

BOOSTER SA CONF|IANCE EN SOI| EN 10 ETAPES







UN TRÉSOR
dans mon placard

par *Laurie Raphalen*

Bienvenue dans cet auto-coaching. Tu as fait un premier pas vers le changement et tu peux t'en féliciter. Tout le monde n'a pas le courage de se donner les moyens de ses ambitions.

J'ai conçu ce programme de telle sorte à ce qu'il soit le plus proche d'un programme de coaching «classique».

La réussite de cet auto-coaching, c'est à dire l'amélioration de ta confiance en toi, repose sur 4 fondamentaux :

-  Assiduité
-  Responsabilité
-  Distinction entre faits et histoires
-  Distinction entre objectif et fantasme

Je développe ces notions juste après. Je t'invite également à regarder la vidéo si ce n'est pas déjà fait.

Bonne aventure à ton !

Laurie



1. LES FONDAMENTAUX



J'imagine que tu es impatiente de rentrer dans le vif du sujet. Toutefois, il me paraissait important de faire un focus sur les quatre notions fondamentales mentionnées un peu plus haut. En effet, tu vas endosser le rôle du Coach et du Coachée. En conséquence, tu as donc besoin de bien comprendre la philosophie de l'approche.

Les quatre notions fondamentales de l'auto-coaching :

1) Assiduité

Il n'y a pas de secret, si tu veux parvenir à l'objectif que tu vas te fixer, tu vas devoir être assidue et suivre le programme dans l'ordre prévu. Je t'invite à te fixer des créneaux dans ton agenda où tu te consacreras à ton auto-coaching. Fait comme si tu avais réellement rendez-vous ta Coach. Tu es du genre à honorer les rendez-vous avec les autres ? Et bien honore les rendez-vous avec toi de la même façon. Accordes-toi la même importance.

Le programme est élaboré pour qu'un certain cheminement se fasse. Il est important de bien suivre le programme dans l'ordre prévu. De même, je t'invite vivement à faire l'intégralité des séances (exercices) même si à priori tu ne vois pas où ça va te mener ou au contraire que tu te dis que tu sais déjà ce qui va en ressortir. Par ailleurs, la partie débrief d'après séance est aussi importante que la séance elle-même.

Certaines séances vont te paraître moins évidentes. C'est le signe qu'il y a quelque chose d'important pour toi. C'est un indicateur, un signal qui indique que tu dois justement y porter toute ton attention alors ne passe pas à côté en te dispensant de faire la séance.

2) Responsabilité

En coaching, on dit que l'on ne peut pas résoudre un problème extérieur. Cela signifie que si tu ne t'autorises pas à prendre la responsabilité en agissant ce sur quoi tu peux agir, ça ne pourra pas fonctionner.

Exemple : Tu penses que ta supérieure hiérarchique n'est pas quelqu'un de reconnaissant et tu en souffres.

Problème extérieur : Tu penses que tu ne pourrais te sentir mieux que si elle partait => ton mieux-être dépend de quelque chose sur laquelle tu n'as pas la main

Prise de responsabilité : Tu penses qu'il est possible que ta supérieure ne sache pas vraiment quelle part de travail tu réalises vu qu'en ne voulant pas te faire remarquer, tu te retrouves noyée dans la masse. Tu décides de mettre en place des actions concrètes pour valoriser ton travail aux yeux de ta supérieure / Tu décides que la reconnaissance tu vas te l'octroyer toi-même et que tu ne souhaites plus dépendre des autres pour cela => tu as une latitude d'action

3] Distinction entre faits et histoires

Cette distinction est extrêmement importante. Les histoires que l'on se raconte à soi-même c'est ce que l'on appelle des croyances. Ces croyances sont dites «limitantes» lorsqu'elles nous empêchent d'avancer et «aidantes» quand, au contraire, elles nous aident à atteindre nos objectifs.

Nos croyances nous ont été transmises ou elles sont issues de notre expérience. Nous les avons érigé en vérités absolues. Or, il n'en est rien.

Il est illusoire de penser que l'on peut changer nos comportements, nos attitudes, notre vie en conservant les croyances qui nous empêchent justement d'avancer. L'objectif de cet auto-coaching, comme dans un coaching classique, va être de remodeler ton système de croyances afin qu'il puisse favoriser les changements que tu souhaites voir.

Certaines de nos croyances limitantes sont ancrées très profondément et impactent considérablement notre vie. Pour autant, les regarder en face n'est pas toujours évident car ça remet beaucoup de choses en question.

