

Filigranes et Les Filles d'Olympe présentent

CARNET D'ÉTÉ

POUR QUE LES RAPLAPLAS DU PREMIER SEMESTRE
DEVIENNENT LES REINES DE L'ANNÉE



Visibilité, Mindset, Empowerment,
Assertivité, Actions (!) pour votre vie
(et un petit bonus pour terminer)



BIENVENUE

Bienvenue dans ce Carnet d'été que j'ai imaginé pour vous. Que vous soyez sur la plage, dans votre jardin, votre salon ou sur la lune, j'ai envie de vous inviter à profiter de l'été et du temps de recul qui y est souvent associé pour vous donner de quoi mâchouiller deux ou trois trucs au service de votre vie et de vos envies. A travers cinq chapitres et un bonus final, vous trouverez plein d'approches que j'aime bien et dont j'espère qu'elles vous plairont aussi pour vous faire carburer tout en vous amusant.
Bon voyage à travers ce Carnet!

Florence





QUI SUIS-JE ?

Je suis Florence Hügi, briseuse de barrières pour femmes leaders. Au-delà de cette appellation baroque, je suis formatrice d'adultes, coach narrative et spécialiste du biographique.

Il y a douze ans, après une carrière de journaliste en presse écrite et à la télévision, j'ai créé Filigranes, une société dans laquelle je travaille en tant que formatrice et coach narrative, je me suis spécialisée dans les rapports sociaux de genre et au champ biographique .

Et puis je développe en ce moment "Les Filles d'Olympe, un programme en ligne destiné à soutenir, de toutes les manières possibles, la voix des femmes dans l'espace public, la place de nous toutes exactement là où nous souhaitons aller.

Ce soutien passe par le programme "Créatrices!", un Salon Créatif en ligne et parfois en présentiel et par "Citoyennes!", un programme modulaire au leadership ainsi que par "l'Agora", le cercle de soutien collectif pour les Filles d'Olympe qui en ont besoin.

Tout mon travail vise à contribuer à l'édification d'une société plus juste et plus égalitaire à travers un accompagnement hybride, professionnel et féministe sans être dogmatique.

Ce carnet d'été vous propose quelques outils avec lesquels je travaille et j'espère que vous y trouverez du sens et du plaisir.



SOMMAIRE

Visibilité

Mindset

Empowerment

Assertivité

Actions!



VITIST

BILLI

É



Etre visible et bien le vivre, c'est possible!

Etre visible. S'exposer. Combien de fois avez-vous déjà évité de poser une question dans une assemblée, pris la parole pour partager votre avis, renoncé à un job parce qu'il était trop exposé ou procrastiné pour éviter une réussite trop clinquante? Je connais si bien ce frein lié souvent à la peur d'être jugée et au besoin d'être respectée. Et pour ma part, s'y ajoute la grande peur de passer pour une incompétente. Eh oui... Je me soigne, mais j'en fais quand même toujours un peu trop. Vous voyez ?

Pourtant, la visibilité est essentielle pour se faire reconnaître et avancer dans ses projets personnels et professionnels. Alors, comment nous y prendre pour réussir à scintiller autant que souhaité? Voici de quoi vous challenger!

Alors, on fait quoi ici?

- Comprendre l'importance de la visibilité.
- Identifier les moments de reconnaissance et de succès.
- Développer des stratégies pour accroître sa visibilité.

1. Mon journal de visibilité
2. Le challenge photos
3. Le jeu des compliments
4. Défi "Réseaux sociaux"
5. La chasse aux trésors "visibilité"



Mon journal de visibilité

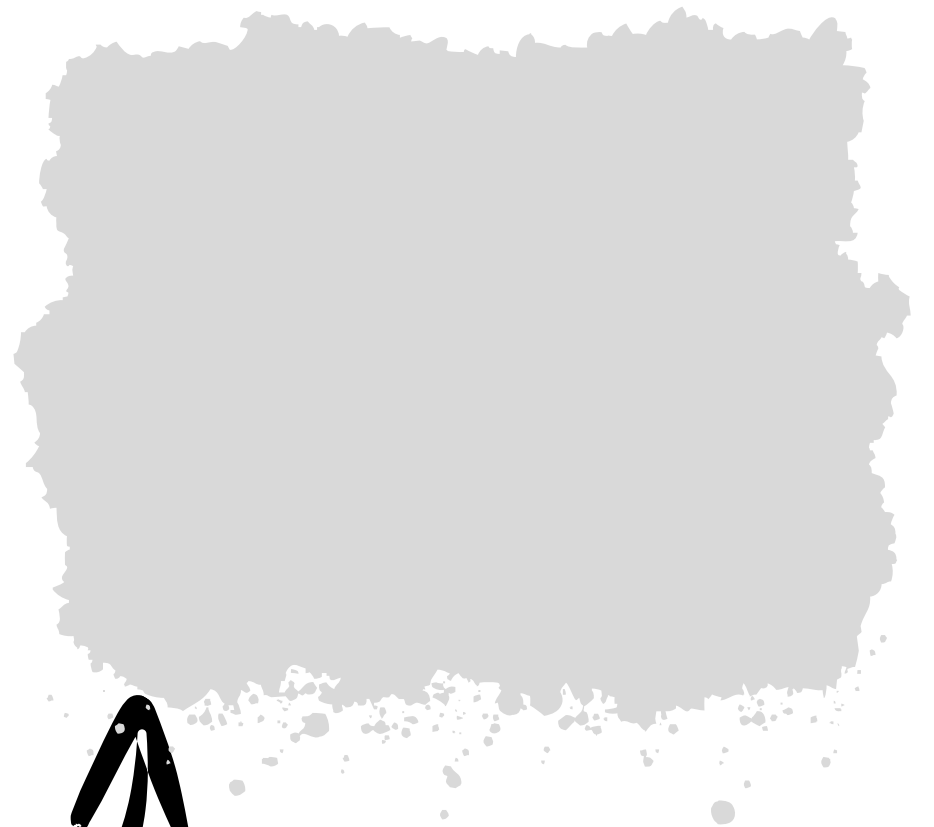
C'est parti! Pour cette toute première étape, je vais vous proposer de dresser une liste de dix moments où vous avez été vue et reconnue pour vos talents, vos contributions, vos engagements, vos capacités, vos essais-erreurs. Notez TOUT ce qui vous passe par la tête! JE VOUS VOIS: TOUT!

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Relisez-vous: y a-t-il un point commun, à part votre présence, entre tous ces moments?

Comment allez-vous vous récompenser de tant de victoires? Une glace, un plongeon, un tour en forêt? Ou alors cette petite robe découverte hier, une balade avec une amie, une soirée ciné?

Choisissez et racontez ici ce que vous avez fait pour vous remercier



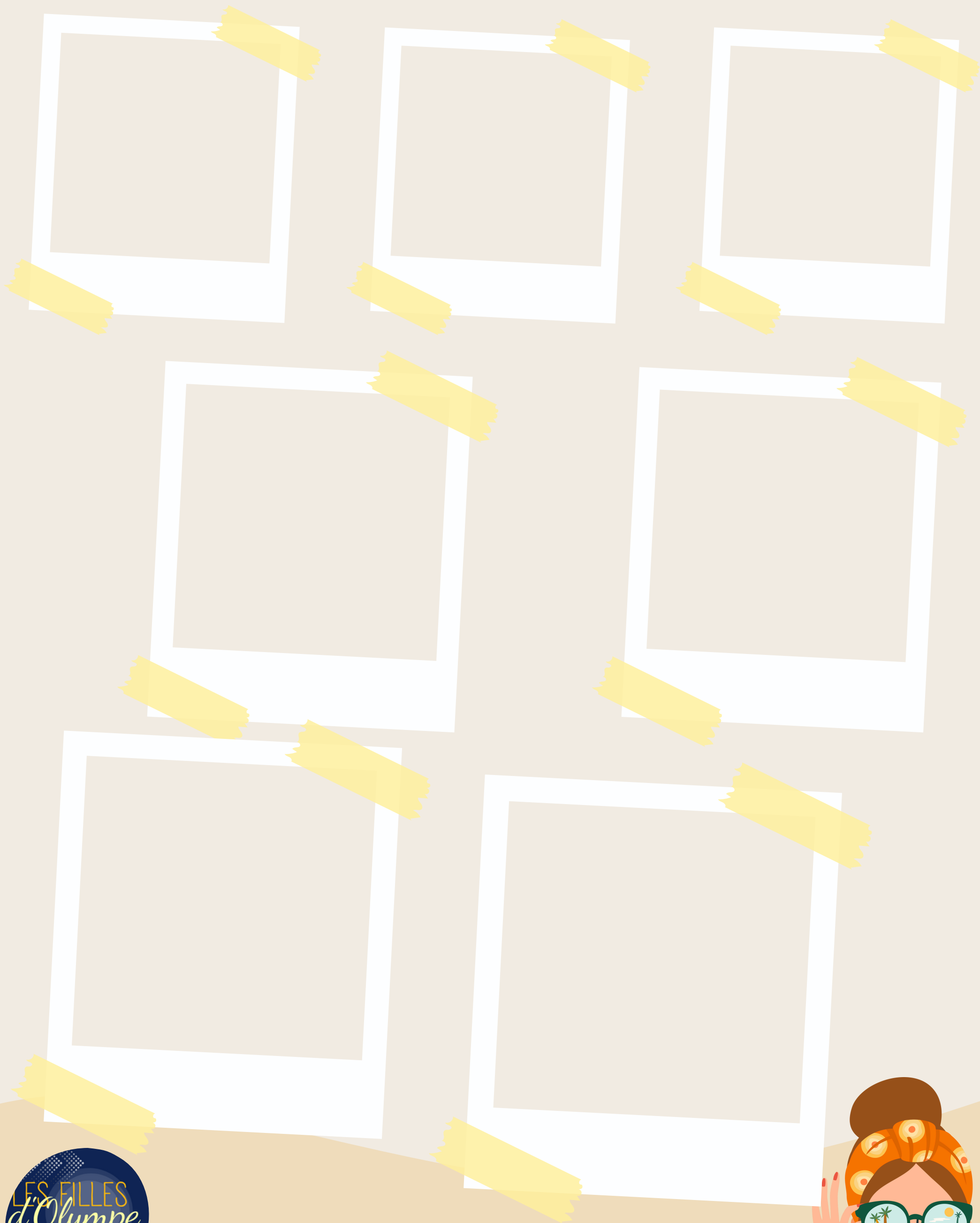
Mon challenge photo

Pendant les sept prochains jours, prenez une photo de vous chaque jour dans une situation où vous vous sentez bien, où vous avez fait quelque chose qui vous rend fière, où vous venez de penser à quelque chose d'heureux, où vous passez un chouette moment, ou alors parce que vous avez mis votre t-shirt préféré. Un de ces moments où vous vous sentez au bon endroit ou avec cette sensation d'être confiante.

