriver. Imagine que tu veux couper une feuille de papier pour faire un bricolage mais le seul outil que tu as dans tes mains, c'est une cuillère en bois. Ça irait mal hein ?

Alors je vais t'apprendre une méthode pour t'aider à trouver des solutions. L'idée, c'est que tu apprennes à te débrouiller et que tu découvres que tu es capable de te sortir de toutes sortes de situation grâce à ta créativité !

Je ne sais pas si tu réalises mais **quand tu es seul.e face à un problème, tu n'es pas vraiment seul.e** : tu es quand même avec toi-même ! Alors ça veut dire que tu peux faire équipe avec toi et t'aider à te sortir d'une situation difficile. **C'est comme si tu étais ton meilleur ami !** Et la bonne nouvelle, c'est que c'est **pour la vie**.

Voici donc une **méthode zéro-tracas à utiliser en cas de difficulté : la méthode FEU !**

- **Fais un pas de recul**
Quand tu es pris avec un problème, c'est comme si tu avais le nez collé sur un arbre et que tu ne pouvais plus bouger. Si tu fais un pas de recul, tu verras à nouveau la forêt autour et toutes les possibilités !
- **Évalue toutes les options possibles**
Il y a souvent plus d'un chemin pour arriver à nos fins ! Laisse aller ton imagination et essaie de voir toutes les solutions possibles. Puis, choisis celles qui conviennent le mieux selon toi pour régler la situation.
- **Une bouchée à la fois !**
Découpe un gros objectif en mini-objectifs atteignables : si c'est trop difficile, fais de plus petites étapes. Une bouchée à la fois, tu y arriveras !



Je suis capable de ME DÉBROUILLER!



Lorsque tu n'arrives pas à réussir un défi, pas de panique ! Utilise la méthode **FEU** pour faire partir en fumée les obstacles devant toi !

F. Fais un pas de recul

Quand tu es pris avec un problème, c'est comme si tu avais le nez collé sur un arbre et que tu ne pouvais plus bouger. Mais pas de panique ! Fais tes respirations pour te calmer et change-toi les idées pendant quelques minutes : avec ce pas de recul, tu verras à nouveau la forêt autour et toutes les possibilités !



E. Évalue toutes les options possibles

Il y a souvent plus d'un chemin pour arriver à nos fins ! Laisse aller ton imagination et essaie de voir toutes les solutions possibles. Puis, choisis celles qui conviennent le mieux selon toi à régler la situation.



► Écris ici toutes les solutions qui te viennent en tête :

_____	_____
_____	_____
_____	_____

► Choisis-en une ou deux que tu veux essayer :

_____	_____
-------	-------

U. Une bouchée à la fois !

Découpe un gros objectif en mini-objectifs atteignables : si c'est trop difficile, fais de plus petites étapes. C'est comme manger une pizza : une pointe à la fois !



► Voici un exemple :

Mon objectif : Je veux réussir mon kata (ça, c'est la pizza !)

- Je divise mon kata en plusieurs parties (ça, ce sont les pointes)
- Je pratique une partie à la fois
- J'essaie de pratiquer quelques parties ensemble
- J'essaie de pratiquer toutes les parties au complet.



J'AI CONFIANCE EN MOI

Mot de la semaine :

L'autodéfense des mots

EXPLICATIONS

Depuis qu'on parle de confiance en soi, tu peux sûrement commencer à reconnaître les deux loups à l'intérieur de toi. As-tu aussi commencé à remarquer que les gens autour de toi te parlent des fois avec leur loup gentil mais aussi des fois avec leur loup négatif ?

Je te donne un exemple: si tu arrives avec un nouveau chandail à l'école et que ton ami.e te dit: « il est donc bien laid ton chandail ! », comment vas-tu réagir ?

Vas-tu laisser le loup négatif gagner et te dire « c'est vrai qu'il est pas beau finalement ton chandail. » ? **Ou est-ce que c'est le loup confiant en toi qui va gagner ?** Tu sais, c'est pas parce que quelqu'un te dit quelque chose de négatif sur toi que tu dois perdre ta confiance en toi.

Tu peux même apprendre à **te défendre avec les mots**: c'est comme de l'autodéfense mais avec les mots ! Ça **pourra t'aider à garder ta confiance en toi quand tu fais face à un loup négatif**.

