

Combien de temps as-tu mis pour apprendre à marcher ? Es-tu tombé ? Es-tu resté par terre ou as-tu recommencé ?

A ton avis, combien ça prend de temps aux champions pour devenir bons en sport ? et en musique ? et aux scientifiques pour devenir des experts ?

A ton avis, existe-t-il une chose pour laquelle les gens sont doués sans avoir à l'apprendre et à s'entraîner ?

Nomme quelque chose que tu aimerais savoir faire mais que tu as peur d'essayer. Qu'est-ce que tu peux faire dès maintenant pour commencer à apprendre ?

Y a-t-il quelque chose que tu trouvais un peu effrayante et difficile au début et qui te paraît facile maintenant ?

Quelle est la pire chose qui pourrait arriver si tu essayes ?

Quelles sont les preuves qui te laissent penser que le pire arrivera ?

Es-tu absolument sûr que c'est vrai ?

Trouve au moins trois idées pour que cela n'arrive pas.

Que dirais-tu à un ami qui aurait autant peur que toi, qui douterait de lui ? Et si tu te disais ces phrases à toi-même ?

