

CHALLENGE 7J :



UNE SEMAINE POUR REPRENDRE CONFIANCE EN TOI



Bienvenue sur le Challenge 7J : une semaine pour reprendre confiance en toi

Avant de commencer : je te propose de faire le point sur ta confiance en toi par quelques questions :

Où penses-tu manquer le plus de confiance en toi ?

A la maison ?

Au travail ?

En famille/avec des amis ?

Où penses-tu avoir le plus confiance en toi ?

A la maison ?

Au travail ?

En famille/avec des amis ?

Qu'est-ce qui te terrifie le plus ?

Prendre la parole en public ?

Faire des erreurs ?

Aller demander de l'aide ?

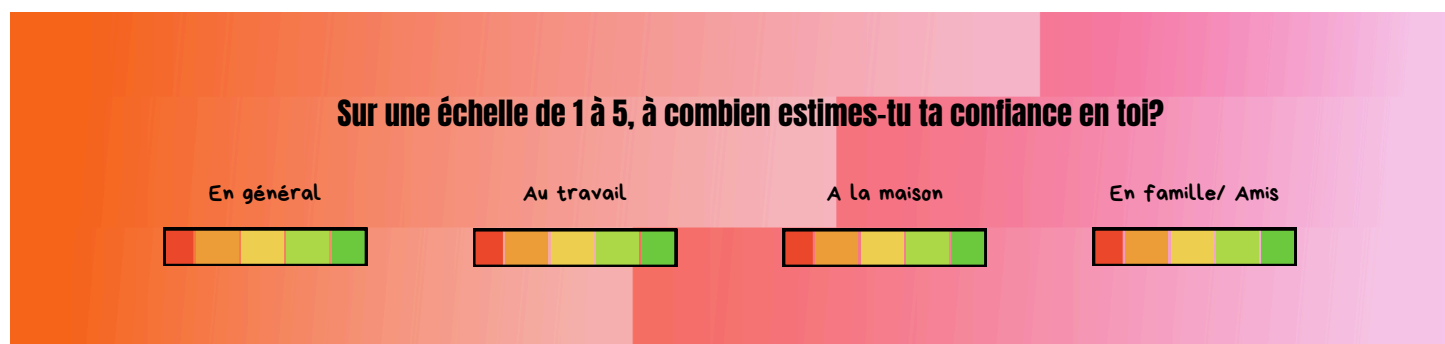
Sur une échelle de 1 à 5 où situes-tu ta confiance en toi ?

En général ?

A la maison ?

Au travail ?

En famille/ Amis ?



Est-ce que tu es en mesure d'expliquer les différences, le cas échéant ?

Maintenant que tu as fait le point : Tu peux démarrer tes 2 premiers exercices ! Tu verras qu'en peu de temps, la confiance remontra !

JOUR 1

EXERCICE 1 : reviens à l'instant présent

Tu verras qu'il est plus facile d'avoir confiance en toi en revenant à l'instant présent, pourquoi ?

Car le manque de contrôle sur les choses génère du stress. Et quand manques-tu de contrôle ?

En ressassant le passé sur lequel tu ne peux plus agir et en t'inquiétant d'un futur qui n'a pas encore eu lieu.

Cela affecte ta confiance en toi car le stress augmente le cortisol et tous tes sens sont en alerte pour fuir la situation, plutôt que te concentrer sur tes compétences.

Car, soyons honnêtes, tu ne manques pas tous les jours de confiance en toi, 24/24h, il s'agit bien de moments en particulier qui te font sentir moins confiante.

Apprends à revenir à l'instant présent :

Va dans un endroit où tu es sûre de ne pas être dérangée.

Lance le minuteur sur 2 minutes et ferme les yeux.

Ecoute le bruit de ta respiration et tous les sons qui t'entourent.

Si tu as peur de t'ennuyer, compte les secondes.

Essaie de ressentir les vêtements sur ta peau, la position de ton corps.

Essaie de ressentir la température extérieure.

Essaie d'ouvrir les yeux à 2 minutes tout pile !

Et voilà, tu sais maintenant revenir facilement à l'instant présent : écouter ta respiration pendant 2 minutes!

