

Comment avancer quand on doute ou qu'on a peur

Oser s'exprimer en public ou participer

Pourquoi c'est difficile :

Tu as peut-être peur de te tromper, de rougir, ou que les autres se moquent.

Astuces concrètes :

- Tu peux t'entraîner d'abord seul·e, puis devant une personne de confiance.
- Tu as le droit de parler doucement, de respirer lentement.
- Tu peux imaginer que tu réussis avant de le faire (visualisation).
- Tu peux demander à quelqu'un de t'encourager avant ou après.
- Même si tu as peur, tu peux quand même réussir un petit bout.

Se lancer dans un apprentissage difficile

Pourquoi c'est difficile :

Tu penses que tu n'y arriveras jamais ou que tu es "nul·le" dans ce domaine.

Astuces concrètes :

- N'attends pas d'être parfait·e pour commencer. Commence petit.
- Rappelle-toi que personne ne réussit du premier coup.
- Note tes progrès dans un carnet ou avec une gommette chaque jour.
- Demande de l'aide : un adulte, un copain, une fiche...
- Félicite-toi après chaque effort, même minuscule.

S'ouvrir aux autres

Pourquoi c'est difficile :

Tu crains de déranger, d'être rejeté·e, ou tu te sens mal à l'aise.

Astuces concrètes :

- Tu peux t'entraîner à la maison, comme une petite scène de théâtre.
- Prépare une phrase simple (ex. : "Tu veux jouer ?").
- Rappelle-toi que tu as le droit de dire ce que tu ressens.
- Observe les autres : comment font-ils ?
- S'il y a un refus, ce n'est pas grave. Tu peux réessayer plus tard ou avec quelqu'un d'autre.

Changer une habitude ou une manière d'être

Pourquoi c'est difficile :

Changer une habitude prend du temps, et on croit parfois qu'on n'avance pas.

Astuces concrètes :

- Choisis un seul objectif à la fois, et une toute petite action par jour.
- Trouve une personne qui peut t'encourager quand tu oublies.
- Note ce que tu arrives à faire, même une seule fois.
- Quand tu rates, tu peux te dire : "Ce n'est pas grave, j'apprends."
- Imagine-toi dans quelques semaines, en train d'avoir changé. Dis-toi que c'est possible.