

# #Confiance EnMoi *Premiers pas*



## Mode d'Emploi

- Imprime ce document
- Lis attentivement les fiches exemples pour pré-remplir tes propres fiches personnalisées
- Pendant 1 mois (4 entraînements), complète les 4 fiches au fur et à mesure
- À la fin du mois, regarde ce que tu as accompli et recommence un nouveau mois si tu sens que ta confiance en toi est meilleure !



## La confiance en soi :

- ✓ C'est une **sensation intérieure** qui permet de s'auto-évaluer avec justesse, sans dépendre de facteurs externes (jugements, regards, etc.).

**Au judo**, avoir confiance en soi permet de :

- ✓ pratiquer avec **plaisir**,
- ✓ **progresser** avec satisfaction,
- ✓ avoir des **objectifs** réalistes et ambitieux.

### #1 ça s'apprivoise **Qui suis-je ?**

- Tu es un être complexe, avec de multiples réactions selon les contextes, ton entourage... Tes différentes facettes évoluent avec le temps, pense à faire une nouvelle fiche régulièrement !

### #2 ça se construit **Mes expériences positives**

- Les actes positifs qui devraient donner confiance en soi passent souvent inaperçus. Apprends à changer de lunettes pour pouvoir les repérer et les apprécier !

### #3 ça se mesure **Le chemin parcouru**

- Parce que tu souhaites bien faire, tu vois toujours ce que tu n'as pas encore atteint et tu oublies de constater le chemin parcouru ! Pourtant, c'est ce qui peut te servir de tremplin.

### #4 ça se gagne ! **J'initie la transformation**

- Fort des 3 premières étapes, tu peux maintenant transformer chaque manque de confiance en objectifs positifs et motivants, tel un véritable moteur de progression.

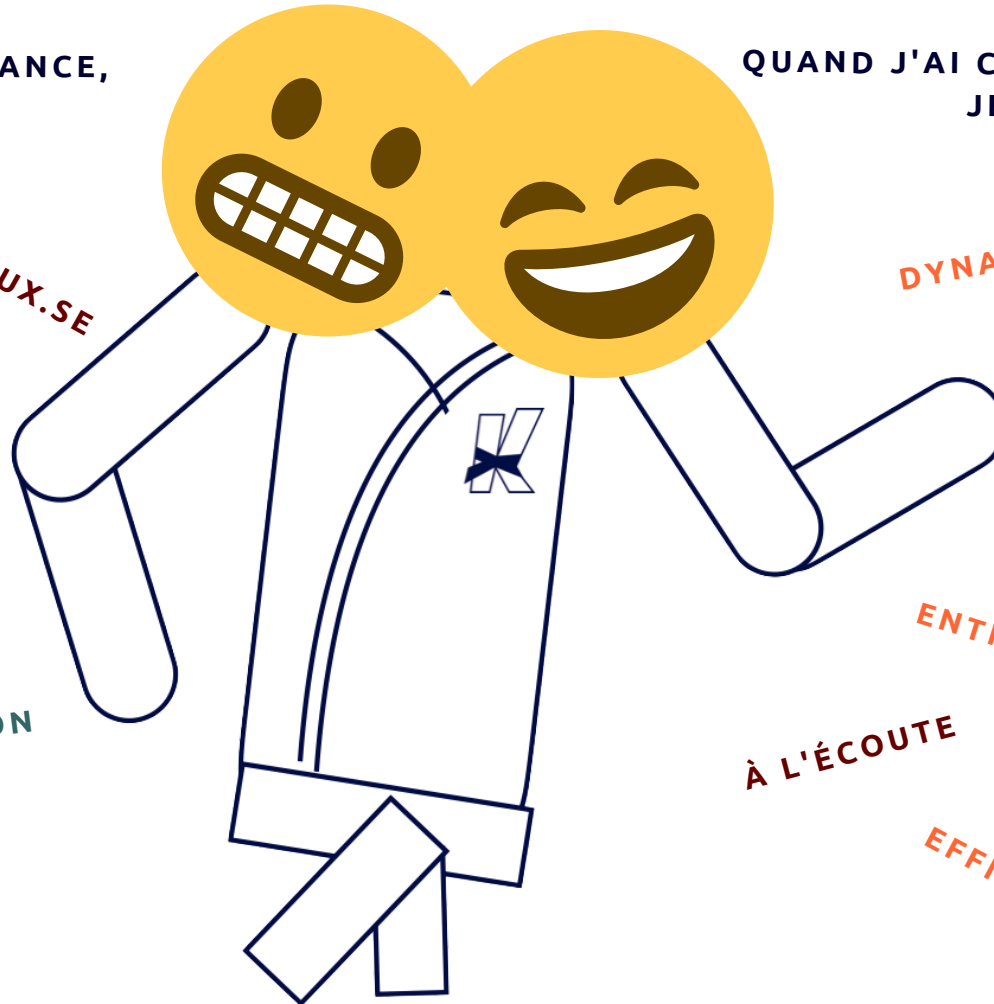


# LA CONFIANCE, ÇA S'APPRIVOISE !

TOUTES LES FACETTES DE MA CONFIANCE

QUAND JE MANQUE DE CONFIANCE,  
JE SUIS...

