

“Oser briller”

Développe ta confiance en toi et affirme-toi”



Ose briller et t'épanouir
pleinement, un pas à la fois.

Un guide pratique pour retrouver confiance en toi,
découvrir ta vraie valeur, et créer une vie qui te
ressemble vraiment.

WORKBOOK
écrit par



Qui suis-je ?



Je suis Valérie et avec mon énergie débordante, ma joie de vivre contagieuse, une approche fun et dynamique, j'accompagne les femmes qui se sentent perdues et en recherche d'elles-mêmes ! Je les aide à découvrir leurs passions, à développer leurs talents cachés et redonner du sens à leur vie grâce à des outils de développement personnel comme l'ikigai, l'hypnose ou encore le tarot.

Je pourrais me présenter en t'expliquant que je suis infirmière, coach et hypnothérapeute... Mais ce qui me définit réellement c'est ma passion pour la vie.

Grâce aux expériences que la vie a déposé sur mon chemin, j'ai acquis une confiance inébranlable en la vie.

Je crois profondément que nous avons tous le pouvoir et les ressources pour dépasser chaque obstacle de la vie.

Ce qui m'anime par dessus tout c'est de t'accompagner toi aussi à voir la vie et ses difficultés avec un regard confiant.

Tel un mentor, je te partage mes expériences de vie tant professionnelle que personnelle pour te permettre de rester connecté à la joie de vivre.

[Pour connaître mon histoire clique ICI](#)

Bienvenue dans ce voyage vers la confiance en soi !

Chère lectrice,

Si tu tiens ce cahier d'exercices entre tes mains, c'est que tu sens, au fond de toi, un appel à transformer ta vie. Un désir profond de retrouver ta force intérieure, de t'épanouir, et surtout, de devenir la version la plus confiante et authentique de toi-même.

Ce cheminement, je le connais bien. Comme beaucoup de femmes, tu as peut-être suivi un parcours que la société valorise : une carrière, une famille, une vie bien rangée. Tout semble parfait sur le papier.

Pourtant, malgré tout cela, quelque chose ne va pas. Tu te sens éteinte, perdue, comme enfermée dans une routine qui ne te ressemble plus. Peut-être que tu as l'impression de jouer un rôle, de ne plus savoir vraiment qui tu es ou ce que tu veux. Tu n'oses pas t'exprimer pleinement par peur d'être jugée, rejetée, ou même de déranger.

Sache que tu n'es pas seule.

Nous sommes nombreuses à avoir vécu ces moments de doute, de remise en question. Des moments où l'on se sent prisonnière de ses propres choix ou du regard des autres. C'est dans ces moments de transition que l'envie de retrouver du sens et de la liberté se fait plus forte. Et c'est exactement pour t'accompagner dans cette démarche que j'ai créé ce cahier.

Pourquoi j'ai créé ce cahier d'auto-coaching pour toi ?

Parce que je crois sincèrement que chaque femme mérite de se reconnecter à sa vraie nature, à ses désirs, et de briller pleinement sans avoir peur du regard des autres.

Ce workbook est un guide pratique, conçu pour t'aider à :

Te reconnecter à toi-même :

- Redécouvrir qui tu es, ce que tu aimes, ce qui t'anime vraiment, au-delà des attentes extérieures.
- Renforcer ta confiance en toi : Apprendre à croire en tes capacités, à identifier et cultiver tes forces uniques, et à transformer ton discours intérieur.
- Oser sortir de ta zone de confort : T'autoriser à prendre des risques, à poser des limites, et à dire « non » sans culpabilité.
- Créer une vie alignée : Construire un quotidien en harmonie avec vos valeurs, vos besoins et vos aspirations profondes.



Je l'ai créé pour les femmes comme toi, celles qui ont trop souvent mis leurs désirs de côté, pensant qu'elles devaient correspondre à une certaine image de « perfection ».

Ce workbook est là pour te rappeler que tu as le droit de changer, d'évoluer, et de créer une vie qui te ressemble vraiment.

Il est temps de t'accorder la place que tu mérites. Pas en fonction des attentes des autres, mais en fonction de ce que toi tu veux vraiment.

Ce voyage vers la confiance en soi est à la fois un retour vers toi-même et une exploration vers un futur plein de possibilités.

Tu n'as pas besoin de tout changer du jour au lendemain, mais avec chaque petit pas, tu te rapprocheras de la femme forte, confiante et épanouie que tu es déjà au fond de toi.

Je suis tellement heureuse de t'accompagner dans cette transformation.

Ensemble, nos brillerons !



Le premier pas vers la confiance en soi,
c'est d'oser se regarder avec honnêteté et
bienveillance.

Ce n'est qu'en se découvrant que l'on peut
commencer à se transformer.





Ma vision de la confiance : dessiner mon “Moi” Idéal

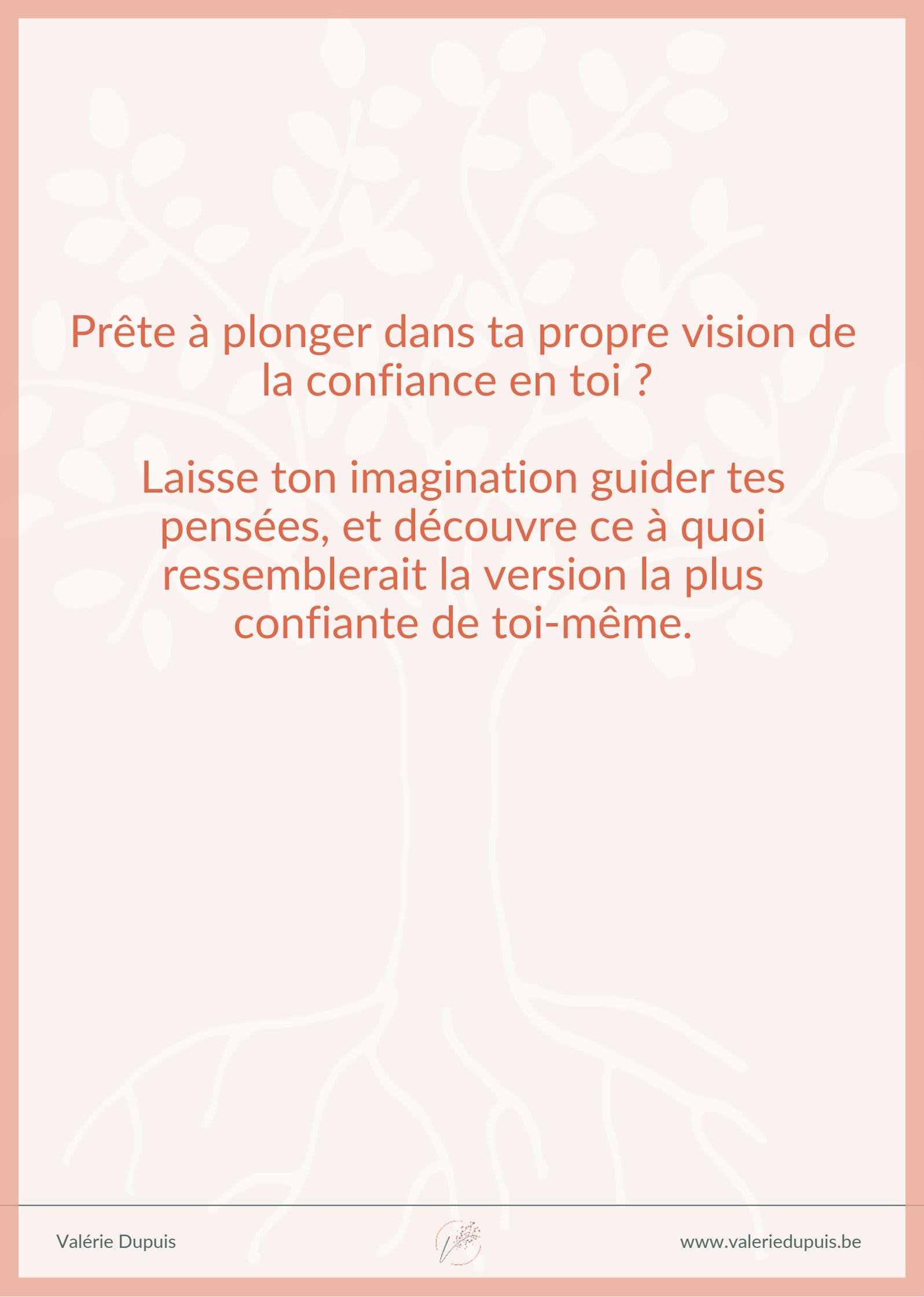
La confiance en soi peut prendre des formes très différentes selon chaque personne. Ce qui est essentiel, c'est de définir ce que toi, tu veux ressentir et incarner quand tu penses à cette idée de confiance en toi.

C'est l'intention de ce chapitre : te permettre de mettre des mots sur ce vers quoi tu veux aller. Comment tu veux réellement te sentir ? Qu'est-ce que réellement la confiance en soi pour toi.

En d'autres termes, il s'agit de donner une direction à ton parcours de transformation. Cela te permettra d'avoir un repère pour visualiser ce vers quoi tu souhaites te diriger et de te connecter profondément à l'état d'être que tu veux atteindre.



[Clique ici, j'ai un message
pour toi](#)



Prête à plonger dans ta propre vision de
la confiance en toi ?

