



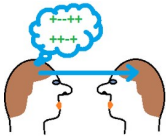
## 5 QUALITES POUR BOOSTER MA CONFIANCE EN MOI



Exercice offert par le site [jemiberedustress.com](http://jemiberedustress.com)

Durée estimée : 30 minutes

### Sur les pages qui suivent :

1. *Je liste 5 de mes qualités, à raison d'une qualité par page (si davantage vous viennent c'est super ! Faites-vous plaisir, continuez autant que vous le voulez, ce sont des vitamines gratuites !)*  
*Si vous avez du mal à démarrer, voici quelques exemples : je suis courageux, empathique, franc, adaptable, énergique, dévoué, débrouillard, délicat, câlin, intègre, intelligent, observateur, calme, optimiste, studieux, vif, ouvert d'esprit, persévérant, créatif, respectueux, naturel, spontané, joyeux, gentil, drôle...*
2. *Pour chacune d'elles, je note dans quel contexte j'ai prouvé que je la possède*  
*Par exemple : Je suis empathique --> J'ai écouté Géraldine qui avait besoin de parler de ses problèmes personnels avant-hier alors que j'étais pressée.*
3. *J'explique en quoi cette qualité contribue à faire de moi une personne super*  
*Par exemple : Mon empathie fait de moi une personne attentive aux besoins des autres. C'est donc agréable pour mes proches de passer du temps avec moi.*
4. *Je dessine cette qualité de façon spontanée, sans me juger, sans intention artistique. Je peux utiliser des symboles, de la couleur, du texte... J'exprime ainsi ma joie de posséder cette belle qualité !*  
*Par exemple :*  
  
5. *J'affirme cette qualité à voix haute pour l'appivoiser et l'installer profondément en moi.*

-- Félicitations ! --

# La 1ère qualité que je me reconnais est que je suis .....



*J'ai manifesté cette qualité dans ces occasions :*

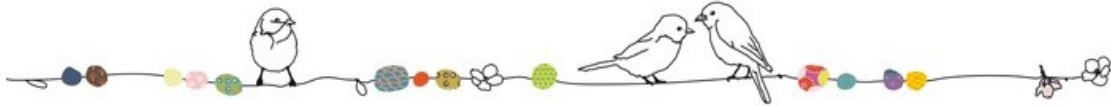
- .....
- .....
- .....
- .....

*Cette qualité contribue à faire de moi quelqu'un de super car .....*

*Je dessine cette qualité :*

*J'affirme à voix haute : "Moi, ..... (prénom), je suis heureux(se) d'être ..... (qualité) et je m'appuie sur cette qualité pour avancer en confiance dans la vie".*

# La 2ème qualité que je me reconnais est que je suis .....



*J'ai manifesté cette qualité dans ces occasions :*

- .....
- .....
- .....
- .....

*Cette qualité contribue à faire de moi quelqu'un de super car .....*

*Je dessine cette qualité :*

*J'affirme à voix haute : "Moi, ..... (prénom), je suis  
heureux(se) d'être ..... (qualité) et je m'appuie sur  
cette qualité pour avancer en confiance dans la vie".*

*La 3ème qualité que je me reconnais  
est que je suis .....*



*J'ai manifesté cette qualité dans ces occasions :*

- .....
- .....
- .....
- .....

*Cette qualité contribue à faire de moi quelqu'un de super car .....*

*Je dessine cette qualité :*

*J'affirme à voix haute : "Moi, ..... (prénom), je suis  
heureux(se) d'être ..... (qualité) et je m'appuie sur  
cette qualité pour avancer en confiance dans la vie".*

*La 4ème qualité que je me reconnais  
est que je suis .....*



*J'ai manifesté cette qualité dans ces occasions :*

- .....
- .....
- .....
- .....

*Cette qualité contribue à faire de moi quelqu'un de super car .....*

*Je dessine cette qualité :*

*J'affirme à voix haute : "Moi, ..... (prénom), je suis  
heureux(se) d'être ..... (qualité) et je m'appuie sur  
cette qualité pour avancer en confiance dans la vie".*

# *La 5ème qualité que je me reconnais est que je suis .....*



*J'ai manifesté cette qualité dans ces occasions :*

- .....
- .....
- .....
- .....

*Cette qualité contribue à faire de moi quelqu'un de super car .....*

*Je dessine cette qualité :*

*J'affirme à voix haute : "Moi, ..... (prénom), je suis  
heureux(se) d'être ..... (qualité) et je m'appuie sur  
cette qualité pour avancer en confiance dans la vie".*