QUAND J'AI CONFIANCE EN MOI,  
JE SUIS...



FEIGNANT.E

PRÉTENTIEUX.SE

TIMIDE

APEURÉ.E

PANIQUÉ.E

INHIBÉ.E

BOUGON

ÉNERVÉ.E

BLASÉ.E

AGRESSIF.VE

DYNAMIQUE

JOYEUX.SE

PATIENT.E

SEREIN.E

MOTIVÉ.E

ENTHOUSIASTE

À L'ÉCOUTE

GÉNÉREUX.SE

EFFICACE



# #ConfianceEnMoi<sup>1</sup>

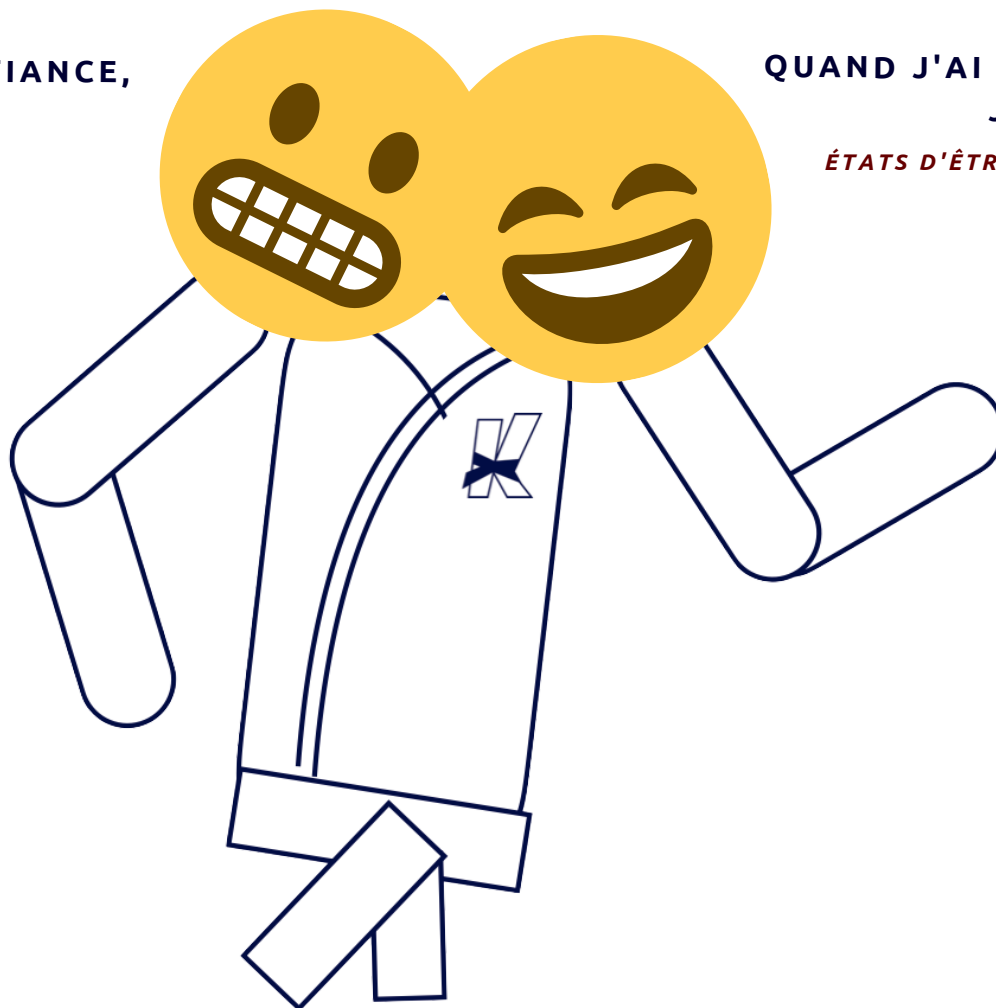
TOUTES LES FACETTES DE MA CONFIANCE

QUAND JE MANQUE DE CONFIANCE,  
JE SUIS...

