

# la grande révision

## Ciné-discussion : qu'est-ce que la confiance en soi ?

### Déroulé du ciné-discussion

Le ciné-discussion est un **temps d'échange** autour de différentes thématiques abordées dans les films qui viennent d'être vus.

Cette discussion permet aux jeunes spectateurs de mettre des mots sur leurs ressentis et leur compréhension du film.

Le support visuel de ce temps d'échange se divise en deux parties : **Comprendre ce que l'on ressent** et **Prendre confiance en soi (et donner confiance aux autres)**.

Chaque partie contient

- **un extrait vidéo d'1min30,**
- **des questions à poser aux enfants pour entamer la discussion**
- à la suite de chaque question et temps d'échange associé, un panneau avec **des éléments de réponse et d'ouverture** afin que les enfants puissent élargir la discussion et partager leurs expériences et ressentis.

Les extraits vidéos peuvent être visionnés autant de fois que nécessaire.

**Bonne séance !**

*Pour plus d'informations sur le film et l'ensemble des ressources pédagogiques, rendez-vous sur notre site internet : [www.lesfilmsdupreau.com](http://www.lesfilmsdupreau.com)*





# la grande révasion

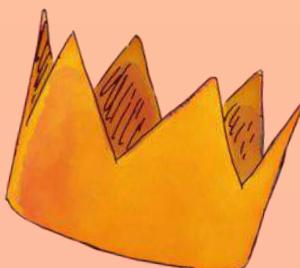
Ciné-discussion : qu'est-ce que la  
confiance en soi ?



# Avant de commencer...

Le ciné-discussion est un temps d'échange bienveillant autour de différentes thématiques abordées dans le(s) film(s) que vous venez de voir. Cette discussion vous permet de mettre des mots sur ce que vous avez vu, d'exprimer vos ressentis et vos avis. Afin que tout se passe pour le mieux, voici quelques consignes à respecter :

- On s'écoute : sans s'interrompre, on attend que l'autre ait fini d'exprimer son point de vue pour lui répondre.
- on se respecte : on a le droit de ne pas être d'accord, mais on l'exprime avec calme, politesse et bienveillance. Chaque opinion doit être écoutée et respectée.
- On s'entraide : il n'y a pas de questions bêtes ni de mauvaises réponses : n'hésitez pas à poser des questions.
- On joue le jeu : Prenez la parole, exprimez vous et osez pour faire avancer le débat.



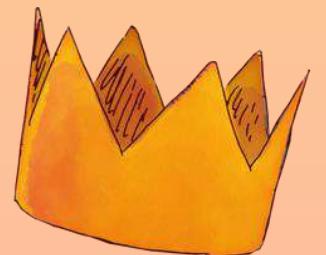
Bonne discussion !

# Comprendre ce que l'on ressent

Regardez et écoutez attentivement cet extrait :



Quelle(s) émotion(s) ressent Andréa dans l'extrait que  
vous venez de voir ?



Quelle(s) émotion(s) ressent Andréa dans l'extrait que vous venez de voir ?

Le trac

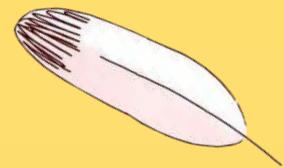
La peur d'avoir l'air ridicule

La peur de monter sur scène

La peur de ne pas réussir

Le stress de jouer devant beaucoup de monde

...d'autres choses ?



Dans quelles situations peut-on ressentir la même chose qu'Andréa ?

# Dans quelles situations peut-on ressentir la même chose qu'Andréa ?

On peut ressentir du trac / stress / peur quand...

on doit parler à des gens qu'on ne connaît pas

on a une évaluation

on doit parler devant le reste de la classe

on doit réciter un texte, une poésie, une chanson devant d'autres personnes

on fait une chose qu'on avait jamais faite avant

on parle de ce qu'on ressent

...d'autres choses ?

# Comment se manifeste la peur / le trac dans le corps ?

(Souvenez-vous des réactions et comportements d'Andréa et de vos propres ressentis)



# Comment se manifeste la peur / le trac dans le corps ?

Le cœur qui bat très vite et très fort

On tremble sans le contrôler

Coup de chaud  
(aux joues, aux oreilles)

