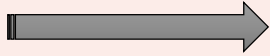


# 1 mois pour faire grandir ma confiance...



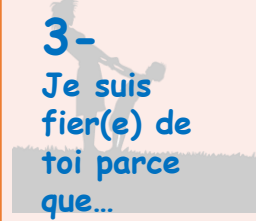
1-  
Je t'aime  
parce  
que...



2-  
Mon rêve



3-  
Je suis  
fier(e) de  
toi parce  
que...



4-  
Je grandis  
et je  
gagne...



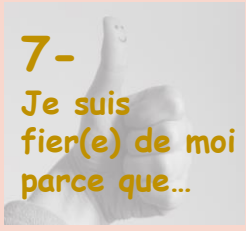
5-  
Je choisis...



6-  
Tu es  
capable de...



7-  
Je suis  
fier(e) de moi  
parce que...



8-  
Mes 5  
victoires



9-  
Je te lance  
un défi



10-  
Mes souvenirs



11-  
Mon super-  
héros



12-  
J'ai besoin  
de ton aide



13-  
J'écris une  
carte  
postale...



14-  
Mes qualités



15-  
Notre 1<sup>ère</sup>  
rencontre



16-  
Mon souvenir  
d'enfance



17-  
Mon méchant



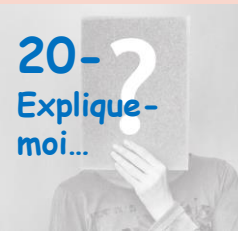
18-  
Ma peur  
d'enfant



19-  
Ma plus  
grosse peur



20-  
Explique-  
moi...



21-  
La suite de  
mon histoire



22-  
Confiance?



23-  
Je colle ma  
vie idéale



24-  
Je  
t'aimerais  
toujours...



25-  
Je dessine  
ma peur



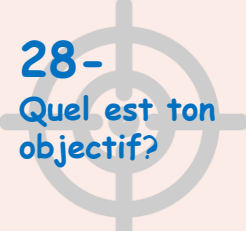
26-  
J'ai une  
mission pour  
toi



27-  
J'écoute ma  
respiration



28-  
Quel est ton  
objectif?



29-  
Massage



30-  
Gratitudes



J'ai gagné en confiance! Je mets en place des petits rituels pour la maintenir et aller plus loin...



- 1- Faire un câlin à Papa ou Maman en lui disant pourquoi je l'aime.
- 2- Je dessine mon rêve et je l'affiche dans ma chambre.
- 3- Je suis fier(e) de toi parce que...
- 4- Devant le miroir je dis à haute voix avec un grand sourire (parce que c'est vrai!) : « Je grandis et je gagne en courage et en confiance. Je suis capable de devenir qui je veux être. »
- 5- Aujourd'hui je fais un choix (vêtements, repas, jeu, changer mes meubles de place...). Attention! J'assume ce choix et ne change pas d'avis une fois que c'est fait. Je réfléchis bien avant.
- 6- Je lui écris sur une feuille (avec la plus belle écriture, des jolies couleurs...) « tu es capable de réaliser de belles et grandes choses », « tu es formidable », « je crois en toi », « j'ai confiance en toi », « tu peux te faire confiance », « pars à la poursuite de tes rêves », « tu as le droit de te tromper », « je t'aimerais toujours quoiqu'il arrive »... Il l'affichera où il veut.
- 7- Je suis fier(e) parce que...
- 8- Je liste 5 victoires (réussites).
- 9- Je lui lance un défi (aller acheter le pain, préparer un gâteau, faire l'équilibre...) l'important est que ça lui demande de se surpasser un peu sans le mettre en grande difficulté.
- 10- Je regarde des photos souvenirs avec Maman et/ou Papa et je me remémore ce que j'ai vécu,
- 11- Je créé mon super-héros en lui donnant 1 grand pouvoir, 5 qualités, 3 faiblesses et 3 défauts.
- 12- Je lui demande de l'aide pour faire quelque chose (cuisiner, bricoler, jardiner...) et je n'oublie pas de le remercier.
- 13- J'écris une carte postale à quelqu'un que j'aime beaucoup et que je ne vois pas souvent.
- 14- Je demande à 4 personnes de ma famille de m'écrire sur un joli papier 4 de mes qualités et 2 sur lesquelles je peux continuer à améliorer et à travailler. (ils peuvent aussi donner des suggestions pour s'améliorer!)
- 15- Je lui raconte notre 1<sup>ère</sup> rencontre (ce que j'ai ressenti la 1<sup>ère</sup> fois que j'ai posé mes yeux sur lui, la 1<sup>ère</sup> fois que je l'ai senti contre moi...) J'insiste sur mes ressentis.
- 16- Je lui raconte un souvenir d'enfance où je me suis senti(e) très fier(e) de moi.
- 17- Après avoir créé mon super-héros, je vais maintenant imaginer un méchant. Pourquoi est-il méchant? A-t-il toujours été méchant? A-t-il quand même des qualités? Quel est son pouvoir?...
- 18- Je lui raconte une grosse peur de mon enfance et comment j'ai réussi à la surmonter en grandissant.
- 19- Je raconte à Maman ou Papa (ou quelqu'un d'autre de mon choix) ma plus grosse peur et on essaie ensemble de trouver une solution pour la combattre. (je fouille dans ma boîte à outils des émotions)