ÉTATS D'ÊTRE DÉFAUTS FREINS

QUAND J'AI CONFIANCE EN MOI,  
JE SUIS...

ÉTATS D'ÊTRE QUALITÉS MOTEURS





# LA CONFIANCE, ÇA SE CONSTRUIT !

FONDATEURS D'UNE CONFIANCE QUI SE CONSTRUIT



ACTIONS



MENTAL



RESSENTIS



THÉORIE

COURS  
4

J'AI FAIT...

J'AI  
DÉCIDÉ...

COURS  
3

J'AI  
PERSÉVÉRÉ...

J'AI  
AUGMENTÉ...

J'AI ENFIN  
COMPRIS...

J'AI ÉTÉ  
FIER.E  
QUAND...

COURS  
2

JE ME SUIS  
SENTI.E...

J'AI  
DÉCOUVERT...

J'AI  
SURMONTÉ...

J'AI AIDÉ...

J'AI ÉTÉ  
MOTIVÉ.E  
PAR...

COURS  
1

J'AI RÉUSSI  
À...

J'AI  
BEAUCOUP  
AIMÉ...

J'AI  
APPRIIS...

J'AI  
ACCEPTÉ...



# #ConfianceEnMoi<sup>2</sup>

2

FONDATIONS D'UNE CONFIANCE QUI SE CONSTRUIT



ACTIONS



MENTAL



RESSENTIS



THÉORIE

COURS

--

--

--

COURS

--

--

--

--

COURS

--

--

--

--

--

COURS

--

--

--

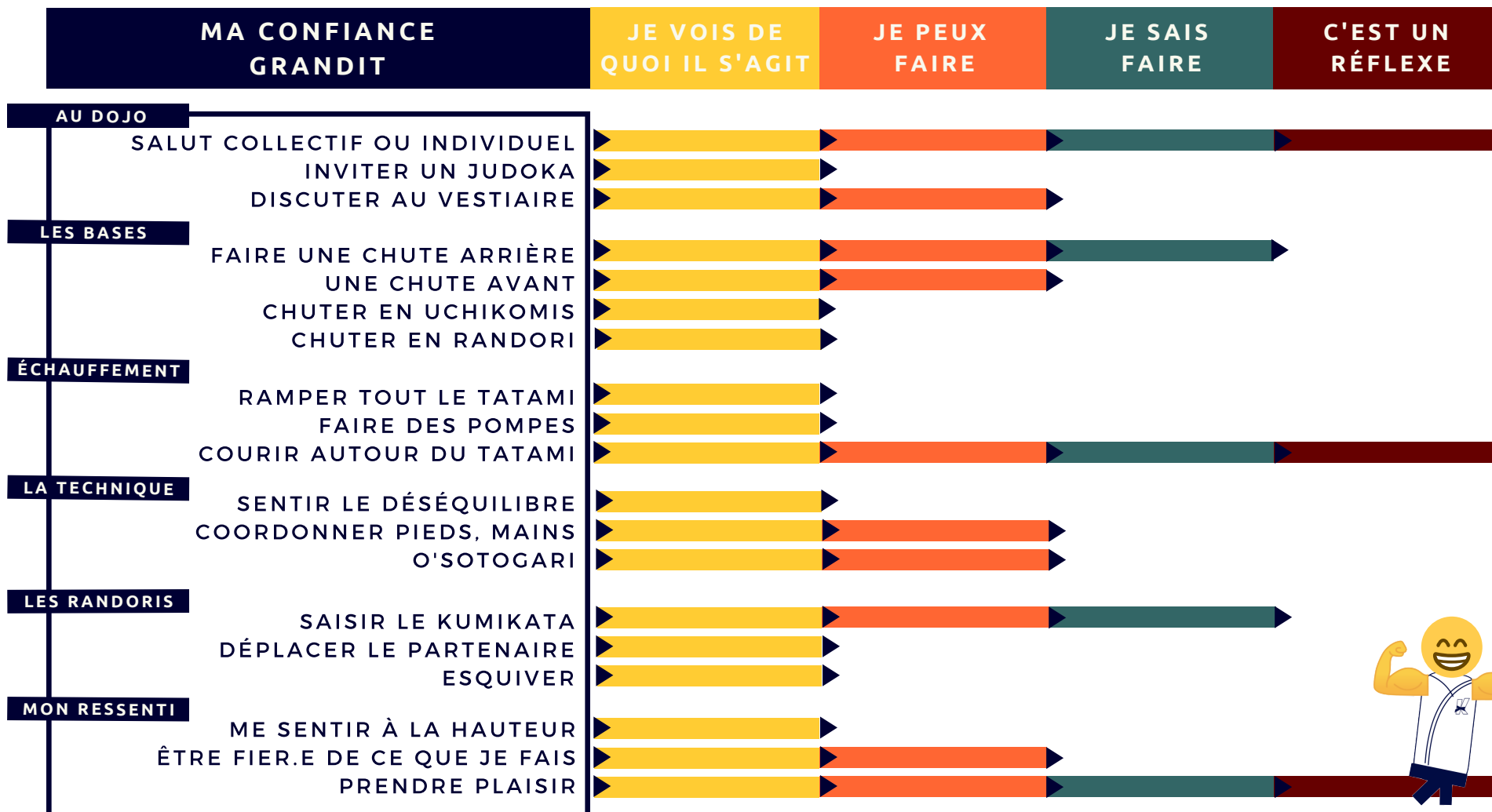
--

--

--

# LA CONFIANCE, ÇA SE MESURE !

MON BAROMÈTRE DE CONFIANCE ACQUISE





# #ConfianceEnMoi

3

MON BAROMÈTRE DE CONFIANCE ACQUISE



	MA CONFIANCE GRANDIT	JE VOIS DE QUOI IL S'AGIT	JE PEUX FAIRE	JE SAIS FAIRE	C'EST UN RÉFLEXE
AU DOJO	.....				
	.....				
	.....				
LES BASES	.....				
	.....				
	.....				
ÉCHAUFFEMENT	.....				
	.....				
	.....				
LA TECHNIQUE	.....				
	.....				
	.....				
LES RANDORIS	.....				
	.....				
	.....				
MON RESSENTI	.....				
	.....				
	.....				



# LA CONFIANCE, ÇA SE GAGNE !

MES COMBATS POUR CRÉER MA CONFIANCE



je me sens encombrant.e  
quand je travaille avec des  
plus gradé.e.s...?



*J'ai le souci d'être utile pour les autres...*

