

## Lettre à la part de moi qui doute...

**Chère part de moi qui doute,**

**Je sais que tu aimerais beaucoup :**

→ [Écris ici ce que tu aimerais faire : apprendre une chose, oser parler, te faire des amis, changer une habitude...]

-----

**Mais tu as un peu peur de :**

-----

**Je veux te dire que tu es capable de réussir.**

**Tu pourrais tester certaines de ces astuces :**

→ [Utilise la fiche si besoin pour trouver des idées qui te parlent]

-----

-----

-----

**Je crois en toi ! Tu peux le faire !**

**Signé :**

-----



## Lettre à la part de moi qui doute...

Voici un guide que tu peux utiliser pour rédiger ton texte.

### 1. Démarre la lettre

"Chère part de moi qui doute,"

### 2. Explique ton rêve ou ton projet

"Je sais que tu aimerais beaucoup..."

→ [Décris ce que tu veux réussir ou vivre.]

### 3. Parle de ton doute ou de ta peur

"Mais tu as peur de..."

→ [Qu'est-ce qui te bloque ? De quoi as-tu peur ?]

### 4. Encourage-toi

"Je veux te dire que..."

→ [Parle-toi comme un ami. Dis des phrases positives, comme "tu en es capable" ou "tu peux réaliser ce rêve"....]

### 5. Donne-toi un ou deux conseils pour y arriver

"Voici ce que tu pourrais faire..."

→ [Choisis quelques idées des fiches ou de ton expérience.]

### 6. Termine avec un mot d'encouragement

→ [Encourage-toi avec des phrases comme "En utilisant ces astuces, tu peux réussir à changer les choses"....]

**Signature :**

Ton prénom  
ou "La part de toi qui croit en toi"

