

LE PETIT CAHIER DE LA CONFIANCE EN SOI

15 outils à découvrir

Téléchargement gratuit



LA ROUE DES CHOIX



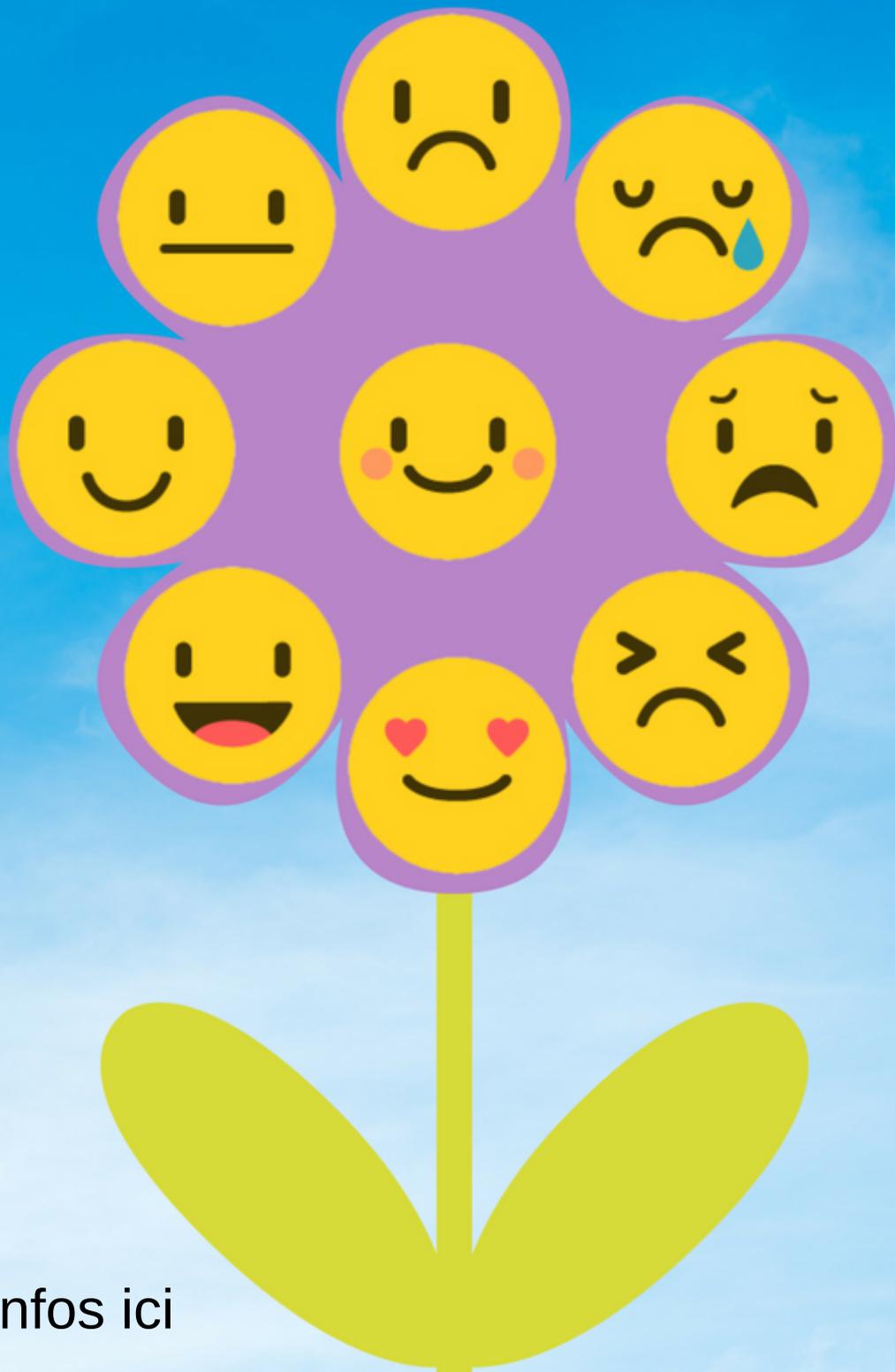
Cultive ton esprit de croissance

Chasse les étiquettes et choisis des actions qui te permettent d'avancer !

