

PRÊT·E ?

Vous venez d'ouvrir ce cahier. Cela veut dire que vous êtes décidé·e à agir pour transformer et percevoir autrement les circonstances qui vous impactent. Bravo !

Vous êtes au début d'une nouvelle relation avec vous-même et prêt·e à démarrer une aventure dont vous êtes le personnage principal !

Ce cahier est à votre service. À vous d'en adapter l'utilisation à votre rythme de vie et votre emploi du temps. À vous de déterminer la durée et le moment que vous vous consacrerez.

Astuce : en s'entraînant 5 minutes par jour, chaque jour, nous nous consacrons 35 minutes par semaine, soit plus de 2 heures par mois !

Cela suffit à générer des résultats à court, moyen et long terme.

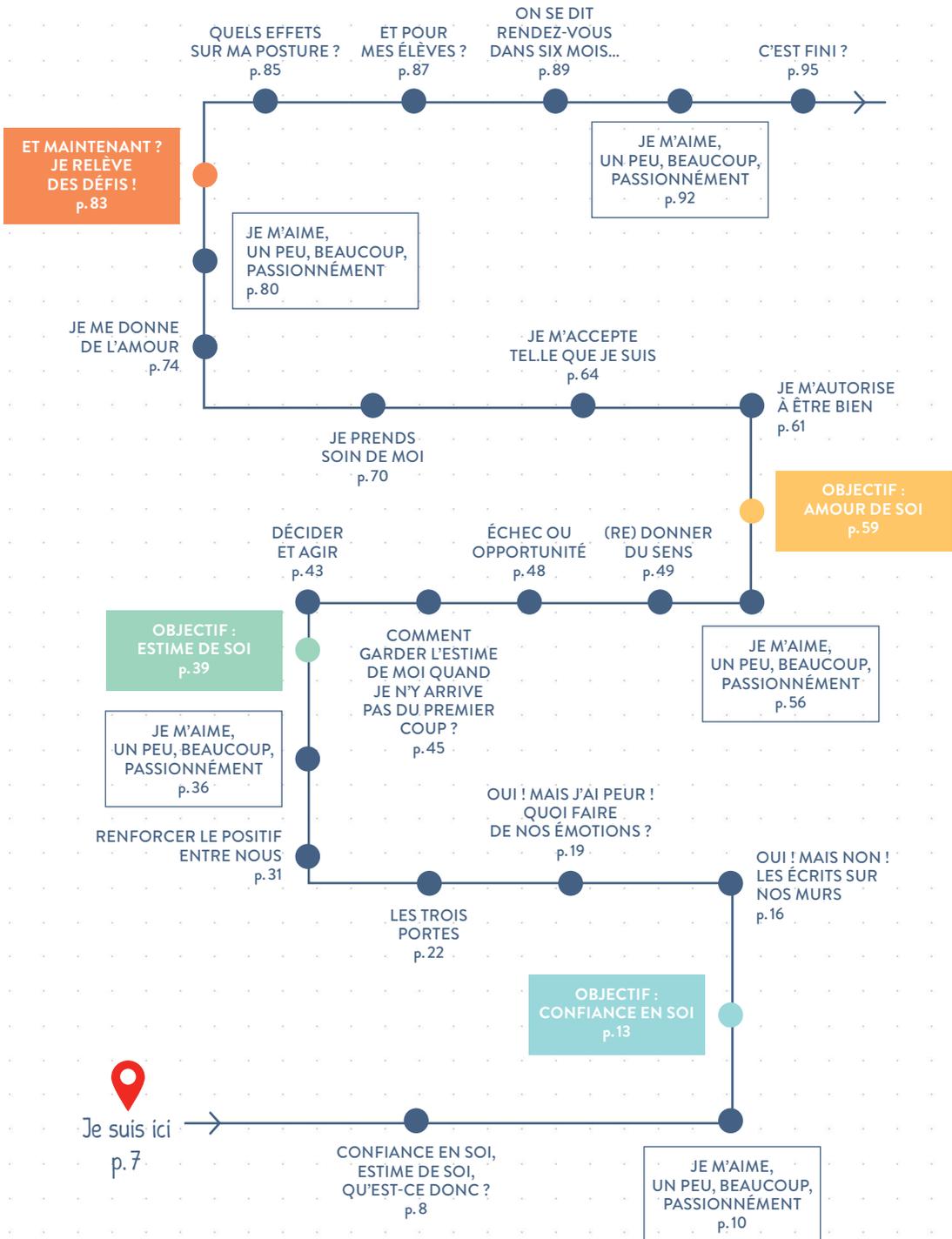
Nous vous conseillons de parcourir une première fois le chemin proposé, étape par étape, dans son intégralité, puis ensuite d'utiliser les outils et exercices comme vous le souhaitez. Soyez créatif·ve, bienveillant·e et à l'écoute de vos besoins.