Laisse ton imagination guider tes
pensées, et découvre ce à quoi
ressemblerait la version la plus
confiante de toi-même.

Exercice 1 : Plonge au coeur de la confiance en toi avec l'écriture intuitive

Cet exercice est conçu pour t'aider à explorer et clarifier ta relation avec la confiance en toi.

À travers trois étapes simples mais puissantes, tu vas pouvoir exprimer librement tes émotions, visualiser ton cheminement vers une plus grande confiance, et entrer en dialogue avec cette qualité que tu souhaites renforcer.

Prends le temps de te laisser guider par le flux de tes pensées, sans jugement, pour découvrir comment la confiance peut se manifester dans ta vie.

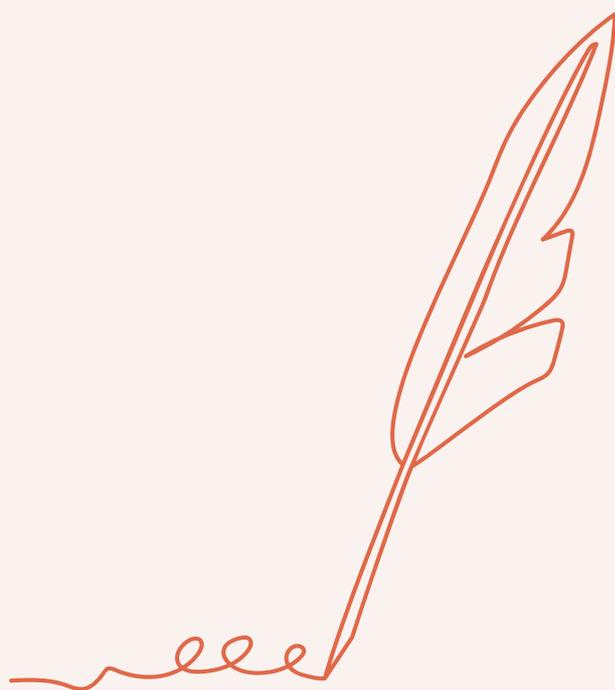


1. Vider son sac : libère-toi de ce qui t'encombre (5 min)

Pour débiter, pose tes pensées et émotions sur le papier sans filtre, sans jugement, et sans te censurer. Laisse tout ce qui te passe par la tête s'exprimer librement : tes doutes, tes peurs, tes frustrations, ta liste de course, tout ce qui t'empêche de te sentir confiante aujourd'hui.

Pendant 5 minutes (pas plus), écris ce que tu ressens sans t'arrêter. Le but ici est de faire de la place en libérant les émotions et pensées accumulées. Ne te préoccupe pas de la structure ni du sens, laisse simplement les mots couler.

But de cette étape : Cette phase permet de « vider ton sac », en libérant les pensées ou émotions encombrantes. C'est un moment cathartique, une forme de décharge émotionnelle qui te permettra d'aborder la suite de l'exercice avec plus de clarté.



2. "Pierres du Gué" : raconte ton histoire de la confiance en soi

Imagine que la confiance en toi est une rivière que tu cherches à traverser. Sur cette rivière, il y a des pierres du gué sur lesquelles tu peux t'appuyer pour avancer.

Maintenant, raconte cette histoire de confiance comme si tu écrivais un conte, une métaphore. Pose-toi ces questions :

- Quelles sont les premières pierres de ton chemin vers la confiance ?
- À quoi ressemble la rivière que tu veux traverser ? Est-elle tumultueuse ou calme ?
- Quelles sont les étapes pour atteindre l'autre rive, là où tu te sentiras pleinement confiante ?
- Quels obstacles rencontres-tu sur cette traversée et quelles qualités t'aident à les surmonter ?

Utilise des métaphores, des images, et fais appel à ton imagination pour illustrer ta traversée vers une plus grande confiance en toi.

But de cette étape : Cet exercice symbolique te permet de visualiser ton parcours vers la confiance comme un voyage. Il t'aidera à prendre du recul et à clarifier les étapes nécessaires pour construire cette confiance, tout en identifiant les ressources internes que tu possèdes déjà pour traverser ces défis.

3. Dialoguer avec la Confiance en Soi : une conversation imaginaire

Maintenant que tu as libéré tes pensées et exploré ton cheminement à travers l'histoire des pierres du gué, engage-toi dans un dialogue avec la Confiance en toi.

Comme si c'était une personne ou une entité à part entière, pose-lui des questions et laisse-la te répondre spontanément.

Voici quelques exemples de questions pour lancer la conversation :

- "Qu'as-tu à m'apprendre ?"
- "Pourquoi as-tu été si difficile à atteindre pour moi ?"
- "Que dois-je faire pour te retrouver et te garder près de moi ?"

Laisse la Confiance te répondre comme si elle te parlait directement. Note toutes les réponses qui te viennent sans les filtrer.

Cela te permettra de mieux comprendre ce que représente la confiance en toi et comment tu peux l'inviter dans ta vie.

But de cette étape : Ce dialogue imaginaire te permet de te connecter à la sagesse intérieure que tu as déjà en toi. En personnifiant la confiance, tu peux découvrir des réponses inattendues et précieuses, tout en explorant de nouvelles perspectives sur ce qui te bloque ou t'attire vers elle.



Cet exercice d'écriture intuitive en trois étapes t'offre une véritable plongée dans ton rapport à la confiance en toi.

Chaque phase, de la libération émotionnelle à la visualisation, puis au dialogue intérieur, te permet d'approfondir ta compréhension de ce concept et de ton chemin pour l'incarner pleinement. Bravo pour avoir pris ce temps pour toi !

Tu viens de poser des bases solides pour renforcer la confiance que tu cherches à développer.



Comment te sens-tu après cet exercice ?

Exercice 2 : Visualiser ton état de confiance idéal

Dans cet exercice, tu vas créer une image mentale de ce que serait ton "moi" confiant.

Pour cela, tu peux t'aider de ces questions :

- Si j'étais pleinement confiante, à quoi ressemblerait ma vie ?
- Quelles seraient mes actions, mes attitudes, mes décisions ?
- Comment est-ce que je me tiendrais physiquement ? Comment je marcherais, parlerais ?
- Comment est-ce que je réagis face à des défis ou des situations difficiles ?
- Quelles émotions ressentirais-je dans ma vie quotidienne ?

But de l'exercice : Cet exercice te permettra de construire une vision claire de la personne confiante que tu veux devenir. Visualiser cet état t'aide à matérialiser un objectif atteignable et à ressentir plus précisément l'énergie à laquelle tu aspires. Plus tu pourras le décrire en détail, plus tu pourras t'en rapprocher au quotidien.

A quoi ressemble mon Moi idéal ?

Comment te sens-tu après cet exercice ?

Exercice 3 : Identifier tes "modèles de confiance"

Pense à des personnes que tu admires pour leur confiance en elles, que ce soit dans ta vie personnelle, professionnelle, ou même des figures publiques.

Ensuite, réponds à ces questions :

- Qu'est-ce que j'admire chez ces personnes ?
- Comment expriment-elles leur confiance ?
- Quelles qualités ou comportements chez elles j'aimerais incarner ?
- En quoi ce modèle de confiance résonne-t-il avec moi ?

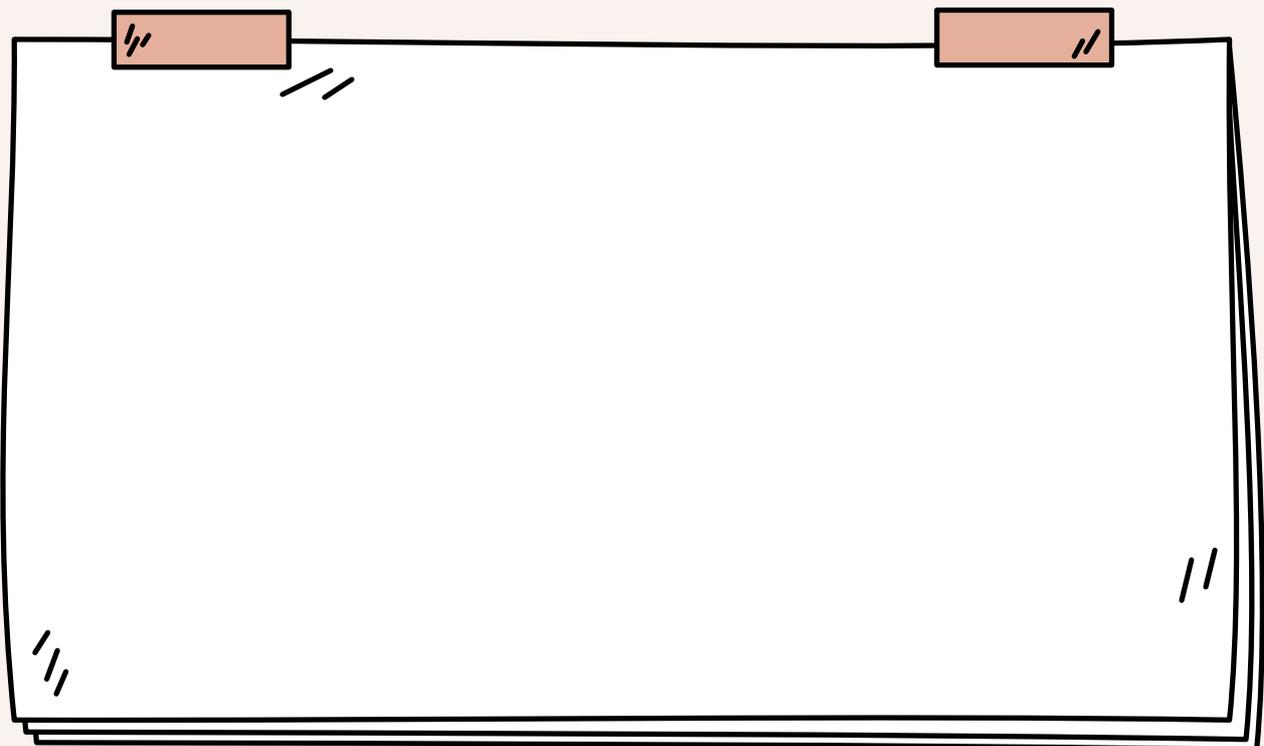
But de l'exercice : Cet exercice t'aide à clarifier les traits de personnalité que tu veux intégrer en observant comment les autres expriment leur confiance. Il te permet aussi de différencier ce qui t'inspire réellement et ce qui pourrait ne pas être en adéquation avec toi.



