« 15 exercices pour la confiance en soi »

Créé par

Sarah Torche

SOMMAIRE

- Exercice n°1 | Tenir un carnet
- Exercice n°2 | “Faire comme si”
- Exercice n°3 | “Les superpouvoirs”
- Exercice n°4 | Visualiser la réussite
- Exercice n°5 | Fêter les succès
- Exercice n°6 | “Bravo, tu as raté !”
- Exercice n°7 | “Il n’y a que des solutions”
- Exercice n°8| La boîte à défis
- Exercice n°9 | Les intelligences multiples
- Trouvez ses 5 forces de caractères
- Faire le points sur chaque force
- Définir un plan d'action pour chaque force
- La roue de le vie
- La liste de mes envies
- Gratitude

PRESENTATION

Bienvenue,

Vous avez pris la bonne décision de commencer à vivre une vie encore plus réussie et plus heureuse.

Voici 15 exercices pour développer la confiance en soi et avancer vers la meilleure version possible de soi.

Augmenter sa productivité, sa réflexion personnel, ses ressentis, sa confiance en soi, et faire en sorte de vous créer un état d'esprit positif.

Ceci vous aidera à ouvrir un nouveau chapitre encore plus puissant de votre vie.

Je vous souhaite de prendre beaucoup de temps pour vous à vivre, beaucoup de joie et de plaisir à découvrir de nouvelles choses et utiliser ceci afin d'atteindre vos objectifs et vos rêves !

Sarah Torche

Kinésiologue

Tenir un carnet de réussites

Remplir un carnet de réussite au coucher peut être une jolie solution. On prend quelques minutes le soir avec son enfant pour qu'il se remémore ses petits succès et joies du jour. De quoi est-il fier ? Qu'a-t-elle réussi à accomplir ? Il n'est pas nécessaire de viser l'Everest.

Chaque petit pas est une victoire qui mérite d'être célébrée. On peut bien sûr l'aider à trouver des exemples en évitant de juger. "Tu as aidé ton ami à se relever dans la cour et tu l'as consolé. Est-ce que cela peut ressembler à quelque chose dont tu es fier·ère ?". "Tu as mis la table sans que je le demande, c'était très agréable". "Je t'ai vu essayer de monter à la corde au parc". La subtilité, c'est de laisser l'enfant ressentir ses actes, et donc d'éviter les compliments "Je suis fier·ère de toi" (c'est mieux pour éviter qu'il soit dépendant la reconnaissance extérieure ! ?)

Essayons d'aider notre Loulou à prendre conscience de ses zones de confort. Pour les aptitudes moins évidentes pour lui, on pourra l'accompagner à prendre conscience de ses réussites, petit pas par petit pas.

Par exemple, s'il fait preuve de timidité, on peut lui proposer "Tu es resté avec le groupe pendant toute l'activité et tu as même discuté avec une camarade. C'était comment pour toi ?"…

Et finir la journée par ce carnet de réussites au coucher permet de s'endormir sur une note positive. Le top pour éviter de ressasser les pensées négatives du jour, non ?

2

“Faire comme si”

Vous avez essayé de passer une ou deux minutes avec un crayon en travers de la bouche ?

Je vous le conseille, c'est étonnant (ok, on a un peu l'air bête ?). Et oui, des études ont montré que l'attitude physique transformait le moral et le comportement.

Garder un stylo dans la bouche étire les lèvres. Et l'humeur change. Donc si faire semblant de sourire peut modifier l'état d'esprit, pourquoi ne pas jouer à celui qui a confiance ?

•On peut commencer par un petit jeu de mime ou d'observation.

"C'est comment quand on est confiant ?" "On se tient droit." "Les épaules en arrière." "La tête haute." "Le regard lointain." •

Ensuite, on joue au "Jeu de la confiance". On se déplace dans la pièce la tête haute. On se salue. On se tape sur l'épaule. On rencontre quelqu'un.

3

“Les superpouvoirs”

En Inde, les mantra ont pour objectif de canaliser le mental, de le focaliser sur un point précis à des fins de protection ou d'invocation.