Esprit fixe	Esprit de croissance
Je ne suis pas bon.ne à ça !	Mon niveau n'est pas encore suffisant mais je peux continuer à essayer et à m'entraîner. Je n'ai pas réussi pour le moment mais ce n'est qu'une question de temps.
Je suis tellement stupide !	J'ai besoin de m'entraîner encore pour réussir. Je crois en moi.
Elle est géniale par rapport à moi...	Je me demande comment elle s'entraîne. Quelle est sa méthode ? Je peux lui demander pour m'en inspirer.
J'abandonne...	Comment puis-je faire différemment ?
C'est trop dur !	Cela prendra un peu plus de temps et j'aurai peut-être besoin d'aide.
Je me suis planté, j'ai une mauvaise note, ...	Qu'est-ce que je peux apprendre de cette erreur pour m'améliorer ? Qu'est-ce que j'ai réussi dans cet examen ?
Ce problème est insurmontable.	Quel est mon objectif ? Comme puis-je décomposer cet objectif en petits objectifs ?

La fleur des émotions

Je me sens...



Le jeu de plateau de la confiance en soi

Offre des
"Merci"
autour de la
table

Dessine un
talisman de la
confiance

Cite 3 choses
que tu sais
faire

Imite un
gorille

Chante une
chanson qui
te donne
confiance

Ferme les yeux
et reçois des
mots positifs des
autres joueurs

Les yeux bandés,
laisse-toi guider
dans la pièce par
un joueur de ton
choix

Fais comme si
tu avais
remporté une
grande
victoire

Choisis un
mantra et
garde-le sur
toi

Conseille
quelqu'un qui
n'a pas
confiance en
lui

Serre dans
tes bras une
ou deux
personnes

Dessine un
arbre
puissant et
majestueux

Ecris une
inquiétude sur
une feuille et
déchire-la

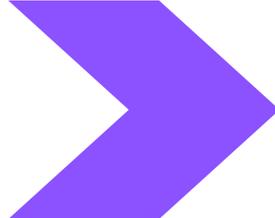
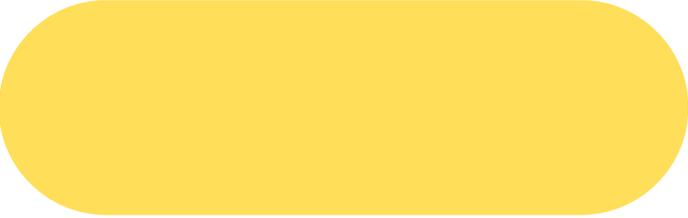
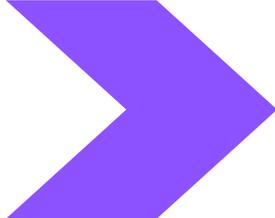
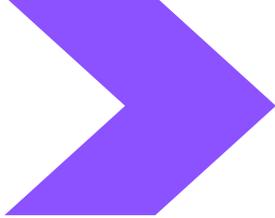
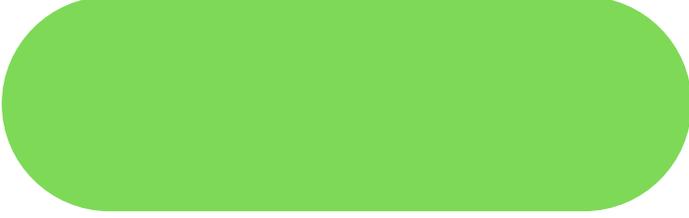
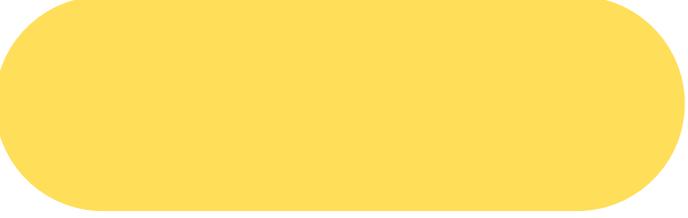
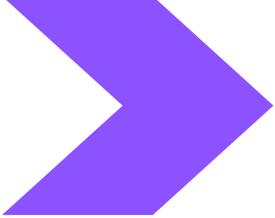
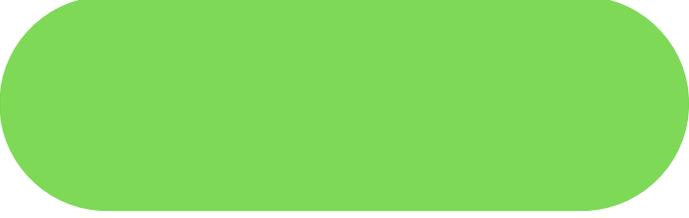


papapositive.fr

Peur/défi

CITE UNE PEUR

TRANSFORME-LA EN DÉFI !

