

CONFIANCE EN SOI

5 ateliers pour la déployer



WORKBOOK

AVANT DE COMMENCER...

Bienvenue dans ton workbook Atelier confiance en soi !

J'imagine que tu n'es pas là par hasard... La confiance en soi, c'est un sujet vaste. Un sujet que j'explore énormément dans mes accompagnements auprès des femmes et qui revient quasiment systématiquement chez celles-ci. Pourquoi donc ?

Et bien, si on observe ce qui nous a été dit en tant que petites filles, on constate qu'on nous a été répété de multiples façons qu'*une femme ne prend pas trop de place*.

Alors comment faire quand, dans la vie adulte, on nous dit que pour réussir il faut frapper fort, se démarquer, faire sa place, s'affirmer et surtout, ne pas avoir peur de déranger. Deux messages en opposition qui ne peuvent que nous faire douter de nos capacités. Un fléau pour celles dont l'entourage continue d'entretenir ces croyances.

Mais j'ai une bonne nouvelle... la confiance en soi est une compétence qui se déploie. Oui, oui, tu m'as bien lue ! Tu peux t'entraîner pour ça ! Et je vais te montrer comment dans ce workbook.

Laurine



Je suis Laurine, coach mindset pour femmes.

Ma mission au quotidien : transformer tes peurs en audace et t'accompagner dans la construction d'une vie qui te ressemble. Ce que j'ai à cœur de transmettre dans mes accompagnements, c'est cette importance de se connaître et de déployer toutes les parts de soi. C'est selon moi là que naît notre liberté et notre pouvoir de femme !

Créatrice de Madame L., j'ai aussi écrit 2 romans et crée un agenda pour les femmes.

LA CONFIANCE EN SOI : LES BASES

Tu penses manquer de confiance en toi parce que tu as du mal à parler en public ? Te sentir à l'aise dans un groupe ou encore tu n'oses pas prendre cette décision audacieuse qui changerait ta vie ?

Commençons par la définition de la confiance en soi.

La confiance en soi, c'est notre **manière de croire en notre capacité à faire**. Souvent, on la confond avec **l'estime de soi** qui est notre **capacité à être, notre manière de nous valoriser**.



Prend ta plume et complète cette phrase :

“si j'avais plus confiance en moi, je ferai/serai...”

Note : il ne s'agit pas d'être réaliste, mais d'aller le plus loin possible dans ta projection. Enlève donc tes barrières et laisse place à tes rêves les plus fous !

7 OÙ J'EN SUIS

Faire le point sur soi, c'est le premier pas vers une plus grande confiance en soi. Parce que c'est par la connaissance de soi, de nos forces et de nos faiblesses que l'on peut travailler plus justement.

Dans cette 1ère partie, je t'invite à te questionner sur ton rapport à toi-même actuel.

N'oublie pas : cet espace est rien qu'à toi. Tu peux te sentir libre de noter tout ce que tu penses au plus profond de toi sans craindre de jugement. Et ne sois pas trop critique avec toi-même, on a tous nos failles !



Prend ta plume et réponds aux questions suivantes :

Aujourd'hui, face à ma manière de croire en ma capacité à faire je me sens :

Ce dont j'ai l'impression de manquer pour avoir confiance en moi :

Quelles sont mes atouts ? 8 minimum

Quels sont mes points à améliorer ? 4 minimum

Quelles sont mes ressources pour le faire ? (livres, cours, coaching, formation...)

Comment est mon dialogue intérieur actuellement ? Pourquoi ?

Qu'est-ce que je voudrais ressentir exactement aujourd'hui ? Qu'est-ce qui m'en empêche ?



Fixe toi un challenge à relever impérativement ce mois-ci !

2 MON PARCOURS, MON UNICITÉ

On oublie parfois que nous sommes la seule personne au monde à avoir notre parcours. Personne d'autre que toi n'a vécu ce que tu as vécu, ce qui fait de toi **une femme unique**.

Et si tu te servais de ça pour rayonner ?



Réfléchis à ton parcours : quelles sont les étapes marquantes de celui-ci ? Pourquoi ? Que t'ont-elles enseigné sur toi ?

Dans cet exercice, laisse parler ton imagination si tu le souhaites en dessinant par exemple une ligne de temps, un visionboard ou encore en faisant un récit de tes "aventures". Amuse-toi en gardant l'objectif en tête de mettre en lumière ce parcours qui n'appartient qu'à toi et dont tu peux être fière !

3 MES VALEURS

Selon moi, connaître ses valeurs est un travail indispensable pour renforcer sa confiance en soi. Les valeurs, c'est un ensemble de règles, de références différentes pour chacun d'entre nous. Notre système de valeurs n'est pas figé dans le temps : tout comme nous évoluons au fil de notre vie, nos valeurs évoluent avec nous. Elles peuvent influencer nos décisions et actions. Elles nous donnent aussi un certain cadre personnel : qu'est ce qui est important pour nous dans un certain contexte.



