

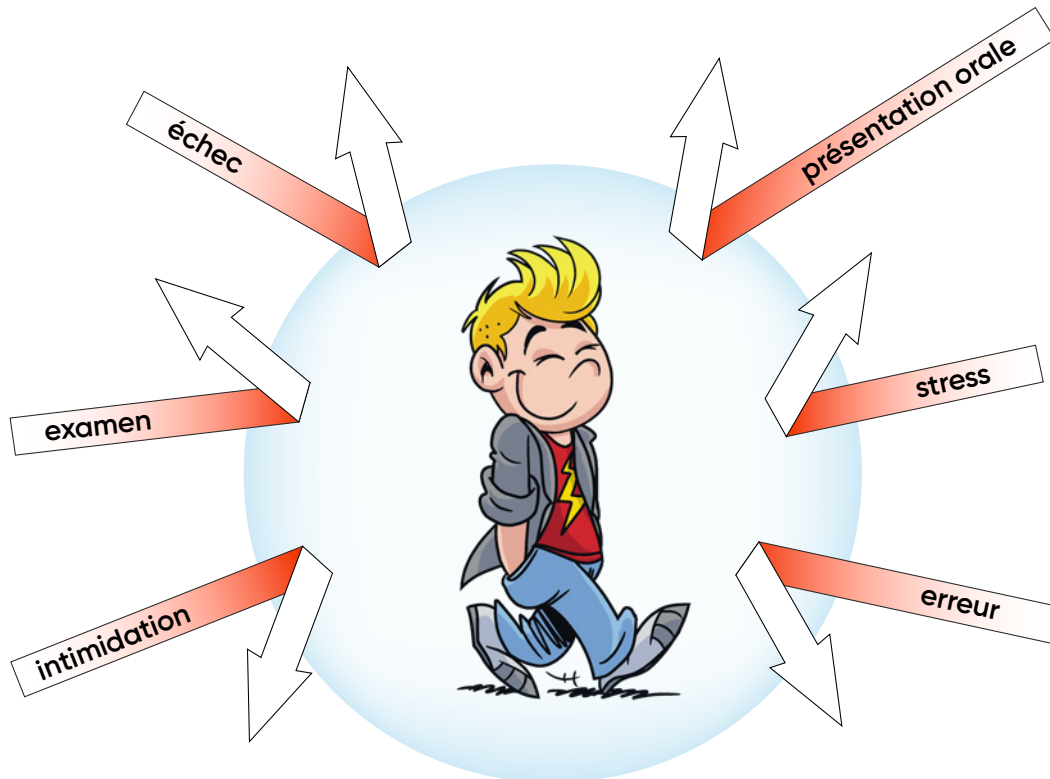


Des exercices pour muscler ta confiance en toi et ton estime de toi !

La confiance en toi, c'est à quel point tu crois être capable d'effectuer une tâche ou de relever un défi. C'est essentiel à ta motivation et à l'atteinte de tes objectifs.

L'estime de toi, c'est à quel point tu crois avoir de la valeur en tant que personne. C'est essentiel pour prendre soin de toi et t'adapter lorsque tu fais face à des difficultés.

En fait, ces deux éléments agissent un peu comme un bouclier invisible qui te protège des « flèches » que la vie peut parfois t'envoyer !



Pour t'aider à développer ta confiance en toi et ton estime de toi...

Fais une liste de cinq de tes qualités, des aspects de toi que tu aimes le plus (ex.: générosité, intelligence, gentillesse, serviabilité, sens de l'humour, écoute...):

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Maintenant, fais une liste de cinq tâches, activités ou défis face auxquels tu te sens bon ou compétent:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____



Donne-toi du temps et fais-toi aider!

Compléter la page précédente peut être difficile et prendre du temps.

Pour t'aider...

Fais une liste de quelques personnes autour de toi qui t'aiment beaucoup :

- Dans ta famille (parents, oncles, tantes, grands-parents, frères, sœurs, cousins et cousines):

x _____
x _____
x _____
x _____



- Parmi tes camarades:

x _____ x _____
x _____ x _____

- Autres (un.e enseignant.e, un.e entraîneur.se, un.e éducateur.trice...):

x _____ x _____
x _____ x _____

Maintenant que tu as fait la liste des personnes les plus bienveillantes envers toi, demande-toi ce qu'elles te diraient si elles devaient t'aider à compléter les listes de la page précédente.



Entoure-toi régulièrement de ces gens qui t'aiment, qui t'envoient une image positive de toi-même et qui te soutiennent. Lorsque tu vis des difficultés, confie-toi à eux! Se confier est souvent la meilleure façon de rehausser son moral, d'obtenir du soutien et de trouver des solutions.