Installez ensuite vos images sur la page suivante: vous pouvez même ajouter un commentaire si vous voulez. [Et puis la date :)]



Mes "Power" photos...



Le jeu des compliments

A partir d'aujourd'hui, vous allez vous attacher à faire des compliments sincères aux personnes qui vous entourent. Cela implique de les observer suffisamment pour savoir quoi dire, être sincère et toutes ces choses. Sans trop vous prendre la tête, n'est-ce pas ;)

Observez leurs réactions et l'impact que vos mots ont sur elles. Que voyez-vous?

Comment la visibilité agit sur les autres?

Comment réagissent-ils à vos mots?

Et comment le fait d'offrir un compliment sincère agit sur vous?

Notez tout ce qui vous vient au fil des jours ci-dessous...

Ce que ce jeu m'apporte...



Et au niveau "Réseaux sociaux"...

Qui dit "visibilité" pense (aussi) "réseaux sociaux".

... et si vous ne fréquentez pas trop ces endroits de perdition, vous saurez adapter l'exercice...

Pendant une semaine, postez chaque jour quelque chose de positif sur vous-même ou alors partagez une réussite récente. Débrouillez-vous pour choisir l'angle qui vous plaît mais ne dérogez pas à la règle: un post par jour :-)

Vous allez augmenter votre visibilité, à n'en pas douter. Surtout que vous allez ajouter des hashtags bien pertinents pour attirer des personnes qui ne vous connaissent pas du tout. Et que vous allez répondre aux commentaires qui vous seront faits, ce qui "remontera" votre publication et la rendra encore plus visible.

Comment allez-vous vivre l'expérience?

A quel moment les "Je ne veux pas déranger" ou les "Je suis vraiment trop gonflée" ou encore "Ça n'intéressera personne" vont-ils s'inviter sans avoir été conviés? Comment allez-vous les remettre à leur place, soit bien ailleurs que dans cette affaire?

Toute la page suivante vous est dédiée pour raconter à votre manière votre expérience.



Défi "Réseaux sociaux"

Ce que j'ai fait

Ce qui s'est passé

Comment je me suis sentie

Ce que ça m'apprend pour la suite

Ce que je vais continuer de mettre en pratique



La chasse aux trésors "visibilité"

Faites une liste de choses à "trouver" ou à réaliser dans votre vie quotidienne pour augmenter votre visibilité et, surtout, la tester (vous pouvez utiliser la page suivante). Cela vous permettra de sortir de votre zone de confort et de gagner en expériences gagnantes pour vous montrer que vous n'avez pas besoin d'avoir autant de craintes.

Des exemples?

"Parler lors d'une conférence ou une réunion culturelle ou autre,

"Écrire un article ou un post sur les réseaux sociaux",

"Prendre la parole en public",

"Porter une couleur vive",

"Oser mettre cette tenue originale qui dort dans mon armoire depuis trop longtemps",

"M'engager pour une cause",

"M'offrir une nouvelle couleur de cheveux (provisoire)",

"Prendre position sur un sujet un peu polémique", etc...

– Faire un discours sur la place principale de votre lieu de vie (ou de vacances, c'est un chouïa plus simple, non?)

Si vous avez envie de vous challenger avec le groupe ou avec une amie, faites-le! Ce sera d'autant plus amusant.

Ensuite, racontez vos aventures ici:



Mes trésors "visibilité à tester"

11 empty blue rounded square boxes arranged in a scattered pattern, intended for users to list their 'visibility treasures'.



Ouf, terminé! Ce qui s'est passé pour moi dans ce chapitre, c'est...

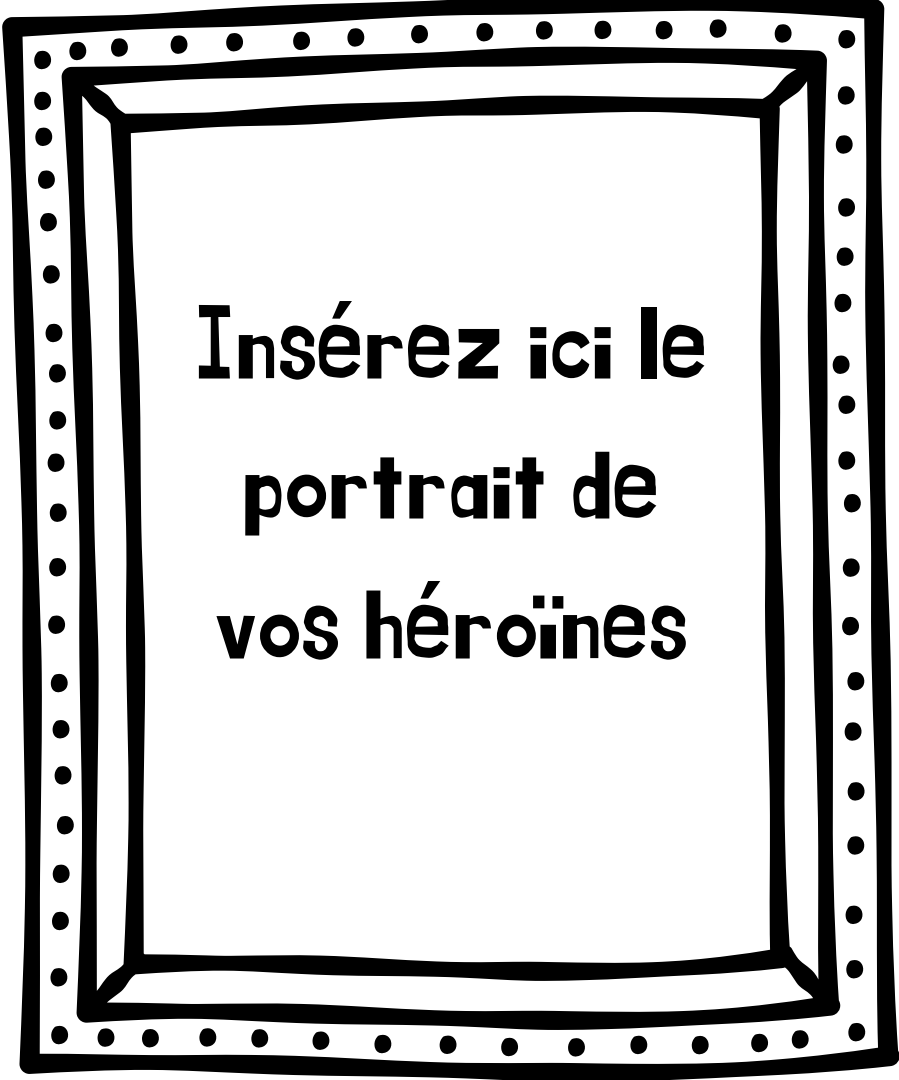
Faites un bilan sous forme de dessin

... mais bien sûr, vous pouvez
détourner la consigne et juste
écrire ce que vous tirez de ces
différentes expériences...