Exemple d'une croyance limitante très ancrées

La femme en question estimait que sa mère était responsable de son manque de confiance en elle. Elle se sentait constamment cassée et rabaissée par sa mère qu'elle considérait comme une personne toxique.

Et pourtant, en considérant les choses sous un autre angle, elle a réalisé que sa mère l'aimait (des faits objectifs le montraient) et que le fait que celle-ci la challenge en permanence lui avait permis de développer une force et un désir de réaliser sa mission de vie. Elle a aussi reconnu que sa mère ne la challengeait pas toujours, celle-ci était capable de soutenir sa fille en cas de coup de mou.

Cette phase est délicate mais salutaire.

4] Distinction entre objectif et fantasme

Lorsque l'on imagine sa vie idéale, celle où l'on ne rencontrerait pas les difficultés que l'on rencontre actuellement, on a tendance à fantasmer les choses. On ne voit alors que des avantages et on occulte totalement les inconvénients. Or, il y a forcément des inconvénients à toute situation. Avoir conscience des avantages comme des inconvénients lors de la définition d'un objectif évite de se bercer d'illusions sources de frustration et de déception.

2. AUTO-DIAGNOSTIC



Cette étape consiste en une auto-évaluation de la situation actuelle. Il est important de savoir où tu situes aujourd'hui avant de définir où tu souhaites aller.

Je t'invite à répondre en toute sincérité et en fonction de qui est important pour toi et non pas en te comparant à d'autres.

Il n'y a pas de bonne ou mauvaise réponse ou plutôt, la bonne réponse est celle qui fait sens pour toi.

Fait preuve de bienveillance envers toi-même comme tu le ferais avec ta meilleure amie. Ne te juge pas. Accepte ce qui est et focalise toi sur ce que tu veux qu'il advienne.

Quelle est la situation actuelle ?

Qu'est-ce qui ne te convient pas ?

Quel genre de femme souhaites-tu devenir ?

Dans le langage courant, on a souvent tendance à confondre les notions de confiance en soi, d'estime de soi, d'image de soi et d'amour de soi. Ces concepts sont pourtant différents. Pour autant, ils sont interdépendants les uns des autres. L'amélioration de l'une de ces notions impacte les autres et vice-versa. Voilà pourquoi, il est important d'avoir une approche globale.

1) Estime de soi

L'estime de soi est la perception et l'auto-évaluation de sa valeur.

Comment évalues-tu ton estime de toi ? :



Es-tu satisfaite ou bien souhaiterais-tu améliorer cette note ? Quelle note viserais-tu ?

2) Confiance en soi

La confiance en soi est savoir que tu as la capacité de réaliser quelque chose.

Comment évalues-tu ta confiance en toi ? :



Es-tu satisfaite ou bien souhaiterais-tu améliorer cette note ? Quelle note viserais-tu ?

3) Image de soi

L'image de toi est la représentation mentale que tu te fais de toi que ce soit sur le plan physique que mental.

Comment évalues-tu ton image de toi ? :



Es-tu satisfaite ou bien souhaiterais-tu améliorer cette note ? Quelle note viserais-tu ?

4) Amour de soi

L'amour de soi correspond à l'amour que tu te portes.

Comment évalues-tu ton amour de toi ? :



Es-tu satisfaite ou bien souhaiterais-tu améliorer cette note ? Quelle note viserais-tu ?

Mon ressenti suite au diagnostic (suite) :

Dotted lines for writing.

3. OBJECTIF



Cette étape consiste à définir le plus précisément possible l'objectif que tu souhaites atteindre.

Augmenter ta confiance en toi pour augmenter ta confiance en toi ne rimerait pas à grand chose. Si tu as ce désir, c'est qu'il y a des choses que tu souhaiterais voir changer.

Décris précisément l'objectif que tu souhaites atteindre :

Pourquoi est-ce important pour toi booster ta confiance en toi (ta confiance en toi/ton image de toi/ton amour de toi) ?

Concrètement, ça te permettra de faire quoi ?

Que te sentiras-tu capable d'accomplir quand ton objectif sera atteint ?

Comment vas-tu te sentir quand tu auras atteint ton objectif ?

A quoi sauras-tu que tu as atteint ton objectif ?

Comme nous l'avons vu précédemment, il y a toujours des avantages et des inconvénients à toute situation. Si tu ne vois que des avantages, c'est que tu es dans un fantasme et tu risques d'être déçue une fois ton objectif atteint.

Exemples : l'un des inconvénients à obtenir une promotion peut être d'avoir des responsabilités plus lourdes à assumer.

