

RETROUVER CONFIANCE EN SOI



LOVE
YOURSELF

PAR

Worainnoflower



Sommaire

01

QUI SUIS-JE ?

02

DES LISTES POUR
REPRENDRE CONFIANCE EN
SOI

03

CONTRE LES PENSÉES
NÉGATIVES

Qui suis-je ?

Remplis le petit questionnaire suivant en fonction des premières choses qui te viennent en tête. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse. Mais prends vraiment le temps de le faire.

C'est important de se connaître avant d'apprendre à s'aimer.

Tu verras que tu ne pourras pas trouver une autre personne qui répondra exactement la même chose à toutes les questions... Tout simplement car tu es unique !



JE SUIS UNE PERSONNE QUI...



AIME

.....

VEUT ÊTRE

.....

A PEUR DE

.....

A

L'HABITUDE

.....

DE

EST

HEUREUSE

.....

QUAND

EST DÉÇUE

.....

QUAND

CROIT EN

.....

DÉTESTE

.....

Des listes pour reprendre confiance en soi

★ LISTE DES TALENTS / QUALITÉS / FORCES

Ecris 10 talents, forces et/ou qualités que tu as. Si tu as du mal à te trouver toi-même des choses positives à ton sujet, demandes à ton entourage ce qu'ils aiment chez toi, quels talents ils reconnaissent en toi..

★ LISTE DES COMPLIMENTS

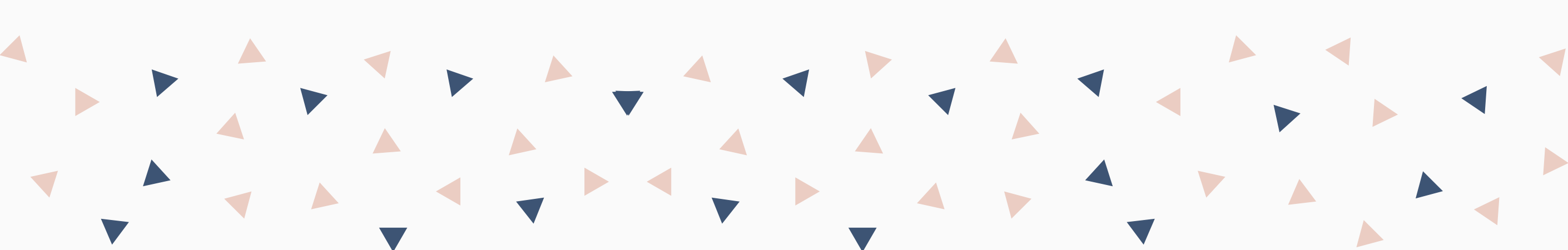
A chaque fois que tu reçois un compliment, inscris-le sur cette liste. Cela te permettra de garder une trace écrite et de la relire lorsque tu te sens mal.

★ LISTE DE TES REUSSITES

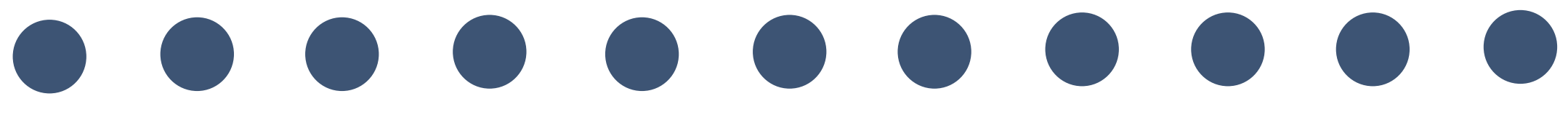
Liste toutes tes victoires et challenges que tu as surmonté. Cela peut être scolaire, professionnel, lié à ton trouble alimentaire ou à une passion que tu as.