L'idée pour ce jeu, c'est de trouver, avec notre enfant, toutes les cartes de super-pouvoirs auxquels il pourra faire appel quand viendra le moment de se dépasser :

•faire une geste physique (toucher son genou, se tapoter l'épaule),
•murmurer une petite phrase,
•fredonner une comptine,
•visualiser une image,
•se remémorer un succès,
•penser à quelqu'un qui nous aime et nous soutient,
•imaginer son super-héros préféré à ses côtés

4

Visualiser la réussite

La visualisation est un outil très puissant. Curieusement, l'esprit ne fait pas la différence entre ce que les images que l'on se fait et ce que l'on traverse réellement.
La kinésiologie propose parfois de remonter la ligne de temps après un événement stressant.
On se visualise quelques mois après avoir réussi, puis quelques jours après, puis le jour J, puis le jour d'avant.
Et le fait d'avoir ancré la réussite retire une partie de la charge émotionnelle.

5

Fêter les succès

Là, il ne s'agit pas d'une récompense "entre la carotte et le bâton" mais vraiment d'une célébration "gratuite".

Ce n'est pas "si tu réussis… tu auras…" mais "

Bravo, célébrons ensemble ce succès",

comme on aurait envie de fêter une réussite professionnelle !

6

“Bravo, tu as raté !”

Comme le disait Sarah Torche kinésiologue, “Tu t’es trompé, c’est merveilleux”, ou encore « Tu es tombé malade, c'est très bon signe ! Tu es sur la voie de la guérison ! ».

Échouer est une nécessité dans tout apprentissage. Notre enfant n’a pas appris à marcher sans tomber. Il n’a pas commencé à parler en étant toujours compris. Il n’a pas pu apprendre par lui-même si on l’a empêché d’essayer. Alors, accompagnons-le à transformer ces soi-disants “échecs” en marches pour progresser.
Encourageons-le à OSER. *

À l’instar de Nelson Mandela “Je ne perds jamais. Soit je gagne, soit j’apprends.”

Finalement, la vraie défaite, ce serait de ne plus essayer par peur… Peur de rater. Peur de décevoir. Peur d’être moqué. Lui rappeler toutes les étapes qu’il a réussies, c’est lui permettre de prendre confiance, petit à petit. “Tu te rappelles ? Au début, tu avais très peur de parler à des inconnus. Et au parc, tu as réussi à aller vers Jeanne. Et maintenant, c’est ta meilleure amie !”

7

“Il n’y a que des solutions”

Chapitre 7

Développer la confiance passe souvent par l'estime de soi.

Dans ce jeu, il s'agit d'aider nos enfants à se rendre compte qu'ils ont en eux toutes les solutions. On imagine un problème insolite, et on lance toutes les idées pour le solutionner. La seule règle : écouter les idées de chacun et ne pas se moquer.

C'est en fait la méthode de brainstorming ou remue-méninge, une technique de résolution créative et collective de problème. Une belle manière de se permettre de penser "out of the box" (en dehors du cadre). "Comment peut-on faire pour aller sur la lune ?" "Construire un ascenseur ? OK, je note. Installer une tyrolienne ? Ah oui, cool." Au quotidien, essayons de demander leur avis… et soyons fous, de l'écouter (ok, des fois, je demande pour la forme, et je vois bien que je ne prends pas en compte la réponse ?) "Je vais faire les courses, est-ce que tu penses à des choses qu'il faudrait que j'achète ?" "Zut, je ne sais pas quoi faire à manger. Tu aurais une idée ?"

Savoir que leur avis est pris en compte et qu'ils peuvent avoir des solutions est très constructeur et valorisant.

Cela répond à leur besoin d'appartenance, d'affirmation et d'utilité.

8

La boîte à défis

Et si on jouait à se dépasser ?

Cela peut faire l'objet d'un jeu en famille où chacun propose de petits défis pour les autres.

On fabrique une urne (boîte à chaussure ou autre) et chacun glisse des défis pour les autres (écrits ou dessinés selon l'âge des enfants).

Ensuite, chacun pioche et essaie de réussir son challenge "Aller acheter le pain seul à la boulangerie", "Prendre la parole au prochain apéro", "Commencer la journée par le truc qui nous embête le plus" (si, vous savez, le coup de fil qu'on repousse et qui nous tord le ventre ?)