Pour conclure...

À présent, fais un récapitulatif de ce que tu as visualisé et appris. Il est temps de créer ta propre définition de la confiance en toi en répondant à ces questions :

- Comment définirais-je la confiance en moi, en une phrase ou deux, selon mes propres critères ?
- Qu'est-ce qui est important pour moi dans cette notion de confiance ?
- Comment est-ce que je me sentirais intérieurement, si je vivais en pleine confiance ?
- Quelle est la première petite action que je pourrais poser pour m'approcher de cet état ?



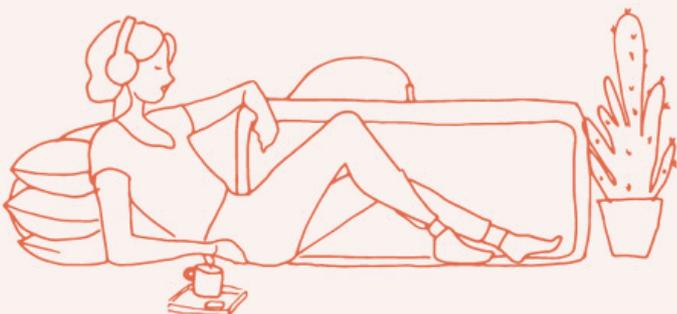
2

Se reconnecter à soi-même

Bienvenue dans ce deuxième chapitre, un moment clé de ton parcours vers la confiance en toi.

Ce chapitre est là pour t'aider à faire une pause, à te recentrer, et surtout à te reconnecter à toi-même.

C'est la première étape essentielle pour redécouvrir qui tu es vraiment, au-delà des rôles que tu joues au quotidien et des attentes des autres.



[Clique ici, j'ai un message
pour toi](#)

Dans nos vies, nous sommes souvent tellement occupés à répondre aux besoins des autres (famille, travail, amis) que nous en venons à oublier la personne la plus importante : toi-même .

C'est là que ce chapitre intervient. Il te permettra d'explorer tes désirs, tes émotions, et tes besoins profonds, ceux que tu as peut-être mis de côté depuis longtemps.

L'idée ici est de te redonner la permission d'être toi, sans jugement ni pression extérieure. Prend ce moment pour toi, pour te reconnecter à ce qui te fait vibrer, et à ce qui, peut-être, t'a manqué jusqu'ici.



Je t'invite à aborder ce chapitre avec curiosité et bienveillance envers toi-même. Il ne s'agit pas de chercher à être parfait ou à obtenir une réponse immédiate.

Prend chaque exercice comme un espace de découverte , un moment pour te reconnecter à ton intuition, sans attentes.

Voici quelques conseils pour que l'expérience soit la plus agréable et enrichissante possible :

- Crée un environnement propice : Installe-toi dans un endroit calme où tu te sens bien. Peut-être avec une boisson chaude, une musique douce, ou une bougie allumée pour favoriser une ambiance de détente.
- Accorde-toi du temps : Ne te précipite pas. Ce travail demande de l'introspection et du temps pour te poser les bonnes questions. Si nécessaire, reviens sur certains exercices à plusieurs reprises.
- Écris librement : Si certaines réponses ne viennent pas immédiatement, laisse ta plume s'exprimer sans jugement. Parfois, il faut simplement coucher les premiers mots sur le papier pour qu'un véritable flot d'idées émerge.
- Écoute ton corps et ton esprit : Si un exercice te touche ou t'émeut, prends le temps de ressentir ces émotions. Elles te guideront vers une meilleure compréhension de toi-même.

Je te propose de poser l'intention de te reconnecter à ton essence , à cette partie de toi qui existe en dehors des étiquettes et des rôles que tu endosses.

Ton intention pourrait être aussi simple que :

« Je me permets de me découvrir avec bienveillance. »

Ou peut-être :

« Je veux mieux me connaître pour avancer avec confiance. »

Il est important de savoir que tu n'as pas à tout comprendre ou à tout résoudre dès maintenant.

Ce chapitre est simplement un point de départ pour une plus grande exploration de qui tu es. Alors, accorde-toi la liberté de ressentir, d'explorer et de poser les bases de ta transformation intérieure.

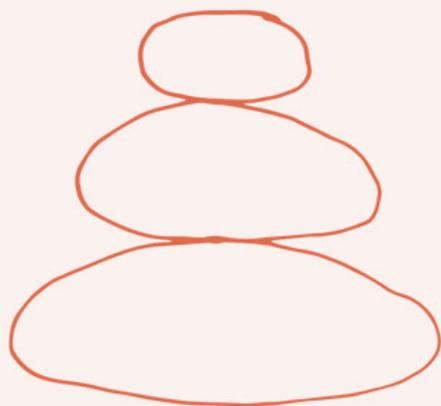


Prête ?

C'est parti pour ton premier pas vers la reconquête de toi-même !

Alors, respire profondément et laisse-toi guider vers une version plus alignée, plus confiante, et surtout plus authentique de toi-même.

Tu mérites d'être pleinement connecté à qui tu es vraiment.



Exercice 1 : Les 3 moments de ta vie où tu t'es sentie pleinement toi-même

Cet exercice est fait pour te reconnecter à des moments clés où tu t'es sentie authentique, alignée avec qui tu es vraiment.

En revisitant ces souvenirs, tu vas pouvoir identifier des qualités et des valeurs que tu as peut-être perdues de vue.

En te reconnectant à ces moments forts de ta vie, tu vas réaliser que tu as déjà en toi des forces, des talents, et des qualités qui sont alignés avec ton véritable « moi ».

Ces moments où tu te sentais épanouie sont des indices précieux pour comprendre ce qui t'anime profondément et ce qui pourrait te permettre de retrouver cette connexion à toi-même dans ton quotidien actuel.

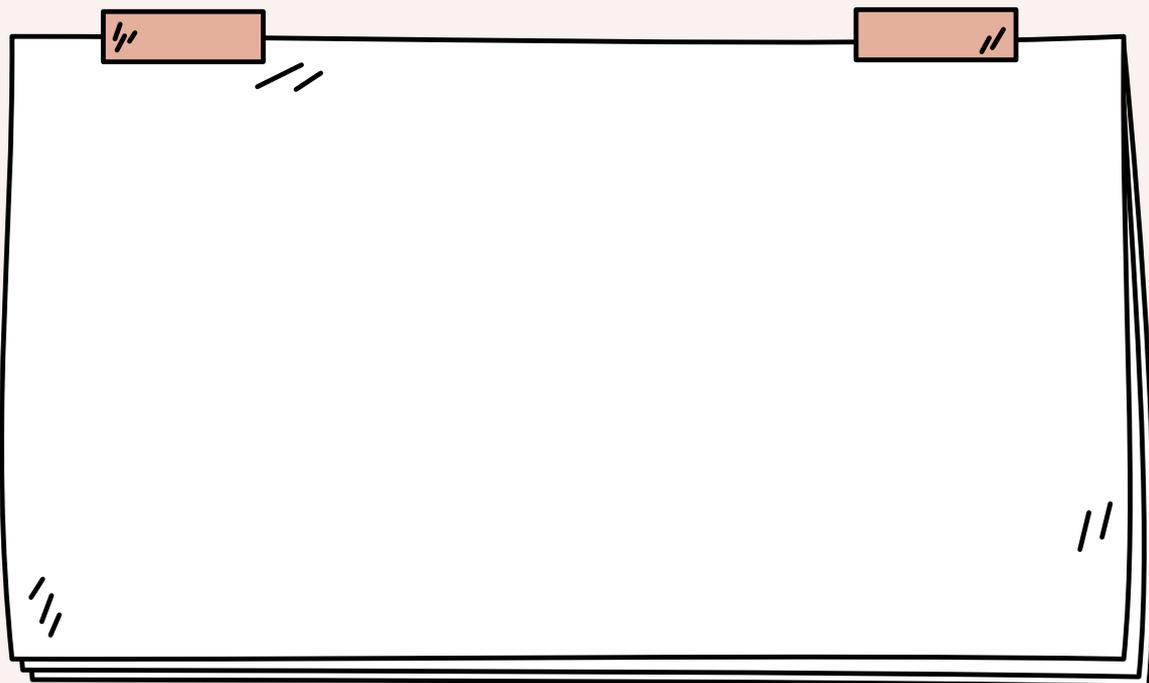


Réfléchis à trois moments précis de ta vie où tu t'es sentie pleinement toi-même. Ces moments peuvent être de nature personnelle ou professionnelle, anciens ou récents. Ils peuvent aussi être très simples (un moment avec un proche, une expérience marquante, une réussite personnelle).