L'un des inconvénients à rencontrer l'âme soeur peut être d'avoir moins de temps à consacrer à ses amies ...

Quels sont les avantages à atteindre ton objectif ?

Quels sont les inconvénients à atteindre ton objectif ?

4. CONNAISSANCE DE SOI








CONSIGNES

On se connaît souvent bien moins que ce que l'on peut penser. On peut aussi avoir tendance à vouloir que les choses en soit autrement par auto-jugement ou attentes de la société ou des proches. Toutefois, on ne décide pas de qui l'on est au plus profond de soi, de ce qui nous anime. Cela s'impose à nous.

Je t'invite à aller explorer les différentes composantes qui font de toi cette femme unique et extraordinaire. Cette phase est très importante car elle va te permettre de t'assurer que l'objectif que tu te fixes soit bien le tien et pas celui de quelqu'un d'autre et qu'il soit bien aligné avec toi.

Par ailleurs, en étapes n°8, tu seras en mesure de définir la carte de tes trésors. Car quoi que tu en penses, tu as des trésors en toi. Tu ne les as juste peut être pas encore identifiés ou alors tu ne sais pas comment en tirer profit.

Cette étape est composé de 5 séances :

-  Séance n°1 : Ce que tu admires
-  Séance n°2 : Tes valeurs
-  Séance n°3 : Les domaines importants pour toi
-  Séance n°4 : Le sens de ta vie
-  Séance n°5 : La vie que tu désires profondément

Je te conseille de ne pas faire plus de 2 séances à la suite. Te précipiter serait finalement contre-productif. Laisse toi le temps de la [re]découverte et profite de ce voyage intérieur.

SEANCE N°1

Ce que l'on admire chez les autres est souvent le reflet de qualités/valeurs qui font écho en soi.

Liste 3 à 5 personnes ou personnages réels ou fictifs que tu admires :

-
-
-
-
-

Indique ce que tu admires chez ses personnes/personnages

Personnes / personnages	Ce que j'admire chez eux
	*
	*
	*
	*
	*
	*
	*
	*
	*
	*

Parmi ce que tu viens de répertorier, qu'est ce qui fait le plus écho en toi ?

Pourquoi est-ce aussi important pour toi ?

Est-ce des principes qui gouvernent ta vie ? Si oui de quelle manière [donne des exemples concrets] ?

Débrief de la séance

Comment as-tu vécu cette séance ?

Comment te sens-tu ?

Que retiens-tu ?

Notes:

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

SEANCE N°2

Nos valeurs représentent en quelque sorte nos fondations. Elles orientent nos actions et guident nos choix.

Parmi la liste ci-dessous (que tu peux compléter), liste les valeurs les plus importantes pour toi :

-
-
-
-
-

Stimulation	Autonomie	Humanité	Intégrité	Tempérance
Ouverture d'esprit Partage Créativité Audace Découverte	Liberté Curiosité Indépendance Initiative Autorégulation	Egalité Amour Générosité Solidarité Tolérance	Loyauté Courage Honnêteté Honneur Justice	Modestie Humilité Pardon Modération Sagesse

Conformité	Sécurité	Pouvoir	Accomplissement	Bien-être
Respect Obéissance Foi Discipline Rigueur	Harmonie Paix Stabilité Confiance Sérénité	Autorité Contrôle Prestige Leadership Influence	Ambition Compétence Réussite Performance Concrétisation	Plaisir Joie Beauté Gratitude Espoir

Pour chacune de tes 5 valeurs profondes, donne un exemple de la façon dont elle impacte ta vie ?

Nomme au moins une situation dans laquelle tu as ressenti un conflit intérieur entre tes valeurs et que l'on te demandait de faire ?

Comment as-tu réagi dans cette[ces] situation[s] ?

Y a-t-il en toi des valeurs qui s'affrontent ? Si oui, quel est l'impact sur toi ? A quelle valeur as-tu donné la priorité ?

Débrief de la séance

Comment as-tu vécu cette séance ?

Comment te sens-tu ?

Que retiens-tu ?

Notes:

A series of 28 horizontal dotted lines for writing.

SEANCE N°3

Nous n'investissons pas tous nos domaines de vie de la même façon. Ils n'ont pas la même valeur à nos yeux. Il n'est pas toujours évident de le reconnaître mais cela impacte considérablement notre vie et les choix que nous faisons

Parmi la liste ci-dessous, classe tes domaines de vie par ordre d'importance pour toi. Sois honnête avec toi même, ne te juge pas et ne culpabilise pas. Ce qui t'anime s'impose à toi, il ne s'agit pas d'un choix. En revanche, aller contre toi pour faire plaisir aux autres, à tes proches ne pourra générer que de la frustration.

