<u>RENFORCER SON ESTIME</u> DE SOI POUR DISPOSER D'UNE <u>CONFIANCE EN SOI HAUTE ET STABLE</u> QUOIQU'IL ARRIVE

https://www.jeuxetcompagnie.fr/activites-pour-developper-estime-de-soi-des-enfants/

→ pour se donner du **courage** et passer à **l'action**
→ pour rester en **équilibre** entre nos qualités/nos défauts ou entre nos succès/nos erreurs
→ **s'accepter** tel que l'on est car il n'y a **pas de meilleure version de soi**
→ pour se sentir capable de **faire face à toutes les situations**

« Quoiqu'il arrive, je connais mes qualités et mes limites et je sais que je peux compter sur moi-même »

http://www.psychomedia.qc.ca/estime-de-soi/2008-04-28/une-forte-estime-de-soi-peut-aussi-etre-problematique

<u>1/ JE LE SENS DANS MON CORPS</u>

→ Je sens que je **respire**

→ Je vérifie ma **posture**

DC Comics

→ Je **souris** autant que possible

http://choupinette77.centerblog.net/20281-commence-ta-journee-avec-le-sourire

2/ JE LE SENS DANS MON COEUR

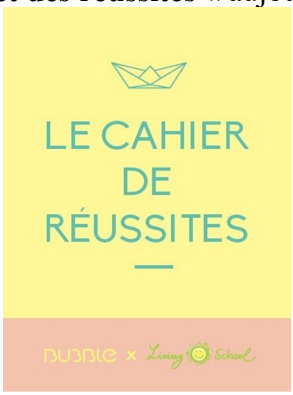
→ je ressens de la **bienveillance pour moi-même** (= je veille à mon bien-être)

https://institutducerveau-icm.org/fr/actualite/mieux-determiner-letat-de-conscience-evaluant-linteraction-entre-coeur-cerveau/

→ je **reconnais mes qualités** et j'alimente le coffre à **trésor** de celles-ci tout au long de la vie

https://galerie.coloritou.com/contes-et-legendes/pirates/coffre-au-tresor-colorie-par-valerie-61866.html

→ je note régulièrement dans mon **carnet des réussites** « aujourd'hui **je me sens fier de moi** ... »



https://www.idkids.fr/enfant/education-et-vivre-ensemble/eduquer-son-enfant/un-cahier-de-reussite-pour-cultiver-la-confiance-en-soi-2

3/ JE L'OBSERVE DANS MES PENSEES

→ j'observe en témoin le **discours intérieur** sans le repousser ni sans l'alimenter

https://www.youtube.com/watch?v=9tvbefRcTa4

→ je décide de ne **pas écouter ni croire « radio critique »** dès que je la détecte

→ je choisis la radio intérieure qui diffuse des **pensées ressources** pour moi, celles qui **encouragent l'action et favorisent la réussite**

https://nospensees.fr/pensees-toxiques-versus-pensees-saines/

LA PLEINE PRESENCE,
UNE PRATIQUE AVANT TOUT

« Tout est déjà là »

« Tout change tout le temps »

« J'ai des outils pour veiller à mon propre bien-être ici et maintenant, et d'instant en instant »

- l'immobilité
- le silence
- le mouvement associé au souffle
- la météo intérieure
- la respiration
- l'ancrage des pieds et du bas du corps
- le ressenti de mon corps (zones de tension, impact du stress, alertes émotionnelles)
- l'essorage du stress
- la bienveillance pour les émotions
- l'attention portée aux besoins à satisfaire
- la posture digne et ouverte
- le sourire de préférence
- le coffre au trésor de mes qualités
- le carnet de mes réussites
- la censure de « radio critique »
- le choix de « radio je m'encourage à agir car je suis capable de faire face à toutes les situations »

Surmené ou pleinement présent ?
https://kids.denverlibrary.org/activities/home/mind-full-or-mindful