FENIKSATTITUDE ACADÉMIE

LES EXERCICES DE LA RECONSTRUCTION INTÉRIEURE

Exercice 3 · Fiche pédagogique gratuite

Les preuves que je peux compter sur moi

A. Comprendre avant d'agir

Lorsque tu traverses une période de doute, tu peux avoir tendance à accorder davantage d'importance à tes erreurs, à tes hésitations ou aux situations dans lesquelles tu n'as pas obtenu le résultat espéré.

À force de regarder ce qui n'a pas fonctionné, tu risques d'oublier les difficultés que tu as déjà surmontées, les décisions que tu as prises et les compétences que tu as développées.

Pourtant, **la confiance en soi ne repose pas uniquement sur ce que l'on pense être capable de faire. Elle se construit aussi à travers les expériences qui nous montrent que nous pouvons agir, apprendre et nous adapter.**

Par exemple, une personne qui doute de sa capacité à prendre des décisions peut oublier qu'elle a déjà traversé des situations difficiles, trouvé des solutions ou assumé des responsabilités importantes.

L'objectif n'est pas de prétendre que tu réussis toujours, mais d'apprendre à porter un regard plus équilibré sur ton parcours.

Reconnaître tes capacités ne signifie pas nier tes difficultés. Cela signifie apprendre à considérer aussi les ressources sur lesquelles tu peux compter.

À RETENIR

Tu n'as pas besoin d'attendre de ne plus jamais douter pour apprendre à te faire confiance. Commence par reconnaître les situations dans lesquelles tu as déjà su agir, apprendre ou te relever.

B. Reconnaître les preuves de mes capacités

1. **Quelle situation difficile as-tu déjà réussi à traverser ?**

Pense à une expérience dans laquelle tu as dû prendre une décision, trouver une solution, t'adapter ou persévérer malgré tes doutes.

2. **Qu’as-tu fait concrètement pour faire face à cette situation ?**

Décris tes actions, même celles qui te semblent modestes. As-tu demandé de l'aide, cherché des informations, pris une initiative ou recommencé après une difficulté ?

3. **Quelles qualités ou compétences cette expérience révèle-t-elle chez toi ?**

Par exemple : la persévérance, le courage, l'organisation, la capacité d'adaptation, le discernement ou la responsabilité.

C. Apprendre à compter sur moi aujourd’hui

4. Parmi les ressources que tu as identifiées, laquelle pourrais-tu mobiliser dans une difficulté actuelle ?

Exemple : “ J'ai déjà réussi à prendre une décision difficile. Je peux m'appuyer sur cette expérience pour faire un choix aujourd'hui. “

5. Quelle action concrète peux-tu entreprendre cette semaine pour renforcer ta confiance en toi ?

Choisis une action réaliste : exprimer ton opinion, prendre une décision, demander une information ou tenir un engagement envers toi-même.

MON ENGAGEMENT ENVERS MOI-MÊME

Cette semaine, je choisis de me faire confiance en :

Je n'ai pas besoin de tout réussir pour reconnaître ma capacité à apprendre, à décider et à avancer.

À la fin de la semaine, qu'ai-je observé en essayant d'agir autrement ?