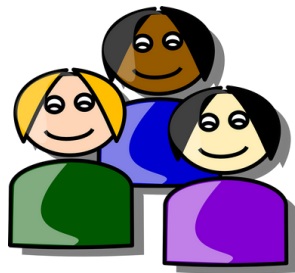
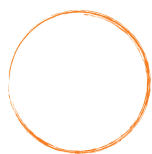


le cercle de confiance

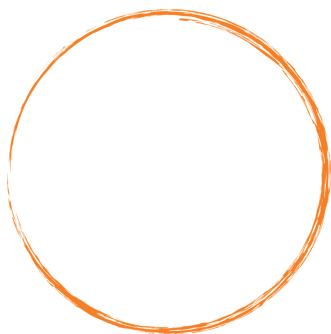


Ta confiance est comme un cercle autour de toi.

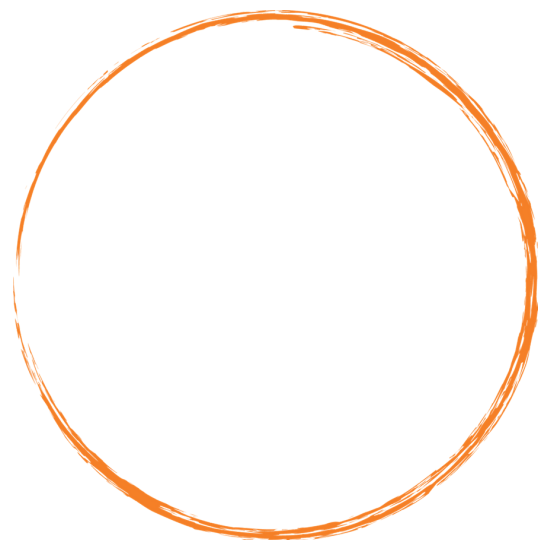
Parfois tu en ressens ...



Un peu



Moyennement



Beaucoup

Cette confiance te donne de l'énergie
pour avancer, entreprendre, oser,
essayer, créer, échanger...



