



### Mise en place

- Place des cartes dans un panier intitulé “Essaie ! “
- Chaque carte montre un petit défi de classe ou de vie (ex. : dire une phrase positive sur soi, lire un court paragraphe à voix haute, chanter une chanson, faire quelques pas de danse, etc.).
- Prépare deux zones au sol :
  - Zone Nervosité
  - Zone Confiance

### Comment jouer

1. Choisis une carte : Un élève tire une carte “Essaie ! “.
2. Fais un pas en avant : Il se place dans la Zone Nervosité et dit : “*Je me sens nerveux, mais je vais essayer !* “
3. Relève le défi : L’élève réalise la tâche.
4. Passe à la Confiance : Après avoir terminé, il se déplace dans la Zone Confiance et dit : “ *Je l’ai fait !* “
5. Réaction du groupe : La classe applaudit et encourage — “ *Clap ! Clap !* “
6. Réflexion : L’élève partage une phrase : “ *C’était effrayant au début, mais maintenant je me sens \_\_\_\_.* “

**Variante pour les plus grands** Ajoute des Étoiles de Confiance — chaque fois qu’un élève essaie quelque chose de nouveau, il gagne une étoile. Après cinq étoiles, il peut partager un conseil avec le groupe : “ *Comment faire disparaître la peur.* “