-
-
-
-

Vie amoureuse	Vie familiale	Vie professionnelle	Finances
Vie sociale	Santé	Vie intellectuelle	Vie spirituelle

Assumes-tu pleinement tes axes de vie ? Si non pourquoi ?

Débrief de la séance

Comment as-tu vécu cette séance ?

Comment te sens-tu ?

Que retiens-tu ?

Notes:

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

SEANCE N°4

Trouver le sens de sa vie, c'est trouver le fil conducteur, l'idée directrice qui donne une cohérence à tous nos actes, nos actions, nos pensées. C'est comme assembler les pièces d'un puzzle qui ne forment plus qu'un seul et même ensemble. C'est ce qui relie tous les morceaux de notre vie.

L'idée directrice peut prendre la forme d'un verbe qui donne le sens à tout ce que l'on fait ou entreprend dans la vie, des tâches du quotidien aux choses les plus importantes

Liste tous toutes tes activités et pour chacune d'elle indique pourquoi tu la pratiques et ce qu'elle t'apporte :

Teste chacun des verbes ci-dessous pour voir si l'un d'entre eux vient donner la ligne directrice en donnant une cohérence à tout ce que tu fais dans la vie.
Si aucun des verbes ne te correspond exactement, essaie avec d'autres jusqu'à trouver le bon.

Conduire	S'aventurer	Défendre	Prévoir	Donner	Aider
Créer	Soigner	Evoluer	Développer	Transmettre	Inciter
Apprendre	Organiser	Montrer	Chercher	Entraîner	S'enrichir

Mon verbe directeur est :

Maintenant que tu as conscience de cette idée directrice qui donne le sens de ta vie,

Qu'est ce que tu as envie de faire différemment ?

En quoi ça va t'aider à prendre confiance et à t'affirmer ?

Débrief de la séance

Comment as-tu vécu cette séance ?

Comment te sens-tu ?

Que retiens-tu ?

Notes:

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

SEANCE N°5

Savoir ce que l'on veut faire et devenir qui l'on veut être, ce n'est pas toujours évident. Et si ce n'est pas évident c'est parce que l'on est conditionnée depuis très jeune à répondre aux attentes des normes sociales. En intégrant ces normes, nous érigeons nos propres barrières.

L'objectif sera ici, de décrire la vie que tu désires au plus profond de toi, celle qui fait sens pour toi.

Pour t'aider à lever les barrières, je t'ai préparé un petit scénario :

Admettons que tu reçoives un héritage d'une parente éloignée. Celle-ci a toujours fait preuve d'excentricité. La volonté de la défunte est la suivante : tu ne pourras percevoir l'héritage que dès lors tu auras présenté ton projet de vie qui doit être aligné avec le sens de ta vie. Des expertes ont été mandatés pour s'assurer que ce projet de correspond en tout point.

Décris le projet de vie que tu vas présenter pour percevoir cet héritage (plus il y a de détail mieux ce sera facile pour toi de de projeter)

SEANCE N°5

[Suite de ton projet de vie] :

Débrief de la séance

Comment as-tu vécu cette séance ?

Comment te sens-tu ?

Que retiens-tu ?

Notes:

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

5. VERROUILLAGE DE L'OBJECTIF



Il arrive parfois que l'objectif que l'on formule initialement ne soit finalement pas l'objectif qui nous tient vraiment à coeur.

A cette étape, tu vas donc t'assurer que tu ne fais pas fausse route.

Reprends l'objectif que tu t'es fixé en début de l'auto-coaching :

Est-il aligné avec celle que tu es ? Si oui en quoi ? Si non pourquoi ?

Souhaites-tu procéder à des ajustements ? Si oui, quel est l'objectif que tu te fixes ?

Pourquoi c'est important pour toi ?

Concrètement, ça te permettra de faire quoi ?

Que te sentiras-tu capable d'accomplir quand ton objectif sera atteint ?
Comment vas-tu te sentir quand tu auras atteint ton objectif ?

À quoi sauras-tu que tu as atteint ton objectif ?

Débrief de la séance

Comment as-tu vécu cette séance ?

Comment te sens-tu ?

Que retiens-tu ?

Notes:

A series of horizontal dotted lines for writing notes, spanning the width of the page.