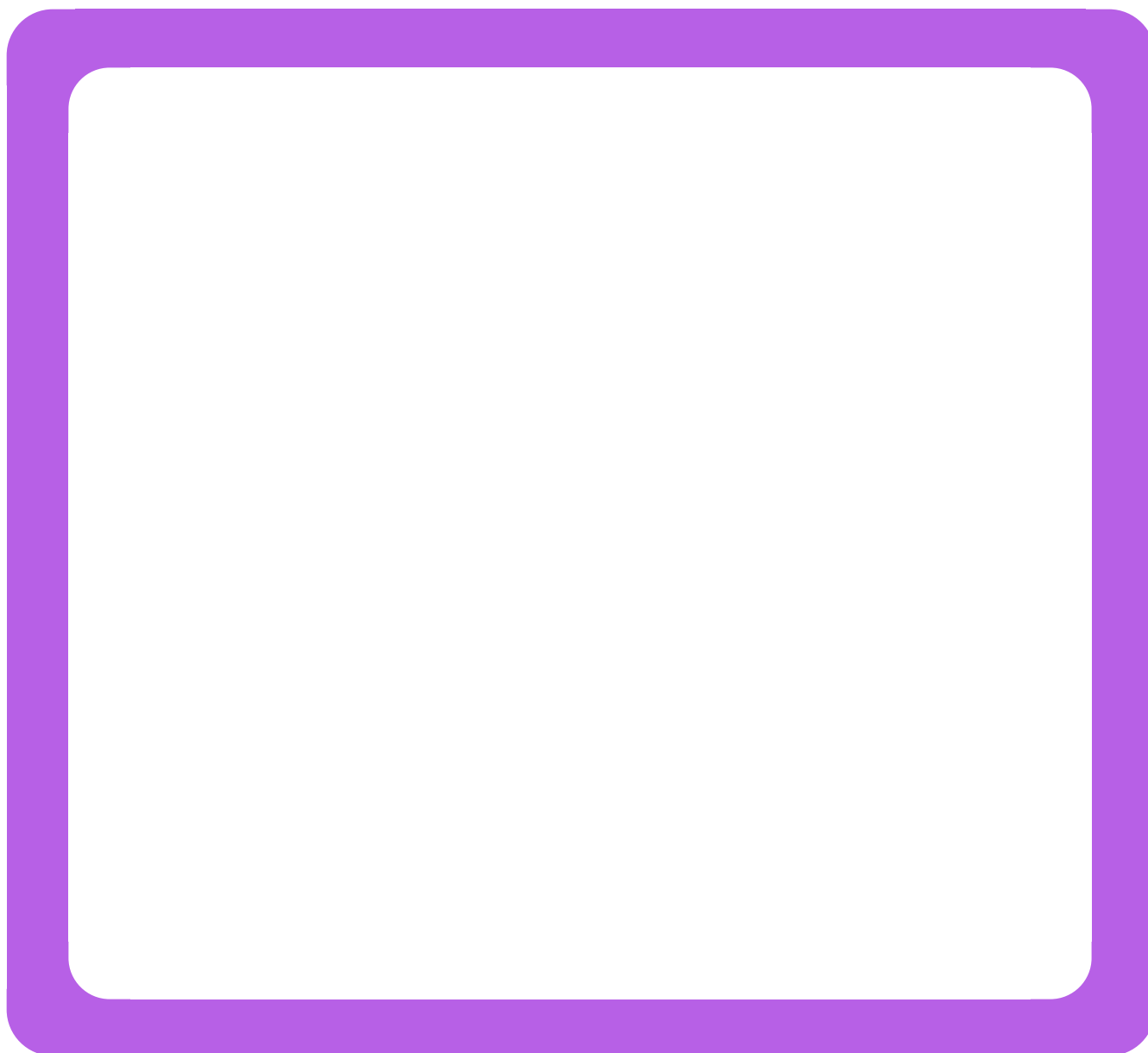
On peut augmenter cette confiance en :

- pensant aux personnes que nous aimons
- se souvenant de ce que nous avons réussi
- se répétant "j'ai confiance" "je peux le faire"
- agissant sans trop penser car l'action balaye les doutes !
- te relaxant : quand le stress tombe, la confiance s'élève !
- acceptant nos émotions et en les écoutant

