

Fiche Express – Renforcer ma Confiance Naturiste

Crée ta propre feuille de route pour dépasser tes doutes et développer ta confiance dans la nudité sociale.

Mon plus grand doute aujourd'hui, c'est...

(Sois honnête. Qu'est-ce qui te trotte dans la tête en ce moment ? Image corporelle ? Peur du jugement ? Le sentiment de ne pas être à ta place ?)

Exemple : « J'ai peur que les gens jugent silencieusement mon corps. »

Quand ce doute arrive, en général je...

(Quelle est ta réaction ? Tu te couvres ? Tu t'isoles ? Tu évites les lieux naturistes ? Tu ressens de l'anxiété ?)

Exemple : « J'ai tendance à rester à la périphérie du groupe ou à garder ma serviette à portée de main pour me cacher. »

Une croyance plus saine que je veux cultiver, c'est...

(Quelle pensée positive veux-tu nourrir pour remplacer ton doute ?)

Exemple : « Tous les corps sont des corps naturistes — y compris le mien. »

Une petite action que je peux faire cette semaine, c'est...

(Choisis une action concrète, simple, qui te pousse un peu hors de ta zone de confort.)

Exemple : « Je vais aller au sauna et rester complètement nu pendant toute la séance. »



Après cette action, je vais prendre le temps de réfléchir en...

(La réflexion transforme l'action en croissance. Comment vas-tu intégrer cette expérience ?)

Exemple : « J'écirai dans mon journal ce que j'ai ressenti avant, pendant et après. »



Les personnes ou communautés vers qui je peux me tourner sont...

(Le soutien est précieux. Note les espaces naturistes ou les personnes bienveillantes sur qui tu peux compter.)

Exemple : « A Naturist World, mon association naturiste locale, ou un ami nudiste de confiance. »



Garde cette fiche et relis-la chaque mois pour suivre ton évolution.

Avec le temps, tu verras apparaître des motifs, des déclics, des progrès — petits ou grands.

Sois patient·e, persévère, reste nu·e et avance avec confiance.