On va le pratiquer ensemble :

Commence par prendre une position de confiance. Un loup se tient droit et solide sur ses pattes. Alors mets-toi debout et prends la position du super-héros :

tête et épaules relevées, dos droit, pieds bien solides sur le sol. Regarde devant toi et n'hésite pas à regarder les gens dans les yeux. Comment te sens-tu comme ça ?

Imaginons ce que tu pourrais dire à ton ami qui dit que ton nouveau chandail est laid. Que voudrais-tu dire si tu avais confiance en toi ? (Exemples de réponses « dommage que tu ne l'aimes pas ! », « je le trouve plutôt cool moi ! », « tu sais, les commentaires négatifs, tu peux les garder pour toi ! »).

Essayons deux réponses ensemble. Je veux que ta voix soit claire et calme. Montre-moi que tu as confiance en toi ! Dis: « Dommage que tu ne l'aime pas ! Tu sais, les commentaires négatifs, tu peux les garder pour toi ! ».

Plutôt cool hein ? Je crois qu'avec l'autodéfense des mots, tu peux donner plus de force à ton loup confiant en toi. Est-ce que je peux compter sur toi pour l'essayer cette semaine ?

Pratique toi à jouer à L'AUTODÉFENSE DES MOTS



L'AUTODÉFENSE DES MOTS

But du jeu: trouver des phrases à dire, même aux plus féroces compétiteurs, les intimidateurs !

Déroulement: lire une insulte à la fois et écrire une réponse qui sert à garder ta confiance en toi et à montrer que tout ce que l'autre peut dire ne va pas changer ta confiance en toi.

Option supplémentaire: pour un maximum de maîtrise, pratiquer les phrases en jeu de rôle avec des personnes de confiance.

ES-TU PRÊT À JOUER ? C'EST PARTI !

Imagine ce que tu pourrais répondre à ce genre de phrases. Tu peux t'inspirer des phrases inscrites pour créer tes propres réponses.

1

T'es nul.le: _____

« Si c'est ce que tu crois ! » « N'importe quoi ! » « Pourquoi tu dis ça ? » « As-tu parlé ? »

2

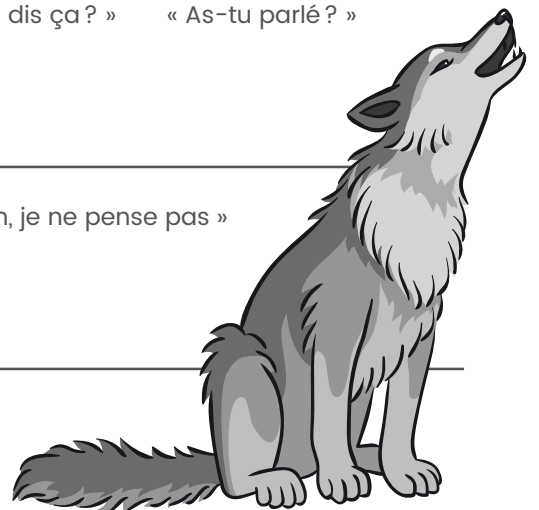
Je suis meilleur.e que toi: _____

« Ça dépend des points de vue » « C'est ton opinion » « Non, je ne pense pas »

3

Ils sont laids tes cheveux: _____

« Je vois que tu es capable de donner ton opinion: bravo ! »
« Et tu me dis ça pourquoi ? »
« Est-ce que tu critiques toujours comme ça les gens ? »



J'AI CONFIANCE EN MOI

La confiance en soi, ça part beaucoup de notre petite voix à l'intérieur de nous, notre discours interne. Qu'est-ce qu'elle nous raconte cette petite voix ? Qu'on va réussir ou qu'on n'est pas capable de réussir ? C'est souvent elle qui joue des tours à votre enfant et qui peut vous en jouer aussi ! Dans le premier mot de la semaine « Je suis capable de réussir ! », nous racontons à votre enfant l'histoire des deux loups qui sont à l'intérieur de nous. Familiarisez-vous avec cette histoire : elle vous guidera tout le long de ce mois sur la confiance en soi !

