

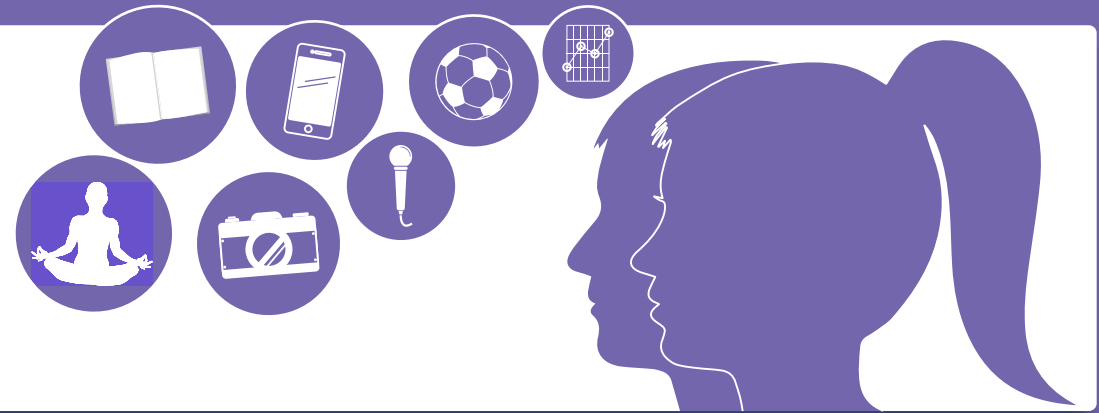
TRAVAILLER LA CONFIANCE EN SOI



IDEE 1

TROUVER UNE ACTIVITÉ

S'investir dans une activité dans laquelle on se sent à l'aise est un bon moyen pour prendre confiance en soi. L'objectif est de s'y engager à long terme pour se prouver que l'on peut réussir dans un domaine qui nous plaît.



IDEE 2

LISTER SES VICTOIRES



Au lieu de penser à ses échecs, il vaut mieux penser à tout ce que l'on a réussi à accomplir ! Une idée d'exercice pour faciliter cela : prendre une feuille de papier et un stylo et y écrire toutes ses réalisations, même si elles semblent minimes.

On peut ensuite reprendre la feuille en binôme et souligner toutes ces victoires !

TRAVAILLER LA CONFIANCE EN SOI



IDEE 3

FAIRE L'EXERCICE DE LA PETITE VOIX MALVEILLANTE (cf. annexes)

1. Je repère et j'écris 3 phrases malveillantes à mon encontre (jugement, dénigrement...) que je me dis parfois à moi-même :

2. Je questionne, nuance, transforme chacune de ces 3 phrases :

3. J'écris 3 phrases bienveillantes sur ce que je suis :

TRAVAILLER LA CONFIANCE EN SOI



IDEE 4

FAIRE L'EXERCICE DES ACTES DE COURAGE (cf. annexes)

1

Je donne un exemple de personne que je trouve courageuse :

.....
.....
.....
.....
.....

et j'explique pourquoi.

2

Etre courageux, pour moi, c'est :

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

3

J'identifie deux moments de ma vie où j'ai fait preuve de courage, même si personne ne

l'a vu (Exemples : m'adapter à une nouvelle vie, traverser un deuil, accepter une limite, m'éloigner d'un danger...)

Et je précise : en quoi ces actes m'ont-ils demandé du courage ?

4

Je complète en lien avec les deux situations nommées précédemment :

- J'ai été capable de
.....
alors que
.....

- J'ai été capable de
.....
alors que
.....

TRAVAILLER LA CONFIANCE EN SOI



IDEE 5

FAIRE L'EXERCICE DU BLASON

(cf. annexes)

1
Une qualité
que j'aime
chez moi

2
Une passion
que j'ai

3
Une
réalisation –
un effort dans
ma vie dont je
suis fièr.e

4
Une personne
en qui j'ai
confiance

