

Confiance en soi : Les conseils de Mauricette



Développer la confiance en soi pour oser essayer, cela passe aussi par la **posture**, c'est le fait de se tenir.

Comment se tiennent les super-héros ?

Droits ! Fiers ! Le buste ouvert ! En plus, on respire mieux ainsi. La **respiration** est très importante, car elle t'apporte de l'énergie et peut calmer les battements de ton cœur, si la peur ou le stress le fait s'emballer.

1,2,3... je respire et je m'encourage.

En avant, c'est à toi !

Je peux le faire !

BOOM!

les histoires de mauricette