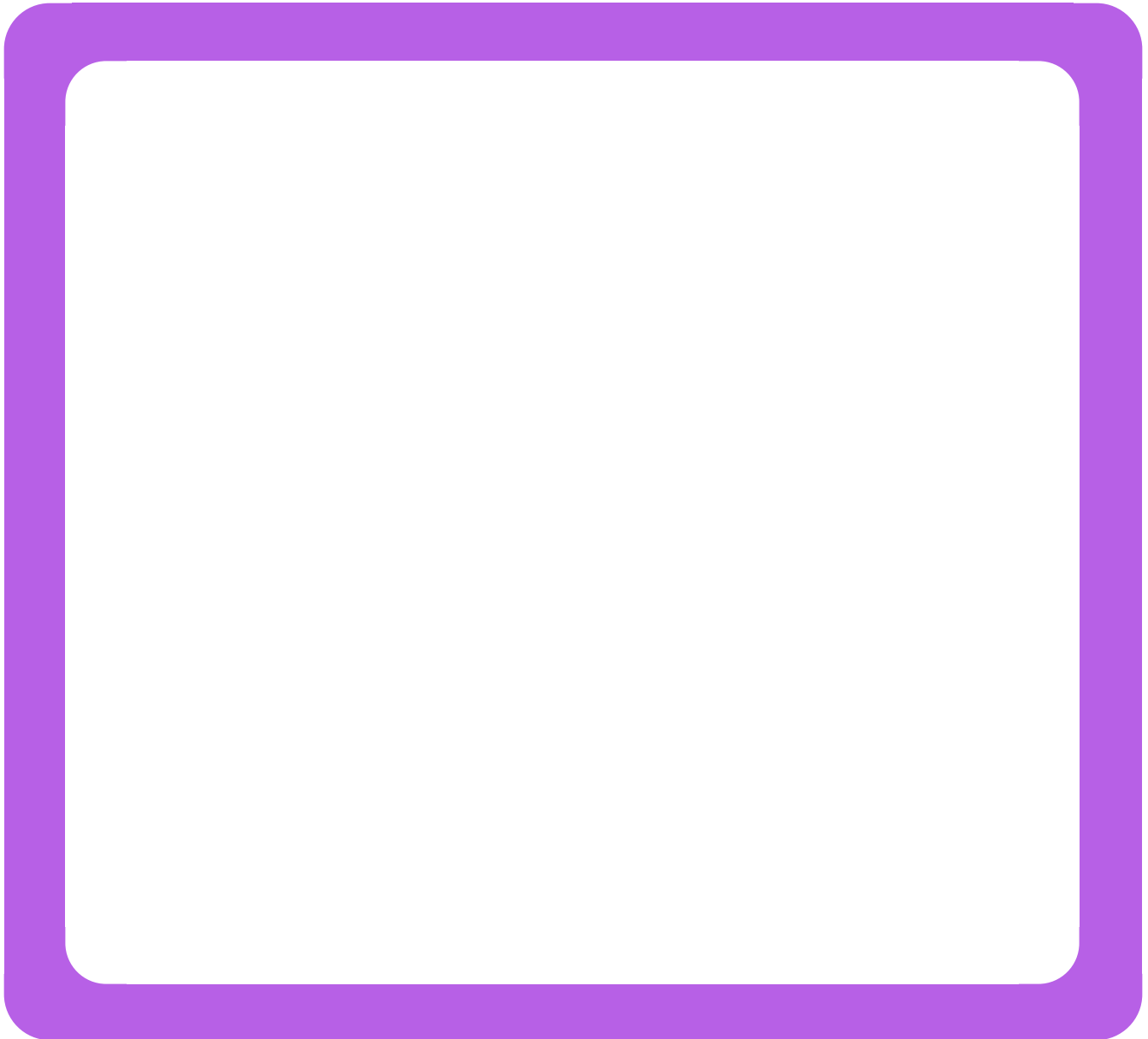


Nous allons essayer ces astuces maintenant :

Dessine ici les personnes que tu aimes :



Cite au moins 3 choses que tu sais faire et explique comment tu as appris à les faire :

A large, empty rectangular box with a thick purple border and rounded corners, intended for writing the answer.

Voici des affirmations pour booster ta confiance en toi. Tu peux les dire en levant les bras en l'air en signe de victoire !

Je peux le faire !

Je crois en moi !

Je progresse chaque jour !

J'ai confiance !

Compte rapidement jusqu'à 5 à haute voix.

As-tu douté avant de compter ?

As-tu eu peur de te tromper ?

Tu vois, on est plus en confiance
quand on agit au lieu de trop
penser !

En écoutant tes émotions : comment te sens-tu ?
Utilise cette phrase régulièrement : "Là, je ressens ..."