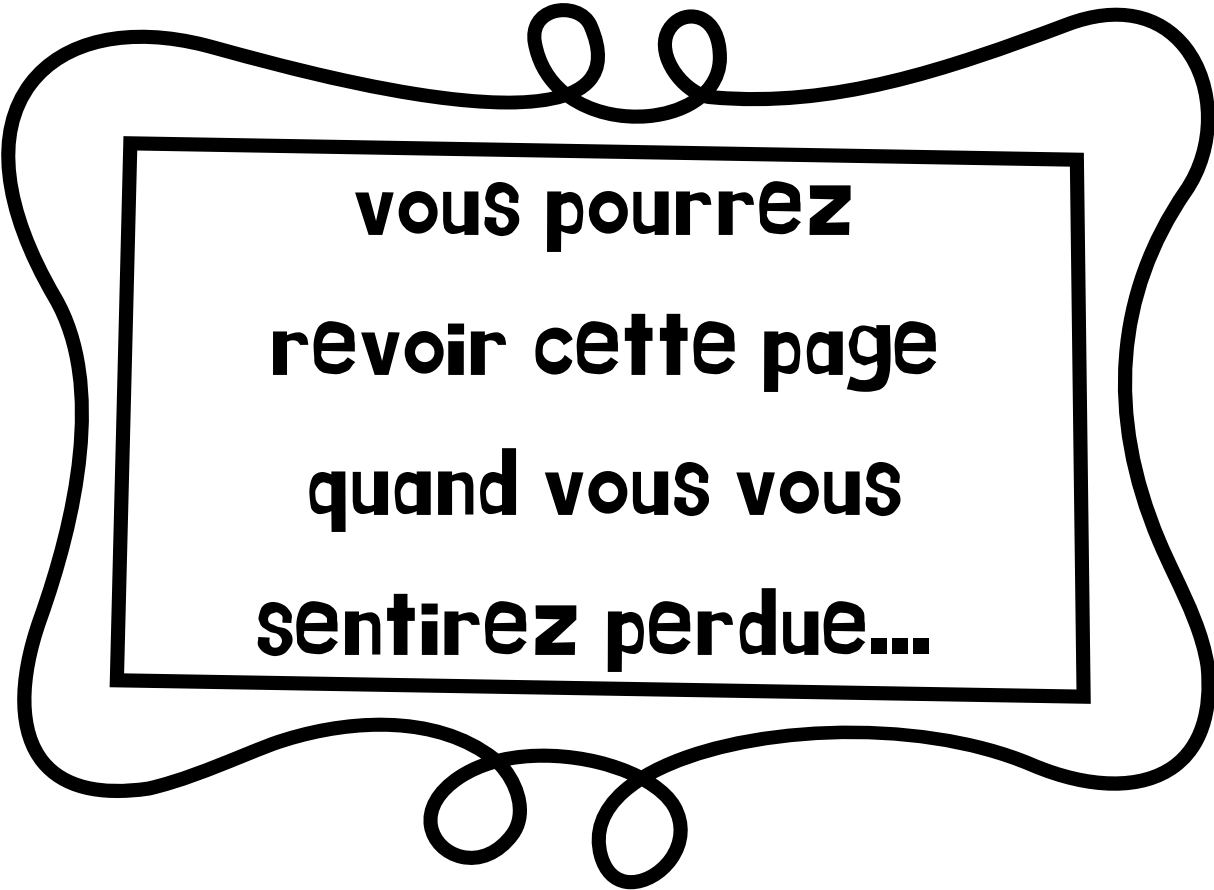
ici




Récréation



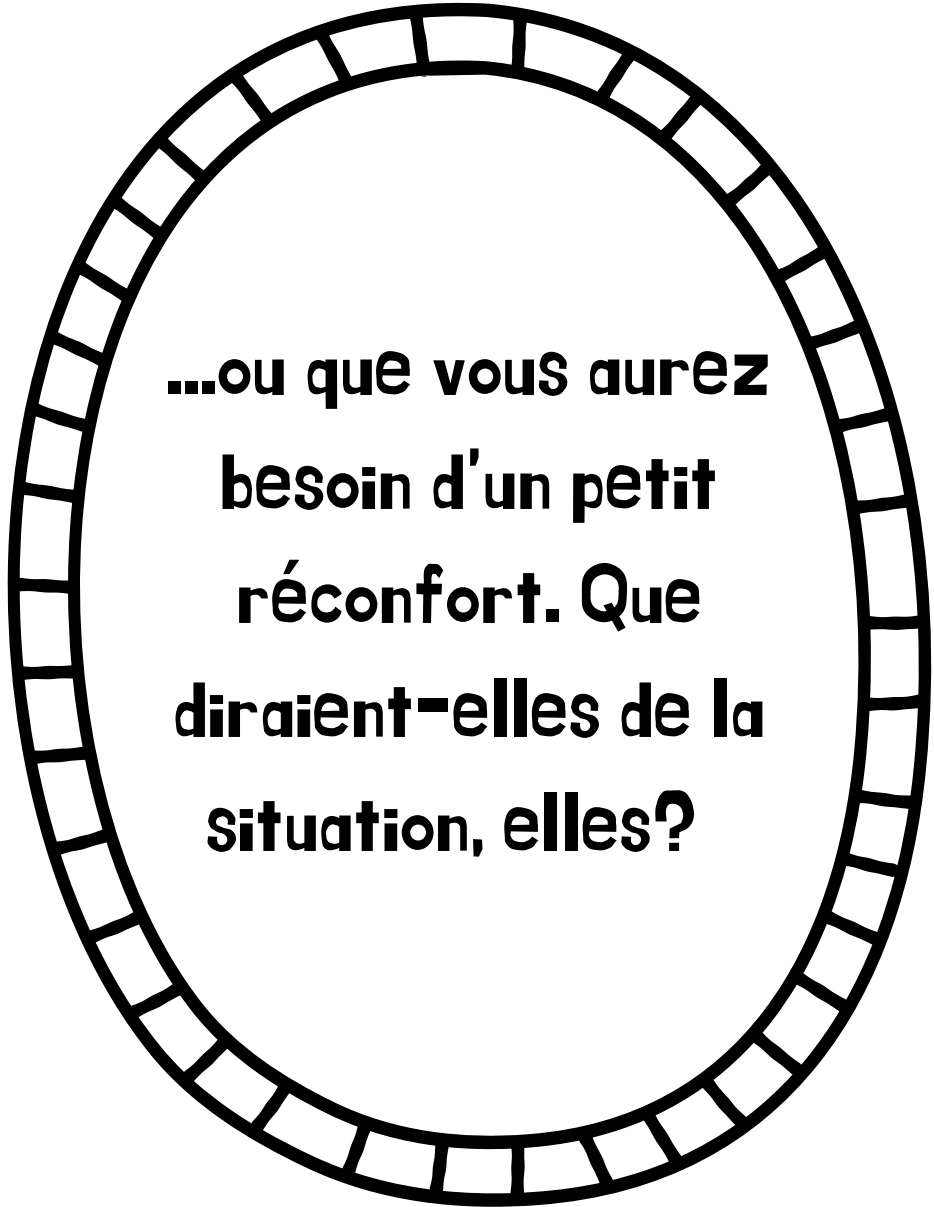
Insérez ici le
portrait de
vos héroïnes



vous pourrez
révoir cette page
quand vous vous
sentirez perdue...



dans le cadre prévu à
cet effet



...ou que vous aurez
besoin d'un petit
réconfort. Que
diraient-elles de la
situation, elles?

Plage de repos pour respirer et noter ce qui vient...



M M T N

D S E



L'Etat d'esprit, c'est hyper important!

Le "mindset" est à la mode. Mais de quoi parle-t-on? Carol S. Dweck, dans son bouquin super génial au titre un peu nul "Osez vraiment réussir", détaille la chose: selon elle, qui est quand même prof de psychologie sociale à Stanford, les êtres humains se partageraient en deux groupes: les états d'esprits fixes et les les états d'esprits en développement.

Ainsi, les états d'esprit fixes pensent que leurs qualités, leur intelligence ou leurs talents sont là pour toujours et immuables.

Ce sont des personnes qui

- Évitent les défis pour ne pas risquer l'échec
- Se sentent menacées par le succès des autres
- Abandonnent facilement face aux obstacles
- Croient que l'effort est inutile si l'on n'a pas de talent naturel

Les états d'esprits en développement pensent plutôt que leurs compétences et leur intelligence peuvent se développer par le travail, l'apprentissage et la persévérance. Les défis deviennent alors des opportunités pour évoluer et grandir.

Ce sont des personnes qui

- Acceptent et recherchent les défis.
- Persévèrent face aux obstacles.
- Considèrent les critiques constructives comme des sources d'apprentissage.
- S'inspirent du succès des autres et y voient une source de motivation.



Et vous? Comment vous sentez-vous?

Dans ce chapitre, nous allons...

- Autoévaluer notre état d'esprit
- Tenir un journal de réflexion sur les défis de notre vie
- Méditer et visualiser

1. Faire un test "mindset"

2. Etablir un journal de défis

3. S'offrir un moment "visualisation"

4. Jumeler mindset et hasard

5. Lire des histoires de succès



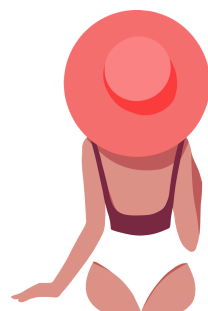
LE TEST

Répondez par oui ou non à chaque question.



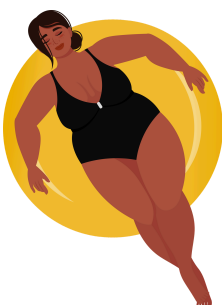
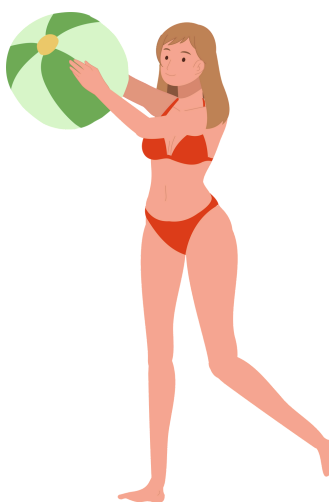
J'évite les défis parce que j'ai peur de l'échec.

Je crois que mes compétences peuvent s'améliorer avec du travail et de la pratique.



Je prends les critiques de manière constructive.

Quand je rencontre des obstacles, je persévère jusqu'à ce que je réussisse.



Je crois que les talents sont innés et ne peuvent pas beaucoup changer.

J'aime apprendre de nouvelles choses même si c'est difficile.



Le succès des autres m'inspire et me motive.

Je pense que mes qualités et capacités de base sont définies à la naissance.



Ensuite, listez les OUI et les NON.

Les OUI aux questions 2, 3, 4, 6 et 7 indiquent une tendance à un état d'esprit de développement.

Les OUI aux questions 1, 5 et 8 indiquent une tendance à l'état d'esprit fixe.

Mon "Journal de défi" (1)

Pensez à trois défis différents que vous avez rencontrés dans votre vie. Remémorez-vous ce qui s'est passé, vos réactions, vos pensées. Soyez sincère avec vous-même, c'est ainsi que l'exercice sera le plus utile. Ensuite, répondez aux questions suivantes (je vous ai mis trois pages identiques, une par défi).

1. Quelle a été ma première réaction face à ce défi ?

2. Comment ai-je abordé ce défi ?

(Avec persévérance, évitement, recherche d'aide, découragement, etc.)

3. Qu'ai-je appris de cette expérience ?

4. Comment pourrais-je appliquer cette leçon à l'avenir ?



Mon "Journal de défi" (2)

Pensez à trois défis différents que vous avez rencontrés dans votre vie. Remémorez-vous ce qui s'est passé, vos réactions, vos pensées. Soyez sincère avec vous-même, c'est ainsi que l'exercice sera le plus utile. Ensuite, répondez aux questions suivantes (je vous ai mis trois pages identiques, une par défi).

1. Quelle a été ma première réaction face à ce défi ?

2. Comment ai-je abordé ce défi ?

(Avec persévérance, évitement, recherche d'aide, découragement, etc.)

3. Qu'ai-je appris de cette expérience ?

4. Comment pourrais-je appliquer cette leçon à l'avenir ?



Mon "Journal de défi" (3)

Pensez à trois défis différents que vous avez rencontrés dans votre vie. Remémorez-vous ce qui s'est passé, vos réactions, vos pensées. Soyez sincère avec vous-même, c'est ainsi que l'exercice sera le plus utile. Ensuite, répondez aux questions suivantes (je vous ai mis trois pages identiques, une par défi).