JOUR 1

Exercice 2 : Souris

Sourire, c'est contagieux ! Et en plus, c'est bon non seulement pour ton humeur, mais également pour celle des autres, même un faux sourire !

Étape 1 - Sourire intérieur (30 sec)

Ferme les yeux.

Imagine un moment de joie, de douceur ou de gratitude.

Laisse ton visage doucement s'ouvrir à un sourire spontané.

Étape 2 - Sourire extérieur (1 min)

Regarde-toi dans un miroir.

Offre-toi un sourire franc, sans exagération.

Observe comment ton regard change, et ce que ça crée à l'intérieur.

Étape 3 - Propagation

Durant ta journée, choisis 3 personnes à qui tu offriras un sourire conscient : dans la rue, en visio, à un proche.

Remarque si cela génère un sourire en retour. Et note l'effet sur ton humeur.

1. Le sourire est contagieux (même involontairement).

➡ Etude (2024, Japon, Frontiers in Behavioral Neuroscience)

Quand une personne te sourit, ton visage active automatiquement les muscles du sourire, même sans t'en rendre compte. Cela synchronise les émotions des deux personnes.

2. Sourire active le cerveau du plaisir

➡ Etude IRM (2003, Neuropsychologia)

Le simple fait de sourire active le circuit de la récompense, même si le sourire est forcé (notamment l'aire du cortex orbitofrontal).

3. Le sourire améliore l'humeur (même quand il est simulé).

➡ Méta-analyse (2019, Psychological Bulletin)

Sourire (même volontairement) produit un léger mais réel effet positif sur l'humeur. C'est ce qu'on appelle la théorie du feedback facial.



JOUR 1 terminé!

Pense à noter tes ressentis

JOUR 2

Exercice 1 : Fais des compliments

Les recherches en neuroimagerie montrent que donner un compliment active les mêmes circuits de récompense que recevoir un compliment – et même que l’argent ! De plus, complimenter améliore ta propre humeur, renforce les liens sociaux, et booste la motivation

Que ce soit au hasard ou des personnes choisies, ton objectif va être de faire un compliment sincère à 3 personnes aujourd’hui !

(Personnellement, j’adore parler des chaussures ou de la tenue d’une personne !)

Si tu manques d’inspiration voici ce qui peut t’aider :

- “Je vous trouve très élégante”, “vos chaussures sont canons”...
- “C’était très malin de ta part de trouver cette solution”
- “Wouah tu as une belle énergie ce matin ! ça fait du bien de voir des personnes sourire !”

Le sentiment positif est renforcé chaque fois que tu déclenches ton propre striatum.

Tu contribues à créer un cercle vertueux : tes compliments enrichissent la relation et boostent la confiance de chacun.

1. Compliments activent les centres de récompense (striatum, VTA)

Des IRM comparant compliments et récompenses financières montrent que les compliments activent le striatum, zone liée au plaisir, de façon comparable à l’argent

Une étude montre même que plus le compliment est significatif, plus l’activation est forte, notamment dans le circuit VTA-noyau accumbens

2. Donner un compliment est aussi enrichissant que le recevoir

Une étude sur couples utilisant la fMRI reconnaît une activation du striatum et du circuit limbique lors de l’émission d’un compliment, montrant que c’est une expérience gratifiante pour l’émetteur aussi

Le simple choix d’un compliment active le striatum et les structures de anticipation du plaisir, ce qui suggère que l’acte de complimenter déclenche un sentiment de récompense .

3. Compliments renforcent la motivation et l’apprentissage

Une expérience sur 48 adultes apprenant une motricité fine (ex : séquences de touches) a montré qu'un groupe qui avait reçu des compliments durant l'apprentissage obtenait de meilleurs résultats le lendemain : l'effet s'inscrit même dans la consolidation des compétences pendant le sommeil

4. Bienfaits psychologiques pour émetteur et récepteur

Le donneurs de compliments en retirent un boost de bien-être : les compliments renforcent le sentiment de gratitude, empathie et connexion sociale

Donner des compliments favorise la résilience au stress, la cohésion des relations, et augmente le bien-être général .