6. IDENTIFICATION DES CROYANCES



On parle de croyances limitantes quand nos pensées nous empêchent d'atteindre un objectif. Inversement, on parle de croyances aidantes lorsque nos convictions nous ouvrent des possibilités et nous faire voir les choses comme possibles.

Cette étape est dédiée à l'identification de tes croyances limitantes. Tu vas en identifier un certain nombre et tu te focaliseras ensuite sur celles qui pourraient t'empêcher d'atteindre l'objectif que tu t'es fixé.

Quelques indices pour repérer une croyance limitante :

Elle est généralement formulée comme une évidence ou une généralité.

Elle contient : «souvent», «toujours», «jamais», «personne», «tout le monde», «chaque fois», «je suis trop...», «je ne suis pas assez», « il faut que ... », ...

Exemples :

- « C'est trop tard pour changer »
- « Je me sentirai bien quand ... »
- « Je ne mérite pas d'obtenir ... »
- « Il me manque ...pour y arriver »
- « Je suis trop ... »
- « Je ne suis pas assez ... »
- « Je ferai ...quand ce sera le bon moment »
- « Tout doit être parfait pour ... »
- « Je ne peux pas aimer cette personne, parce que l'on m'a déjà brisé le cœur »
- « Je ne peux pas demander ... ça va être refusé et je vais me sentir ... »
- « J'ai la poisse, tout est contre moi »
- « On ne peut faire confiance en personne »
- « Pour réussir, il faut avoir/faire ... »
- ...

Réfléchis aussi aux situations bloquantes que tu vis de façon récurrente et à ce que tu te dis dans ces cas-là.

Par exemple, si tu as essayé plusieurs fois de faire ou de changer quelque chose sans y parvenir.

Installe-toi devant un miroir et note tout ce qu'il te passe par la tête concernant :

- Ta personne
- Tes aptitudes
- Ta personnalité / traits de caractères
- Tes capacités physiques, intellectuelles
- Ton apparence physique
- Tes compétences

Tu peux aussi procéder ainsi :

- Pour être aimée de ses parents, il faut :
- Pour réussir dans la vie, il faut :
- Pour être appréciée des autres, il faut :
- Une femme doit toujours :
- Pour se sentir bien, il faut :
- Pour être en bonne santé, il faut :
- Pour être bien vue en société, il faut :
- Pour être une bonne salariée, il faut :
- Pour obtenir une promotion/augmentation, il faut :
- Pour être une bonne conjointe, il faut :
- Pour être une bonne mère, il faut :
- Pour être belle, il faut :
- Pour être une bonne citoyenne, il faut :

Débrief de la séance

Comment as-tu vécu cette séance ?

Comment te sens-tu ?

Que retiens-tu ?

7. REMODELISATION DES CROYANCES



Cette étape consiste à remodeler les croyances que tu as identifiées comme pouvant te freiner dans l'atteinte de ton objectif. Tu vas reformuler tes croyances de sorte à ce qu'elles deviennent aidantes.

Pour chacune des croyances identifiées, cherche des contre exemples, des preuves du contraire. et reformule

Exemples :

Croyance 1 : je suis nulle, je rate tout ce que j'entreprends

Preuve du contraire : j'ai réussi tel examen, j'ai obtenu mon permis de conduire, j'ai le bac, j'ai un BTS, ... (les attestations de réussite et les diplômes sont des preuves incontestables)

👉 La croyance n'est pas fondée. Ce n'est pas un fait mais une histoire

Reformulation : quand je me fixe un objectif qui compte pour moi, je suis capable de me donner les moyens pour réussir

Croyance 2 : je suis timide

Preuve du contraire : à la soirée chez untel, j'ai fait la connaissance de machin. J'ai passé une excellente soirée en sa compagnie, je lui ai proposé que l'on se revoie.

👉 La croyance n'est pas fondée. Ce n'est pas un fait mais une histoire

Reformulation : quand je me sens bien, en confiance, dans un environnement en accord avec mes valeurs, je n'ai plus cette carapace. Je suis moi-même.

Croyance 3 : ma mère sera fière de moi quand je serai mince

Preuve du contraire : ma mère m'a envoyé un message pour me dire à quel point elle était fière de la femme que j'étais.

👉 La croyance n'est pas fondée. Ce n'est pas un fait mais une histoire

Reformulation : ma mère est fière de moi, elle m'aime sans condition. Que je sois mince ou non ne change rien pour elle.