1. Quelle a été ma première réaction face à ce défi ?

2. Comment ai-je abordé ce défi ?

(Avec persévérance, évitement, recherche d'aide, découragement, etc.)

3. Qu'ai-je appris de cette expérience ?

4. Comment pourrais-je appliquer cette leçon à l'avenir ?



Le bilan de mon "journal de défi"

Alors, que dire de ces trois situations? Voici quelques questions pour dresser un premier bilan et vous permettre de continuer de mâchouiller la chose (ou pas).

1. Quels points communs à travers ces trois situations que je n'avais pas remarqués avant?

2. Une découverte sur moi dont je n'avais pas conscience?

3. Une fierté ET un point à travailler pour la suite?

4. Mon prochain pas, il ressemblera à quoi?



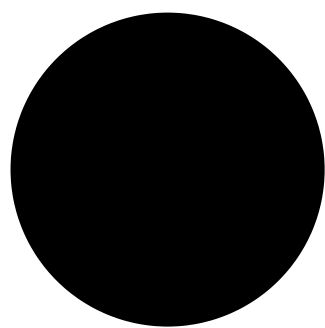
Plage de repos pour respirer et noter ce qui vient...



Récréation

Fixez ce point

Jusqu'à ce qu'une idée vous vienne



Récréation (suite)



**Racontez ce qui s'est passé
en bonhommes allumettes
(ou en mots si vous préférez, ok...)**

Et maintenant, visualisation!

(oui, direction chaise longue)

Assurez-vous que vous n'allez pas être dérangée dans les 15 minutes qui suivent. Prévoyez un chronomètre qui sonnera dans 15 minutes pour vous rappeler la fin de ce moment.

Installez-vous confortablement (assise ou couchée, la chaise longue va fort bien) et "balayez" votre corps pour vous détendre: commencez par les orteils, les pieds, les mollets, les jambes... puis détendez votre bassin, relâchez vos épaules, vos mâchoires... et fermez les yeux. Respirez profondément et ressentez ce calme...

Prenez votre temps

Revenez maintenant à un moment où vous avez surmonté un obstacle ou appris quelque chose de nouveau. Comment cela s'est-il passé? Visualisez les détails de cette expérience et répondez mentalement aux questions suivantes :

- a. Qu'est-ce qui vous a motivée à persévérer ?**
- b. Qu'avez-vous ressenti en surmontant cet obstacle / en découvrant cette nouvelle chose ?**
- c. Si cela a été, selon vous, une expérience réussie, comment pouvez-vous appliquer votre mode de faire à d'autres aspects de votre vie ?**



Muscler son mindset en invitant le hasard...

Vous retrouverez toutes
les pages qui contiennent
des cartes à découper en
annexe à la fin du carnet !

Travailler son Mindset", soit son état d'esprit, c'est jouer avec nos habitudes et tenter d'en développer de nouvelles. Pour rendre la chose légère et digeste, voici des cartes à découper, à imprimer sur un joli verso et à tirer au hasard au fil de votre été pour tenter quelques expériences. Je vous souhaite de riches moments!

Positive Attitude

Accueillez les défis en tous genre comme des opportunités.

Tenez un journal où vous noterez chaque défi rencontré et ce que vous en avez appris.

Chaque mois, relisez-le et pistez les progrès réalisés



Objectif Résilience

Vous avez vécu ce que vous considérez comme un échec? Cultivez votre capacité à rebondir!

Compter le nombre de fois où vous avez persévéré malgré les obstacles.

Fixez-vous un nombre minimum de tentatives avant d'abandonner une tâche (par exemple, essayer au moins trois fois avant de renoncer).



Curiosité avant tout

Vous êtes curieuse ou pas assez? Choisissez une nouvelle compétence à acquérir ou à approfondir.

Dotez-vous d'un calendrier (un livre par mois, une heure de rien par semaine, un nom d'arbre par jour)

Créez un plan avec des étapes concrètes et des dates butoirs. Allez-vous réussir à augmenter votre curiosité?



Critique constructive

Et si les critiques qu'on vous fait devenaient des outils de croissance à votre service?

A chaque critique qui vous est faite, trie ce qui vous appartient et ce que vous laissez. Notez ce que vous pouvez en apprendre.

Si vous doutez, demandez du feedback à votre cercle rapproché et agissez si cela fait sens pour vous.



Auto-compassion

Imaginez que vous parlez à votre meilleure amie comme à vous-même: le serait-elle encore?

Offrez-vous un Journal de gratitude

A la fin de chaque journée, notez trois mercis aux autres et trois mercis à vous-même. Et vous recommencez le lendemain ;)



Célébrez vos efforts

... et pas uniquement les résultats.

Créez une "boîte à victoire" où vous déposez chaque jour un billet mentionnant un effort ou un progrès que vous avez fait.

Récompensez-vous!

C'est tout à fait non négociable!!!



Ayez confiance

Voyez-vous positivement, sacrebleu!

La confiance se mesure aux actions déjà réalisées et, à vos yeux, réussies: si vous l'avez fait, vous pourrez le refaire.

Alors quelles actions pensez-vous? Et comment ça vous aidera pour la suite?



Vision à l'horizon

Vous avez un but? Offrez-vous deux heures et créez un tableau de vision: imaginez ce que vous voulez comme si vous l'aviez atteint.

Cherchez des images dans de vieux magazines qui parlent de votre vision (sans trop réfléchir).

Agencez et collez vos images: que raconte votre tableau?



Optimalisme

Tal Ben Shabar l'explique dans "L'apprentissage de l'imperfection": au lieu d'échec, il invite à parler d'optimalisme.

Que pouvez-vous apprendre d'un échec? Comment il pourra vous faire grandir? Comment cet échec vous conduira sur une autre voie qui sera en définitive la bonne?

Méditez à tout ceci sur votre chaise longue du jour...



Ouverture d'esprit

Et si vous pistiez toutes les nouvelles choses que vous avez faites au cours de votre dernier mois?

Lesquelles vous ont plu ou pas du tout plu? Lesquelles ont été plus faciles que prévu? Pour lesquelles voudriez-vous faire un effort pour mieux les adopter?

Notez tout ceci et choisissez celle que vous referez bientôt. ... Quand?



Respirez et méditez

Aujourd'hui, vous allez prévoir quelque part dans votre journée un moment de méditation. Face à la mer, dans votre bureau, à la forêt, installez-vous, fermez les yeux et observez vos pensées divaguer dans tous les sens.

Même si c'est pour cinq minutes, ça vaut la peine!

Comment avez-vous vécu ce moment?



Parlez à votre caillou

Pensez au sujet "petit caillou dans la chaussure" qui vous tараude en ce moment.

Ecrivez-vous une lettre à ce sujet en adoptant une attitude bienveillante et compatissante, comme si vous parliez à une amie chère. Notez tout ce qui va aider à sortir de cette situation, vos talents, vos forces...

Envoyez-vous cette lettre par la poste.



Lisez des histoires de succès!

Vous aimez lire ou pas trop?

Voici quatre idées lectures pour approfondir le sujet:

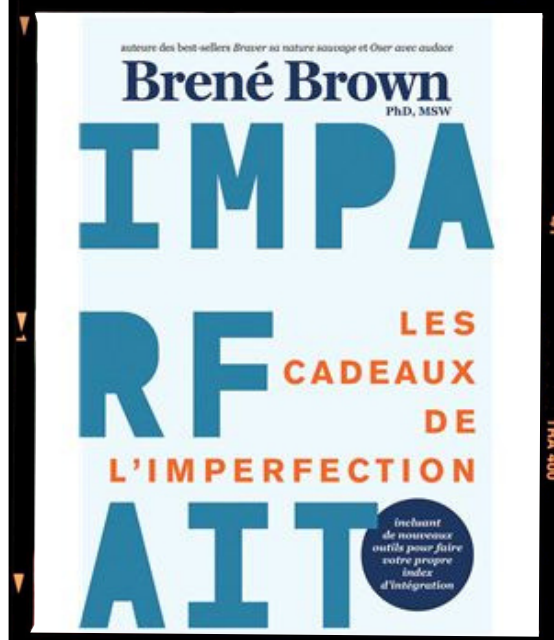
Le super bouquin de Carol S. Dweck, une sorte de Bible sur la question, "Osez vraiment réussir: changez d'état d'esprit", aux Editions Mardaga

Un ouvrage de Brené Brown, "Les cadeaux de l'imperfection", aux Editions Beliveau. Une pépite, comme tous les titres de cette autrice incontournable.

L'autobiographie de Michelle Obama "Devenir", au Livre de Poche, qui raconte bel et bien une histoire d'état d'esprit en développement (et c'est passionnant en plus).

