

# Donner confiance en donnant l'exemple



## Exprimez votre confiance en vous

- Ne pas se dévaloriser
- Décider de croire en nous
- Verbaliser nos émotions
- Assumer nos choix
- Se féliciter
- Adopter une attitude de confiance
- Se rappeler de nos succès

## Libérez-vous du perfectionnisme

- Réparer nos erreurs
- Se donner le droit d'être humain
- Eviter de se comparer
- Préférer le bonheur au perfectionnisme
- S'entraîner à lâcher prise

## Faites ce que vous dites

- Parler sans mentir
- S'exprimer avec respect et sans crier
- Collaborer au lieu de donner des ordres
- Remarquer les réalisations d' autrui
- Agir selon nos valeurs

## Dites ce que vous faites

- Décrire oralement nos actions
- "Je marche sur le passage piéton"
- "Je range mes chaussures en rentrant"
- "Je respire quand je suis énervé"
- ...