De plus, nous vous proposons d'ouvrir un journal de bord en parallèle pour y inscrire votre expérience, vos découvertes, vos difficultés, vos questions, vos réussites et vos progrès ! L'important est qu'il vous suive au quotidien.

Face aux difficultés :

1. Accueillir
2. Aimer
3. Transformer

MON PARCOURS



CONFIANCE EN SOI, ESTIME DE SOI, AMOUR DE SOI, QU'EST-CE DONC ?

Confiance, estime, amour de soi sont des concepts qui nous mettent mal à l'aise en général... Pourquoi ? Parce que la frontière est mince entre la compétence et le défaut associé... De plus, depuis l'enfance, le soupçon s'est souvent porté sur le défaut, conditionnement imposé par un entourage en manque de ces compétences.

Exemple :

Ce que je montre	Ce qui peut être perçu	Ce qu'on me dit
J'ai confiance en moi.	Je suis présomptueux-se.	« Doucement les basses ! »
J'ai une bonne estime de moi.	Je suis prétentieux-se.	« Tu as les chevilles qui gonflent ! Tu prends la grosse tête ! »
J'ai de l'amour pour moi.	Je suis narcissique et égocentré-e.	« Tu te regardes le nombril. »

Et pourtant...

Avoir confiance en soi, c'est simplement croire en ses capacités.

Dans quelle mesure je me sens capable ?

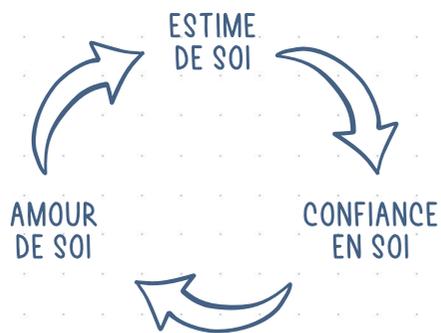
Avoir de l'estime de soi, c'est seulement connaître sa valeur.

Dans quelle mesure je me sens valable ?

Avoir de l'amour pour soi, c'est naturellement s'aimer avec ses qualités et ses défauts.

Dans quelle mesure je me sens aimable ?

Quoi de plus légitime ?



L'estime de soi et la confiance en soi se construisent au jour le jour. L'amour de soi est déjà là. C'est la bonté fondamentale, au centre de chacun de nous.

maman je t'adore
tu sens le lilas
tu est belle comme une
rose

OBJECTIF

CONFIANCE EN SOI

*La confiance en soi est une prédiction réaliste
et ponctuelle qu'on a les ressources nécessaires pour faire
face à un genre particulier de situation, en termes d'action.*