Découpe les défis, place-les dans un bocal et pioche dedans chaque jour.

Le cahier des succès



Dans un cahier, dessine tout ce que tu as réussi en décrivant comment tu as fait ! Tu peux aussi coller des photos !

Bonus : Demande à tes amis et tes parents de te raconter leurs propres succès et les efforts pour y parvenir !

"Je me suis trompé ! Tant mieux !
Je suis en train d'apprendre !"



**Sur une feuille, décris
tes erreurs et ce que
tu as appris en les
faisant.**

**Dessine un smiley en
bas de la page quand
tu as fini !**

Phrases motivantes à afficher et répéter

10 messages positifs à propos des erreurs et des échecs

Une erreur est une chance d'apprendre

Tout échec est une expérience. Toute réussite est une expérience.

Tout le monde fait des erreurs. Ce sont ces tentatives qui nous font tous progresser.

Les erreurs sont des opportunités de mieux recommencer.

La peur de l'échec est la preuve de la volonté de réussir. C'est une émotion qui offre de l'énergie !

Chaque erreur nous rapproche de la réussite

Une erreur n'est pas une fatalité. On peut recommencer

C'est en se plantant qu'on pousse !

Si on n'apprend pas à échouer, on échoue à apprendre

Les efforts portent leurs fruits à un moment ou à un autre.

LE BLASON

Crée ton blason avec l'aide de tes parents puis affiche-le !

Ma devise 

 3 qualités

 3 défauts

 2 souhaits

2 peurs 

Un objet symbolique
qui me représente 

Les objectifs



Le cerveau est un super calculateur.
Si tu lui indiques ce que tu veux faire,
il t'aidera à réussir !



Décris et écris ce que tu veux atteindre
en termes positifs et avec précision.
Ressens les émotions comme si tu avais
déjà réussi.



L'escalier de la confiance en soi

Imagine que tu grimpes les marches de la confiance en toi en suivant les indications.

Marche 1

Redresse-toi comme si un fil reliait le sommet de ton crâne et le ciel.

Marche 2

Souris dans ta tête en te rappelant le souvenir d'un succès récent .

Marche 3

Prends conscience de ton stress et imagine que c'est une boule d'énergie qui t'aide à réussir.

Marche 4

Pense à quelqu'un qui t'aime. Dis-lui "merci" dans ta tête.

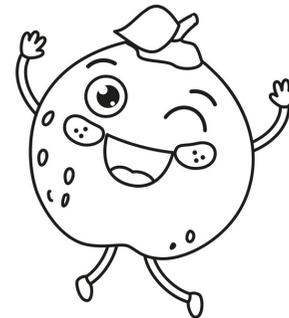
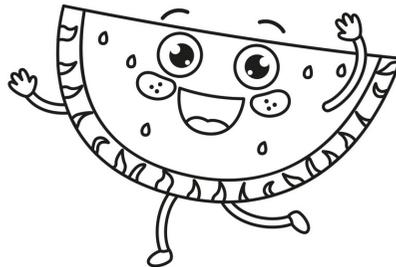
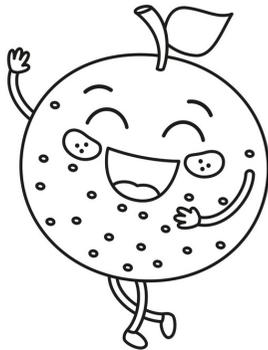
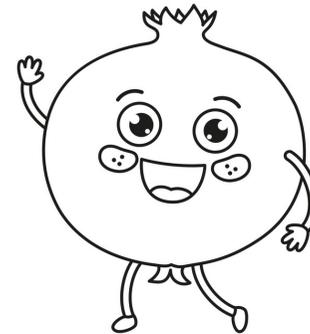
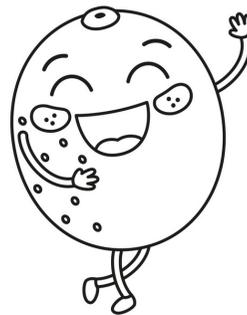
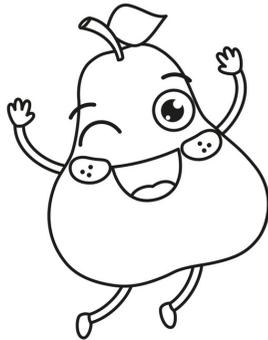
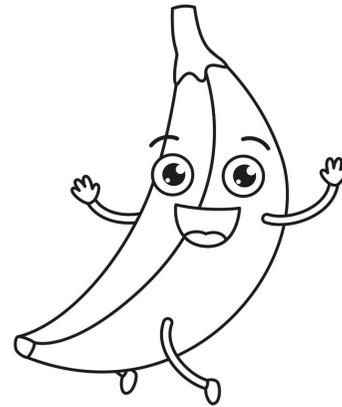
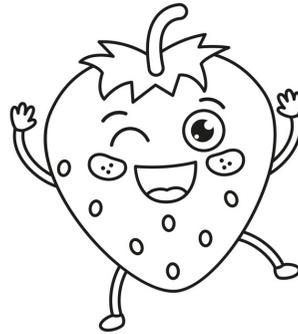
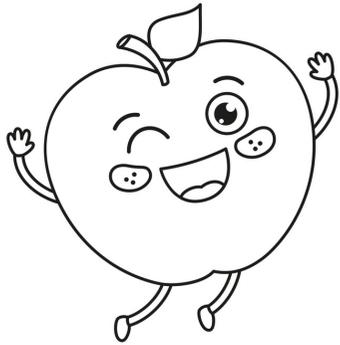
Marche 5

