

Ce petit « quizz » te permet d'aller observer de façon concrète dans ton quotidien, différents ingrédients/aspects de la confiance en soi. Tu peux décider d'explorer chacun de ses 10 ingrédients de façon globale ou en te concentrant sur un aspect en particulier (au travail, ou dans l'espace du couple etc...) L'observation globale permet de relativiser et de s'apercevoir bien souvent que le même ingrédient peut être assez solide selon la situation ou moins facile dans d'autre.

1) Image et estime de soi								
Le défis :	Découvrir quel regard je porte sur moi, oser ouvrir mon champs de vision avec douceur.							
Comment suis-je face à ces affirmations ?	Famille	Couple	Ami.es	Travail	Autorité	Inconnus	♀	♂
J'ai une image/opinion agréable de moi même								
J'apprécie qui je suis sans avoir à me comparer en moins ou mieux								
Mes valeurs et croyances ne sont pas subis mais plutôt choisies et bâties par moi même (ne dépendent pas de croyance ou fidélité familiale, sociale ...)								
TOTAL								
2) Oser briller								
Le défis :	Se révéler et partager qui je suis dans mes lumières présentes et à venir !							
Je connais mes forces, mes qualités, mes talents, succès, je sais me faire des compliments								
Je suis capable de célébrer mes réussites, partager aux autres mes fiertés								
J'ose facilement me mettre en avant, prendre la parole, expliquer quelque chose								
Je peux me sentir contente et fière de qui je suis et ce que je fais sans avoir besoin de comparatif								
TOTAL								
3) Reconnaître mes parts d'ombres								
Le défis :	Être humain.e et oser en rire ! dans toutes mes facettes.							
Je suis consciente de mes défauts, points faible, je connais mes failles.								
Je sais reconnaître et avouer quand je me suis trompé ou fais une erreur (sans me sur-justifier ou vivre d'émotions fortes)								
Je suis capable de rire de mes échecs et ne perd pas mon énergie à me culpabiliser								
Je suis capable de dire quand j'ai peur ou suis triste								
TOTAL								
4) Reconnaître mes limites								
Le défis :	Oser tenir compte de mes besoins et limites face aux autres							
Je sais ce qui est bon et ce qui ne l'est pas pour moi								
Je suis capable de respecter mes limites								

face aux autres, et face à mes propres exigences								
Je peux facilement avouer quand je ne connais pas ou ne sais pas faire quelque chose								
J'ai de la facilité à demander de l'aide ou à accepter d'en recevoir								
Je ne cherche pas à tout prix à cacher ma vulnérabilité ou mon impuissance parfois								
TOTAL								

5) Se révéler authentiquement

Le défis :	Être plutôt que paraître. Dire et montrer qui je suis, ce que je vie, au lieu de me retenir.							
Comment suis-je face à ces affirmations ?	Famille	Couple	Ami.es	Travail	Autorité	Inconnus	♀	♂
Je peux facilement sortir sans être super coiffé/maquillé/habillé... « Présentable »								
Je sais qui je suis et ne cherche pas à me changer même si les gens autour de moi sont/penses différemment								
Je suis à l'aise avec le fait qu'on puisse voir/découvrir mes émotions, sentiments ou ce que je vis								
Je suis capable de me confier, me dévoiler								
J'aime observer les gens, ce qu'il font, réussisse mais ne passe pas mon temps à me comparer (<i>même intérieurement</i>)								
TOTAL								

6) Apprivoiser la critique

Le défis :	Choisir la curiosité plutôt que le mépris ou le repli sur soi							
Je suis resté serein plutôt que me sentir « gêné » ou « paniqué » quand on me fait une remarque ou critique								
Je suis capable d'être curieuse de ce que me fait remarquer l'autre (<i>plutôt que de me justifier/attaquer/ou me replier/culpabiliser</i>)								
Je me sens légitime et ne remet pas tout en question face à une remarque								
Je suis capable de partager une remarque ou donner mon avis sincère quand on me le demande. (<i>sans vouloir absolument changer/convaincre/rabaïsser l'autre</i>)								
Dans une conversation je me sens ok qu'on ne soit pas toujours d'accord								
Le conflit est une situation que je sais vivre sans drame ou panique intérieur/ rumination								
Quand l'autre est de mauvaise humeur je ne me sens pas directement concernée/fautive								
TOTAL								