Prend ta plume et réponds aux questions suivantes :

Qui est-ce que j'admire ?

Qu'est-ce qui me fait admirer cette/ces personnes ?

Qu'est-ce que je voudrais avoir comme trait de caractère en commun avec elles ?

Arrive-t-il d'avoir ces traits parfois ? Quand ?



Sers-toi de la liste mise à ta disposition pour déterminer tes 5 valeurs les plus importantes pour toi dans les contextes ci-dessous. Tu peux aussi ajouter d'autres valeurs qui te viennent en tête.

Mes 5 valeurs fortes dans le perso :

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Mes 5 valeurs fortes dans le pro :

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

ADAPTABILITÉ - PÉRSÉVÉRANCE - ALTRUISME - BIENVEILLANCE - LIBERTÉ - EXCELLENCE - AMBITION - AMITIÉ - UNIVERSALISME - TRANSPARENCE - HONNÉTETÉ - RÉSILIENCE - ÉQUITÉ - ÉGALITÉ - GÉNÉROSITÉ - LOYAUTÉ - INDÉPENDANCE - FIABILITÉ - FLEXIBILITÉ - RIGUEUR - RESPECT - SAGESSE - RÉALISATION - POUVOIR - AUTONOMIE - AUTHENTICITÉ - APPRENTISSAGE - FAMILLE - HARMONIE - DÉTERMINATION - HUMILITÉ - INCLUSIVITÉ - INTÉGRITÉ - JUSTICE - EMPATHIE - CONFORMITÉ - COLLABORATION - CRÉATIVITÉ - DIVERSITÉ - COURAGE - HONNEUR - PAIX - SÉCURITÉ - SPIRITUALITÉ - TOLÉRANCE - TRADITION - UNITÉ - RESPONSABILITÉ...

Quelles sont mes valeurs issues de mon conditionnement ?

Quelles sont celles que je choisis d'incarner ?

Que se passe-t-il lorsque mes valeurs sont bafouées ?

Qu'est-ce que cela me fait ressentir ?

Dans quel contexte cela est-il plus susceptible de m'arriver ? Pro, privé ?



Je prends une décision pour être en accord avec les valeurs que je prône

Exemple : si l'écologie est une de tes valeurs fortes, quelle habitude peux-tu mettre en place/ajuster pour incarner encore plus cette valeur ?

4

LA GESTION DE MES ÉMOTIONS

La gestion des émotions n'est pas une mince affaire et ferait l'objet d'un vrai travail profond. Cependant, si on ne peut pas tout résoudre en un exercice, on peut quand même ouvrir des pistes pour l'améliorer et mieux vivre les émotions qui sont parfois comme des vagues qui nous submergent.



Coche les cases de ce petit quiz.

Dans la gestion de mes émotions, j'ai tendance à me considérer comme :

- | | | |
|--|------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> Impulsive | <input type="checkbox"/> Inhibée | <input type="checkbox"/> A l'écoute de mes émotions |
| <input type="checkbox"/> Hypersensible | <input type="checkbox"/> Paralysée | <input type="checkbox"/> En lien avec mes ressentis |

Apportons un peu de nuances à cela. M'arrive-t-il de cocher une case différente ? Dans quel contexte ?

Par exemple : j'ai tendance à me considérer comme impulsive car c'est ma réaction la plus courante lorsque j'éprouve une émotion forte. Or, je peux aussi être à l'écoute de mes émotions lorsque je me sens en sécurité émotionnelle. J'ai besoin pour ça d'être face à quelqu'un qui respecte mes limites.

À partir de ce constat, de quoi ai-je besoin pour mieux éprouver mes émotions ?



3 petites astuces pour prendre de la distance avec ses émotions

1 *Retourner dans ses ressentis physiques*

Lorsqu'une émotion est forte, notre cerveau se met en mode "alerte". On peut se sentir paralysé.e par celui-ci. Un moyen simple de revenir à quelque chose de plus rationnel est de prendre conscience de ses ressentis physiques. On peut par exemple dire à voix haute "je tremble, mes mains sont moites". Ainsi, ton attention est dirigée sur des choses factuelles et envoie le message que tu n'es pas menacée. Tu peux aussi faire un scan de ton corps et de tes ressentis pour apporter de la distance avec ce qu'il se passe dans ta tête.

