



Cite et imite un animal qui a confiance en lui

Raconte comment tu as appris à faire du vélo, parler, dessiner un personnage,...

Dis ce que tu apprécies comme qualité à une personne autour de la table.
Demande-lui de faire pareil avec toi

Imite un lion en colère puis un aigle en plein vol enfin, imite un petit hamster rigolo.
À quel moment t'es-tu senti confiant ?

Décris un de tes talents et cite un talent que tu aimerais avoir.

Regarde quelqu'un dans les yeux en souriant.
Puis regarde-le en grimaçant.
Enfin, regarde-le comme si tu étais en colère.
As-tu réussi à garder ton sérieux ?

Décris un moment où tu t'es senti en pleine confiance en toi

Si tu étais un super-héros, tu serais... ?
Quel est ton super-pouvoir préféré ?

Cite une de tes peurs et un moment où tu l'as ressentie. Imagine maintenant que ta peur est une boule de la taille que tu veux. Fais comme si tu la lançais très loin.

Imagine que tu encourages un ami coureur pour qu'il gagne une course.
Que lui dis-tu ?
Tu as le droit de crier !

Lève-toi, gonfle ta poitrine, durcit tes biceps en serrant les poings et marche comme un gorille.
Que ressens-tu ?
Envie d'une banane ?

Décris un de tes rêves comme s'il était réalisé.
Que ressens-tu ?
Qui est avec toi ?
Dans quel lieu es-tu ?

Essaye de dire ces phrases :
"Je n'y arriverai jamais !"
"Je n'y suis pas encore arrivé et je persévère !"
Laquelle préfères-tu ?

Cite toutes les personnes qui t'aiment et te soutiennent.
Remercie-les pour leur présence réelle et dans tes pensées/ton coeur.

Lève-toi et pense à quelque chose qui te fait peur.
Ferme les yeux et respire profondément en comptant jusqu'à 5.
Le peur a-t-elle diminué ?

Cite une de tes passions ou une de tes activités préférées.
Montre-nous de quoi il s'agit.
Qu'est-ce qui te plaît dans cette activité ?

Dis à haute voix :
"Je dois faire mes devoirs"
"Je choisis de faire mes devoirs."
Quelle phrase préfères-tu ?

Chante et danse sur une musique qui te donne de la confiance et de l'énergie.