9

Les intelligences multiples

Chapitre 9

Quand l'on connaît nos forces et que l'on accepte nos "faiblesses", la vie est tellement plus simple. Et pour autant, se reconnaître des points faibles ne signifie pas être incapable. Plutôt que de pointer ses faiblesses, pourquoi ne pas valoriser ses forces ? À travers les Intelligences Multiples, Howard Gardner a recensé 9 types d'intelligence.

Certains théoriciens en recensent aujourd'hui 9 :

1. l'intelligence linguistique,
2. logicomathématique,
3. spatiale,
4. intra-personnelle,
5. interpersonnelle,
6. corporelle-kinesthésique,
7. musicale,
8. naturaliste (compréhension des choses de la nature)
9. et existentialiste (ou spirituelle).

On peut y être attentif au quotidien en variant les activités : physiques, linguistiques, d'attention à la nature, musicale, jouer à mimer les émotions pour développer la lecture des autres… Permettre à notre enfant de bien se connaître permettra de développer sa confiance en soi à l'école. En effet, le système actuel a tendance à valoriser les intelligences linguistiques et mathématiques.

Heureusement, nombre d'instituteurs ouvrent leur pédagogie et tendent à valoriser tous les types d'intelligence. Tout le monde est un génie. Mais si on juge un poisson sur sa capacité à grimper à un arbre, il passera sa vie à croire qu'il est stupide. Albert Einstein
Aider notre enfant à développer ses compétences en lui proposant des activités adaptées à ses goûts peut lui permettre de se renforcer sur ses points forts et lui donner l'envie de progresser. Il ira ensuite naturellement chercher les compétences qui lui font défaut quand il ressentira l'envie et le besoin de progresser. Cela rejoint la pédagogie Montessori et le libre choix de l'enfant dans ses activités.

10

Trouvez ses 5 forces de caractères

Trouvez vos 5 forces de caractères prioritaires parmi la liste suivante :

- Originalité & créativité
- Curiosité
- Ouverture d'esprit
- Amour de l'apprentissage
- Sagesse
- Courage
- Bravoure
- Persévérence
- Honneteté
- Humanité
- Capacité d'aimer et être aimé
- Gentillesse & générosité
- Justice
- Travail en groupe
- Sens de la justice
- Leadership
- Tempérance
- Pardon
- Modestie
- Discrétion
- Maitrise de soi
- Appréciation de la beauté
- Vitalité
- Gratitude
- Optimisme
- Humour
- Spiritualité

11

Faire le points sur chaque force

L'objectif est d'établir un lien entre vos forces de caractères et les situations de la vie courante pour illustrer vos atouts. Répondre aux questions pour chacune de vos forces :

Quelle utilisation faites-vous de cette force dans votre vie ?

Quelles sont les activités qui vous permettent d'utiliser cette force régulièrement ?

Que ressentez-vous quand vous mettez à profit cette force dans votre vie ? 3 à 5 ressentis

