



Perception de soi/Croyance en soi C'est une force intérieure ou une fragilité Qui permet de croire ou de ne pas croire dans la Perception et la capacité à atteindre ou non Un objectif. Schéma de soi	Estime de soi/ relation affective avec soi Les gens qui ont une bonne Estime d'eux même Auront tendance à croire en eux et Ne pas focaliser sur les Conséquences du résultat. Valeur de soi	Confiance en soi/ relation avec la réussite Probabilités subjectives de réussite constituent des pensées évaluatives qui résultent d'une comparaison entre un résultat désiré et un résultat anticipé Croyance d'auto-efficacité et de contexte
--	---	---

Stress de surpression

Types de pensées
Irrationnelles
Dramatisation/ peur du jugement
généralisation

Pensées négatives,
Perturbatrices et parasites.

Socle de base du mental
BANCALE