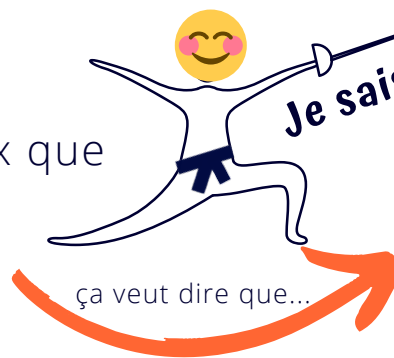


Je le suis déjà quand : .....

Pour le devenir plus, je peux : ...



Les autres font les  
techniques bien mieux que  
moi...?



*Je sais quel judoka j'aimerais devenir...*



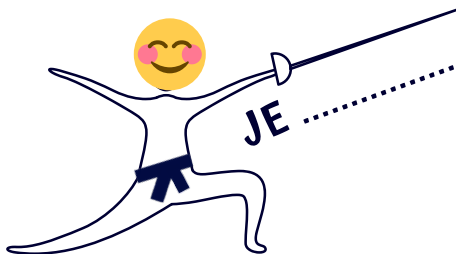
Je suis déjà sur ce chemin à  
chaque fois que : ...



Pour y arriver, je décide : ...



.....  
.....  
.....

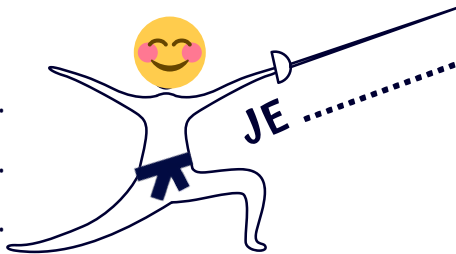


.....

.....



.....  
.....  
.....



.....

.....

# #ÀBIENTÔT



Je m'appelle Line.

Depuis tout petite, je suis passionnée par le judo. J'y trace mon chemin dans le pur plaisir des découvertes et apprentissages infinis.

J'ai eu la chance d'avoir un parcours original, semé d'embûches, ce qui me rend particulièrement compréhensive des judokas en difficulté, malgré toute leur volonté de progresser pour atteindre leurs objectifs.

En 2018 est née l'idée de créer Secrets de Judokas : un projet en ligne qui s'adresse à tous les judokas ! Informations, conseils, encouragements, motivation, soutien : tout est partagé pour permettre à chacun de vivre le judo... avec passion !



**Le site "Blog"** pour des articles et autres ressources :

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

**Le podcast** pour écouter comme à la radio, sur :

[Itunes / Apple Podcast](#)

[Spotify](#)

[SoundCloud](#)

[Google Podcast](#)

ou votre application préférée...

**La page facebook** pour partager au quotidien

**L'email** pour toute question ou encouragement ! :

[line@secretsdejudo.com](mailto:line@secretsdejudo.com)