Voici quelques **PISTES** pour développer la confiance en soi de votre enfant :

1. Lorsque votre enfant vit des moments difficiles, comme lorsqu'il n'arrive pas à réussir quelque chose ou qu'il se sent moins bon que les autres, vous pouvez vous référer à l'histoire des deux loups (mot de la semaine 1). Demandez-lui : **quel loup écoutes-tu en ce moment ?** Apprenez ensemble à connaître ses deux loups et la bataille qu'ils se livrent.
2. Lorsque votre enfant n'arrive pas à réussir quelque chose, vous pouvez l'accompagner en lui disant : « **parle-moi de ce qui est difficile** ». En ouvrant cette fenêtre avec lui, vous lui permettez de 1) voir ce qu'il est capable de réussir, 2) réfléchir à différentes solutions possibles, 3) déconstruire un gros défi en petites étapes réalisables et 4) lui offrir de ne pas rester seul.e s'il a besoin d'aide.
3. Avoir confiance en soi, ce n'est pas d'être un enfant parfait et de ne jamais faire d'erreur. C'est plutôt d'être capable de faire face aux défis de la vie, même si c'est difficile et que ça apporte son lot d'émotions difficiles également. Partagez avec votre enfant vos propres défis et comment vous vous en êtes sortis. Ces moments partagés en tête-à-tête permettront à votre enfant d'**apprendre de belles leçons de vie à partir de son histoire familiale**.
4. Développer la confiance en soi, c'est comme devenir un bon karatéka : **on investit du temps, des efforts et de la persévérance**. On commence par la ceinture blanche puis on monte une à une les étapes pour se rendre un jour à la ceinture noire. Il y a des épreuves à passer et il y a aussi de bons moments à savourer. Mais on avance et chaque entraînement conduit à la ceinture suivante. La confiance en soi de votre enfant se bâtit aussi de cette façon : c'est un investissement pour le long terme. Adopter cette posture peut vous aider à voir au-delà des difficultés actuelles et avoir une vision éducative de ce que vous voulez offrir comme **héritage** à votre enfant.
5. **Pratiquer des réponses sociales** avec votre enfant remplit son coffre à outils pour faire face à des loups négatifs (mot de la semaine 4). **Sentir qu'il peut se défendre** fait partie du sentiment de confiance. C'est d'ailleurs une **caractéristique essentielle de l'esprit du karatéka**. De la posture au contact visuel et aux mots, votre enfant peut s'entraîner avec vous pour faire face aux conflits avec les autres.

THÈME DU MOIS : J'AI CONFIANCE EN MOI

Aide-mémoire pour développer sa confiance en soi !

Ce tableau permet à votre enfant de pratiquer régulièrement nos outils pour développer sa confiance en lui.

Auto-évaluation par l'enfant

À chaque fois que tu utilises les outils qui sont écrits dans le tableau, mets un crochet. ✓

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
1. Je porte attention à ce que me dit le loup dans ma tête (ma petite voix) : que me raconte-t-il ? Est-ce qu'il me donne confiance ou non ?							
2. J'utilise les phrases positives pour m'aider à nourrir le loup confiant en moi.							
3. Quand je perds confiance en moi, je vais lire et m'inspirer des histoires de personnes célèbres qui ont vécu des échecs.							
4. Face aux difficultés, je me répète : « Effort + Pratique = Succès ! » et « Je suis capable de réussir ! ».							
5. Je pratique la méthode FEU pour me débrouiller !							
6. Je joue à l'autodéfense des mots pour développer des réponses face aux loups négatifs.							
7. J'adopte la position du super-héros pour me donner confiance.							

Commentaires :

Signature du parent

Signature de l'instructeur

LÂCHE PAS! CONTINUE!

Conçu et rédigé par Groupe Karaté Sportif, en collaboration avec Isabelle Verret, psychologue et Studio Grif, infographie.

Tous droits de traduction et d'adaptation réservés : il est interdit de reproduire, d'enregistrer ou de diffuser en tout ou en partie le présent ouvrage par quelque procédé que ce soit, électronique, mécanique, sonore, magnétique ou autre, sans avoir obtenu au préalable l'autorisation écrite du propriétaire du copyright.

© Groupe Karaté Sportif, 2023.

