

Un podcast pour ouvrir le dialogue sur la confiance en soi

Respirer, danser, chanter, s'entraîner, recevoir de l'affection... Autant de gestes simples qui peuvent aider les ados à se sentir plus confiants.

En tant que mentor, vous pouvez lui faire découvrir **le podcast « Ma Vie d'Ado »**, du magazine Okapi. Ce sont des collégiens qui prennent la parole et partagent leurs astuces pour avoir confiance en eux.

☐ Pour démarrer, **écoutez avec eux ou conseillez-leur cet épisode :**

☐ [Tous mes trucs pour avoir confiance en moi](#)

Dans ce podcast, les ados parlent d'eux-mêmes, de leurs amis, de leur famille, du collègue... mais aussi de leurs émotions : leurs joies, leurs peines, leurs doutes et leurs espoirs.

Un contenu authentique et inspirant, qui peut aider les jeunes à se sentir moins seuls et à mieux comprendre qu'ils ne sont pas les seuls à traverser ces moments de doute.

☐ **Un excellent support pour lancer la discussion avec eux et les encourager à s'exprimer !**



Spotify : <https://open.spotify.com/show/4tGHDm9JVzJJic05v6u3yP?si=ea1ac223708241a0>

Apple podcast : <https://podcasts.apple.com/fr/podcast/ma-vie-dado/id1467885397>

Un podcast pour ouvrir le dialogue sur la confiance en soi

Deaser : <https://www.deezer.com/fr/show/388312>