Tristesse



Honte



Colère



Dégoût



Joie



Amour



Peur



Culpabilité



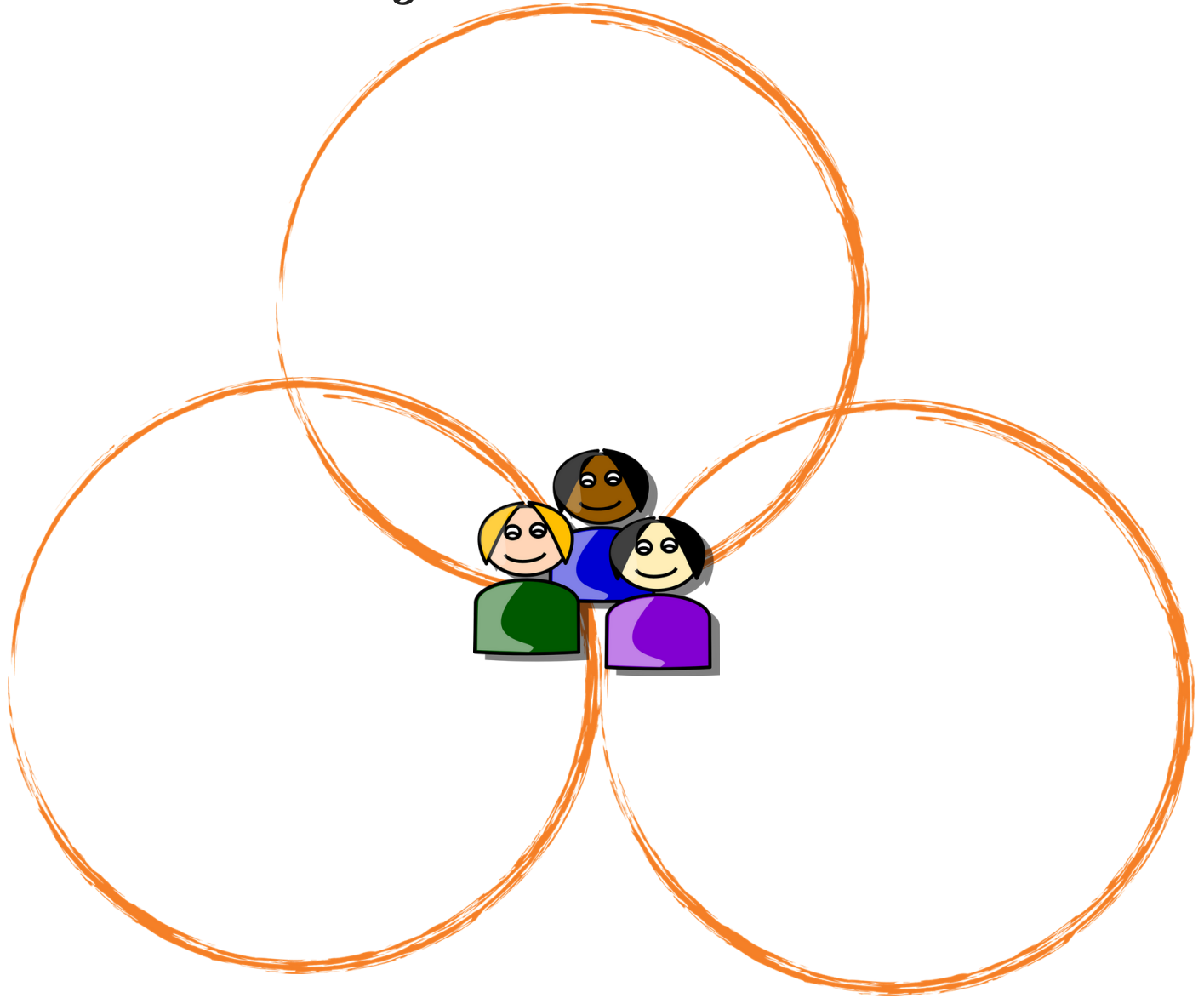
Jalousie

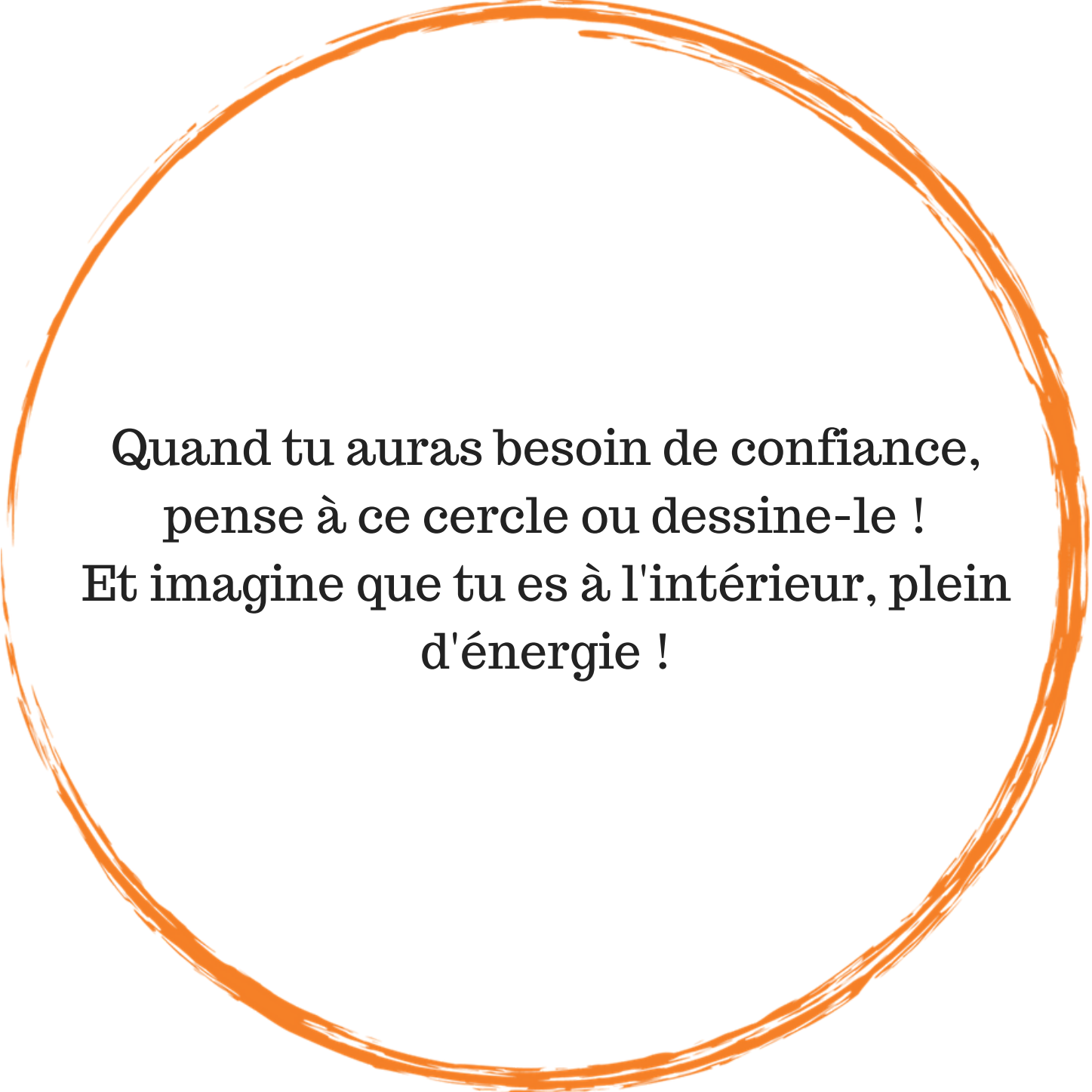
papapositive.fr

En te relaxant : imagine que tu es dans une montgolfière qui s'élève dans le ciel quand tu souffles. Fais 3 grandes respirations pour la pousser vers le haut. 1...2...3...



Ce qui est magique avec ce cercle de confiance est que tu peux en donner aux autres ou t'inspirer d'eux s'ils en ont ! La confiance grandit en collaborant !





Quand tu auras besoin de confiance,
pense à ce cercle ou dessine-le !
Et imagine que tu es à l'intérieur, plein
d'énergie !



Et n'oublie pas deux secrets :

- Le doute n'est pas un manque de confiance en soi, c'est simplement une information à vérifier pour mieux avancer.
- À chaque fois que tu te trompes ou que tu fais une erreur, tu as l'opportunité d'apprendre et de faire encore mieux la prochaine fois ! Tout est expérience !