

PENSÉES NÉGATIVES *VS* PENSÉES POSITIVES

Confiance en soi



Je dois y arriver seul.e.

C'est trop compliqué

Je n'y arriverai pas

Je veux être meilleur(e) que
les autres

Je suis nul.le

J'ai échoué

J'abandonne



J'ai le droit de demander
de l'aide.

Je peux décomposer le
problème

Je n'y suis pas encore
arrivé. Je me donne le temps.

J'apprends de jour en jour. Je
travaille pour moi. J'évolue.

Je fais de mon mieux. Je
m'appuie sur mes forces. J'ai
déjà réussi à ...

J'apprends à chacune de
mes erreurs

J'avance à mon rythme.
J'ai le droit de faire une pause