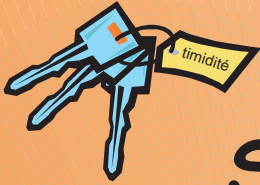


En parler

Tu as sûrement la chance d'avoir dans ton entourage des personnes à qui te confier : de très bons amis, des confidents, des gens positifs... Parle-leur de ta timidité, de ce que tu ressens. Explique-leur quels sont les situations qui t'embarrassent, les personnes qui t'impressionnent, tes difficultés, ton cheminement...

En agissant ainsi, tu pourras plus facilement identifier ce qui t'intimide. De plus, ces personnes te comprendront mieux et pourront même t'aider.



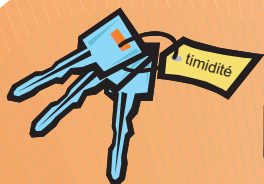


Se fixer des objectifs

Donne-toi des objectifs qui sont faciles à réaliser. Puis, augmente petit à petit le niveau de difficulté, au fur et à mesure que tu obtiens de bons résultats. Commence par faire une liste des situations qui te gênent ou te font peur. Puis inscris, à côté de chaque situation, une note de 1 à 10. Indique « 1 » pour les situations qui te posent peu problème et « 10 » pour celles qui te terrorisent.

Pour fixer tes premiers objectifs, cible tout d'abord les situations qui ont été notées « 1 ». Ce sera plus facile, les résultats positifs viendront plus rapidement et ça te donnera la motivation pour continuer.





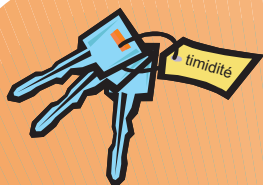
Regarder

le chemin parcouru

Pour maintenir la motivation et éviter que le doute s'installe, tiens un journal quotidien. Note tous les jours les situations où tu as été fier de toi, où tu t'es amélioré, où tu as réussi et aussi ce que tu as appris de tes échecs. Relis-toi régulièrement, ça te motivera.

Mais n'oublie pas de prendre ton temps avant de juger un résultat. Souviens-toi que tu n'as pas appris à parler ou à marcher dès la première tentative. vise l'amélioration plutôt que la réussite immédiate.





Tout changer

N'essaie pas de tout changer en même temps. Cette façon de faire épuise, décourage et mène souvent à l'abandon.

Il est préférable de choisir un objectif à la fois et d'y aller étape par étape. C'est peut-être plus long, mais le but est plus facile à atteindre.

Si tu ne te sens pas en forme, prends un moment d'arrêt. Mais, reviens à tes objectifs dès que possible.