★ LISTE DES CHOSES QUI TE RENDENT HEUREUX.SE

Souviens-toi des fois où tu as passé une belle journée, où tu t'es senti heureux.se. Inscris ce qui t'as rendu de bonne humeur. Si tu ne trouves pas tout de suite, prends le temps la prochaine fois que tu te sens heureux.se de déterminer la cause. Ainsi, lorsque tu te sentiras triste, tu pourras essayer de reproduire une des actions qui t'a déjà rendu heureux.se



LISTE DES QUALITÉS / FORCES / TALENTS



1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

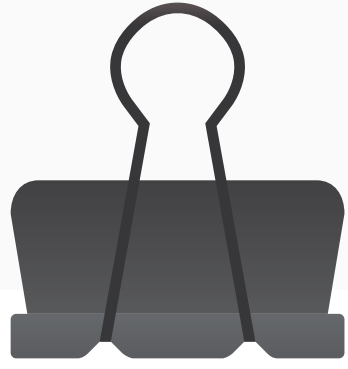
8.

9.

10.



LISTE DES COMPLIMENTS





LISTE DES RÉUSSITES

[Redacted]

[Redacted]

[Redacted]

[Redacted]

[Redacted]

[Redacted]



LISTE DES CHOSES QUI TE RENDENT HEUREUX.SE

Contre les pensées
négatives par du
positif

Je suis presque certaine que tu as souvent des pensées négatives à ton sujet. Par exemple "Je suis trop bête !" "Je suis trop moche" "Je n'y arriverai jamais..." "Je suis trop nulle", etc.

Avoir un état d'esprit positif est primordial pour créer un environnement optimal à la guérison.

Pour faire évoluer ton état d'esprit du négatif au positif, voici la démarche à suivre :

REMETTRE EN QUESTION LE NÉGATIF

1. Ai-je des preuves concrètes pour valider ma pensée ?
2. Ma meilleure ami, mon ami, ma soeur, ma mère, mon frère... seraient-ils d'accord avec cette pensée ?
3. Quelle sera l'importance de ma pensée négative dans 6 mois ? dans 3 ans ? dans 10 ans ?
4. Est-ce que je n'attendrais pas quelque chose de moi d'irréaliste ?
5. Quelle est la pire chose qui pourrait arriver si ma pensée était vraie ?
6. Si quelqu'un que j'aime fort serait dans ma situation, qu'est-ce que je lui dirai ?

REEMPLACER LE NÉGATIF PAR LE POSITIF

A chaque fois que tu as une pensée négative, écris son contraire positif.

Et répètes-toi encore et encore ces affirmations positives. Inscris-les sur des post-it que tu accroches à des endroits que tu vois souvent (A côté du miroir de la salle de bain, au dessus de ton lit, au dessus de ton bureau, etc.)

REEMPLACER LE NÉGATIF PAR LE POSITIF

Changer son mental en positif demande de la persistance mais aussi de la constance. C'est important de se répéter ces affirmations chaque jour, même lorsque tu te sens sentez bien.

Moi personnellement, je l'avais intégré dans ma routine matinale. Tous les matins je me les répétais à voix haute.

NÉGATIF

POSITIF

Je suis grosse
et moche

J'ai un beau
corps

Je passe mon
temps à faire
des erreurs

Il y a énormément
de chose que je
fais bien

Je ne mérite
pas de vivre

Je mérite d'être
heureux.se et
en bonne santé

Je suis trop
nulle

Je suis une
personne
intelligente

NÉGATIF

POSITIF



AFFIRMATIONS POSITIVES



Je m'aime et je m'accepte totalement.

Je suis parfait(e) tel(le) que je suis.

Je suis capable de dire « non » sans avoir peur
de déplaire

Je mérite l'amour et le respect

Je suis capable d'accomplir de grandes choses.

