

Dessine  
ta confiance



**Cahier en téléchargement gratuit**

*Raconte une expérience dont tu es fier et imagine  
ta confiance autour de toi. Dessine-la et colorie-la.*



*Raconte une de tes peurs et imagine ta confiance lorsque tu la rencontres. Dessine-la et colorie-la.*



*Maintenant, inverse les situations.*

*Pense à ta peur et dessine ta confiance lorsque tu te sens fier d'une expérience.  
Ta peur est-elle moins forte?*



*Imagine maintenant que ta confiance est immense.*

*Quelles sont les choses que tu oserais faire ?*

*Comment est ton corps ?*

*Sens-tu ton énergie ?*



*Nous allons maintenant faire une expérience.  
Tu vas prononcer des phrases et dessiner/colorier  
ta confiance en les disant.*

"J'ai peur"

"Je tente ma chance !"



"Je ne vais  
jamais réussir"



"Je n'ai pas réussi pour le  
moment. Je progresse en  
essayant encore et encore ! "



"Je suis nul"



"Je crois en moi.  
Je sais déjà faire beaucoup de  
choses !"



**"Les autres sont meilleurs que moi"**



**"J'avance à mon rythme.  
Mes efforts sont en train de porter leurs fruits. Je peux même demander de l'aide."**



"C'est impossible"



"Tout est possible"



**"Personne ne  
m'aime"**



**"Je sais que je compte  
pour mes parents,  
mes amis..."**



**"Si j'échoue,  
c'est définitivement  
perdu"**



**"Tout est expérience.  
J'apprends à chaque  
tentative."**



"Je ne me sens pas  
en sécurité"



"Je m'imagine dans  
un lieu sûr et serein."



"Je n'ai pas le droit  
d'exprimer mes  
émotions."



"J'ai le droit  
d'exprimer mes  
émotions."



"Les autres ont plus de qualités que moi"



"Je possède de nombreuses forces et des talents. Je peux les utiliser."



"Il n'y a qu'une seule  
façon de réussir"



"Il y a de très  
nombreux chemins à  
explorer pour  
m'épanouir"



"Je dois faire mes devoirs"



"Je choisis de faire mes devoirs"



*Il est temps de découvrir un super pouvoir de la confiance.*

*Elle se transmet !*

*Imagine que tu souris à quelqu'un qui manque de confiance en lui et que tu lui dis "Je crois en toi". Dessine ta confiance en toi et sa nouvelle confiance en lui.*

*Autre astuce : dire "je t'aime" :)*



*Pour finir, dessine une confiance aussi grande que la TERRE !*