12

Définir un plan d'action pour chaque force

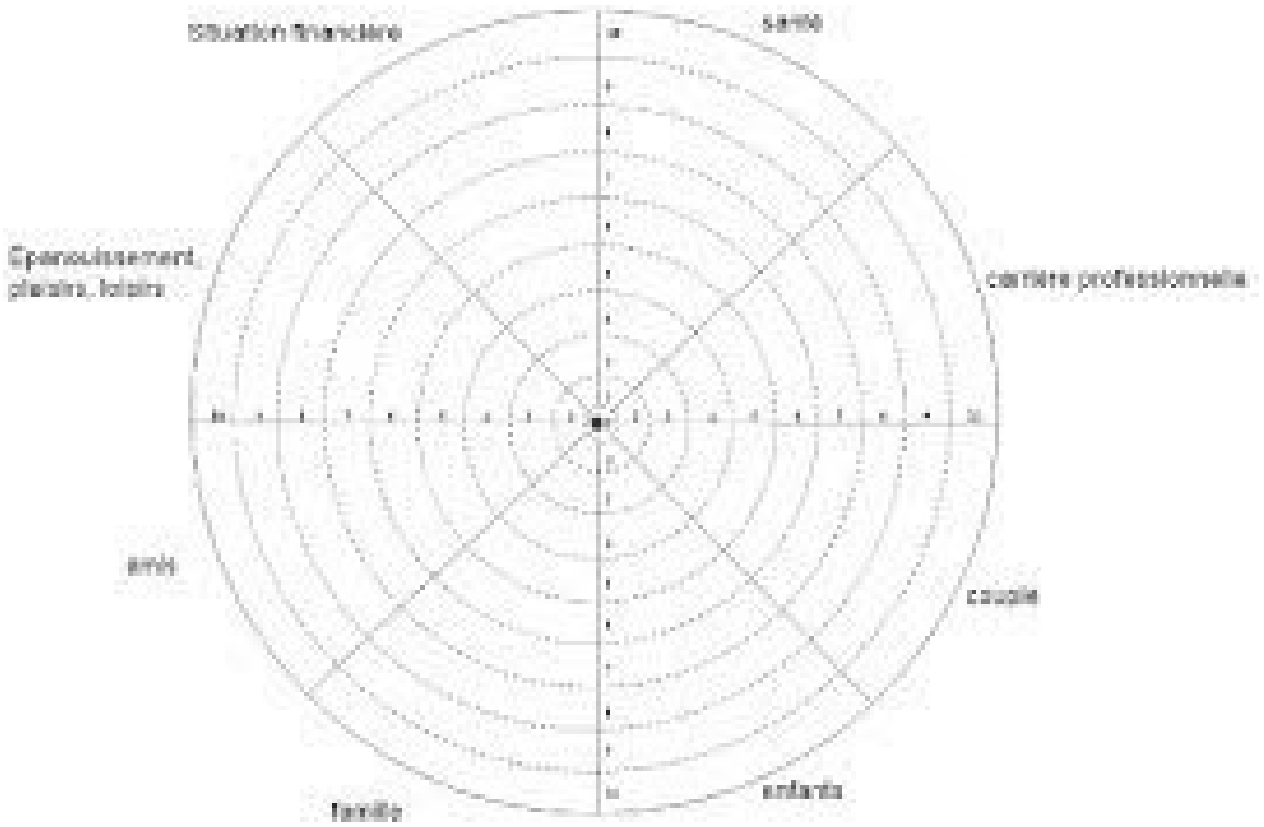
L’objectif est de définir un plan d'action pour appliquer vos forces concrètement dans votre vie

Pour chaque force, déterminer une situation de votre quotidien afin de la mettre en pratique dès maintenant.

13

La roue de le vie

Compléter la roue de la vie de 1 à 10 avec votre état actuel de satisfaction.
Santé, situation financière, loisirs, amis, famille, enfants, couple, professionnel, apprentissage, spiritualité, sport, etc....



Puis pour les domaines de votre vie où le résultat est inférieur à 5, définissez un plan d'action avec des actions concrètes pour y remédier.

14

La liste de mes envies

Faites-vous une liste de vos envies ou de vos actions précédentes à entreprendre.
Puis numéroté les par ordre de « ce qui vous le fait le plus envie »
Puis renuméroté les par ordre de « ce qui est le plus réalisable dans le temps »
Additionné les 2 résultats par « envies » et reclassez les par ordre croissant.
Enfin, par ordre croissant renoter vos envies et établissez votre plan d'action dans le temps avec une date fixe dans votre agenda. Félicitation !

15

Gratitude

À faire chaque jour pour vous aider à garder votre énergie positive.

MATIN / SOIR

Suis-je heureux(se) en famille, en amour, dans mon travail ?

Qu'est-ce que cela m'apporte de positif en moi ?

Qu'est-ce qui me tient à cœur en ce moment ?

De quoi suis-je fier(e) en famille, en amour, dans mon travail ?

Je fais ma liste de gratitudes.

Qu'ai-je donné aujourd'hui en famille, en amour, dans mon travail ?