7) Oser essayer/expérimenter

Le défis :	Choisir la vie ! Se lancer en lâchant prise sur le résultat !							
Je suis capable de commencer une tâche ou in projet même si je n'ai pas encore tout								

préparé ou prévu d'avance.								
J'ose me lancer dans de nouvelles expériences								
Je sais apprécier la préparation, le chemin autant que le résultat								
Si le résultat est différent ou pas à la hauteur de ce que j'imaginais, j'ai le sentiment d'avoir échoué/pas à la hauteur								
Je sais aussi bien écouter mon intuition, mes élans du cœur que mon esprit rationnel								
Je suis confortable avec le fait de m'engager (<i>avec quelqu'un, un travail, bloquer une date, prévoir...</i>)								
TOTAL								

8) Retrouver son pouvoir d'affirmation, prendre sa place

Le défis :

Apprivoiser l'énergie de la colère dans une communication claire pour faire respecter son espace. (mental / émotionnel / physique)

Comment suis-je face à ces affirmations ?	Famille	Couple	Ami.es	Travail	Autorité	Inconnus	♀	♂
Je me sens parfois en colère et ne chercher pas à la refouler, j'écoute ce que cette sensation me raconte								
Face à la colère des autres, je suis capable de me positionner sans « violence » (<i>pour moi ou envers l'autre</i>)								
J'ose poser mes limites et faire respecter mon espace vital (<i>mental / émotionnel / physique</i>)								
Je n'attends pas que ma colère explose pour faire part de ce qui est important pour moi								
Quand je décide de faire une demande ou passer une entente je peux m'affirmer sans crainte et suis claire dans mes demandes								
Je suis facilement porté à faire ce qui me plaît sans attendre la validation des autres								
TOTAL								

9) Savoir dire non / Stop

Le défis :

Rester fidèle à soi pour préserver son énergie

Je suis capable de dire non sans culpabiliser ou me sentir « méchante », « injuste »								
Quand j'en ai besoin, je sais me prioriser pour faire une pause, m'occuper de moi								
Je sais donner aux autres et sais prendre plaisir à recevoir aussi.								
Je suis capable de me désengager, je ne m'oblige pas à rester dans une situation délicate								
TOTAL								

10) Rester ouvert aux autres

Le défis :

Vivre nos différences plutôt que dans l'indifférence en cultivant la curiosité plutôt que de vouloir convaincre à tout prix.

Je sais prendre une position d'écoute sans interrompre								
Je peux avoir une discussion ouverte avec quelqu'un qui a des idées opposées aux miennes								
Je ne cache pas mes différences et ne								

cherche pas forcément à me démarquer (<i>en rébellion par opposition</i>)								
Je suis confortable avec le fait que la pensée/vérité/justice n'a pas un seul visage								
Je me laisse la possibilité de changer ou faire évoluer mon point de vue dans un débat								
J'ose réutiliser les idées, savoirs-faire des gens qui m'inspirent et les retransmettre sans me sentir usurpatrice								
TOTAL								

Suite au résultat de ce Quizz

❖ **Observe lequel de ses ingrédients est comme un socle soutenant pour toi !**

✅ C'est Super ! Belle continuation à toi !

❖ **Tu peux choisir un des ingrédients plus « fragile » et voir dans quelle situation tu aimerez le consolider**

✅ Dans ce quizz tu as déjà des pistes d'exemple concret, mais tu peux en imaginer d'autre !

❖ **Tu te rends compte que trop de ces ingrédients ou situations ne sont pas confortables**

✅ Douceur pour toi, à travers ce que tu vis à l'instant présent. Je t'invite à découvrir quelle est ton grand besoin du moment et trouver des petites choses pour le nourrir.

Si tu ressens l'élan d'aller plus loin,

le besoin d'être accompagné dans ce cheminement pour lever certains freins,
faire un pas de côté, voir les choses sous un autre angle
et déblayer le chemin pour aller vers ce que tu désires vivre, faire évoluer :

Bienvenue !

J'aurai grand plaisir à t'accompagner en chemin et te transmettre des outils concrets pour cela.
L'estime et la confiance en soi est un jardin permacole ! Prendre soin de certaines parties contribue à laisser de l'espace aux autres parts qui ont besoin d'attention aussi. Un pas après l'autre !

Je prend contact avec Carole !

