

**ID : 1186**

**Catégorie : FLM**

**Nombre de mots : 759**

### **La « Perception positive de soi » est sélectionnée comme nouvelle discipline olympique !**

Depuis la création des Jeux olympiques, cet événement offre l'occasion au monde entier de se réunir et de profiter de la beauté suprême des sports d'été ainsi que d'hiver. C'est un moment d'épanouissement et de talents hors du commun qui éblouissent les yeux émerveillés des spectateurs. À mon avis, le comité olympique 2024 devrait sélectionner la perception positive de soi comme nouvelle discipline olympique. Je suis convaincu que mon talent devrait siéger sur les podiums avec fierté puisque cela est une habileté qui doit être continuellement travaillée, qui fait travailler nos méninges et qui nous met au défi.

Premièrement, la perception positive de soi est comme un muscle. Cette dernière doit constamment être mise en pratique afin de maintenir un esprit positif. Dans la vie de tous les jours, je renforce ma perception de soi en étant positive, peu importe les circonstances qui m'entourent. Ce talent m'a permis de me développer et de pouvoir sortir de ma zone de confort afin de croître comme individu. La vie est remplie d'occasions qui vont mettre en jeu notre estime de soi et il est important de conserver une perception positive de soi-même malgré les échecs que nous engendrons. La discipline olympique devrait mettre en application mon talent en infligeant une situation quelconque qui permettra à l'athlète de se démarquer selon son niveau d'optimisme face à ces décisions malgré le résultat. Le but de la mise en situation est d'observer le niveau de résilience envers soi et d'évaluer la perception que ce dernier génère face à lui-même. En effet, il est difficile de garder une bonne perception lorsque nos plans sont bouleversés. Bref, je crois sincèrement que la perception positive est une habileté qui doit être mise au défi afin de croître comme individu.

Deuxièmement, pour être en mesure d'avoir une perception positive de soi, il faut travailler ses méninges. Je peux attester au niveau personnel que posséder une perception optimiste requiert une volonté profonde et ardue. En outre, l'athlète doit continuellement travailler ses idéologies, valeurs, sa pensée critique et ses émotions. Il est très facile de sauter à de mauvaises conclusions en s'abaissant en cours de chemin. Il est prouvé que l'être humain est beaucoup plus dur sur lui-même qu'avec les autres peu importe la situation. Prenons, par exemple, une possibilité d'épreuve olympique qui consiste un miroir et son reflet. Les jeunes se comparent aux influenceurs, surtout sur le plan physique. Cela crée

donc des standards impossibles à atteindre, forçant même ces personnes à ressentir le besoin de modifier leurs photos avant de les publier. Plus de 91% des femmes sont mécontentes de leur apparence. Cela affecte leur relation avec leur corps, ce qui amène la dysmorphie corporelle, soit de ne jamais être satisfaite de sa réflexion dans le miroir, rêvant au physique parfait. Certaines se forment des troubles alimentaires, s'affament et vont jusqu'à se faire vomir après les repas. L'adolescente calcule chaque calorie consommée et entreprend un surplus d'exercice pour perdre davantage de poids. Un sentiment de réconfort remplit l'esprit lorsque le nombre de la balance diminue. En résumé, je crois que travailler la force d'esprit des athlètes permettra de donner le jour à une perception positive, un talent qui marquera leurs parcours en tant qu'individu de la société.

Troisièmement, avoir une image de soi positive nous rend plus aptes à nous mettre au défi au cœur de notre vie. Suite aux obstacles surmontés, la confiance en soi rayonne de l'individu, ce qui rend ce dernier énormément plus réceptif à surmonter n'importe quelle tâche qui lui est présentée. Cela est en effet un de mes talents et principes les plus chers dans la vie. Je crois sincèrement que chaque être humain devrait se mettre au défi afin de sortir de sa zone de confort dans le but de croître. C'est bel et bien lors de ces moments d'incertitudes que nous allons nous développer le plus au cours de notre existence. De plus, la confiance en soi, due à une perception positive de soi, peut être mesurée en gardant notre esprit ouvert et en observant les athlètes intrépides qui souhaitent avec passion de se mettre au défi sans mettre d'emphase envers le résultat, mais bien l'expérience vécue.

En conclusion, malgré les idéologies des autres, il faut se rappeler que nous devons nous aimer nous-mêmes peu importe la situation. C'est pourquoi je suis d'avis que mon talent devrait être une discipline olympique afin d'offrir la chance aux athlètes de mettre en pratique une perception positive de soi-même et de croître dans la vie.