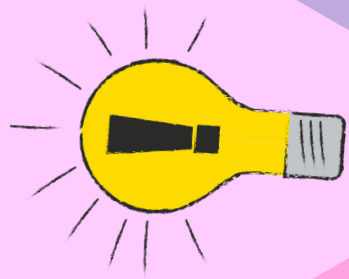


**Souviens-toi de ta dernière réussite ou fierté (petite ou grande) et repasse lentement chaque étape dans ta tête.**



**Liste 8 de tes qualités, écris-les et décore tes phrases.**



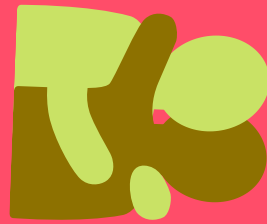
**Adopte la posture de la confiance : tête relevée, épaules en arrière, mains sur les hanches, pieds légèrement écartés bien ancrés dans le sol, regarde les gens dans les yeux, souris.**



**Imagine le premier petit pas à faire pour t'engager dans le processus de réussite.**



**Souviens-toi de la dernière fois que quelqu'un que tu aimes t'a dit des mots d'encouragement et revis les sensations agréables associées.**



**Imagine-toi dans la peau d'une personne que tu admires (héros/ héroïne, sportif.ve, artiste...) et imagine comment elle réagirait.**