JOUR 2

Exercice 2 : Reviens sur tes temps forts

Prends ton plus beau carnet, il est temps de revenir vers ce qui a déjà fait palpiter ton cœur !

Souvenir N°1 : Retrouve un souvenir lors duquel tu t'es sentie radieuse. Un jour où tu sais que tu rayonnais particulièrement et note le.

Dans quel lieu cela se trouvait ? A quelle époque ? Qu'est-ce qui avait déclenché ce rayonnement ? (réponds sur papier)

Souvenir N°2 : Raconte la dernière victoire ou celle qui te reste gravée en mémoire. Comment avais-tu atteint ce succès ? Comment t'étais-tu sentie ? Quelles qualités avais-tu utilisées pour obtenir ce résultat ? Pourquoi cela fait-il encore battre ton cœur aujourd'hui ?

Souvenir N°3 : Raconte la fois où tu as senti que tu posais une ou des limites. Comment t'étais-tu sentie ? Comment t'y étais-tu prise ? Avais-tu mis du temps avant de réussir à les poser ? Qui était cette personne ?

Pourquoi revenir sur ces temps forts ? Cela ravive les mêmes émotions que lorsque tu les as vécues. Le cerveau ne fait pas la différence entre le passé et le présent, revivre un souvenir est égal à le vivre dans le présent !

Alors ? Tu as aimé ?



Jour 2 terminé!

Pense à noter tes ressentis!

JOUR 3

Exercice 1 : Le dressing complice

Porte LE vêtement dans lequel tu te sens le plus en confiance

Que ce soit par sa couleur ou sa forme, on a tous et toutes un vêtement qui nous donne une attitude. Si tu n'en as pas encore, cherche le tien !

Oui, ça peut paraître superficiel dit comme ça, mais tes vêtements sont ton armure, à toi de voir si tu te caches dedans ou si tu en fais ta force !

Enclothed Cognition (la cognition par les vêtements)

Adam & Galinsky (2012) ont défini le concept d'enclothed cognition : porter un vêtement et sa signification symbolique peuvent influencer les processus cognitifs. Dans leur expérience, des participants portant une blouse de médecin faisaient significativement moins d'erreurs à un test d'attention (Stroop) que ceux portant une blouse de peintre ou simplement la blouse sans la porter

Cette recherche a été répliquée et enrichie : porter des vêtements formels active un mode de pensée plus abstrait et orienté leadership, influençant même les choix moraux et le comportement .

2. Impact sur la performance cognitive

Plusieurs études montrent que mettre des vêtements associés à une fonction ou un rôle (ex. blouse de laboratoire, costume professionnel) améliore la capacité de concentration, la prise de décision, et même la perception de soi en leader .

3. Effets sur l'estime de soi et l'image corporelle

Une étude (2014) sur la social psychology of dress met en évidence que les vêtements permettent d'influencer la perception de soi, l'image corporelle, et même les comportements sociaux tels que la confiance en soi et la compétence perçue

En 2024, des recherches montrent que des vêtements bien ajustés renforcent l'estime de soi, réduisent les insécurités liées à l'image corporelle, et boostent la confiance .

4. Couleurs, style et émotions

Le phénomène appelé "dopamine dressing" (2022) souligne que choisir des tenues colorées ou plaisantes émotionnellement peut améliorer l'humeur et la confiance, notamment dans les environnements de télétravail

Porter du rouge influence non seulement la perception sociale (plus attractif, plus intense), mais aussi la perception personnelle (on se trouve plus séduisant et confiant) .