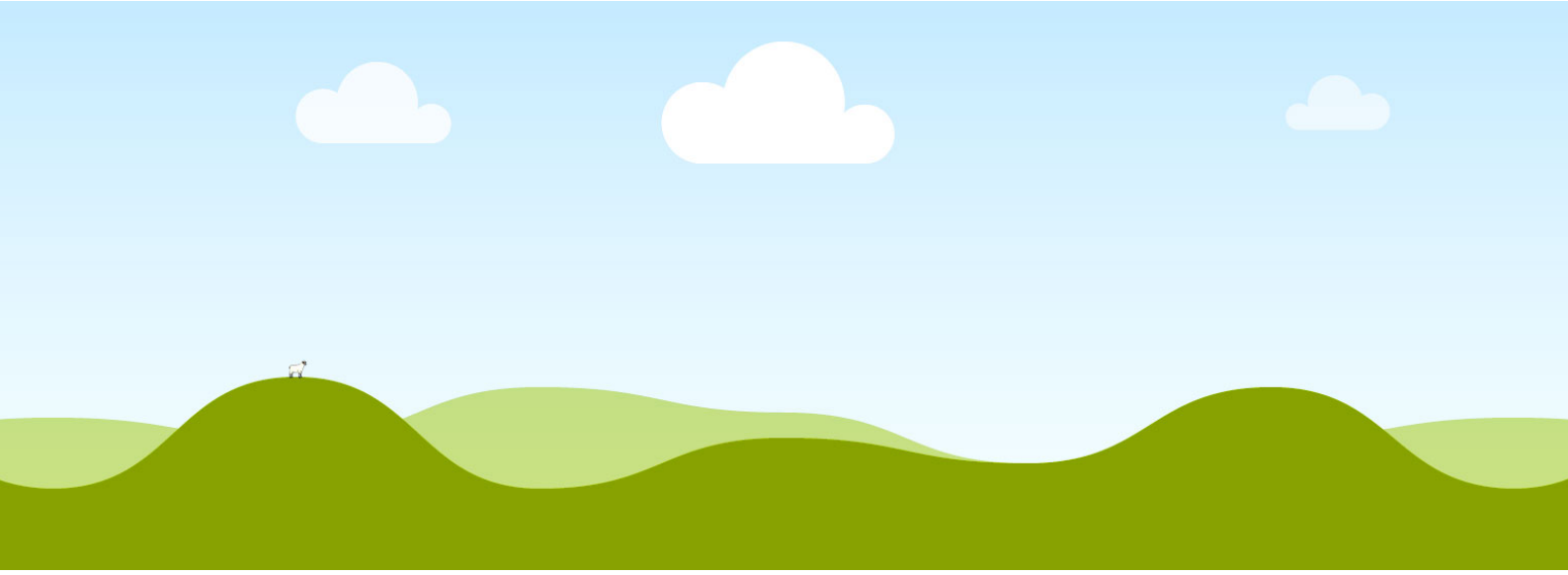
Qu'ai-je reçu ?

En quoi cette journée a été enrichissante pour moi, en famille, en amour, dans mon travail ?

Je trouve 5 choses positives qui se sont passées dans ma journée ou je liste 5 petits plaisirs que je me suis octroyés.

Pendant 21 jours, vous allez vous poser ces questions. Cet exercice doit être répété régulièrement, car il permet de « recharger » votre mémoire émotionnelle, et il faut à votre cerveau ce temps pour intégrer le changement en lui. Vous verrez que vous allez devenir plus positif. Et si certains jours

Notes à moi-même...



Un dernier mot...

Bravo !
Tourne une nouvelle page dans ta vie, tu es l'auteur de ton destin

Sarah Torche

Ce que je tire de cette expérience...

RESSOURCES UTILES

1

2

3

4

À PROPOS DE MOI...

Coach personnel
#kinesiologue
#gestiondustress
#coachendeveloppementpersonnel
Consultations sur rendez-vous
07 86 72 24 83

SARAH TORCHE

Sarah Torche est Kinésiologue diplômée et certifiée par la FFKS (Fédération Française de Kinésiologie Spécialisée) depuis 2013.
Sarah TORCHE est adhérente du SNK (Syndicat National des Kinésiologues) sous le N° 2-1-13-592

"Ma mission est de vous éclairer sur vos différents blocages (physiques & psychiques) et de vous aider à les transformer en énergies positives.

Sarah Kinesiologue

sarahkinesiologue

www.kinesiologue-sante.fr