

# Développer son sentiment d'efficacité

Je rembobine le film de ma vie pour identifier des expériences qui m'ont permis de me sentir compétent(e) ou de vivre un sentiment de réussite.

Expérience 1

---

---

---

---

Expérience 2

---

---

---

---

Expérience 3

---

---

---

---

Expérience 4

---

---

---

---

**Qu'est-ce que ces expériences positives t'apprennent?**

---

---

**Quels objectifs pourrais tu te fixer pour retrouver un sentiment d'efficacité?**

---

---