5. Environnement social et vêtements

Le concept de “basking in reflected glory” (Cialdini, 1976) montre que porter les vêtements d’un groupe à succès (ex. les couleurs d’une équipe gagnante) augmente la fierté identitaire et la confiance

JOUR 3

Exercice 2 : Le Main character

Prends de nouveau un carnet et un stylo et dresse le portrait idéale de toi, pleine de confiance en toi :

- Quelle coupe de cheveux (quelle couleur)
- Quels types de vêtements
- Quelles chaussures
- Quelle posture
- Quelle attitude
- Quelle est ta phrase fétiche
- Quel sport pratiques-tu
- Quel métier fais-tu
- Pourquoi t'appelle-t-on en sachant que tu sauras résoudre la problématique

Si tu es en mesure de dessiner, n'hésite pas une seule seconde ! Sinon, voici un prompt IA que je te propose :

j'ai besoin d'un boost de confiance en moi, alors, pour mettre sur mon visionboard, je veux que tu génère une photo d'une femme (ou de moi, à toi de choisir !) telle que :

- Cheveux [décris la couleur, longueur, texture]
- En tenue de [Décris une tenue, moi j'aime bien mettre une tenue d'un personnage connu]
- Portant [décris les chaussures]
- Sa posture [décris la posture, ex : Debout, les jambes solidement ancrées sur le sol et les bras croisés]
- le regard [décris la couleur des yeux et l'attitude dans le regard]
- Un sourire [décris le type de sourire]
- Le corps est [Décris le physique]
- Le fond est un paysage flou

- Montre que je suis [décris une de tes qualités]

Et HOP ! ON COLLE SUR LE VISION BOARD !



Jour 3 terminé!

Pense à noter tes ressentis!

JOUR 4

Exercice 1 : Raconte ton dernier coup de folie

Et si tu te souvenais de la dernière fois que tu as pris une décision sur un coup de tête ?

Quelque chose où encore aujourd'hui tu te dis « je n'arrive pas à croire que j'ai fait cela ».

C'était quoi ? Tu avais quel âge ? Qu'est-ce qui t'a poussée à tenter cette aventure ? Qu'en as-tu appris ? T'avait-on déconseillé de le faire ? Pourquoi ce jour-là, as-tu décidé de ne pas écouter les autres ?

Raconte tout!

Exercice 2 : Dessine moi ta maison

Aujourd'hui, tu retournes en enfance ! Prends tes meilleurs feutres, crayons de couleurs, tablette graphique, paint, ou un simple stylo bic, peu importe ! Tu vas dessiner !

Prends le temps de dessiner la maison que tu rêverais d'habiter. Dessine l'extérieur, la façade, les fenêtres, le jardin et toute la végétation si tu veux qu'il y en ait.

Une fois ton dessin terminé, prends le temps de l'observer.

[Arrête la lecture de l'exercice ici et dessine ! je te pose des questions ensuite !]

Ton dessin est terminé ? Alors réponds à ces questions :

Comment qualifierais-tu la maison ? Quels adjectifs utiliserais-tu ? Comment tu te sentirais si tu vivais dans une maison pareille ? Avec qui voudrais-tu y passer du temps ?

Maintenant que tu as répondu à ces questions, est-ce que tu peux t'accorder les mêmes adjectifs qu'à cette maison ? Est-ce que l'état que tu recherches correspond à celui que tu ressentirais en vivant dans cette maison ? As-tu passé assez de temps dernièrement avec les personnes citées dans cette maison ?



JOUR 4

Pense à noter tes ressentis!

JOUR 5

Exercice 1 : Ton portait "et si"

Il est temps de compléter ton vision board ! Pour cela réponds aux questions suivantes :

Si tu étais une fleur : Pourquoi ? :

Si tu étais un aliment : Pourquoi ? :

Si tu étais un lieu : Pourquoi ? :

Si tu étais une chanson : Pourquoi ? :

Si tu étais un arbre : Pourquoi ? :

Si tu étais une mer ou un océan : Pourquoi ? :

Si tu étais un monument : Pourquoi ? :

Si tu étais une couleur : Pourquoi ? :

Si tu étais une pierre : Pourquoi ? :

Crée un visuel avec toutes ces images (gratuitement sur [canva.com](https://www.canva.com) tu peux le faire !) et ajoute l'image créée à l'exercice 7. Mets ton visionboard en fond d'écran d'ordinateur ou écran d'accueil de ton téléphone !

Cet exercice t'aide à te comprendre en profondeur et à mettre des mots sur tes valeurs!

Exercice 2 : Sois ton sugar daddy!