Croyance 3 bis: il faut à tout prix que je perde du poids

Preuve du contraire : lorsque je croise une femme qui a ma morphologie, je la trouve tellement belle. J'ai un souvenir d'enfance qui m'a particulièrement marqué : sur un pont que j'empruntais régulièrement, il y avait la statue d'une femme opulente. J'ai toujours admiré ses formes.


👉 La croyance n'est pas fondée. Ce n'est pas un fait mais une histoire

Reformulation : mes critères de beauté sont différents des canons de beauté véhiculés par la société, les médias, les réseaux sociaux. Je ne m'impose plus de régimes qui vont à l'encontre de ce que je souhaite.

A toi de relever le défi :


Croyance 1 :

Preuve du contraire :

 La croyance n'est pas fondée. Ce n'est pas un fait mais une histoire
Reformulation :


Croyance 2 :

Preuve du contraire :

 La croyance n'est pas fondée. Ce n'est pas un fait mais une histoire
Reformulation :


Croyance 3 :

Preuve du contraire :

 La croyance n'est pas fondée. Ce n'est pas un fait mais une histoire
Reformulation :

Croyance 4 :

Preuve du contraire :

 La croyance n'est pas fondée. Ce n'est pas un fait mais une histoire
Reformulation :

Fais de tes croyances aidantes des mantras ! Note les dans un carnet où autre et répète les chaque jour jusqu'à ce qu'elles soient profondément ancrées en toi.

Débrief de la séance

Comment as-tu vécu cette séance ?

Comment te sens-tu ?

Que retiens-tu ?

Mes note :

A series of 30 horizontal dotted lines for writing notes.

8. IDENTIFICATION DU POTENTIEL



SEANCE N°1

Depuis notre plus tendre enfance, nous sommes incitées à corriger nos «défauts». Or, nous avons bien plus à gagner à cultiver nos forces de caractère qu'à lutter contre une partie de nous même.

Indique les 10 forces de caractère qui te caractérisent le plus (parmi celles figurant dans le tableau ou d'autres)

-
-
-
-
-

Accueillante	Débrouillarde	Gentille	Obstinée	Réaliste
Adroite	Déterminée	Honnête	Optimiste	Réconfortante
Affirmée	Dévouée	Humaine	Ordonnée	Réfléchie
Agréable	Diplomate	Humble	Organisatrice	Résistante
Altruiste	Directe	Imaginative	Organisée	Respectueuse
Ambitieuse	Disciplinée	Impliquée	Originale	Responsable
Apaisante	Discrète	Indépendante	Ouverte d'esprit	Rigoureuse
Appliquée	Disponible	Indulgente	Pacificatrice	Sensible
Astucieuse	Douce	Influente	Paisible	Sereine
Attentive	Droite	Ingénieuse	Patiente	Sérieuse
Attentionnée	Drôle	Inspirée	Persévérante	Serviable
Audacieuse	Dynamique	Intelligente	Persuasive	Sociable
Autonome	À l'écoute	Intuitive	Planificatrice	Soigneuse
Avenante	Efficace	Joueuse	Polie	Solide
Bienveillante	Encourageante	Joviale	Polyvalente	Souriante
Calme	Endurante	Joyeuse	Ponctuelle	Spontanée
Captivante	Énergique	Juste	Posée	Sportive
Chaleureuse	Engagée	Leader	Positive	Stable
Combative	Enthousiaste	Logique	Pragmatique	Stratège
Communicative	Entreprenante	Loyale	Pratique	Studieuse
Compréhensive	Équitable	Lucide	Précise	Sûre de soi
Concentrée	Esprit d'équipe	Maîtrise de soi	Prévenante	Tendre
Conciliante	Extravertie	Maligne	Prévoyante	Tolérante
Confiance	Ferme	Méthodique	Productive	Travailleuse
Consciencieuse	Fiable	Minutieuse	Protectrice	Vive
Convaincante	Fidèle	Motivée	Prudente	Vigilante
Courageuse	Flexible	Novatrice	Raisonnée	Volontaire
Créative	Forte	Nuancée	Rassurante	..
Cultivée	Franche	Objective	Rationnelle	..
Curieuse	Généreuse	Observatrice	Réactive	..

Assumes-tu toutes tes forces de caractère ? Si non, quelles sont celles que tu n'assumes pas et pourquoi ? Trouve des exemples qui montrent que ce sont de réels atouts.

As-tu déjà essayé de corriger/masquer certaines de tes forces ? Si oui, quel en a été la résultat ?

Débrief de la séance

Comment as-tu vécu cette séance ?

Comment te sens-tu ?

Que retiens-tu ?

Notes:

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

SEANCE N°2

Il nous arrive toutes à un moment où un autre de notre vie de devoir surmonter des épreuves.