Visualise-toi en train de réussir.

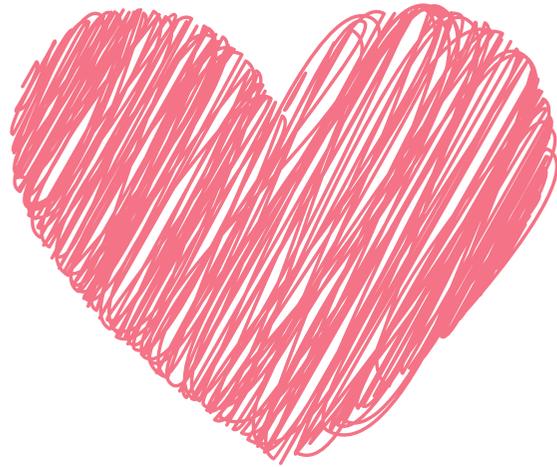
Marche 6

C'est parti ! Crois en toi et fais de ton mieux.

Colorie ces fruits qui t'encouragent !



"TU ES AIMÉ(E) PARCE QUE TU ES TOI"



Dessine autour de ce coeur toutes les
personnes qui t'aiment.

La puissance des sourires

"Un sourire apporte de la joie, de la confiance et balaye les soucis !"

Dessine des sourires sur cette feuille et souris à ton tour !



Télécharge et imprime les cartes de la confiance en soi (lien ici)

Quelle pensée te fait ressentir de la tristesse?
De la joie ?

Quelle est l'idée dont tu es le plus fier ?

Quand t'es-tu senti utile aujourd'hui ?

Cite un échec et dis ce que tu en as appris

Cite un échec qui te fait rire aujourd'hui

Cite un échec qui en est toujours un aujourd'hui

Qu'est-ce que tu aimes faire ?
L'as-tu fait aujourd'hui ?
Prévois-tu de le faire?

Qu'est-ce que tu souhaiterais apprendre à faire ?

Qu'est-ce que le bonheur selon toi ?

Quand tu commences une phrase par "il faut" ou "je dois", es-tu motivé ?

Cite 3 décisions que tu as prises aujourd'hui

Remplace "je dois" par "je choisis" dans 2 phrases.
Que ressens-tu ?
Es-tu plus motivé ?

Pense à quelque chose qui te semble difficile à faire.
Répète 3 fois : "Je suis capable"
Comment te sens-tu ? Es-tu prêt à essayer ?

Décris une expérience où tu as été étonné par tes compétences

Cite 10 choses que tu sais faire.

Préfères-tu l'expression "je tente ma chance" ou "je prends un risque" ?

Que dirais-tu à quelqu'un qui a peur d'échouer ?

Imagine toi dans un bateau. Où voudrais-tu aller ? De quoi as-tu besoin pour y arriver ? (un plan, un équipage, des vivres, etc.)

papapositive.fr

papapositive.fr