Une fois ces moments identifiés, note-les dans ton carnet et réponds aux questions suivantes pour chacun :

- Que faisais-tu à ce moment-là ?
- Qu'est-ce qui t'a fait te sentir pleinement toi-même ?
- Quels aspects de ta personnalité ou de tes talents ressortaient dans ce moment ?
- Quelles émotions ou sensations as-tu ressenties ?

Une fois que tu as décrit ces trois moments, prends un moment pour observer des points communs : quelles qualités ou traits de caractère reviennent souvent ? Quelles valeurs ou activités te faisaient vibrer ?



Exercice 2 : Le journal des émotions

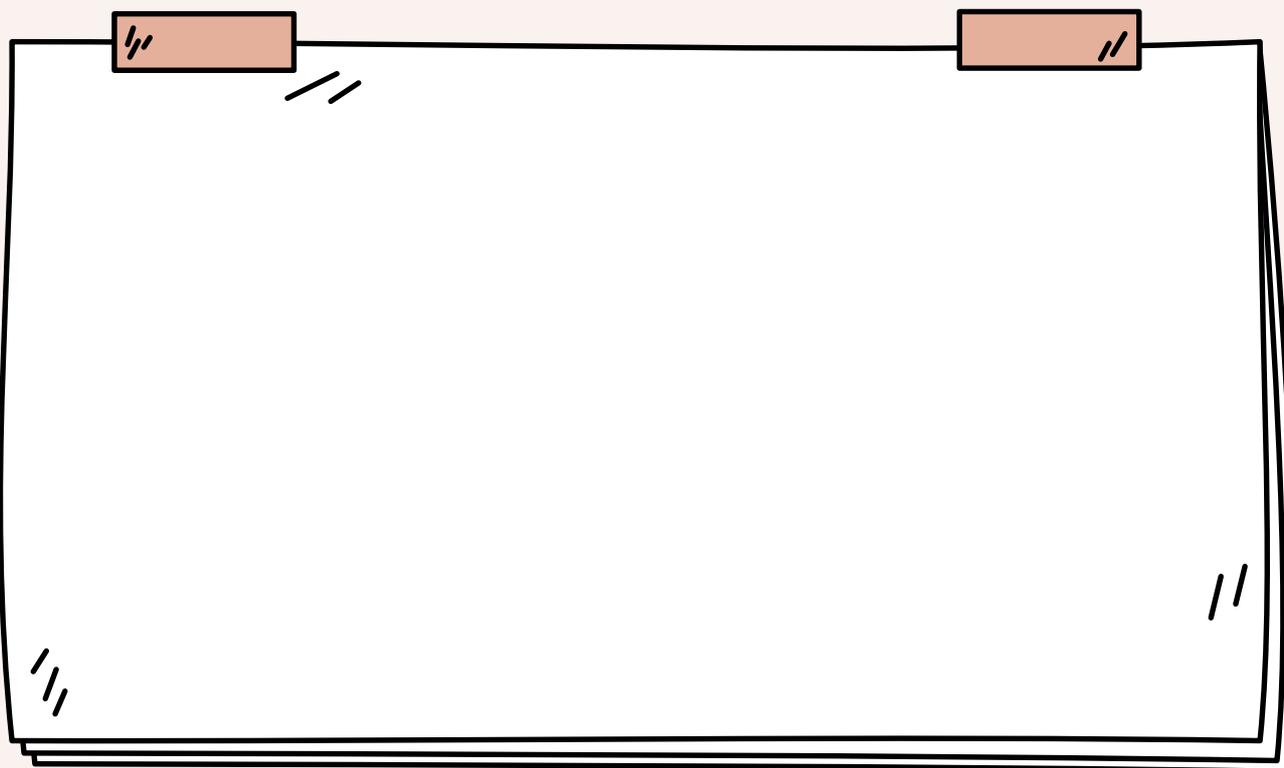
Se reconnecter à ses émotions pour mieux comprendre ce que l'on ressent au quotidien et pourquoi. Cet exercice permet de prendre conscience de ce que l'on vit intérieurement et de mieux identifier ses besoins.

Cet exercice t'aide à te reconnecter à tes émotions profondes et à comprendre les moments où tu te sens alignée ou, au contraire, déconnectée de toi-même. Il favorise l'auto-observation et te permet d'identifier les schémas émotionnels qui influencent ton quotidien.



Pendant une semaine, consacre chaque jour 5 à 10 minutes à écrire dans ton journal ce que tu ressens. Il s'agit d'une écriture libre, sans jugement, où tu exprimes ce qui se passe en toi. Voici quelques questions qui peuvent t'aider :

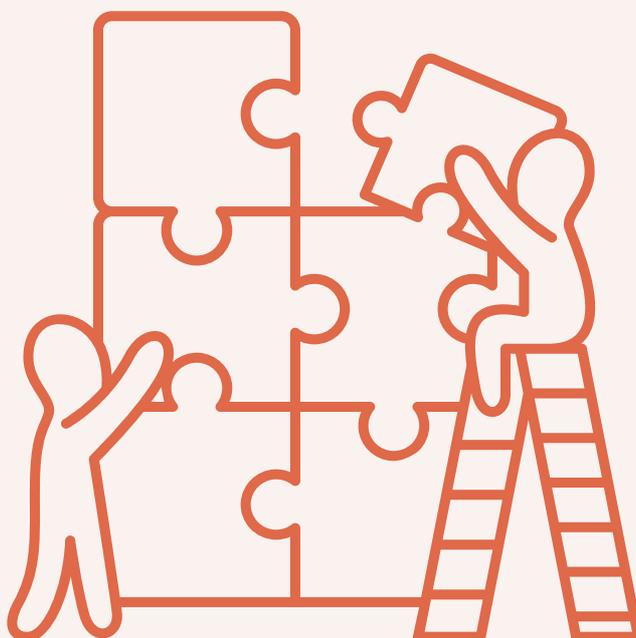
- Comment je me sens aujourd'hui ?
- Quelle a été l'émotion dominante de la journée ?
- Quel événement a déclenché cette émotion ?
- Qu'est-ce que j'aurais eu besoin à ce moment-là ?



Exercice 3 : Le tableau d'essence personnelle

L'objectif de cet exercice est de visualiser ce qui est vraiment important pour toi, tes qualités, tes passions, et tes valeurs. Cet exercice permet de prendre conscience de ton essence, de ce qui te fait vibrer et te rend unique.

Ce tableau est une cartographie de ton essence. En te reconnectant à tes qualités, tes valeurs, et ce qui te passionne, tu prends conscience de qui tu es au-delà des rôles que tu joues dans la société.



Comment le réaliser :

Sur une grande feuille ou un carnet, crée un tableau en quatre colonnes. Chaque colonne représente un aspect de toi :

| Mes qualités et forces | Ce qui me fait vibrer | Mes valeurs essentielles | Mes inspirations |
|---|---|--|--|
| <i>Fais la liste de tes forces et qualités personnelles, que ce soit des compétences, des traits de caractère, ou des talents naturels.</i> | <i>Note toutes les activités, situations, et personnes qui te procurent de la joie, de l'énergie, et un sentiment de bien-être.</i> | <i>Identifie les 5 à 7 valeurs qui sont au cœur de ta vie (ex. : liberté, honnêteté, créativité, bienveillance).</i> | <i>Liste les personnes, lectures, ou moments qui t'inspirent profondément.</i> |



Que fais-tu naturellement, sans que ça te semble compliqué ?
Tu peux aussi demander à ton entourage de te donner 3 de tes qualités.

Quelles sont les activités qui te donnent de l'énergie ?
Quand tu ne vois pas le temps passé, quelle est l'activité que tu fais ?

Pour t'aider à trouver tes valeurs, je t'ai mis une liste non exhaustive de valeurs !

Pourquoi ces personnes t'inspirent ? Que t'apporte ces lectures que tu aimes tant ?
Qu'est-ce que cela réveille en toi ?

| | | |
|-----------------|--------------------|----------------|
| | | |
| Liberté | Bienveillance | Créativité |
| Honnêteté | Respect | Authenticité |
| Empathie | Équité | Compassion |
| Gratitude | Courage | Indépendance |
| Confiance | Amour | Joie |
| Écoute | Responsabilité | Sérénité |
| Partage | Générosité | Pardon |
| Solidarité | Patience | Persévérance |
| Tolérance | Optimisme | Épanouissement |
| Reconnaissance | Simplicité | Fiabilité |
| Fidélité | Engagement | Altruisme |
| Justice | Évolution | Harmonie |
| Paix | Innovation | Transparence |
| Spiritualité | Ouverture d'esprit | Flexibilité |
| Curiosité | Loyauté | Autonomie |
| Satisfaction | Estime de soi | Fraternité |
| Accomplissement | Dignité | |

Exercice 4 : l'enfant intérieur

L'objectif de cet exercice est de te reconnecter à ton être authentique, à cette partie de toi qui sait instinctivement ce qu'elle aime, sans être influencée par les attentes extérieures. Cet exercice te permet d'écouter ton enfant intérieur, qui reflète tes désirs les plus profonds.