Max Meulemans



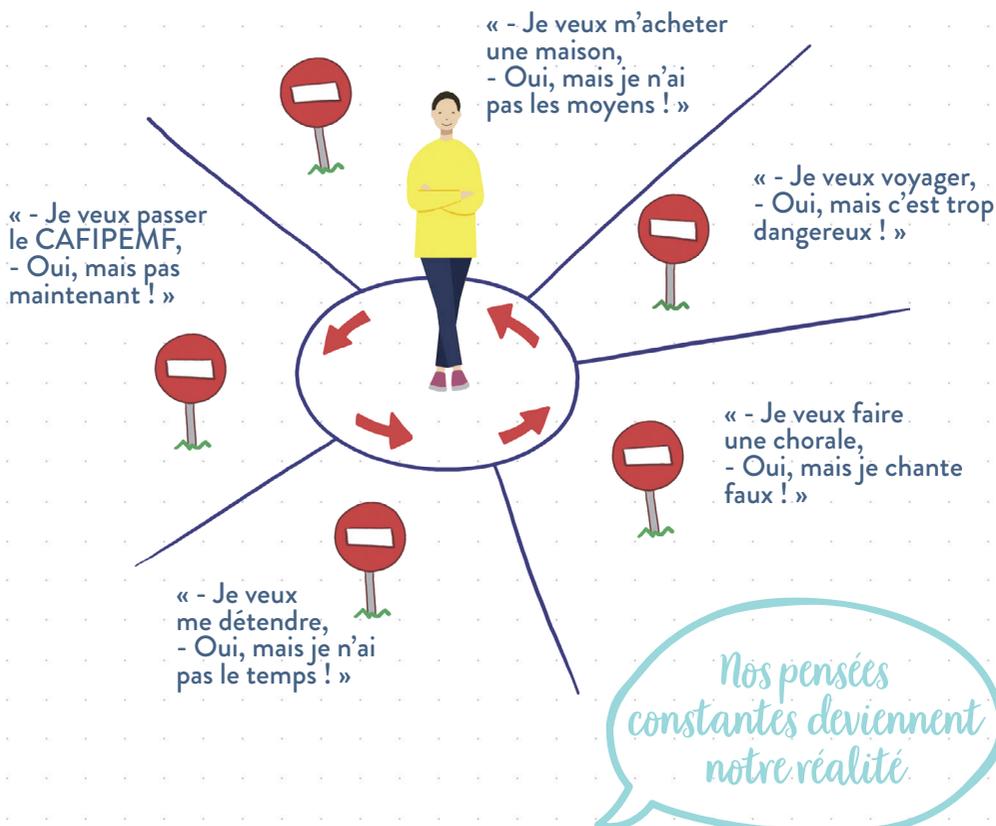
Labyrinthe à parcourir au feutre en réfléchissant
à ce qu'est la confiance en soi pour vous.

"OUI !... MAIS NON." LES ÉCRITS SUR NOS MURS

Gary Craig, le fondateur de l'EFT (*Emotional Freedom Technique*)³, décrit la somme de nos conditionnements et croyances comme des écrits sur nos murs. Imaginez que nous vivons dans un palais fait de mille pièces : le palais des possibilités. Cependant, nous ne fréquentons que très peu de pièces et bon nombre de celles-ci nous semblent inaccessibles. Ce qui nous empêche de passer d'une pièce à l'autre, ce sont les écrits sur nos murs. Comme des Post-it qui nous disent quoi faire ou ne pas faire, de quoi nous sommes capables ou non. Ces écrits qui nous bloquent l'accès à de meilleures versions de nous-mêmes sont en fait nos croyances, conditionnements et limitations cachées derrière les oui... mais....

Par exemple : « *J'adorerais faire chanter mes élèves !, oui... mais je chante faux.* »

En accueillant ces écrits sur nos murs, en en prenant conscience, nous pouvons travailler avec eux et en faire des opportunités pour progresser et gagner en confiance.



³ Gary Craig, *Le tutoriel de l'EFT Officiel*, Le Souffle d'Or, 2020.

OBJECTIF

ESTIME DE SOI

*L'estime de soi est la perception
de sa propre valeur. Il s'agit du jugement global
que nous portons sur nous-mêmes.*



Labyrinthe à parcourir au feutre en méditant
sur ce qu'est l'estime de soi pour vous.