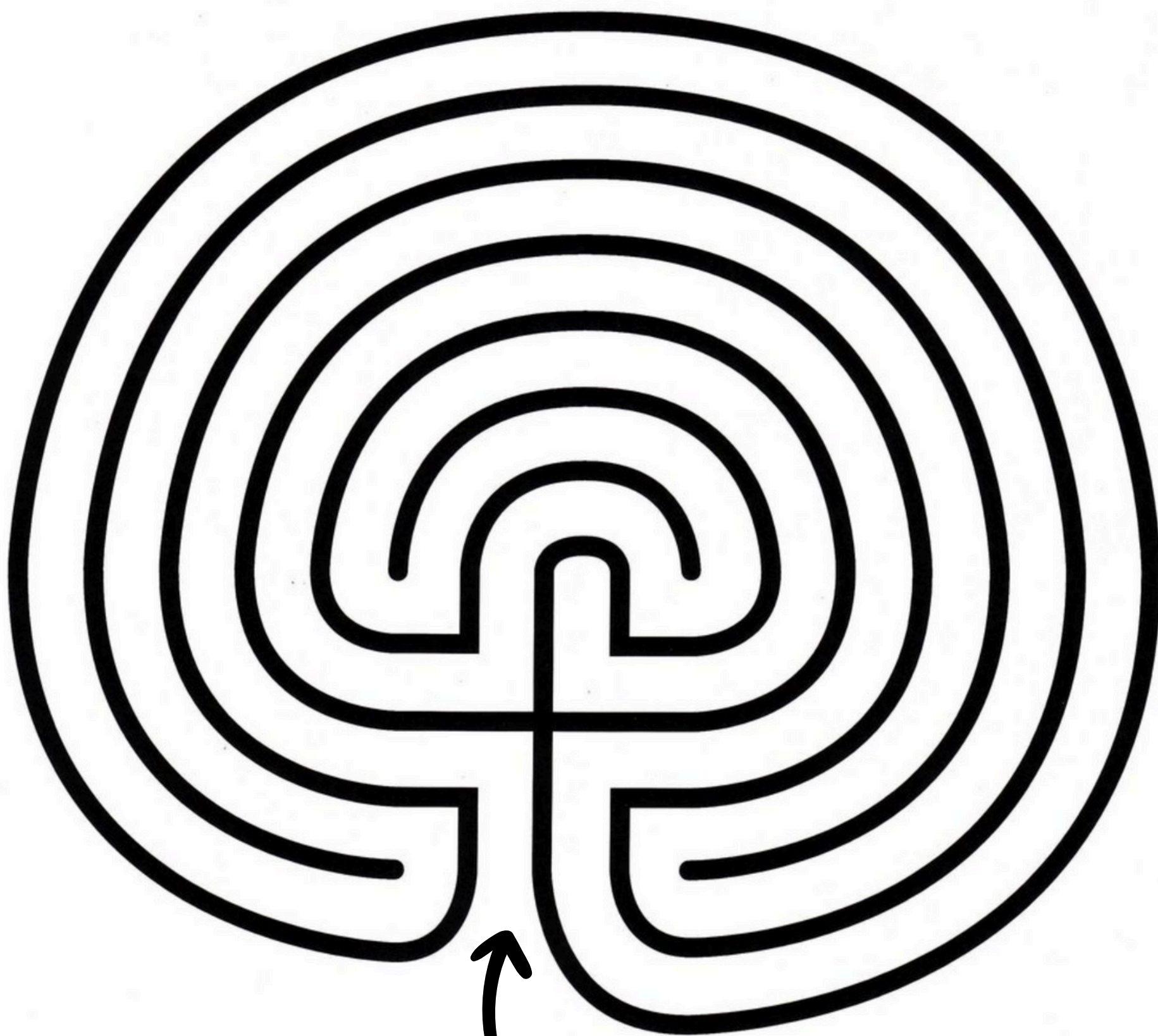
Jeannette Walls, Le Château de verre, aux Editions Pocket. Le récit d'une résilience qui raconte là encore que, au fond, tout est possible si on y croit... même l'impossible.

Et bon, il y en a une foule d'autres. Et je ne vous parle même pas de podcast: tentez celui de Charles Pépin "Une philosophie pratique" et l'épisode "Comment réussir ses échecs"



Ouf, terminé! Ce qui s'est passé pour moi dans ce chapitre, c'est...

Faites un bilan en écrivant dans le labyrinthe



Commencez ici par "Ce que je ressens, là, tout de suite..."



Récréation

Faites une petite sieste

A votre réveil, remplissez cette page

Plage de repos pour respirer et noter ce qui vient...



EMMPO

WWW

MEN



LES FILLES
d'Olympe
présentent

L'empouvoirement

(parce que ici, on parle français ;)

L'empouvoirement, ou empowerment en anglais, en termes de leadership féminin, désigne le processus par lequel les femmes acquièrent les connaissances, les compétences, la confiance et le pouvoir nécessaires pour prendre le contrôle de leur propre vie et influencer positivement leur environnement professionnel et personnel. Cela inclut la capacité à prendre des décisions autonomes, à exercer une influence dans les domaines clés de leur vie, et à contribuer activement à la prise de décision au sein des organisations et de la société.

Et ce n'est pas tout à fait évident, c'est pour cette raison que beaucoup de thèmes sont associés à ce terme: cela recouvre des aspects très intérieurs et intimes mais aussi des questions structurelles de notre société encore profondément inégalitaire. Je vous rappelle quand même que les Suissesses ont le droit d'ouvrir un compte bancaire, de louer un appartement ou de signer un contrat SANS l'accord de leur mari seulement depuis 1988, année de l'adoption du "nouveau" droit matrimonial. Nous n'en sommes plus là, mais tout ceci laisse des traces.



Alors, "êtes-vous empouvoirée?"

Dans ce chapitre, nous allons...

- Travailler la prise de décision
- Evaluer la qualité de notre réseau de soutien
- Soigner son emploi du temps

1. Tester votre type de leadership
2. Exercer le pouvoir des "petits pas"
3. Rencontrer votre inspiratrice
4. Adopter le principe "Bain moussant"
5. Prendre rendez-vous avec soi-même



Quel type de leadereuse êtes-vous?

Répondez aux questions suivantes en choisissant l'option qui vous décrit le mieux.

Puis comptez le nombre de A, de B, de C et de D et allez découvrir les résultats pour savoir comment vous êtes une leadereuse (ou leader heureuse, allez savoir)

Comment préférez-vous prendre des décisions ?

- A) Après avoir consulté l'opinion de tous les membres de l'équipe.
- B) Basé sur des données et des faits concrets.
- C) En écoutant votre intuition et vos sentiments.
- D) En prenant rapidement une décision et en passant à l'action.

Comment gérez-vous les conflits dans votre équipe ?

- A) En encourageant une discussion ouverte pour trouver une solution commune.
- B) En analysant la situation et en proposant une solution rationnelle.
- C) En vous positionnant comme médiatrice pour comprendre les sentiments et trouver un compromis.
- D) En prenant des décisions fermes pour résoudre rapidement le conflit.

Quelle est votre principale qualité en tant que leader-euse ?

- A) Votre capacité à inspirer et motiver les autres.
- B) Votre sens de l'organisation et de la planification.
- C) Votre empathie et votre capacité à comprendre les autres.
- D) Votre dynamisme et votre aptitude à prendre des initiatives.

Comment réagissez-vous en cas de stress?

- A) En restant calme et en rassurant votre équipe.
- B) En cherchant des solutions pratiques et en organisant les priorités.
- C) En prenant le temps de parler avec votre équipe et de les écouter.
- D) En agissant rapidement pour résoudre les problèmes



Quel type de leadereuse êtes-vous?

Répondez aux questions suivantes en choisissant l'option qui vous décrit le mieux.

Puis comptez le nombre de A, de B, de C et de D et allez découvrir les résultats pour savoir comment vous êtes une leadereuse (ou leader heureuse, allez savoir)

Quel est votre style de communication préféré ?

- A) Encourager et motiver par des discours inspirants.
- B) Communiquer clairement et factuellement par des e-mails ou des rapports.
- C) Discuter en face à face et écouter activement.
- D) Donner des instructions claires et directes.

Comment préférez-vous gérer les projets ?

- A) En impliquant toute l'équipe et en les motivant autour d'une vision commune.
- B) En établissant des plans détaillés et en suivant les progrès de près.
- C) En vous assurant que chaque membre de l'équipe se sente soutenu-e et valorisé-e.
- D) En prenant des décisions rapides et en vous adaptant aux changements.

Qu'est-ce qui vous motive le plus en tant que leader-euse?

- A) Voir votre équipe réussir et se développer.
- B) Atteindre des objectifs et des résultats concrets.
- C) Créer un environnement de travail harmonieux et solidaire.
- D) Innover et relever de nouveaux défis.



Quel type de leadereuse êtes-vous?

Les résultats!

- **Vous avez une majorité de A : vous êtes une leadereuse inspirante**

Vous êtes une leadereuse qui inspire et motive les autres. Vous avez une vision claire et savez comment galvaniser votre équipe pour atteindre des objectifs communs. Vous mettez l'accent sur la collaboration et l'encouragement.

- **Vous avez une majorité de B : vous êtes une leadereuse stratégique**

Vous êtes une leadereuse axée sur les données et la planification. Vous prenez des décisions basées sur des faits et des analyses. Votre organisation et votre sens du détail permettent à votre équipe de travailler efficacement et d'atteindre des résultats concrets.

- **Vous avez une majorité de C : vous êtes une leadereuse empathique**

Vous êtes une leadereuse qui valorise l'empathie et la compréhension. Vous êtes attentive aux besoins et aux sentiments de votre équipe, créant ainsi un environnement de travail harmonieux et solidaire. Vous excellez dans la médiation et le soutien des autres.

- **Vous avez une majorité de D : vous êtes une leadereuse dynamique**

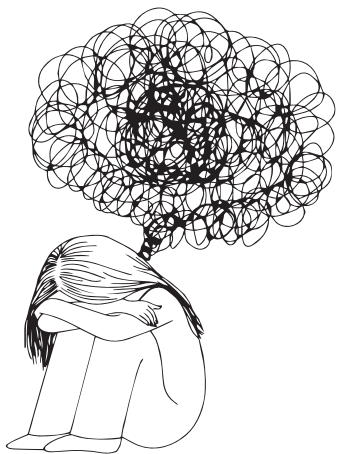
Vous êtes une leadereuse qui agit rapidement et avec détermination. Vous aimez relever des défis et êtes prête à prendre des risques pour innover. Votre dynamisme et votre capacité à prendre des initiatives sont vos plus grandes forces.



