

## 20 phrases pour avoir confiance en soi

### Au lieu de dire...

### Je peux dire...

*Je ne pourrai jamais*

*Je n'ai pas réussi pour le moment et j'y arriverai !*

*Je ne suis pas capable*

*Je peux le faire*

*Je ne mérite pas*

*Je le mérite*

*Je ne suis pas assez préparé.e/parfait.e*

*J'ai le droit à l'erreur, je fais de mon mieux*

*Je prends un risque*

*Je tente ma chance*

*Il faut/ il faudrait/ je dois*

*Je choisis !*

*Tout le monde va se moquer de moi si j'échoue !*

*Je travaille et j'évolue pour moi ! Je progresse chaque jour !*

*C'est définitivement raté...*

*Je peux recommencer !*

*Si j'y arrive...*

*Quand j'y arriverai !*

*Je suis nul.le en cette matière...*

*Je peux demander de l'aide*

*Je suis machanceux.se*

*Je crois en ma chance et en moi !*

*Je regrette cet échec*

*J'ai espoir en l'avenir*

*Je ne suis pas doué.e*

*Je sais faire beaucoup de choses ! J'ai des talents !*

*Pardon pour mon retard...*

*Merci pour ta patience !*

*Personne ne m'aime*

*Mes proches m'aiment et je peux avoir plus d'amis !*

*J'ai peur*

*Ma peur est un message que j'écoute.*

*Je me rassure et j'avance en me concentrant sur ce dont j'ai envie.*

*Je dois me dépêcher*

*Je travaille à mon rythme. J'ai la vie devant moi.*

*J'ai honte de demander quand je ne comprends pas*

*Je dis que je ne sais pas pour apprendre.*

*Je dois être sérieux.se pour réussir*

*J'essaye de sourire et de m'amuser dans ce que je fais*

*Je ne suis pas une étiquette (maladroit/ intelligent/ ...)*

*Je peux évoluer et changer mes habitudes  
grâce à mon fantastique cerveau*