2 *Poser ses émotions sur papier*

Exprimer ses émotions et les comprendre n'est pas toujours simple. Une de mes meilleures façons de prendre du recul avec mes émotions est de les écrire. Peu importe que ce soit beau, harmonieux, que ça ait du sens, le principal est juste de faire sortir ce qui doit sortir. Et si tu ne l'as jamais fait, tu verras... tu te sentiras bien plus légère après !

3 *Exercice de la vague*

Tu es sur une plage. Ton émotion est une vague. Sens-la : elle monte, elle passe, puis redescend. Respire sans vouloir bloquer cette vague, accepte-la. Tu peux faire cette mini visualisation autant que besoin en te répétant "je ne suis pas la vague, je suis l'océan".

5

L'AFFIRMATION DE SOI

S'affirmer, dire non, faire respecter ses limites... tout cela vient contredire ce qu'on nous a longtemps fait comprendre en tant que femmes : qu'on ne doit pas déranger et faire plaisir.

L'affirmation de soi, c'est un des sujets qui peut pourtant contribuer à une plus grande confiance en soi.



C'est reparti pour un quiz !

Ma façon de m'affirmer dans mes relations :

1 J'ai peur du conflit

- Oui, peu importe le contexte
- Non, peu importe le contexte

- Seulement dans le contexte pro
- Seulement dans le contexte perso

2 Cela me pousse à...

- Céder même si je ne suis pas d'accord
- Ne jamais céder

- Chercher un compromis sain
- Je cède seulement dans le pro ou perso

3 Je dis non

- Sans problème
- J'ai du mal à le dire

- J'y arrive qu'avec mes proches
- J'y arrive que dans le cadre pro

4 Je me laisse happer par les problèmes des autres

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Facilement, je suis une éponge | <input type="checkbox"/> J'arrive à prendre de la distance |
| <input type="checkbox"/> J'ai du mal à mettre des limites | <input type="checkbox"/> Je me ferme par protection |

5 Je défends mes valeurs personnelles

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Sans problème, je les affirme clairement | <input type="checkbox"/> Oui et je refuse un autre point de vue |
| <input type="checkbox"/> C'est compliqué pour moi | <input type="checkbox"/> Oui mais je reste ouverte aux points de vue différents |

Le savais-tu ?

L'affirmation de soi, c'est savoir **définir ses limites et exprimer ses besoins** d'une manière claire, **respectueuse de soi et respectueuse des autres**. Bien la comprendre favorise un **meilleur dialogue, une compréhension mutuelle** ainsi qu'une **prise de décision plus éclairée**.

En étant assertif (capacité à s'exprimer et à défendre ses droits sans empiéter sur ceux d'autrui), on crée un **espace sécurisant**.



Pour travailler ton affirmation, je te propose 2 exercices en pages 15 et 16.

Exercice 1 : Définir mes limites

Pour commencer, quelle est ma propre définition de mes limites ? (ex: ma limite à ne pas dépasser c'est de ne pas dire oui si je pense non)

Comment je reconnais que c'est ma limite ? (ex : lorsque je me sens mal à l'aise, que physiquement je ressens l'inconfort)



MES LIMITES

Exercice 2 : Exprimer mes besoins

D'après les travaux de Marshall Rosenberg sur la Communication Non Violente, celui-ci distingue 4 étapes dans l'expression d'un besoin :

1 *Observation des faits* Sans jugement, factuel

2 *Description des émotions ressenties* On utilise le "je", on parle de soi

3 *Identifications et expression des besoins non satisfaits*

4 *Formuler une demande claire et positive*

Pour résumer, le but de la CNV est de trouver un moyen de communiquer notre besoin sans accuser l'autre. On parle en sa personne propre, on utilise des faits concrets et on expose nos ressentis. Cela permet à l'autre de comprendre ce qui se joue en nous et alimente un dialogue sain, dans le respect de chacun.

→ *Concrètement ça donne ça :*

« Quand (fait précis), **je me sens** (émotion) **car j'ai besoin de** (besoin). **Peux-tu** (demande claire + quand) ? »

Exemple : "Quand tu es en retard sans me prévenir, je me sens stressée car j'ai besoin d'être rassurée que tu es en sécurité pour rentrer. Peux-tu m'envoyer un message pour me prévenir lorsque tu pars ?



A toi de jouer ! Entraine-toi
à exprimer tes besoins en
CNV !

MERCI...

Un grand merci à toi d'avoir été jusqu'au bout de ces 17 pages sur la confiance en soi ! J'espère que tu as apprécié travailler ces sujets.

Si tu souhaites approfondir ces pistes en coaching, je t'invite à me contacter par mail à madamelcoaching@gmail.com ou sur ma page Instagram @madamelcoaching.

J'ai hâte de te retrouver en séance !

Laurine



Tu peux aussi découvrir mes romans et mon agendas sur ma page Insta !