Je possède en moi toutes les ressources
nécessaires pour réussir ma vie

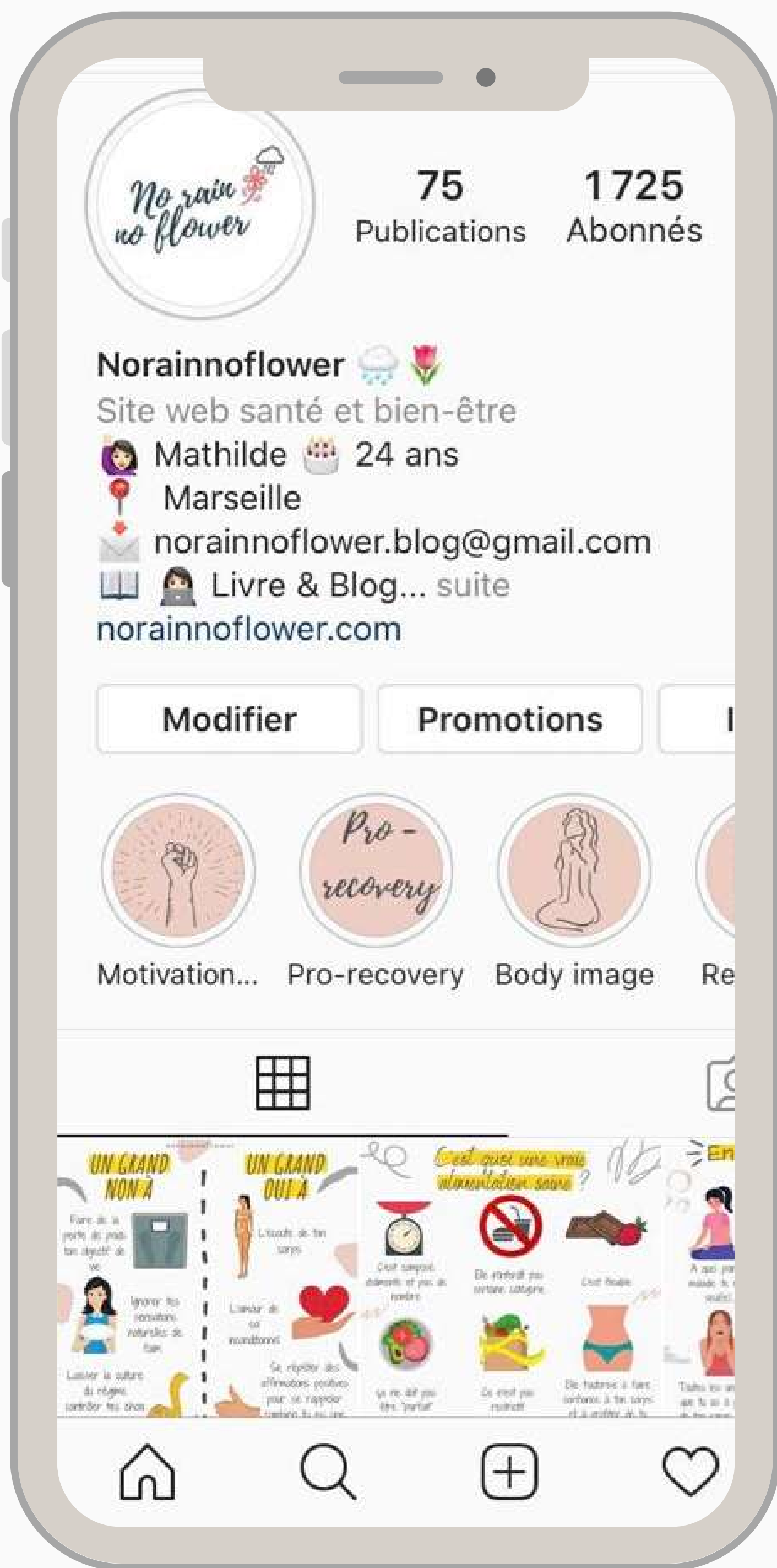
J'ai le droit d'être heureux.se

La peur est une simple émotion qui ne peut
m'empêcher de réussir

J'ose essayer et j'en suis fier

J'ai la force de réaliser mes rêves

Rejoins-moi sur instagram



Cela
permettra de
me soutenir
et de
m'encourager
à continuer
mon projet
d'aider les
personnes
souffrant de
TCA.