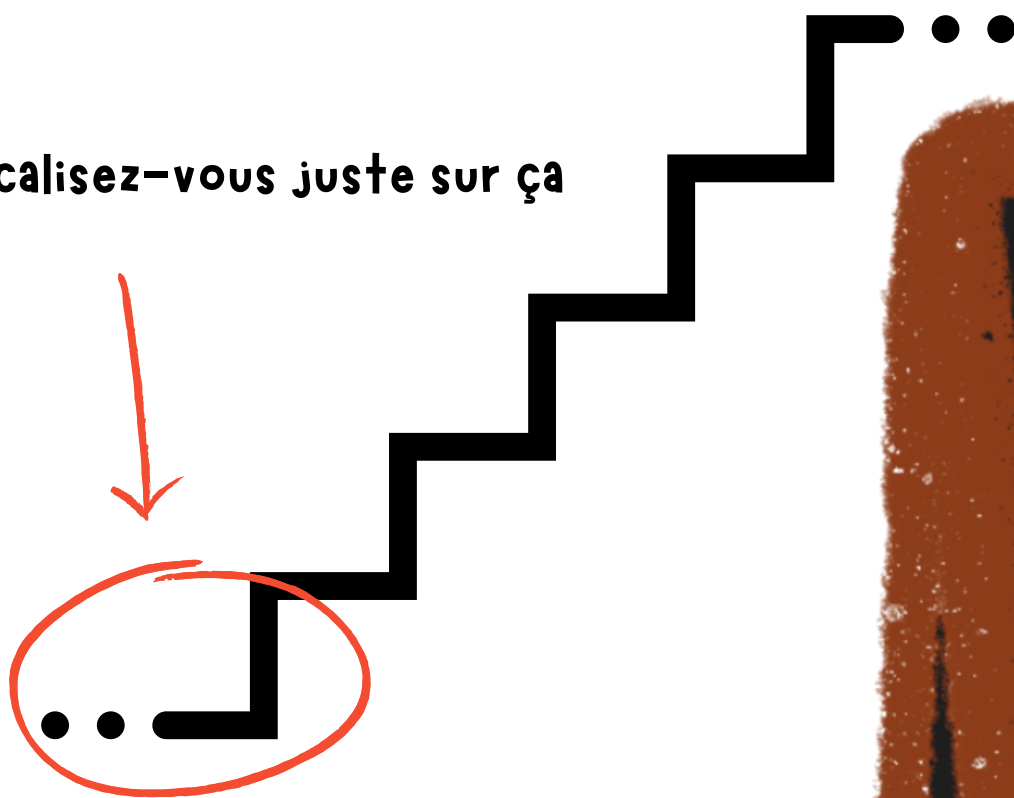
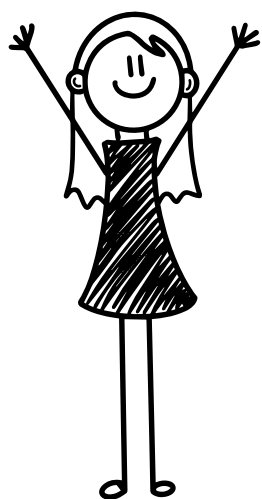
"Je n'y arriverai jamais" : vraiment?

C'est bien beau cette histoire d'empowerment mais ça ressemble beaucoup à une injonction de plus pour charger encore le bateau de la charge mentale. Or, vous n'avez pas besoin de ça et en plus, vous êtes en vacances. Voici donc de quoi réfléchir à la chose en vous donnant de l'allant. Alors...

Lorsque tout vous
semble beaucoup
trop lourd



Focalisez-vous juste sur ça



Même en escaladant l'Everest, on commence par acheter les bonnes chaussures. Prenez le temps de réfléchir à ce dessin: comment cela peut alléger votre vie que de faire un pas après l'autre plutôt que tout en même temps?

Rencontre avec votre inspiratrice

Listez les cinq femmes que vous admirez le plus dans ce monde et qui, selon vous, auraient des choses à vous apprendre. Elles peuvent être vivantes ou mortes, proches ou lointaines, accessibles ou pas du tout.

♥ _____

♥ _____

♥ _____

♥ _____

♥ _____

Choisissez celle qui vous inspire en ce moment et écrivez-lui une lettre.

Puis laissez-la vous répondre dans une seconde lettre. Qu'aurait-elle à vous dire qui pourrait vous être très utile?

Ceci fait... si vous preniez contact avec elle ou avec une autre femme de votre liste, mais cette fois **POUR DE VRAI?**



Chère _____ ,



Chère _____ ,



**La femme que je vais contacter en vrai,
c'est:**

Et pourquoi?

Et ici, je raconterai ce qui va se passer quand je l'aurai fait:



Plage de repos pour respirer et noter ce qui vient...



Récréation

La minute coloriage

(et customisation si ça vous chante)



PS. Et si vous aimez ça, procurez-vous "30 jours pour créer comme Johanna Basford", chez Marabout.

D'ailleurs, la figure que vous venez de colorier vient de son livre "Mes mondes rêvés" :-)

Le principe "Bain moussant"

Comment remplissez-vous votre agenda? Notez-vous tout ce qui se passe dans votre journée ou vous contentez-vous de mentionner les rendez-vous "officiels" ou "obligés" car ils impliquent d'autres personnes?

Et si, dorénavant, vous preniez rendez-vous avec vous-même? Que vous agendiez votre temps? Que dans votre agenda, vous puissiez poser du temps à vous qui soit non-négociable?

C'est "le principe du Bain moussant", qui me vient d'une coach en leadership féminin que j'ai aimé rencontrer, Isabelle Flouck. Quand la journée est trop pleine ou que vous en avez simplement plein les bottes, s'accorder un moment "bain moussant" en rentrant chez vous plus tôt que prévu juste parce que vous en avez besoin est une formidable idée. Et ça exerce votre capacité à dire NON en vous amusant.

Dans cette page, vous allez lister cinq autres appellations (Pause Licorne, Minute Marshmallow...) de ces moments à vous que vous pourrez désormais ajouter à votre agenda. En comptant les trajets, bien entendu...



Les rendez-vous avec soi

Autre outil indispensable de la femme autonome et bien dans ses baskets que vous êtes, "Le rendez-vous avec soi".

L'idée m'a été soufflée il y a de nombreuses années par Chine Lanzmann, autrice d'un bouquin regorgeant de bonnes idées et intitulé "Guide de l'auto-coaching pour les femmes". En découvrant ce livre, je suis allée me former un peu à son contact et j'en ai gardé quelques pépites.

Le principe est fort simple: prendre un temps hebdomadaire, mensuel et/ou annuel pour faire un pas de côté, observer le chemin parcouru et imaginer à quoi ressemblera la route à venir.

Bien sûr, vous choisissez le rythme approprié pour vous-même et vous installez un rituel afin de documenter ainsi ce qui vous semble important d'accompagner.

Ca vous tente? Alors tournez la page!



Les rendez-vous avec soi

1. Je mesure le chemin parcouru.

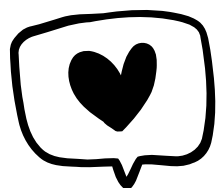
Je liste les choses qui m'ont fait du bien au cours de la dernière semaine/du dernier mois/ de l'année.
Je note aussi besoins qui s'y rattachent et qui ont été satisfaits.

2. Je note ce que les autres m'ont apporté durant la même période, ce qu'ils et elles ont fait de bien pour moi, ce qui m'a été utile. Quels besoins cela m'a permis de satisfaire. Je les en remercie, par exemple par un message personnel ou un autre moyen.

3. Je décide vers quoi j'ai envie d'aller au cours de la prochaine période. Ou va se porter mon énergie, quelles sont mes priorités ? Je note ce que j'ai envie d'accomplir et qui va me faire du bien, ainsi que les besoins que je veux satisfaire.

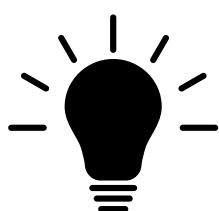


Ouf, terminé! Ce qui s'est passé pour moi dans ce chapitre, c'est...



Ce que j'ai aimé

Ce qui m'a fait réfléchir



Ce que j'ai appris

Ce que je vais mettre en action



ASSESE

RTTIV



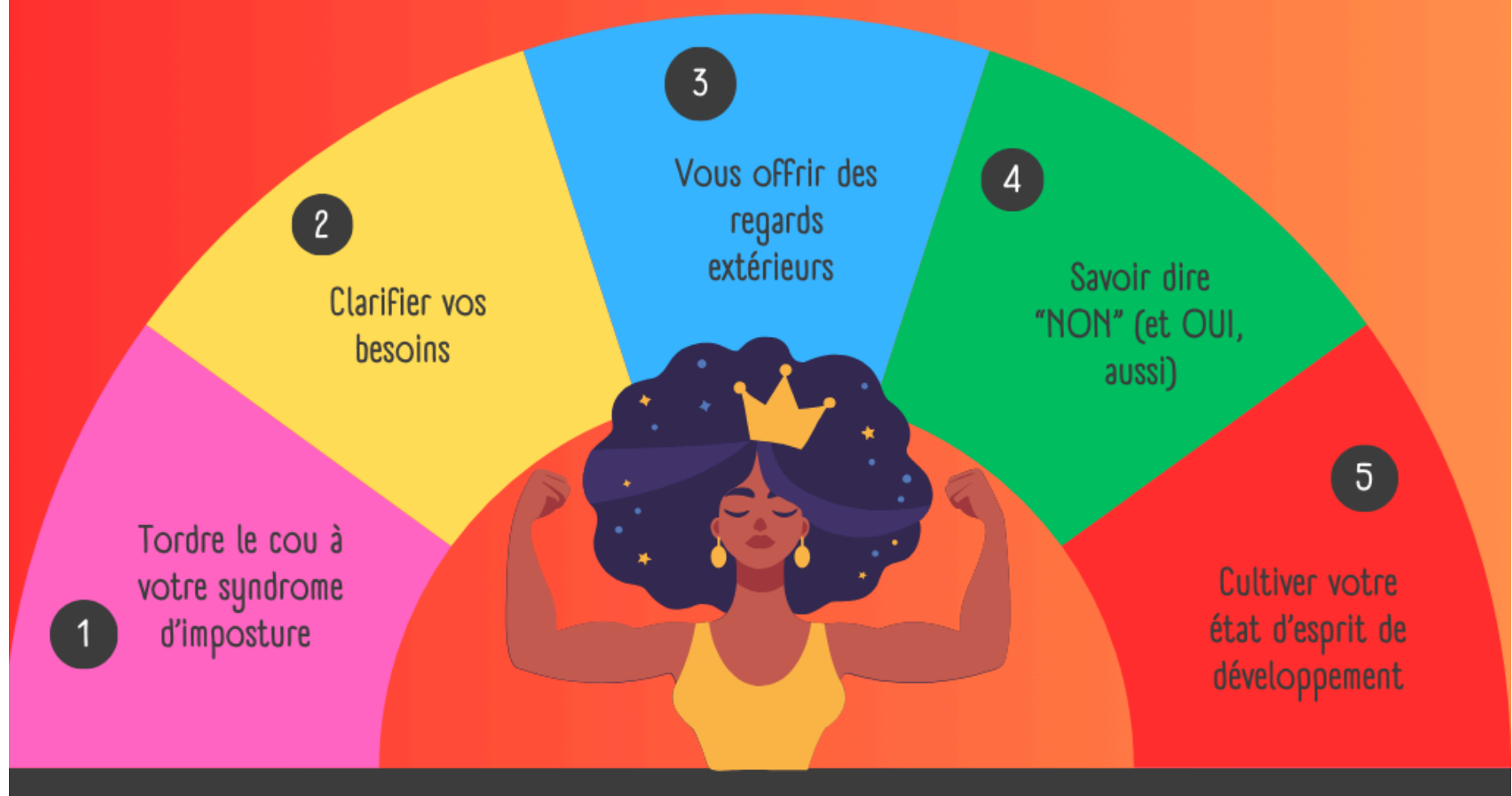
L'assertivité, qu'est-ce que c'est ?

