

**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  
admiration (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 !**