

*Mon journal  
de la confiance en moi  
pour les garçons*

*Ton guide pour  
t'accepter tel que tu es et  
dépasser tes peurs*

Marguerite Depradel



# *Mon journal de la confiance en moi*

[www.toienmieux.com](http://www.toienmieux.com)



© Marguerite Depradel

Tous droits de reproduction, d'adaptation et de traduction, intégrale ou partielle réservés pour tous pays. L'auteur est seul propriétaire des droits et responsable du contenu de ce livre.

Isbn : 978-29-592-7584-5

Dépot légal : 09/2024

Imprimé en France



La confiance en soi est un pouvoir extraordinaire qui réside en toi, capable de transformer une simple pensée en une action puissante. Elle te pousse à faire entendre ta voix, à poursuivre tes rêves avec détermination, et à devenir la personne incroyable que tu es destiné à être.

Pourtant, il y a parfois cette petite voix négative qui se glisse dans nos esprits. Elle chuchote que tu ne peux pas, que c'est trop difficile, que c'est trop risqué. Mais ici, dans ces pages, nous allons affronter cette petite voix et la faire taire.

Ce journal est conçu pour être ton compagnon dans cette aventure. Il te guidera à travers des exercices, des réflexions, et des activités qui te permettront de développer ta confiance en toi et d'embrasser pleinement le potentiel qui sommeille en toi.

Prêt à commencer cette incroyable aventure ? Laisse-nous t'aider à devenir la version confiante de la personne géniale que tu es déjà.





# Table des matières

<b>Chapitre 1 : Toi</b>	<b>4</b>
• Qu'est ce que la confiance en soi ?	5
• Décris-toi	10
• Tes centres d'intérêt	12
• Tes affirmations	20
• Tes droits	23
<b>Chapitre 2 : Tes objectifs</b>	<b>26</b>
• Tes défis	28
• Ton tableau des rêves	32
• Agis	34
• Implique-toi	37
<b>Chapitre 3 : Tes réussites</b>	<b>43</b>
• Tes motifs de fierté	44
• Les positions de pouvoir	47
• Célèbre tes victoires	48
• Exprime ta reconnaissance	51
<b>Chapitre 4 : Les risques</b>	<b>54</b>
• Les risques	54
• Comment réduire les possibilités d'échec	59
• Ton plan pour prendre un risque utile	63
• Faire face au jugement des autres	67
<b>Chapitre 5 : Les ennemis</b>	<b>68</b>
• Les peurs	69
• Tes peurs	71
• Tes réactions en cas d'échec	77
• Les bonnes surprises	83
• Les pensées négatives	86
• Accepter l'imperfection	89
• Apprendre à dire non	96
• Se comparer aux autres	99
• Te pardonner à toi-même	100
• Ton image	101
• La place des garçons	103
• Le harcèlement	107
<b>Chapitre 6 : Les ami(e)s</b>	<b>109</b>
• Se faire des ami(e)s	109
• Les bon(ne)s ami(e)s	114
• Les faux (fausses) ami(e)s	115
• En cas de problème avec un(e) ami(e)	117
<b>Conclusion</b>	<b>124</b>





“Les portes de l'avenir sont  
ouvertes à ceux qui savent les  
pousser.”

COLUCHE (HUMORISTE)

“Ils ne savaient pas que c'était  
impossible alors ils l'ont fait.”

MARK TWAIN (ÉCRIVAIN)

# Toi

**Avoir confiance en toi signifie t'accepter tel que tu es.** Tu ne peux pas plaire à tout le monde ou être tout le temps d'accord avec les autres. Tu as tes opinions, tes goûts, tes qualités et tes défauts, tes victoires et tes échecs, ton histoire. Ce sont toutes ces choses qui te rendent intéressant et qui font que tu es unique.

Cela ne signifie pas que tu ne doives pas améliorer ce qui peut l'être ou changer ce que tu n'aimes pas si tu le souhaites. Cela veut juste dire que tu es toi-même et c'est très bien comme cela. Tu n'as pas à être parfait ou à tout le temps chercher à plaire aux autres ou à te faire accepter.

T'accepter tel que tu es implique de savoir qui tu es, ce que tu aimes, ce que tu souhaites pour toi-même, aujourd'hui et dans le futur. Voilà pourquoi, tout au long de ce guide, tu pourras répondre à des questions te concernant. Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses. L'important est d'être honnête avec toi-même.

# Qu'est ce que la confiance en soi ?

Entoure les réponses qui te semblent justes.

Parler plus fort  
que les autres  
afin de les faire  
taire

Prendre la parole  
pour donner ton  
opinion quand c'est  
ton tour

Ne faire que  
ce qui te  
plaît

Te vanter et  
rabaïsser les  
autres afin de te  
sentir mieux

Te respecter et  
respecter les  
autres

Te moquer des  
autres

Tirer avantage de  
la faiblesse des  
autres

Fixer tes  
propres  
limites

Être impertinent  
ou braver  
l'autorité

Faire les activités qui te  
plaisent quand tu le  
souhaites

Être toi-même

Être menaçant

Agir pour  
atteindre tes  
objectifs

# La confiance en soi

Les réponses correctes apparaissent en **noir** ci-dessous.  
Comme tu l'as deviné, la confiance en soi n'implique pas de défier l'autorité ou de rabaisser les autres. C'est l'affirmation et le respect de soi tout en écoutant et respectant les autres. C'est se placer au même niveau que les autres, ni en dessous, ni au dessus.

Parler plus fort que  
les autres afin de les  
faire taire

Prendre la parole  
pour donner ton  
opinion quand c'est  
ton tour

Ne faire que  
ce qui te  
plaît

Te vanter et  
rabaisser les autres  
afin de te sentir mieux

Te respecter et  
respecter les  
autres

Te moquer des  
autres

Tirer avantage de  
la faiblesse des  
autres

Fixer tes  
limites

Être impertinent  
ou braver  
l'autorité

Pratiquer les activités  
qui te plaisent quand  
tu le souhaites

Être toi-même

Agir pour  
atteindre tes  
objectifs

Être menaçant

## As-tu confiance en toi ?

Pourquoi ou pourquoi pas ? Comment cela se traduit-il au quotidien ? Pense à des exemples concrets où tu estimes avoir fait preuve ou pas de confiance en toi.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## Réfléchissons

Pense à une personne que tu connais et qui te semble avoir confiance en elle. Ce peut être un ami, un membre de ta famille, une célébrité.

Quels adjectifs te viennent à l'esprit ? Tu peux écrire d'autres adjectifs qui te semblent appropriés pour décrire cette personne sûre d'elle-même.

FORT  
COURAGEUX  
AUDACIEUX  
INTELLIGENT  
GÉNIAL  
INCROYABLE  
SÉDUISANT  
SYMPA  
IMPORTANT  
SPÉCIAL  
DRÔLE  
INDÉPENDANT  
OPTIMISTE  
OUVERT  
AMICAL  
CALME