DÉCIDER ET AGIR

Une forte estime de soi s'appuie aussi sur les actions que nous entreprenons car plus nous agissons et plus nous obtenons de résultats. Ceux-ci augmentent le sens de notre valeur.

Rien ne peut remplacer l'action.

Sans action, pas de résultats. Pas de résultats, pas d'estime. Pas d'estime, pas de confiance. Pas de confiance, pas de confiance. Pas de palais, pas de palais... 



Je trie mes priorités

Lister les tâches, les prioriser et les répartir dans le temps permet d'agir sans se sentir submergé.e.

Ma to do list (tout ce que j'ai à faire)	
.....
.....
.....
.....
.....

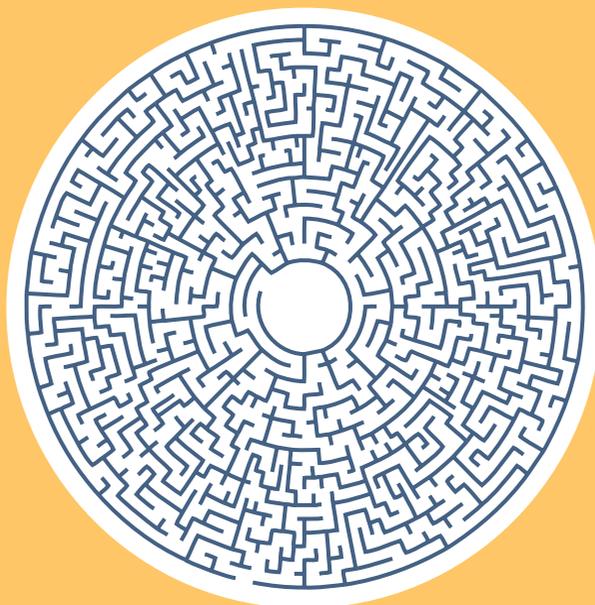
Mes priorités (5 maximum)	Mes échéances (à un mois maximum)
●	●
●	●
●	●
●	●
●	●

OBJECTIF

AMOUR DE SOI

*On ne voit bien qu'avec le coeur.
L'essentiel est invisible pour les yeux.*

Saint-Exupéry



Labyrinthe à parcourir au feutre en méditant
sur ce qu'est l'amour de soi pour vous.

Si nous entendons fréquemment parler d'estime de soi et de confiance en soi, qu'en est-il de l'amour de soi ?

L'amour de soi est cette bonté fondamentale qui demeure en nous lorsque tout le reste a disparu.

L'exemple traditionnel est celui d'un oignon que l'on épluche couche après couche. Une couche de croyance en moins, une couche de colère en moins, et, peu à peu, se révèle le cœur de l'oignon, la bonté, l'amour de soi et d'autrui.

Dans ce chapitre, il n'y a donc rien à développer ou à cultiver. Il s'agit seulement de s'ouvrir et de se débarrasser de ce qui voile cet amour en nous:

Malheureusement, l'amour de soi est souvent confondu avec un narcissisme égocentré. La différence est fondamentale. S'aimer soi-même, c'est se respecter, connaître ses besoins, prendre soin de soi pour être capable d'aimer, de respecter les autres, de comprendre leurs besoins et donc, d'être empathique et bienveillant-e sans attendre de retours.

L'amour de soi est un amour sans parti pris, il est **pour nous** et nous en sommes dignes, comme chaque être sur terre.



Atelier d'écriture

S'aimer soi-même ? Qu'est-ce que c'est pour vous ?

À vous d'en écrire votre définition en complétant ce poème anaphorique.

Vous pourrez prendre conscience de vos aspirations profondes.

Pour moi, s'aimer soi-même, c'est...

Pour moi, s'aimer soi-même, c'est

.....

C'est

C'est

C'est

Pour moi, s'aimer soi-même, c'est

Date :

Partagez votre poème avec nous en le postant sur les réseaux sociaux avec la balise #memelesprofsontbesoindamour