Tu te souviens des études sur la gratification?

Il est temps de te remercier pour tout ce que tu fais pour toi-même ! Tu es bientôt à la fin du challenge de 7 jours et tu as décidé de t'occuper de toi et de ton bien-être, alors grand bravo à toi !

Pour continuer à être ta meilleure alliée, tu vas donc pouvoir t'offrir un petit quelque chose (un livre, un bouquet de fleurs, un accessoire...)

Pas de censure, l'objet ne doit pas forcément être utile pour avoir le droit d'être acheté! (Même si tu veux t'acheter des stickers que tu ne colleras jamais!)

1. Le "self-gifting" comme récompense et affirmation de valeur

Une étude publiée dans le Journal of Social and Humanities Sciences Research (2021, Turquie) montre que les comportements d'auto-cadeau sont fortement corrélés à l'estime de soi : ceux qui ont davantage confiance en eux sont plus enclins à se faire plaisir eux-mêmes, que ce soit pour célébrer ou se consoler durant un moment difficile

2. Self-gifting = soulagement du stress et célébration de soi

Un article grand public appuyé sur des recherches universitaires (Cornell Univ.) indique que s'offrir un cadeau réduit le stress, en servant de bonification personnelle après un effort ou dans un moment délicat .

Un site d'analyse (Que-veut-dire.fr) renforce ce constat : l'acte d'acheter un cadeau pour soi-même aide à reconnaître ses efforts, à nourrir l'amour-propre et à prendre soin de soi, favorisant ainsi la confiance intérieure

3. Propriété et image positive de soi

Une étude sur l'effet vase (Wisconsin School of Business) a montré que posséder un objet améliore la perception que l'on a de soi : les participants se sentaient "plus grands" ou "plus confiants" selon l'objet reçu en cadeau

4. Self-gifting vs altruism : les deux renforcent le bien-être

Des analyses générales sur le bien-être mettent en avant qu'aimer se faire plaisir est bénéfique, tout comme donner aux autres – bien que ce dernier ait un impact encore plus fort sur l'estime



Jour 5 terminé!

Pense à noter tes ressentis!

JOUR 6

Exercice 1 : Oseras-tu manger seule?

Test de confiance en soi pour certaines ! Manger seule en public ! Soit tu peux t'offrir de manger au restaurant, soit tu te prépares un petit pique-nique avec la volonté de le manger seule...

Attention :

Seule signifie également : sans smartphone pour échapper à la crainte du regard des autres ou à l'ennui.

Tu vas passer un temps de qualité avec toi-même.

Si vraiment c'est difficile, prends un livre ou un carnet.

L'idée, c'est de passer ce temps en totale conscience de toi.

Exercice 2 :

Fais cet exercice un jour où tu n'as aucun rendez-vous à honorer, car il peut durer de 3 minutes à... Longtemps !

Prépare ton minuteur sur 3 minutes, elles vont être longues, j'en ai conscience !

Place toi devant un miroir, s'il te permet de te voir en entier, c'est encore mieux !

Lance le minuteur et observe toi. Prends juste le temps de te regarder, sans AUCUN jugement.

L'objectif, c'est en 3 minutes, de réussir à simplement te regarder en toute neutralité. Si la moindre critique arrive ou le moindre jugement, tu dois recommencer de 0.

C'est quoi un jugement ou une critique ? « Je suis maigre » « je suis grosse » « j'ai la peau terne » « mes cheveux sont mal coiffés » « il faut que je fasse du sport » « cette tenue ne me va pas »...

Sans jugement, c'est « j'ai les yeux de telle couleur, les cheveux comme ça » « je suis habillée comme ci » « ma peau est de telle couleur »...

Ici, tu apprends à connaître ton reflet par cœur, en toute neutralité. Plus tu t'entraîneras à l'exercice et moins tu auras peur du jugement des autres, car tu ne seras pas focalisée sur tes complexes. Tu n'auras plus peur du regard des autres, car le tien sera devenu moins critique.



Jour 6 terminé!

Pense à noter tes ressentis!