Tu connais certainement le proverbe «ce qui ne nous tue pas nous rend plus fort». C'est le genre de chose que l'on déteste entendre sur le moment. Mais après coup, il est plus évident de ces épreuves ont fait émerger en nous des ressources parfois insoupçonnées.

Liste les épreuves les plus marquantes que tu as dû traverser et indique sur quelles ressources tu as pu t'appuyer pour les surmonter.

J'ai vécu :

Sur le moment, j'ai pensé que :

et finalement j'ai mobilisé [ressource mobilisée] :

Ce que ça m'a appris sur moi :

J'ai vécu :

Sur le moment, j'ai pensé que :

et finalement j'ai mobilisé [ressource mobilisée] :

Ce que ça m'a appris sur moi :

J'ai vécu :

Sur le moment, j'ai pensé que :

et finalement j'ai mobilisé [ressource mobilisée] :

Ce que ça m'a appris sur moi :

Débrief de la séance

Comment as-tu vécu cette séance ?

Comment te sens-tu ?

Que retiens-tu ?

SEANCE N°3

La chance n'existe pas en tant que telle, elle se cache dans toutes les occasions de notre vie. Ce qui fait la différence entre chanceux et malchanceux, c'est la capacité à saisir les opportunités qui se présentent à nous. La chance est en quelque sorte un état d'esprit.

Enumère les situations les plus marquantes de ta vie pour lesquelles tu estimes avoir eu de la chance :

-
-
-
-
-

Pour chacune d'elle essaie de remonter à la source :

Exemple : la rencontre de ton mari

Rencontre <= soirée étudiante <= choix d'y aller malgré la manque de motivation <= proposition d'une copine de l'accompagner à une soirée

Tu as saisi l'opportunité d'accepter cette proposition qui a permis la rencontre

Quelles sont les «facteurs» de chance que tu as identifiés dans les situations évoqués ?

Comment cela peut-il t'aider dans la réalisation de ton objectif ?

Débrief de la séance

Comment as-tu vécu cette séance ?

Comment te sens-tu ?

Que retiens-tu ?

Notes:

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

SEANCE N°4

La confiance en soi passe aussi par l'apparence physique. Te réconcilier avec ton corps t'aidera à prendre confiance en toi et à t'affirmer.

Pour cette séance, je te propose d'écrire une lettre de remerciement à ton corps afin d'amorcer cette phase de réconciliation. Malgré les imperfections que tu peux lui trouver, ton corps te permet de réaliser plein de choses au quotidien. C'est le moment de lui exprimer toute ta gratitude.

Débrief de la séance

Comment as-tu vécu cette séance ?

Comment te sens-tu ?

Que retiens-tu ?

SEANCE N°5

Tu es maintenant en mesure de répertorier tous les trésors dont tu disposes et qui font de toi une femme unique et par conséquent exceptionnelle.

En reprenant les éléments de l'étape n°4 et n°8, remplis ta carte aux trésors :

Le fil conducteur de ma vie	
Mes valeurs	
Mes forces de caractère	
Mes ressources	

Pour aller encore plus loin, je t'invite à rédiger un manifeste qui reprend ces éléments. Vois ce manifeste comme une lettre d'engagement à défendre tes trésors :
Ni « hérisson », ni « paillason » j'ose exprimer ce qui me tient à cœur avec respect et bienveillance envers l'autre...

Si tu es plus visuelle, tu peux dessiner ou bien faire du collage. La libre expression de ta créativité fait partie de l'affirmation de ta personnalité.

Débrief de la séance

Comment as-tu vécu cette séance ?

Comment te sens-tu ?

Que retiens-tu ?

Notes:

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

9. PLAN D'ACTION



Il est dorénavant temps de définir le plan d'action qui te conduira à l'atteinte de ton objectif.

Quelles sont les actions que tu souhaites mettre en oeuvre :

Détaille le plus possible les actions que tu vas réaliser à l'aide de la méthode QQQQCCPA :

QQQQCCPA	Description	Questions à se poser
Quoi ?	Description de l'action	Que vais-je faire concrètement ?
Qui ?	Description des personnes concernées	Y a-t-il d'autres personnes de concernée ? Dois-je contacter/solliciter des personnes ?
Où ?	Description des lieux	Où cela se passe-t-il exactement ?
Quand ?	Description du moment, de la durée, de la fréquence	Quel moment ? A quelle heure ? A quelle fréquence ? Quelle durée ?
Comment ?	Description des méthodes, des modes opératoires, des manières	De quelle manière ? Dans quelles circonstances ?
Combien ?	Description des moyens, du matériel, des équipements	Quel coût ? Quels moyens ? Quelles ressources ?
Pourquoi ?	Description du lien avec l'objectif	Dans quel but ? Quelle finalité ?
Anticipation ?	Anticipation de l'action afin de se préparer à toutes les éventualités	L'action a-t-elle besoin d'être anticipée ? Qu'est-ce qu'il pourrait arriver de pire ? Comment m'y préparer

Détail du plan d'action :

Planifie les actions dans ton agenda.