Te reconnecter à ton enfant intérieur te permet de redécouvrir des aspects de toi que tu as peut-être oubliés en grandissant. Il te rappelle ce qui te fait vibrer naturellement et t'aide à te recentrer sur ce que tu aimes vraiment, sans les filtres de la société ou des attentes extérieures.



Installe-toi dans un endroit calme. Ferme les yeux et prends quelques respirations profondes pour te détendre. Imagine-toi enfant, à un âge où tu te sentais libre et insouciant.

Visualise cette version de toi-même.

Ensuite, réponds aux questions suivantes dans ton journal :

- Qu'est-ce que mon enfant intérieur aimait faire ? (dessiner, jouer dehors, imaginer des histoires, etc.)
- Quelles étaient ses passions, ses rêves ?
- Qu'est-ce qu'il faisait naturellement, sans se poser de questions ?
- Quelles peurs ou croyances limitantes s'est-il construit au fil des années ?
- Qu'a-t-il envie de me dire aujourd'hui ?



Pour conclure...

Tu viens de faire un beau voyage à travers tes souvenirs, tes émotions et tes valeurs. En explorant tes moments de vie marquants, tes forces et ce qui te guide au plus profond de toi, tu as fait un pas vers une meilleure connaissance de toi-même.

Chaque exercice t'a permis de te reconnecter à celle que tu es vraiment, au-delà des attentes, des rôles et des pressions extérieures. Continue à prendre soin de cet espace intérieur, car c'est là que tu trouveras les réponses pour te sentir alignée avec toi-même.

Prend quelques minutes pour faire un bilan de ce chapitre en répondant à ces trois questions :

- **Qu'ai-je découvert sur moi-même lors de ce chapitre ?**

Note trois révélations ou prises de conscience que tu as eues au cours de ces exercices.

- **Quelle valeur ou qualité me touche particulièrement aujourd'hui ?**

Choisis une valeur ou une qualité qui te semble la plus importante en ce moment et note pourquoi elle résonne avec toi.

- **Comment puis-je incarner cette valeur dans ma vie quotidienne ?**

Réfléchi à une petite action concrète que tu peux entreprendre dès aujourd'hui pour vivre cette valeur dans ta routine.



3

Changer son dialogue intérieur

Ton dialogue intérieur, c'est cette petite voix dans ta tête qui commente, juge, encourage, ou parfois te décourage.

Elle est toujours là, en arrière-plan, influençant chaque pensée, chaque décision, chaque action.

Ce dialogue intérieur est souvent façonné par des croyances que tu as intégrées tout au long de ta vie, que ce soit à travers ton éducation, ton entourage ou tes expériences personnelles.



[Clique ici, j'ai un message
pour toi](#)

Certaines de ces croyances sont positives et t'aident à avancer, mais d'autres peuvent être limitantes, comme des filtres à travers lesquels tu vois le monde.

Elles te font douter, t'empêchent de prendre des risques, et surtout, elles influencent la manière dont tu te perçois.

Ce sont des phrases du type :

- "Je ne suis pas assez douée",
- "Je ne mérite pas d'être heureuse",
- "Si j'échoue, on me rejettera".

Bien que souvent inconscientes, ces croyances dirigent une grande partie de ton quotidien et de tes choix.

L'objectif de ce chapitre est de t'aider à prendre conscience de ces croyances limitantes, de les identifier et de les transformer. En changeant ton dialogue intérieur, tu vas peu à peu remplacer ces pensées négatives par des croyances plus positives, plus justes, qui te soutiendront dans ta démarche de retrouver la confiance en toi.



Pourquoi est-ce si important ?

Parce que tes croyances créent ta réalité. Si tu crois que tu ne mérites pas de réussir, tu risques de saboter tes efforts inconsciemment. Si tu crois que tu n'es pas assez compétente, tu n'oseras peut-être jamais te lancer dans des projets qui te tiennent à cœur. En revanche, si tu commences à transformer ces croyances en quelque chose de plus bienveillant et encourageant, tu changeras ta perception de toi-même et les opportunités qui s'offrent à toi.

L'objectif de ce chapitre est donc de t'accompagner dans l'exploration de ce dialogue intérieur pour que tu puisses :

- Identifier les croyances limitantes qui te freinent.
- Prendre conscience de leur origine et de leur impact sur ta vie.
- Transformer ces croyances en affirmations positives qui te soutiendront.

Au fil des exercices, tu vas apprendre à dialoguer avec toi-même d'une manière plus douce et plus constructive. En changeant ton discours intérieur, tu feras émerger une nouvelle version de toi, plus confiante et alignée avec qui tu es vraiment.



Exercice 1 : La chasse aux croyances limitantes

Cet exercice te permettra de prendre conscience des croyances limitantes qui influencent ton quotidien. Souvent, elles sont tellement ancrées en nous qu'on ne les remarque même plus. Ici, tu vas faire un travail d'observation de tes pensées.

Cet exercice t'aidera à prendre conscience des croyances qui te freinent, à identifier leur origine et à comprendre leur influence sur ton comportement actuel.



✎ Écris ce que tu te dis régulièrement sur toi-même.

Prends une feuille ou ton carnet et note toutes les phrases négatives ou limitantes que tu te répètes souvent, par exemple : "Je ne suis pas assez bonne", "Je ne mérite pas ça", "Je n'y arriverai jamais".

✎ Pose-toi la question : d'où viennent ces croyances ?

Une fois ta liste faite, prends chaque phrase une par une et demande-toi : "D'où est-ce que cela vient ?" Cela peut venir de ton enfance, d'une expérience passée, de ton environnement familial ou professionnel.

✎ Analyse leur impact.

Réfléchis à comment ces croyances limitantes influencent ta vie quotidienne. Que t'empêchent-elles de faire ? Comment affectent-elles ta confiance en toi ?

Exercice 2 : Le recadrage positif

Maintenant que tu as identifié tes croyances limitantes, il est temps de les transformer. Cet exercice t'aide à recadrer ces croyances négatives en affirmations positives qui te donnent de la force.

Cet exercice est très puissant pour changer ton dialogue intérieur. En reformulant tes croyances limitantes en croyances positives, tu vas peu à peu programmer ton esprit pour qu'il t'accompagne plutôt qu'il ne te freine. Cela t'aidera à créer un nouveau rapport à toi-même, basé sur la bienveillance et la confiance.



Comment le réaliser :

👉 Reprends la liste de tes croyances limitantes identifiées dans l'exercice précédent.

👉 Pour chaque croyance limitante, réfléchis à un moyen de la reformuler en une affirmation positive. L'idée est de transformer la croyance de façon à ce qu'elle te pousse à avancer plutôt qu'à te freiner. Par exemple :

- "Je ne suis pas capable de réussir" devient "Je suis capable d'apprendre et d'accomplir ce que je veux à mon rythme."
- "Je ne mérite pas le succès" devient "Je mérite de réussir et de m'épanouir, tout comme les autres."

👉 Note ces nouvelles affirmations et relis-les régulièrement. Plus tu les intégreras dans ton quotidien, plus elles deviendront naturelles.

Exercice 3 : L'avocat intérieur

Parfois, nos croyances sont profondément ancrées et difficiles à changer. Cet exercice te permet de prendre du recul sur ces croyances en les questionnant comme un avocat le ferait dans une discussion rationnelle. C'est un exercice de dialogue avec toi-même pour remettre en question ce que tu prends pour des vérités absolues.

Cet exercice te permet de prendre de la distance par rapport à tes croyances limitantes et de les questionner activement. Tu apprendras à ne plus accepter ces pensées comme des vérités absolues et à ouvrir ton esprit à de nouvelles perspectives. C'est une excellente façon d'entraîner ton esprit à remettre en question ce qu'il te raconte et à adopter des croyances plus constructives.



☞ **Choisis une croyance limitante que tu as identifiée:**

Par exemple, "Je ne suis pas assez compétente pour réussir ce projet."

☞ **Pose-toi les questions suivantes** comme si tu étais un avocat cherchant à réfuter une accusation :

- Est-ce vraiment vrai ? Demande-toi si cette croyance est objectivement vraie. Quels sont les faits qui la prouvent ? Existe-t-il des contre-exemples dans ta vie où tu as prouvé le contraire ?
- D'où vient cette croyance ? Quelle est son origine ? Est-ce toi qui l'as créée ou l'as-tu adoptée à partir de ce que les autres t'ont dit ?
- Que se passerait-il si je ne croyais plus à cela ? Imagine ta vie sans cette croyance. Que changerait-il dans tes actions, tes émotions, ta manière d'aborder les choses ?

☞ **À la fin de cet échange avec toi-même, note une conclusion :**

Que penses-tu maintenant de cette croyance ? Est-elle encore aussi valable pour toi ?

Pour conclure...

Bravo pour le travail que tu viens d'accomplir dans ce chapitre.

En explorant ton dialogue intérieur, tu as non seulement identifié tes croyances limitantes, mais tu as aussi commencé à les transformer en pensées positives et constructives.

Cela peut parfois être un exercice confrontant, mais rappelle-toi qu'il s'agit d'un processus qui te permet de reprendre le contrôle de ton mental et de t'ouvrir à plus de possibilités.

