

**Je me souris
dans le miroir**

**Je trouve un rituel/
objet anti trac/ un
porte bonheur/ un
vêtement qui
augmente ma
confiance en soi**

**J'imagine le premier
petit pas à faire pour
m'engager dans le
processus de
réussite... et je le
fais !**

**Je liste mes 8
plus grandes
qualités et je
les écris, je les
relis souvent**

**J'inspire amplement,
je bloque la respiration,
je remonte les épaules en
pensant à une qualité,
je baisse les épaules en
expirant fortement et je me
représente avec cette qualité**

**Je me dis des
phrases d'auto
encouragement**

**Je me fais un
auto massage
(l'armure
invisible)**

**Je me souviens de
ma dernière grande
réussite/ fierté et
j'en revis chaque
étape mentalement**

**Je m'imagine dans la
peau d'une personne
admirée (héros/
héroïne, sportif.ve,
personnage célèbre,
star...) et je me
pense/agis comme elle**

**J'adopte la posture de la
confiance : tête relevée,
épaules en arrière, mains
sur les hanches, pieds
légèrement écartés bien
ancrés dans le sol, regarder
les gens dans les yeux,
sourire**

**Je me répète
trois fois :
Je peux le
faire !**

**Je trouve trois
personnes qui
vont me dire :
Tu peux le faire !**