L'assertivité est une compétence de communication qui permet à une personne de s'exprimer de manière claire, directe et respectueuse, tout en prenant en compte ses propres droits et ceux des autres.

Être assertive implique de pouvoir exprimer ses opinions, ses sentiments, et ses besoins de manière honnête et appropriée, sans être passive (se soumettre aux autres) ni agressive (imposer ses points de vue de manière hostile).

En résumé, c'est la capacité à se faire entendre sans marcher sur les pieds de quiconque.

5 leviers pour cultiver votre assertivité

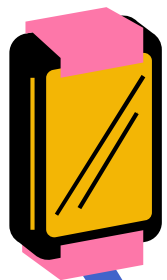


Etes-vous assertive?

Dans ce chapitre, nous allons...

- Découvrir le principe d'assertivité et le tester pour soi
- Documenter votre assertivité
- Trouver le bon équilibre entre trop et trop peu

1. Tester mon assertivité
2. Lister mes moments assertifs
3. Réfléchir à des situations concrètes
4. Dessiner l'assertivité
5. Exercer la prise de décision



Alors, assertive?

Le test ci-dessous présente plusieurs situations: à vous de dire si elles sont des situations largement maîtrisée ou si vous avez encore de quoi apprendre ou progresser. Cela vous dira où vous vous situez en matière d'assertivité.

3 minutes pour évaluer votre niveau d'assertivité



J'engage facilement la conversation avec des personnes que je ne connais pas



Je sais très bien dire "non" sans me sentir coupable ni anxieuse de ma décision.



Je suis capable d'exprimer les émotions fortes comme la colère, la déception ou la frustration



Je n'ai pas de problème à demander de l'aide ou des conseils aux autres



Je sais accepter la critique et assumer la responsabilité de mes actes



Je sais débattre et exposer mes convictions sans juger ceux qui ne sont pas d'accord avec moi



Je suis capable de dir aux autres quand leur comportement me paraît inacceptable



Je dis facilement aux autres quand je trouve leur comportement inacceptable pour moi



Je pense que mes besoins sont aussi importants que ceux des autres



Je délègue des tâches sans problème quand j'en ai besoin



Je sais que les autres ne sont pas responsables de ce que je ressens

Source: <https://www.simplepatrique.net/>

www.filigranes.ch



Alors, assertive?

Quels sont les trois points que j'aimerais travailler pour gagner en assertivité?

Comment saurais-je quand j'aurai progressé? Quel indicateur me le dira?

1

2

3



Plage de repos pour respirer et noter ce qui vient...



Lister mes moments assertifs

Comment savoir si vous avez été assertive, sous-assertive ou sur-assertive? En vous inspirant des exemples proposés dans le test de la page précédente, notez les cinq situations où vous avez fait preuve d'assertivité ou justement pas tout à fait.

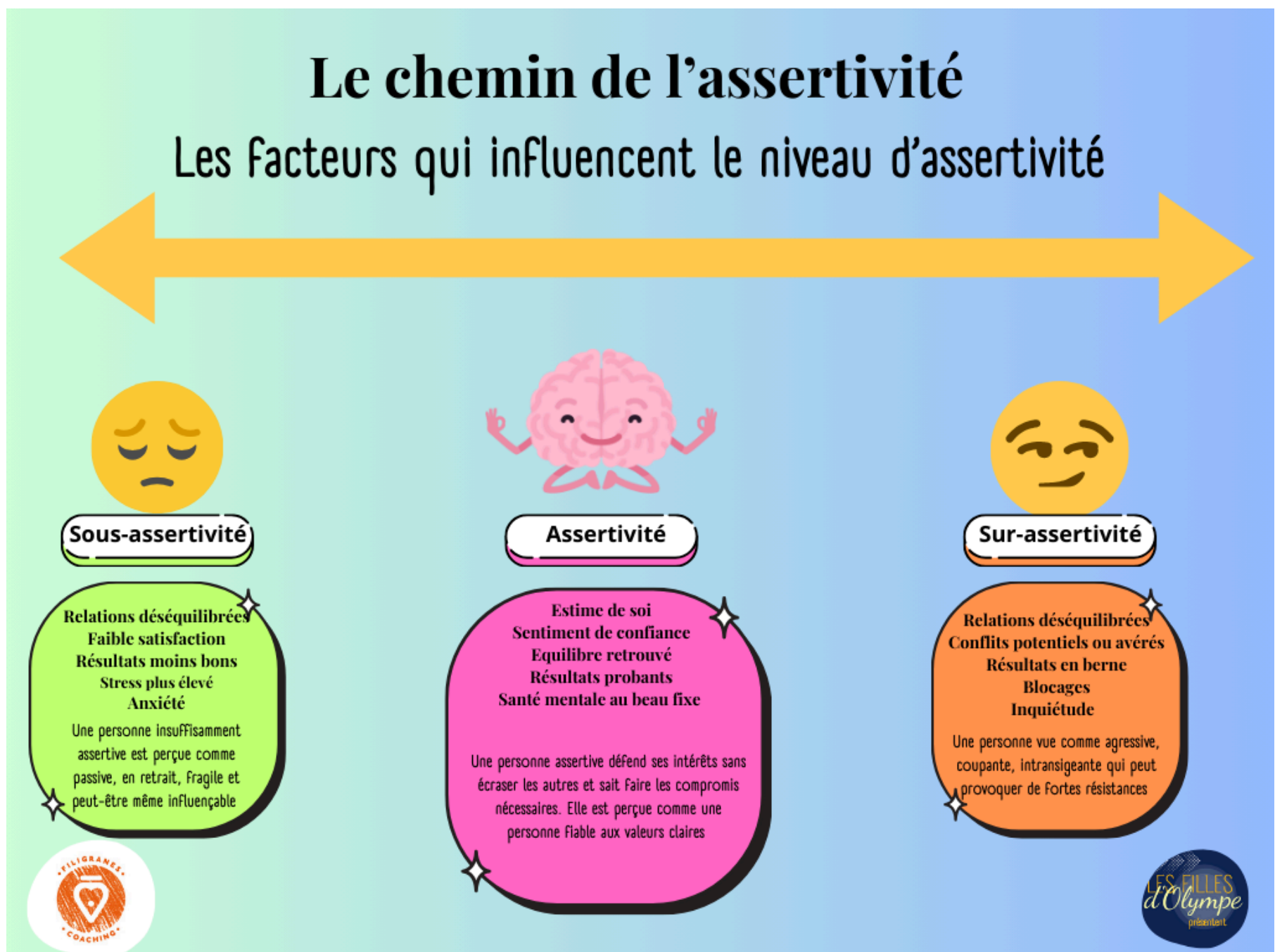
Donnez-vous une appréciation de 0 à 10 à chaque fois: zéro (pas du tout assertive) est au centre et 10 (très assertive) au bord. Ensuite, relier les points et fabriquez une roue.

Tourne-t-elle rond? Ou plutôt carré?



Mesurer l'assertivité

Vous y voyez clair ou pas trop? Voici un schéma qui devrait mettre tout le monde d'accord.



Situations concrètes

Voici six situations: à vous de réfléchir à la bonne manière d'agir afin de rester assertive.

Réfléchissez tranquillement et notez ce qui vous vient.

Vous trouverez les réponses possibles juste après.

1

Votre collègue critique votre travail devant d'autres personnes. Que faites-vous?

2

Un ami vous demande de garder son chien pendant le week-end, mais vous avez déjà des plans.

3

Votre cheffe vous donne une tâche supplémentaire alors que vous êtes déjà surchargée de travail.

4

Un membre de votre famille critique vos choix de vie de manière répétée.

5

Une amie vous emprunte souvent de l'argent sans jamais rembourser.

6

Un inconnu vous coupe la parole lors d'une discussion en groupe et fait du mansplaining*

* Le mansplaining (de l'anglais « man », homme, et « explaining », explication) est un concept féministe né dans les années 2010 qui désigne une situation où un homme explique à une femme quelque chose qu'elle sait déjà, voire dont elle est experte, sur un ton potentiellement paternaliste



Situations concrètes

A vous de jouer!

1

2

3

4

5

6



Situations concrètes

Et voici les pistes de solutions à envisager pour rester assertive alors que vous avez envie de tordre le cou à votre interlocuteur-ice.

Accessoirement, ce sont d'élégantes manières de dire non, n'est-ce pas ?

1

"J'apprécierais que tu partages tes critiques en privé. Je suis ouverte à la rétroaction, mais cela serait plus productif si nous en parlions en tête-à-tête."

2

"Je ne pourrai pas m'occuper de ton animal ce week-end car j'ai déjà des engagements. Peut-être une autre fois."

3

"Je comprends que cette tâche est importante, mais je suis actuellement très chargée. Pour m'assurer de la qualité de mon travail, pourriez-vous m'aider à prioriser mes tâches actuelles ou déléguer cette nouvelle tâche à quelqu'un d'autre ?"

4

"Je respecte que tu aies une opinion différente sur mes choix de vie, mais j'aimerais que tu respectes mes décisions. Cela me ferait sentir plus soutenue si nous pouvions éviter ces critiques."