Afin de vraiment ancrer ces nouvelles pensées, je te propose une séance d'auto-hypnose !

[Clique ici pour écouter ta séance d'autohypnose](#)



4

Oser sortir de ma zone de confort

Sortir de sa zone de confort est une étape cruciale pour grandir, évoluer et vivre pleinement. Mais qu'est-ce que cette fameuse "zone de confort" exactement, et pourquoi est-elle si importante dans le développement personnel ?



[Clique ici, j'ai un message
pour toi](#)

Exercice 1 : Identifier et élargir les limites de ta zone de confort

Cet exercice vise à t'aider à identifier les limites actuelles de ta zone de confort et à planifier des actions concrètes pour l'élargir.

Il te permet de prendre conscience de tes limites actuelles et de faire des pas progressifs pour les dépasser. Tu renforces ainsi ta capacité à affronter des situations nouvelles, et tu gagnes en confiance.



Comment faire :

☞ *Identifie ta zone de confort actuelle :*

Prends une feuille et dessine un grand cercle au centre. Ce cercle représente ta zone de confort. À l'intérieur, écris toutes les situations dans lesquelles tu te sens en sécurité ou à l'aise (exemples : parler à tes proches, réaliser tes tâches quotidiennes, éviter les confrontations, etc.).

☞ *Repère ta zone de peur :*

Dessine un deuxième cercle autour de ta zone de confort. Dans ce cercle, note les situations qui te font peur ou qui te stressent, mais que tu aimerais dépasser (exemples : parler en public, exprimer tes besoins, essayer une nouvelle activité, etc.).

☞ *Planifie une sortie progressive :*

Choisis une action que tu peux entreprendre dans les prochains jours pour sortir légèrement de ta zone de confort. Ce pourrait être un petit défi (comme exprimer une opinion ou essayer une nouvelle activité). Chaque fois que tu fais une nouvelle action, ta zone de confort s'élargit.

Exercice 2 : Défi hebdomadaire

Lance-toi chaque semaine un défi visant à t'exposer à une situation qui te met légèrement mal à l'aise, mais sans te submerger.

En t'exposant régulièrement à de petits défis, tu développes progressivement ta capacité à gérer l'inconfort. Cela t'habitue à sortir de ta zone de confort sans te sentir submergé, et tu verras des améliorations dans de nombreux domaines de ta vie.



☞ **Choisis un défi par semaine :**

Au début de chaque semaine, identifie une situation ou une activité qui te met mal à l'aise, mais que tu sais être bénéfique pour toi. Ce pourrait être :

- Appeler une personne que tu n'as pas vue depuis longtemps.
- T'inscrire à un cours ou une activité que tu souhaites essayer.
- Prendre la parole lors d'une réunion.

☞ **Affronte le défi :**

Pendant la semaine, engage-toi à réaliser cette action, peu importe les doutes ou les résistances que tu peux ressentir. Rappelle-toi que chaque action te permet d'élargir ta zone de confort.

☞ **Fais le bilan :** À la fin de chaque semaine, note dans ton carnet de bord ce que tu as ressenti avant, pendant et après avoir réalisé ce défi. Observe si tu te sens plus confiant ou plus à l'aise dans cette situation qu'avant.

Pour conclure...

Sortir de sa zone de confort est essentiel pour toute personne cherchant à évoluer, à grandir, et à se réaliser pleinement.

Cela nécessite de passer par des zones inconfortables, comme la peur, mais les récompenses sont grandes. Que ce soit par de petits défis réguliers ou des actions plus importantes, chaque pas en dehors de ta zone de confort élargit tes horizons et renforce ta confiance en toi.

L'objectif est de ne pas rester figé dans tes routines, mais d'oser te confronter à des situations nouvelles, car c'est en dehors de ta zone de confort que la véritable croissance se produit.



Comment te sens-tu après cet exercice ?



Transformer ma peur en opportunité

La peur est une émotion profondément ancrée en nous, qui joue un rôle essentiel dans notre survie. À l'origine, elle nous protégeait des dangers immédiats, mais aujourd'hui, elle prend souvent la forme de barrières invisibles qui nous empêchent de sortir de notre zone de confort. Bien que cette peur soit rarement liée à des menaces physiques, elle peut nous paralyser et nous maintenir dans l'inaction, souvent en lien avec des croyances limitantes ou la peur de l'échec, du rejet ou de l'inconnu.

La peur nous tétanise car elle active notre instinct de survie : le cerveau cherche à éviter la douleur ou l'inconfort, qu'ils soient réels ou imaginés. Par conséquent, dès que nous percevons une situation comme risquée ou incertaine, notre esprit cherche à nous protéger en nous incitant à rester dans notre zone de confort. Ce mécanisme est utile dans certaines situations, mais il peut aussi devenir une prison qui nous empêche de grandir et d'atteindre notre plein potentiel.

Comment dépasser ses peurs

Pour transformer la peur en opportunité, il est crucial de la comprendre et de l'affronter, plutôt que de la fuir. Voici quelques conseils pour y parvenir :

- Reconnaître la peur : Le premier pas est d'accepter que la peur est naturelle et qu'elle ne doit pas être un obstacle, mais un guide.
- Reformuler la peur : Plutôt que de voir la peur comme une barrière, la voir comme un signe que l'on est à la frontière de la croissance.
- Fractionner l'inconnu : Souvent, la peur est amplifiée par l'immensité de la tâche ou de la situation. Découper les étapes permet de mieux avancer, une action après l'autre.
- Apprivoiser l'inconfort : Il est normal de ressentir de l'inconfort face à la nouveauté, mais c'est dans cet inconfort que réside la croissance.

À travers ce chapitre, tu vas découvrir comment la peur peut devenir un tremplin vers plus de confiance et de liberté. Les exercices qui suivent sont conçus pour t'aider à identifier tes peurs, à les redéfinir et à commencer à avancer malgré elles.



[Clique ici, j'ai un message
pour toi](#)

Exercice 1 : Nommer et apprivoiser ses peurs limitantes

Cet exercice vise à identifier clairement les peurs qui tétanisent et à leur donner un visage. En mettant des mots sur ces peurs, elles perdent de leur pouvoir et deviennent plus faciles à gérer.

En nommant tes peurs et en les observant de façon objective, tu prends du recul et comprends mieux leur origine. Cet exercice te permettra de faire le premier pas vers l'acceptation de tes peurs et leur transformation en forces.



Étape 1 : Écrire tes peurs

Prends une feuille et écris toutes les peurs qui te viennent à l'esprit. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise peur à écrire : cela peut être des peurs liées à ton travail, à ta relation de couple, à ton avenir, ou même des peurs plus générales comme le jugement des autres ou l'échec. L'important est d'être honnête avec toi-même.

Étape 2 : Classe tes peurs

Une fois la liste faite, relis-la et classe tes peurs selon leur intensité sur une échelle de 1 à 10. Cela te permettra de savoir quelles sont les peurs les plus paralysantes pour toi.

Étape 3 : Observer tes peurs

Regarde chaque peur, une à une, et demande-toi : « D'où vient cette peur ? Est-elle rationnelle ou irrationnelle ? Qu'est-ce que cette peur m'empêche de faire ? » L'idée est de créer une distance émotionnelle entre toi et la peur, de la comprendre au lieu de la subir.

Étape 4 : Redéfinir tes peurs

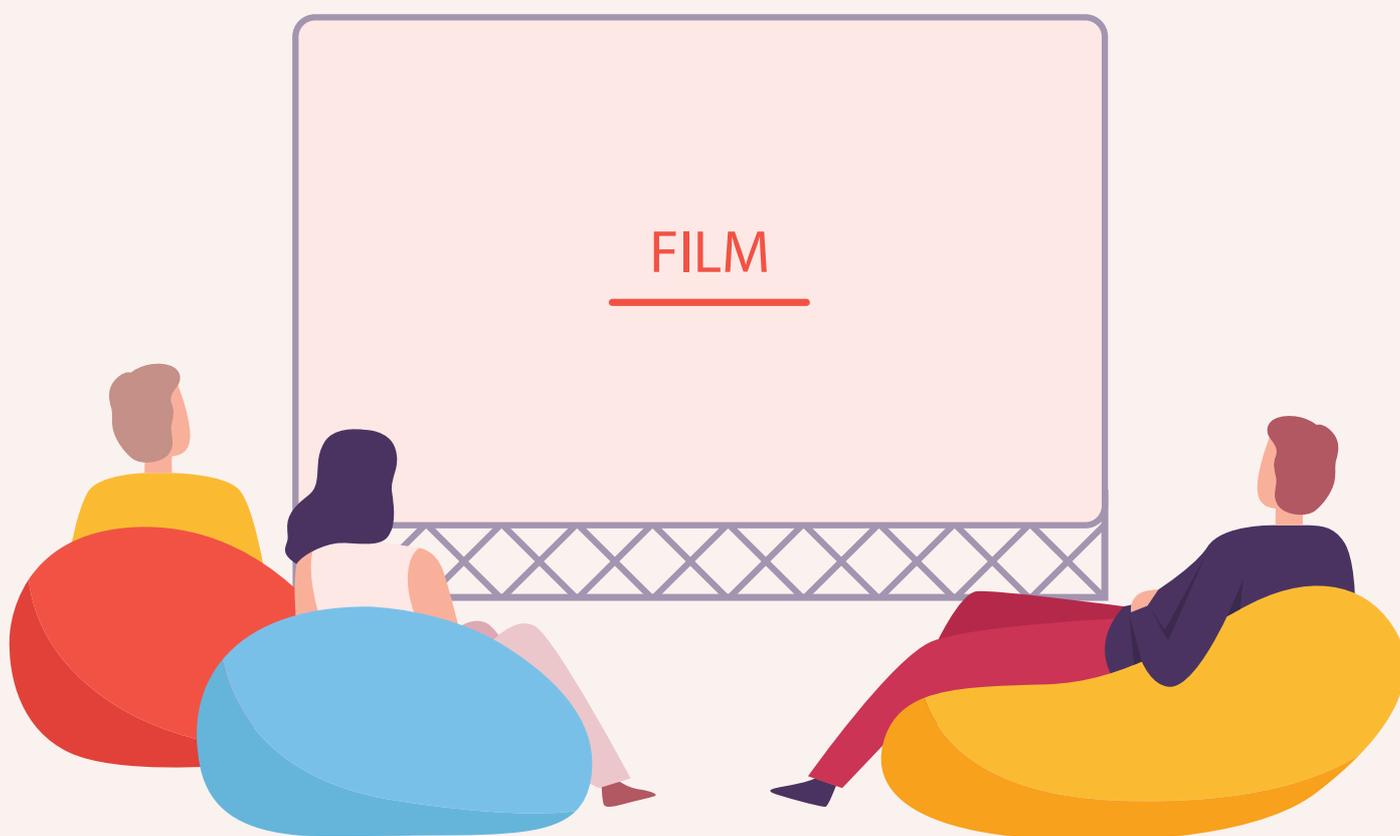
Pour chaque peur que tu as identifiée, demande-toi : « Si cette peur n'existait pas, qu'est-ce que je pourrais accomplir ? » Cela te permet de voir que derrière chaque peur se cache un potentiel non exploité, une opportunité.



