

MA PETITE VOIX NÉGATIVE



1. Je ne suis pas assez intelligent.e.
2. Je n'y arriverai jamais.
3. Je n'aurai jamais fini à temps.
4. C'est trop dur.
5. Je suis trop lent.e.
6. Je ne sais pas faire.
7. J'ai trop peur pour essayer.
8. Ce n'est pas pour moi.
9. Ce n'est même pas la peine d'essayer.
10. Je ne vauX rien.

MA PETITE VOIX POSITIVE



1. J'ai les ressources pour le faire.
2. Je peux le faire avec du travail et des efforts.
3. Je vais m'organiser et demander de l'aide si j'en ai besoin.
4. C'est difficile et cela me demandera des efforts pour y arriver.
5. Je fais de mon mieux dans le temps dont je dispose.
6. Je ne sais pas encore faire, je saurai bientôt faire.
7. J'identifie par où je peux commencer en découpant le travail en petites tâches.
8. Je suis capable.
9. J'élabore une stratégie.
10. Je suis unique et je peux développer mon intelligence.

MA PETITE VOIX NÉGATIVE



1. Je ne suis pas assez intelligent.e.



2. Je n'y arriverai jamais.



3. Je n'aurai jamais fini à temps.



4. C'est trop dur.



5. Je suis trop lent.e.



6. Je ne sais pas faire.



7. J'ai trop peur pour essayer.



8. Ce n'est pas pour moi.



9. Ce n'est même pas la peine d'essayer.



10. Je ne vau rien.



MA PETITE VOIX POSITIVE



1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____