JOUR 7

Exercice 1 : Danse comme si personne ne te regardait

Il est temps de lâcher les chevaux et de lâcher prise !

On vient augmenter la dopamine à fond et s'amuser un coup !

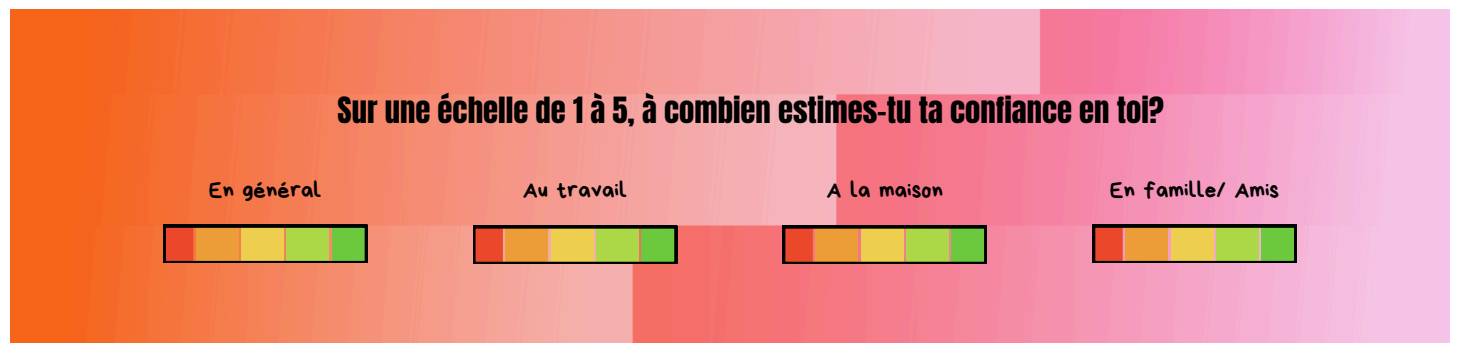
Choisis une musique qui te défoule et danse et/ou chante tout au long de cette musique !

Si tu refais cet exercice chaque matin, tu gagnes des bonus de confiance !

Exercice 2 : Dernier défi!

Et voilà, tu as terminé ton challenge !

Il est temps de faire le point :



Mais tu ne vas pas t'en sortir comme ça!

Dernier défi : filme toi en face cam pour donner ton ressenti sur ta semaine, poste en story ou envoie moi en DM pour valider la touche finale !



Challenge réussi!

Tu es la Queen que tu penses être!

Bravo, tu l'as fait.

Tu viens de consacrer 7 jours à toi-même.

7 jours à te reconnecter, à t'écouter, à cultiver ce qui te fait du bien.

Et peut-être que tu sens déjà une petite différence... une lueur, un ancrage, une énergie qui revient.

Ce challenge était court, mais il ne l'était pas par hasard.

Il était conçu pour t'offrir un premier souffle, une mise en mouvement, une **expérience de reconquête douce mais puissante**.

Et si c'était le tout début ?

Parce que reprendre confiance, ce n'est pas juste une série d'exercices : c'est un processus, un chemin, un engagement envers toi.

Et c'est exactement ce qu'on explore ensemble dans Les Audacieuses — mon programme d'accompagnement sur 90 jours pour celles qui veulent changer leur vie sans s'y perdre.

Un cadre sécurisant, des exercices comme ceux-ci (mais en version +++), des coachings pour te soutenir, et surtout... un cap.

Tu veux continuer sur ta lancée ?

Alors sache que ce n'est pas une fin, mais une première page. Et si tu sens que ce programme est peut-être **le bon moment, le bon espace**, tu sais où me trouver.

Je m'appelle Solène Murphy Gaonach,

Je suis **Sophrologue certifiée** et **Formatrice spécialisée en développement personnel, gestion du stress et communication relationnelle**.

J'interviens auprès de femmes en transition professionnelle ou personnelle, pour les aider à **retrouver confiance en elles**, poser des bases solides, et avancer avec clarté.

Mon approche combine la **sophrologie**, des **exercices d'introspection guidés**, et des outils de **structuration mentale et émotionnelle**.