Exercice 2 : Le pire et le meilleur scénario

Cet exercice vise à diminuer la force de tes peurs en explorant les scénarios extrêmes. En imaginant le pire, tu te rendras compte que, bien souvent, ce que tu crains n'est pas si dramatique. À l'inverse, en envisageant le meilleur, tu réalises que l'opportunité existe toujours.

Tu vas réaliser que tes peurs ne sont souvent pas aussi effrayantes que tu le crois. En envisageant les conséquences les plus extrêmes, tu te rendras compte que, même dans le pire des cas, tu es capable de surmonter les défis. Ce changement de perspective va t'aider à relativiser et à oser davantage.



Étape 1 : Le pire scénario

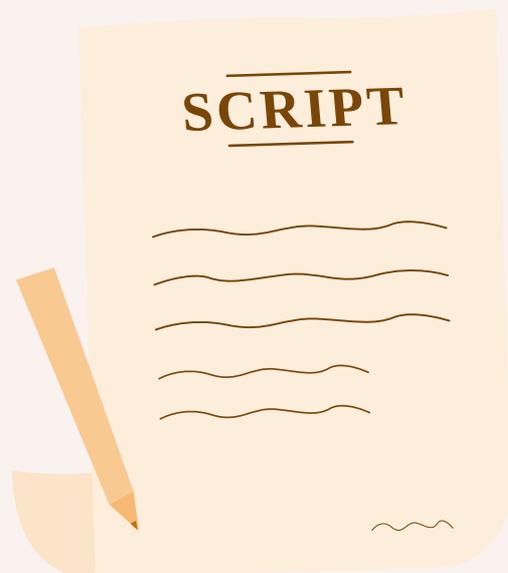
Choisis une de tes peurs que tu as identifiée comme particulièrement forte. Prends quelques minutes pour imaginer le pire scénario possible. Que se passerait-il si cette peur devenait réalité ? Sois précis(e) et imagines toutes les conséquences possibles. Cela peut sembler contre-intuitif, mais le fait d'explorer ce pire scénario te permet de relativiser et de dédramatiser ta peur.

Étape 2 : Le meilleur scénario

Ensuite, imagine le contraire : le meilleur des scénarios. Que se passerait-il si, au lieu d'être paralysé(e) par la peur, tu décidais d'agir et que tout se passait pour le mieux ? En quoi ta vie serait-elle meilleure ? Qu'est-ce que tu gagnerais si tu osais affronter cette peur ?

Étape 3 : Comparer les scénarios

Maintenant, compare les deux scénarios. Est-ce que le pire des scénarios est réellement insurmontable ? Est-il plus probable que le meilleur des scénarios se réalise ? L'idée est de comprendre que la peur est souvent exagérée dans notre esprit et que le positif peut l'emporter si tu décides d'agir malgré elle.



Exercice 2 : L'action antidote à la peur

La peur grandit lorsque l'on reste passif. Ce dernier exercice te pousse à passer à l'action, même si c'est par petits pas. Chaque action, même minime, permet de reprendre le contrôle et d'affaiblir la peur.

Cet exercice te permettra de reprendre le pouvoir sur ta peur en agissant. Tu constateras que la peur diminue chaque fois que tu avances, et tu seras plus confiant(e) pour passer à l'action la prochaine fois que cette peur se manifesterà.



Étape 1 : Identifie une peur concrète

Choisis une peur parmi celles que tu as notées et classe comme importante. Ce peut être une peur liée à ton travail, une conversation difficile que tu repousses, ou une nouvelle activité que tu hésites à commencer.

Étape 2 : Trouve une petite action

Maintenant, imagine la plus petite action possible que tu pourrais faire pour affronter cette peur. Cela peut être quelque chose de simple : par exemple, si tu as peur de t'exprimer en public, commence par écrire un texte que tu pourrais lire à voix haute, ou partage une idée dans un groupe de confiance.

Étape 3 : Passe à l'action

Une fois l'action identifiée, engage-toi à la réaliser dans les prochains jours. Note comment tu te sens avant et après l'avoir faite. Ce qui est important ici, ce n'est pas de surmonter totalement la peur en une fois, mais de prouver à ton cerveau que tu es capable de faire face à ce qui te fait peur.

Étape 4 : Célébrer chaque victoire

Chaque fois que tu accomplis une action, même petite, qui te rapproche de la gestion de ta peur, célèbre-le ! Il est essentiel de te récompenser pour chaque pas que tu fais en dehors de ta zone de confort.



Pour conclure...

Dans les exercices précédents, tu as pris le temps de plonger en toi-même, d'observer tes peurs, de les comprendre et de commencer à les apprivoiser.

Les peurs ont souvent pour mission de nous protéger, mais elles peuvent aussi nous paralyser, nous empêcher d'agir, de sortir de notre zone de confort, d'oser. Ces peurs sont comme des mécanismes automatiques, parfois ancrés depuis des années, et c'est justement là qu'intervient cette séance d'auto-hypnose.

Voici une séance d'auto-hypnose qui te propose d'aller encore plus loin, en accédant à un état de relaxation profond où tu pourras travailler directement avec ton inconscient, là où tes peurs trouvent leurs racines.

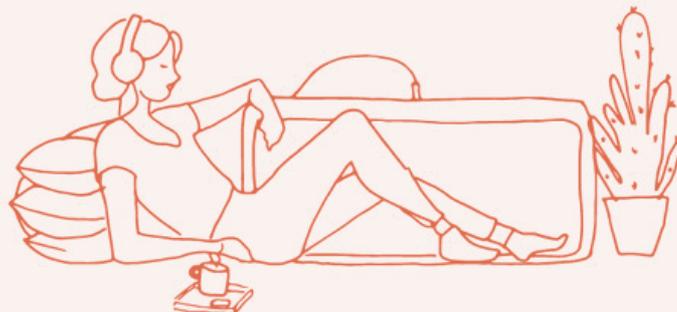
L'objectif de cette séance est de t'aider à passer à l'action malgré les peurs qui subsistent, à les voir sous un autre angle.

Après avoir travaillé consciemment sur tes peurs dans les exercices, cette pratique va te permettre d'intégrer en profondeur ces transformations, pour que chaque pas que tu fais vers l'inconnu se fasse avec plus de confiance et de sérénité.

Prends ce moment comme un véritable cadeau pour toi-même, un espace pour te détendre, te recentrer et préparer ton esprit à accueillir de nouvelles opportunités, avec calme et détermination.

Installe toi avec tes écouteurs pour faire cette séance
d'autohypnose

[Clique ici pour écouter ta
séance d'autohypnose](#)



Comment te sens-tu après cette séance d'autohypnose ?

6

Se mettre en action vers la confiance en soi

Oser se lancer, même dans des petites actions, est essentiel pour renforcer ta confiance en toi. Ce chapitre te propose de te mettre en mouvement, de commencer à faire des pas, aussi petits soient-ils, vers cette version confiante et épanouie de toi-même. Chaque action, chaque tentative, qu'elle soit couronnée de succès ou non, t'amène à mieux te connaître et à cultiver la confiance en tes capacités.

En effet, il est important de comprendre que la route vers la confiance en soi est pavée d'essais, de réajustements, et parfois de trébuchements. Mais chacun de ces moments te permet de développer ta résilience, ta créativité, et ta capacité à rebondir.



Exercice 1 : Le petit pas quotidien

L'objectif de cet exercice est de renforcer ta confiance en toi à travers des actions simples et réalisables.