Envie d'aller aux toilettes

Les mains moites

on bégaye

Envie de pleurer

La bouche sèche et pâteuse

Mal au ventre

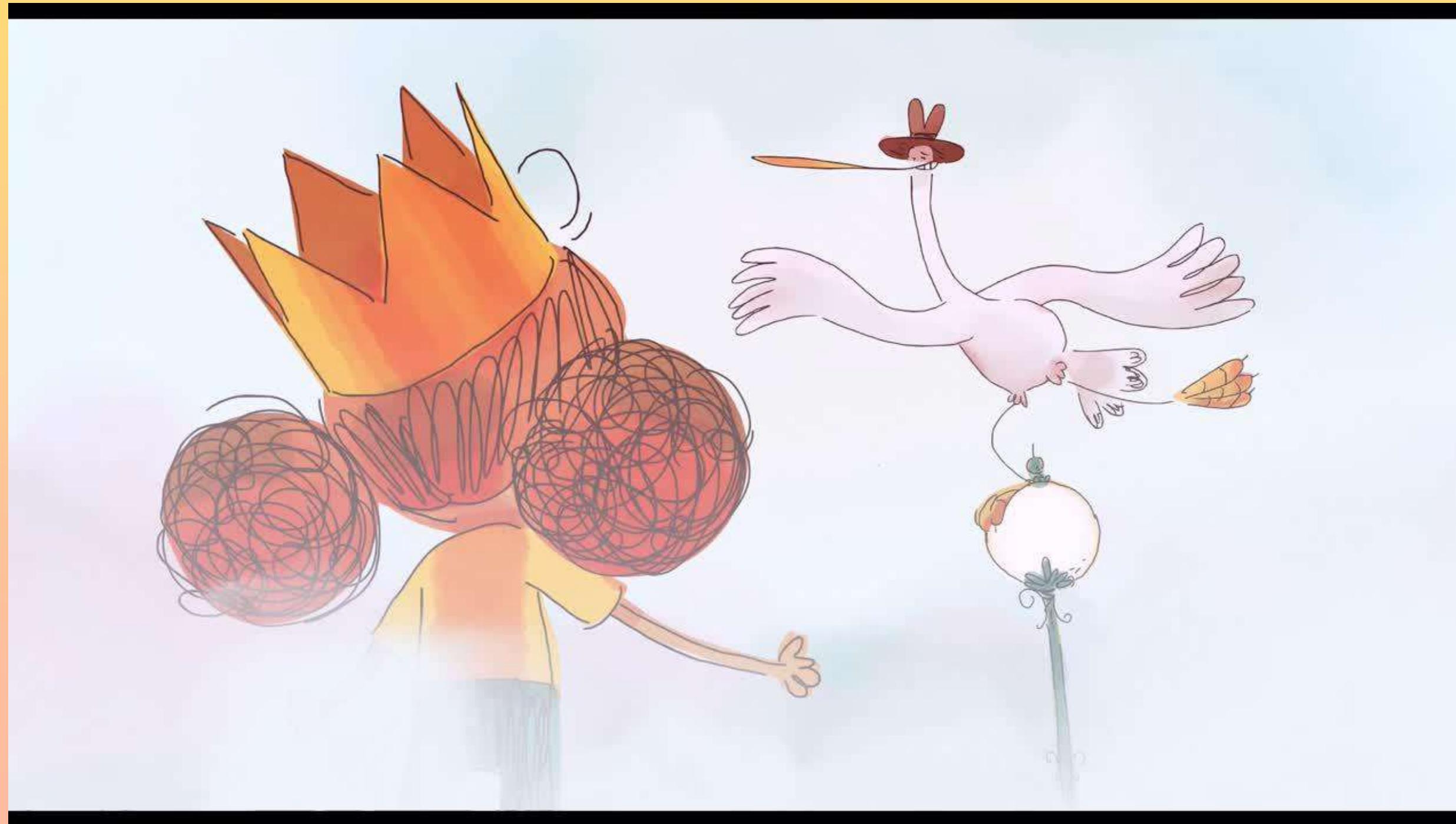
La gorge qui se serre

On rougit

...d'autres choses ?

## Prendre confiance en soi (et donner confiance aux autres)

Regardez et écoutez attentivement cet extrait :



Quels conseils donne l'oiseau à Andréa pour prendre confiance en elle ?



# Quels conseils donne l'oiseau à Andréa pour prendre confiance en elle ?

1 : Ouvrir ses ailes

(se préparer et essayer d'aller au delà de ce qui nous paralyse)

2 : Respirer

(se calmer pour avoir les idées claires)

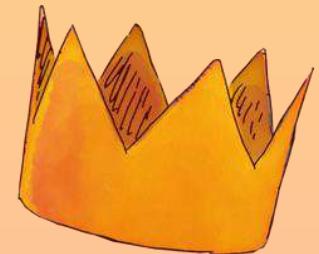
3 : Retirer ses pantoufles

(se délester de la peur qui nous pèse et sortir de sa zone de confort)

4 : Se lancer !



Et vous, si vous deviez donner des conseils pour prendre confiance en soi, vous diriez quoi ?



# Quelques conseils pour prendre confiance en soi :

Se dire des choses positives et bienveillantes pour se rassurer :

"c'est normal d'avoir peur",

"ce n'est pas grave si je rate"

"je suis fort(e)",

"je peux y arriver",

"j'en suis capable",

"je suis fier(e) de moi".

Faire de son mieux avant tout

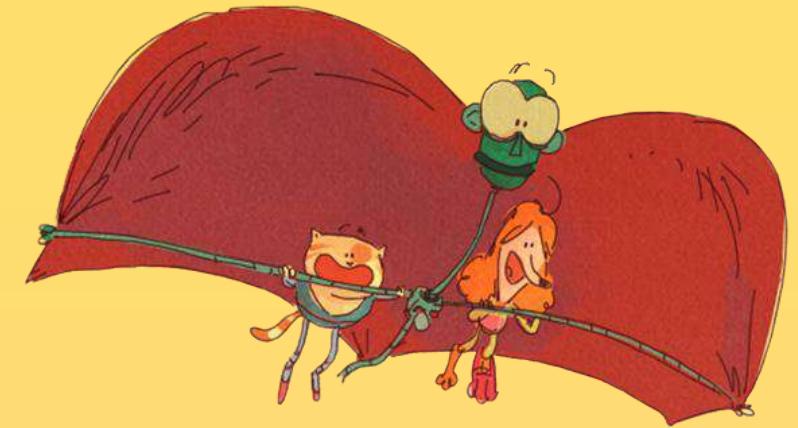
Faire des exercices de respiration

Imaginer la situation qui nous fait peur de façon

positive

Bouger, sauter sur place, se défoncer

...d'autres choses ?



Merci pour votre participation !  
Et surtout n'oubliez pas :

ce n'est pas parce qu'on a peur  
qu'on n'en est pas capable !