Tu as certainement pu constater que finalement les choses les plus importantes sont celles qui passent le plus souvent à la trappe. Les « urgences » du quotidien finissent toujours par prendre le dessus.

L'utilisation de la matrice d'Eisenhower peut permettre de remettre les choses en perspective et de prendre du recul sur l'utilisation de son temps. Cette matrice aide à redéfinir ses priorités en fonction de ce qui compte vraiment pour soi.

Les actions importantes, sont celles qui contribuent à concrétiser sa mission, à défendre ses valeurs et ses objectifs prioritaires.

Le caractère d'urgence est à relativiser. L'urgent n'est pas toujours si urgent, c'est parfois bien subjectif. Tout ce qui apparaît comme urgent au premier abord ne l'est pas forcément. Il arrive souvent que lorsque des tiers personnes te sollicitent [au travail ou à la maison] elles émettent un caractère d'urgence qui n'est pas toujours fondé sur des faits objectifs. Elles aimeraient que ce soit fait rapidement mais rien ne t'oblige à répondre à cette demande dans la précipitation si tu as des choses réellement plus urgentes à traiter.

Le quadrant 1 est un véritable piège car tu peux être tentée de tout considérer comme urgent et important et c'est là que le stress voire l'épuisement te guettent.

Vieille à retrouver en priorité dans le cadrant 1 les tâches du cadrant 2 qui ont une échéance proche.

	Urgent Quadrant 1	Non Urgent Quadrant 2
Important	Tâches importantes et urgentes : « Crise » à gérer Problèmes pressants Projet soumis à échéance A traiter	Tâche importantes et non urgentes : Actions en lien avec l'atteinte de nos objectifs personnels Activités qui font sens, qui comptent A planifier en priorité
Non important	Tâches non importantes mais urgentes : Choses à gérer rapidement [administratif, mails, rdv à prendre, ...] A déléguer	Tâches non urgentes et non importantes Activités « gaspille-temps » Choses qui nous distraient de ce qui est important pour nous A abandonner

Débrief de la séance

Comment as-tu vécu cette séance ?

Comment te sens-tu ?

Que retiens-tu ?

Notes:

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

10. EVALUATION



Te voilà arrivée au terme de cet auto-coaching. Félicitation à toi pour le chemin parcouru !

C'est le moment de faire un bilan. Je t'invite à refaire ce bilan d'ici quelque temps en fonction de l'avancée de ton plan d'action.

Comment te sens-tu ?

1) Estime de soi

Comment évalues-tu ton estime de toi ? :



Es-tu satisfaite de cette note ? Souhaites-tu qu'elle progresse encore ? Si oui comment souhaites-tu t'y prendre ?

2] Confiance en soi

Comment évalues-tu ta confiance en toi ? :



Es-tu satisfaite de cette note ? Souhaites-tu qu'elle progresse encore ? Si oui comment souhaites-tu t'y prendre ?

3] Image de soi

Comment évalues-tu ton image de toi ? :



Es-tu satisfaite de cette note ? Souhaites-tu qu'elle progresse encore ? Si oui comment souhaites-tu t'y prendre ?

4] Amour de soi

Comment évalues-tu ton amour de toi ? :



Es-tu satisfaite de cette note ? Souhaites-tu qu'elle progresse encore ? Si oui comment souhaites-tu t'y prendre ?

Comment as-tu vécu cet auto-coaching ?

Qu'est ce qui a été le plus marquant pour toi ?

Qu'est-ce qui t'a paru facile ?

Qu'est-ce qui as été moins évident pour toi ?

Que penses-tu de ce que tu as fait où oser faire ?

Où en es-tu par rapport à ton objectif ?

Souhaites-tu ajuster ton plan d'action ?

Quels sont les engagements que tu prends pour la suite ?

Mon ressenti :

A series of 35 horizontal dotted lines for writing.

Mon ressenti (suite) :

A series of 25 horizontal dotted lines for writing.