L'idée est de choisir une petite action à réaliser chaque jour, qui te sort légèrement de ta zone de confort. Cela peut être un geste simple : prendre la parole dans une réunion, exprimer une opinion que tu n'osais pas partager, t'inscrire à une nouvelle activité, etc.

Cet exercice te permet de célébrer les petites victoires, de prendre l'habitude de sortir de ta zone de confort, et d'ancrer la conviction que tu peux réussir des choses nouvelles.

Comment faire :



- Choisis une action simple et atteignable que tu n'as pas encore osé faire.
- Note cette action dans un carnet ou un agenda.
- Réalise cette action dans la journée, sans chercher à la rendre parfaite, mais juste à la faire.
- À la fin de la journée, prends quelques minutes pour noter ce que tu as ressenti : étais-tu nerveuse, fière, soulagée ? L'idée est de prendre conscience que tu es capable de passer à l'action, peu importe le résultat.

Exercice 2 : Écrire une lettre à ton futur toi après un "échec"

Le but ici est de changer ta perspective sur l'échec et apprendre à le voir comme une source d'apprentissage.

Dans cet exercice, tu vas imaginer avoir fait une tentative qui n'a pas fonctionné comme prévu (un "échec"), et écrire une lettre à ton futur toi pour lui rappeler ce que tu as appris de cette expérience.

ceci va t'aider à dédramatiser l'échec, à transformer ta vision des tentatives ratées, et à te rappeler que tu en ressortiras plus forte et plus confiante.

Comment faire :

- Imagine un projet ou une situation que tu as déjà vécue ou que tu pourrais vivre, et où tu as peur de l'échec.
- Visualise ce qui pourrait mal se passer : Que pourrait être cet échec ? Comment te sentirais-tu ?
- Écris une lettre à ton "futur toi" après cet échec. Dans cette lettre, explique-lui ce que tu as appris de cette situation. Insiste sur les aspects positifs : les compétences acquises, la résilience développée, les leçons retenues.
- Relis cette lettre à chaque fois que tu as peur de l'échec pour te rappeler que derrière chaque échec se cachent des opportunités de grandir.

Exercice 3 : La vision du succès

Dans cet exercice, tu vas visualiser tes réussites futures et ancrer en toi la sensation de confiance qui découle de ces succès. C'est un moyen puissant de reprogrammer ton esprit vers une attitude positive et gagnante.



- Installe-toi dans un endroit calme et confortable, prends quelques respirations profondes pour te détendre.
- Visualise un projet ou une situation où tu aimerais réussir. Imagine que tout se passe bien : vois-toi accomplir cette tâche avec succès, sens-toi fière, confiante, sereine.
- Accorde-toi quelques minutes pour vraiment ressentir cette réussite : Que ressens-tu ? Quelle énergie circule en toi ? Comment réagissent les autres autour de toi ?
- Une fois que cette vision est bien ancrée en toi, note-la dans ton carnet. Rappelle-toi régulièrement cette sensation, surtout lorsque tu fais face à des moments de doute ou de peur.

Pour conclure...

Je te propose une séance d'autohypnose pour ancrer la confiance en toi au plus profond de ta toi.

Installe toi confortablement, prends des écouteurs et détend toi...

[Clique ici pour écouter ta
séance d'autohypnose](#)



La confiance en soi ne naît pas du jour au lendemain. Elle se construit, un pas après l'autre, à chaque fois que tu choisis de faire face à tes peurs, à chaque fois que tu te relèves après une chute, et à chaque moment où tu te rappelles que tu es capable.

La confiance ne signifie pas être parfaite, mais accepter pleinement qui tu es, avec tes forces et tes vulnérabilités, et avancer malgré l'incertitude.

C'est dans ces petits actes de courage quotidien que tu découvres ta véritable force.



Félicitations ✨

Tu es arrivée au bout de ce voyage vers plus de confiance en toi ! Chaque étape parcourue dans ce workbook t'a permis de mieux te connaître, de comprendre tes blocages, de transformer tes croyances limitantes et de te reconnecter à ta force intérieure.

Le chemin vers la confiance en soi est un processus continu, et les exercices que tu as réalisés ici sont des outils que tu peux revisiter à tout moment. Plus tu les pratiques, plus tu renforceras tes fondations internes pour te sentir plus solide et alignée avec qui tu es vraiment.



Quelques derniers conseils pour entretenir ta confiance au quotidien

Voici quelques habitudes simples que tu peux intégrer à ta routine quotidienne pour continuer à cultiver cette confiance en toi :

- **Prends soin de ton dialogue intérieur**

Sois attentive aux mots que tu utilises avec toi-même. Remplace les critiques automatiques par des affirmations positives et bienveillantes. Rappelle-toi que tu es en constante évolution, et que chaque jour est une nouvelle opportunité de grandir.

- **Fais un petit pas hors de ta zone de confort chaque jour**

Que ce soit un geste minuscule ou une action plus grande, le fait de sortir régulièrement de ta zone de confort t'aidera à développer ta confiance. Chaque défi relevé, même infime, est une preuve supplémentaire que tu es capable de faire face aux situations nouvelles ou inconfortables.

- **Accepte l'échec comme un apprentissage**

Au lieu de fuir l'échec, considère-le comme une source d'enseignement. Chaque "erreur" te rapproche un peu plus de tes objectifs en te montrant ce qui fonctionne ou pas. Il n'y a pas d'échec, seulement des leçons.

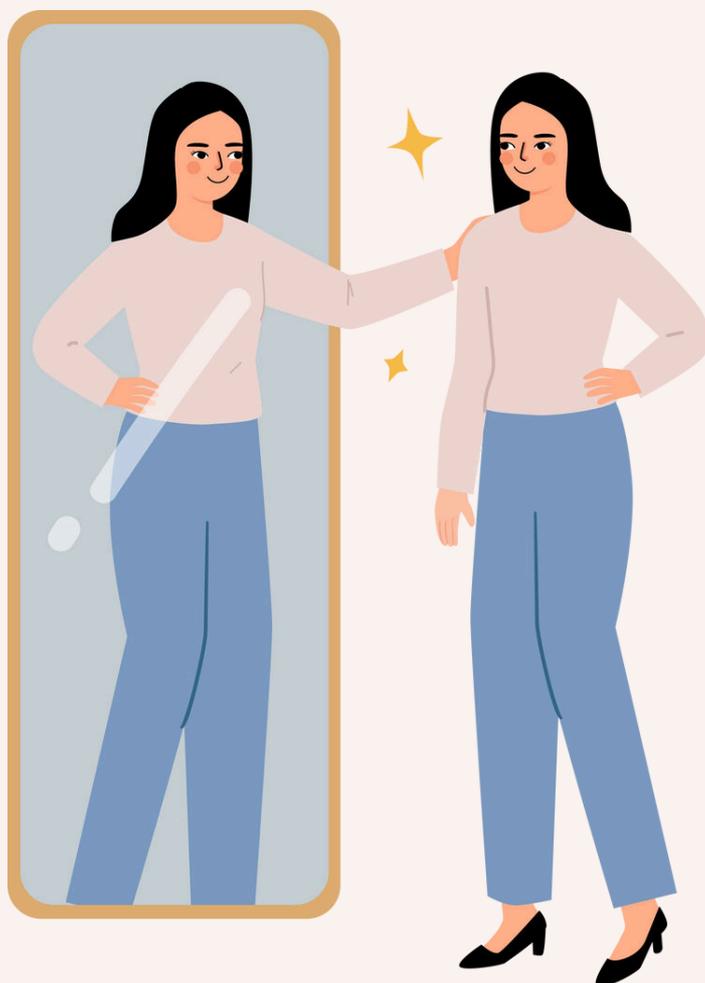


Visualise ton succès régulièrement

Prends un moment chaque jour pour te visualiser en train de réussir ce que tu veux entreprendre. Imagine-toi avec assurance, accomplissant ce qui te tient à cœur, ressentant la fierté et la joie de ces réussites.

Sois ton propre soutien

Lorsque tu fais face à un moment de doute ou de peur, rappelle-toi les progrès que tu as déjà réalisés. Utilise des phrases d'encouragement pour te soutenir, tout comme tu le ferais pour un ami proche.



Dernier petit mot

Tu as en toi tout ce qu'il faut pour continuer ce chemin vers la confiance en soi.

Garde toujours en tête que c'est un processus, qu'il n'y a pas de destination finale, mais une exploration continue de qui tu es, de tes capacités, et de ton potentiel.

En te reconnectant à toi-même, tu te donnes la chance de vivre une vie plus authentique, plus épanouie, et en pleine confiance.

N'oublie pas que tu es capable, que tu mérites le meilleur, et que chaque pas que tu fais compte. Tu as tout en toi pour avancer avec assurance et créer la vie qui te ressemble. 🌟

Avec toute mon affection,



Valérie Dupuis

Ce workbook est édité par :



"Valérie Dupuis"

Ce guide est sous licence Creative Commons Attribution-Non commercial-Pas de modifications (CC BY-NC-ND).
Vous êtes libre de le télécharger et de le partager avec d'autres, à condition de ne pas le modifier, de toujours mentionner :



comme auteur de ce guide et d'inclure un lien vers :
<http://www.valeriedupuis.be>

Vous ne pouvez pas le modifier et la vente de cet ebook est interdite, que ce soit directement ou en l'intégrant à une offre.