20- Je lui demande de m'expliquer ou de m'apprendre quelque chose qu'il maîtrise bien.

21- Je vais maintenant imaginer une histoire avec mon super-héros et le méchant. Le super-héros a forcément une mission, quelle est-elle? Comment le méchant va essayer de l'en empêcher? Comment vont-ils s'affronter? Comment le super-héros va-t-il réussir à gagner? Que va devenir le méchant après avoir perdu? J' imagine mon histoire (Je l'écris, je la dessine, je la raconte... peu importe. L'important c'est que je puisse la partager!)

22- Je discute avec lui de ce que signifie le mot « Confiance ». Une fois qu'il a bien compris de quoi il s'agit, je lui demande 2 choses qu'il aimerait pour avoir un peu plus confiance en lui

23- Dans un magazine, je découpe les images qui m'inspirent (ma vision de la vie idéale) et je les colle sur une grande feuille blanche pour en faire un superbe pêle-mêle. Mais attention, je m'applique ! Visualiser permet de garder la motivation et la croyance.

24- Je dis à mon enfant que quoi qu'il arrive, je l'aimerais! Qu'il fasse comme je veux ou comme il veut, qu'il ait 5/20 ou 18/20, qu'il sente bon le savon ou mauvais le poisson... L'important est qu'il comprenne que cet amour est inconditionnel et immortel.

25- Je dessine une situation qui m'angoisse ou qui m'inquiète (parler devant toute la classe, aller dormir chez Lucas...) Quand j'ai dessiné cette situation, je vais imaginer comment j'aimerais que ça se déroule en décrivant comment je me sens, ce que je vois, ce que j'entends... et sur une autre feuille, je me dessine fier(e) d'avoir su surmonter cette situation.

26- Je lui donne une mission. Pas une petite mission, non! Une mission qui peut avoir des conséquences si elle n'est pas tenue (donner à manger au poisson rouge tous les jours, arroser une plante quand elle a soif, apporter le journal au voisin...) L'important est qu'il se responsabilise et qu'il comprenne l'intérêt de sa mission (permettre au poisson rouge de rester en vie, à la plante de s'épanouir, au voisin d'avoir ses nouvelles quotidiennes...) S'il ne remplit pas sa mission, il y aura des conséquences. Si un jour, pour une raison ou une autre il ne peut pas, il faudra qu'il anticipe et demande à quelqu'un de le remplacer. Cette mission va lui donner de la valeur et lui montrer que vous avez confiance en lui.

27- Pendant 5 minutes, je vais m'allonger ou me mettre assis (l'important est que je sois dans une position très confortable). Je vais respirer lentement et profondément. Je vais écouter ma respiration et tous les petits bruits qui sont autour de moi. J'essaie de me concentrer sur tout ce qui se passe dans mon corps.

28- Je lui propose de réfléchir à un objectif qui lui tient à cœur (Attention, l'objectif doit être réalisable et motivant). Ensuite on réfléchit ensemble comment l'atteindre un pas après l'autre, étape par étape. Mettre tout ça par écrit. Lorsque les objectifs sont décomposés en petites actions simples, ils paraissent moins insurmontables!

29- Je fais un massage à maman ou papa et après on inverse les rôles.

30- C'est la journée des gratitude. Tout le monde à la maison (au début du repas par exemple) dit pourquoi il est reconnaissant.