

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'imagina 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 "Le 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 !*