5

"Je suis heureuse de t'aider en cas de besoin, mais il est important que tu rembourses l'argent que tu empruntes. Pourrions-nous trouver un moyen pour que tu me rembourses ce que tu me dois déjà ?"

6

"Je n'avais pas fini ce que je disais. Pourrais-je terminer de m'exprimer avant que nous poursuivions la discussion ?"



Et si on dessinait l'assertivité?



Si vous deviez représenter ce que vous avez compris de l'assertivité par un dessin....

Vous avez toute la page à disposition :)

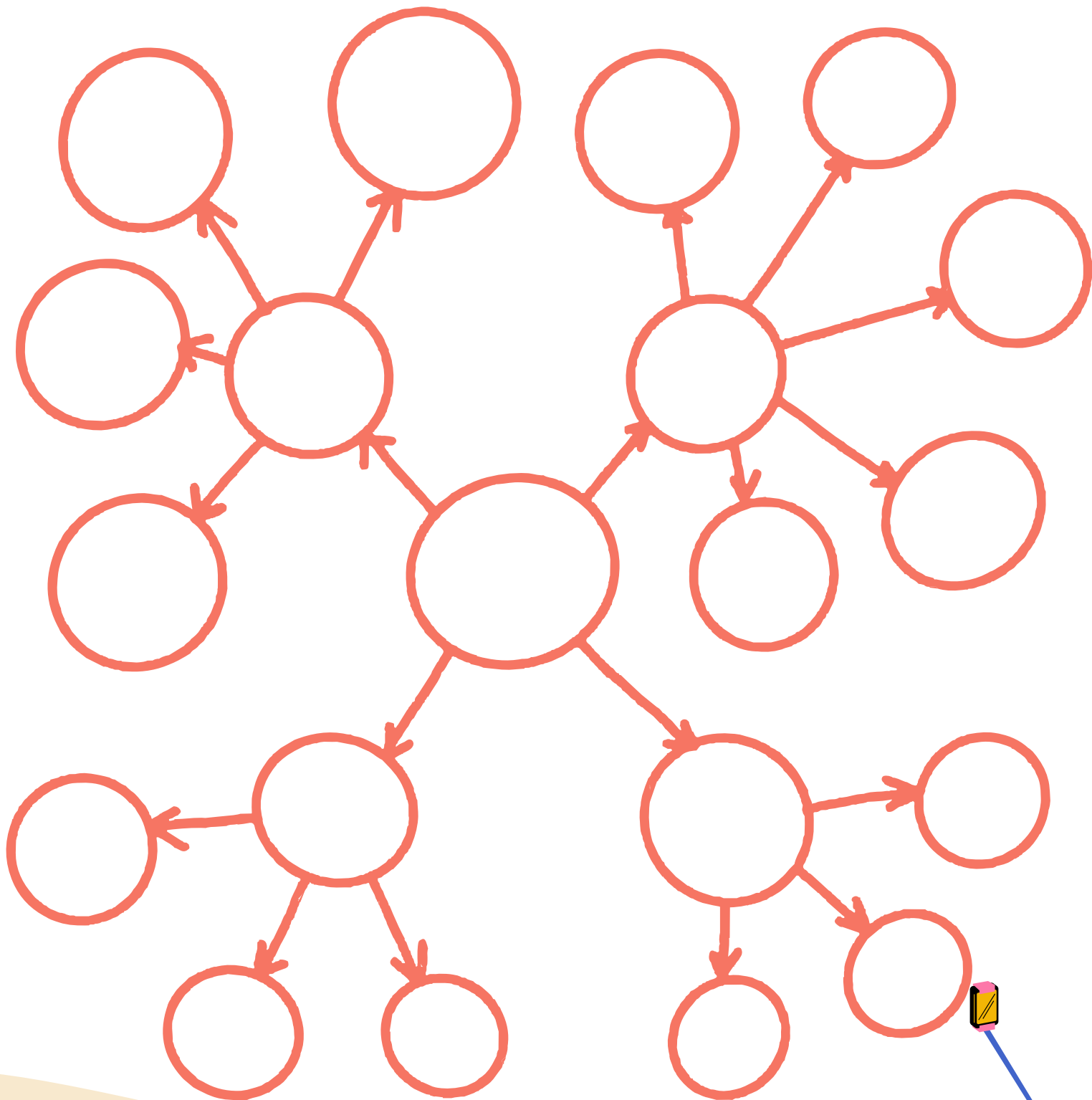


Exercer la prise de décision

Identifiez une décision importante que vous devez prendre. Par exemple, décider de rester à la piscine ou d'aller à la plage, de lire Guillaume Musso ou Virginie Grimaldi ou de construire une maison ou continuer de vivre en appartement, d'opter pour votre mari ou pour votre amant (etc. etc. etc...)

Construisez une carte mentale comprenant toutes les options possibles, les avantages et inconvénients de chaque option, afin de choisir la meilleure solution en justifiant votre choix.

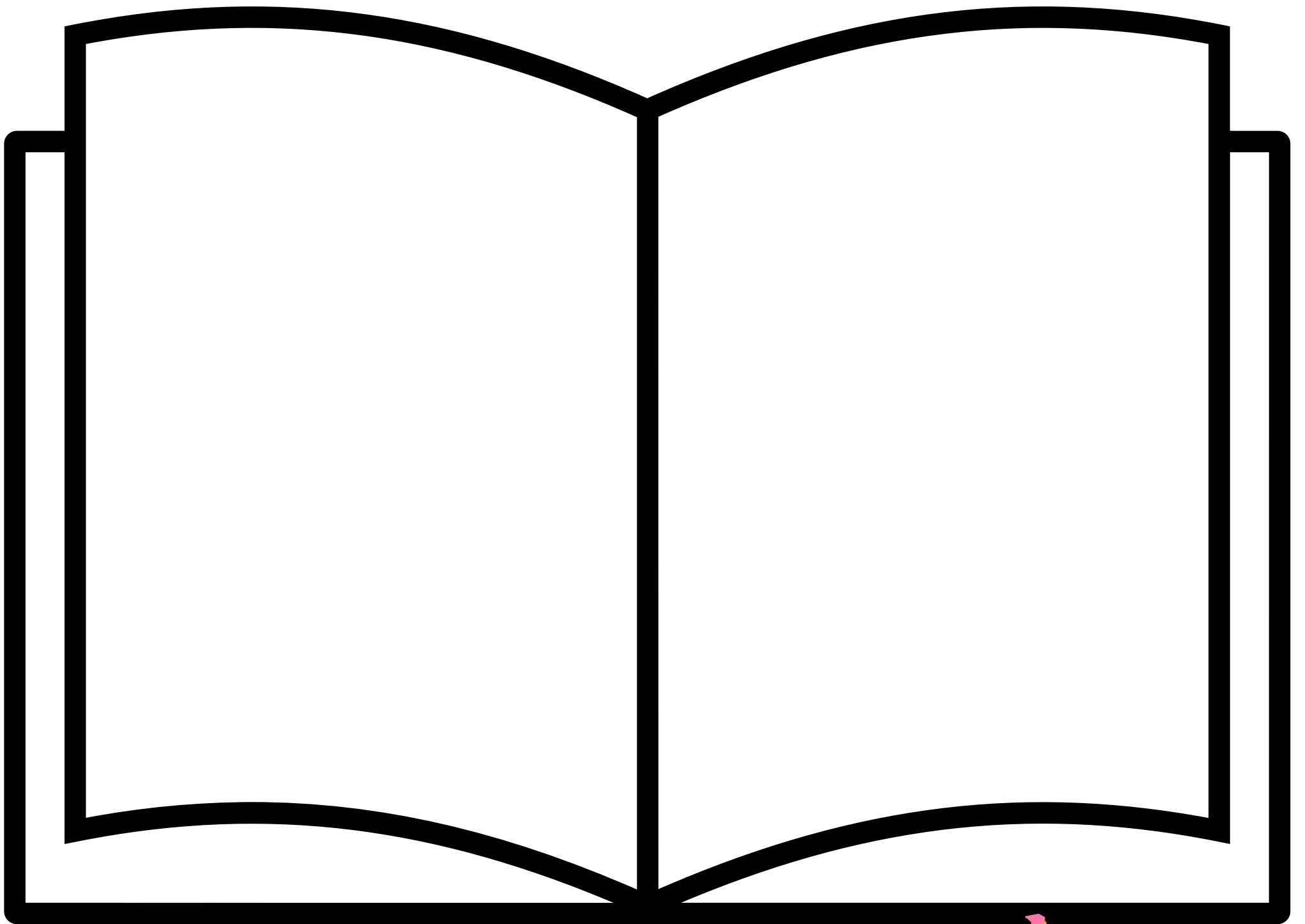
Bien sûr cette carte est une option et si vous préférez gribouiller la vôtre, bienvenue!



Ma décision, c'est...

Bravo! Vous avez construit votre carte mentale et une solution est apparue, parfois éloignée de ce que vous imaginiez dans un premier temps. Qu'est-ce que cette méthode change pour vous? Comment pourriez-vous l'utiliser au quotidien? Comment vous y êtes-vous prise pour évaluer les options? Quelles manières de faire ceci pourrait être modélisées pour vous simplifier la vie à l'avenir?

Racontez tout ceci sur cette page, pour ancrer vos découvertes et pouvoir vous en servir.



Plage de repos pour respirer et noter ce qui vient...



**Ouf, terminé! Ce qui s'est passé
pour moi dans ce chapitre, c'est...**



Récréation

Partez faire une balade

Notez tout ce que vous croisez de couleur jaune.

Ensuite, venez représenter ici tout ce jaune sous la forme que vous voulez.

Bravo! Ces prochains jours, vous pourrez répéter l'exercice en changeant de couleur ou de forme: le vert, le bleu, le rouge, le rose, ou alors les t-shirts, les sièges de restaurant, les vélos rigolos, les robes longues ou courtes... la liste est infinie et vous permet de focaliser sur un élément. Vous allez voir en apparaître plein, vous verrez et en plus, c'est très méditatif!

AAC T

TION



ET maintenant, on passe à l'action!

"Si vous ne posez pas une destination, vous n'êtes sûres que d'une seule chose: vous n'arriverez nulle part".

Cette citation, je l'ai lue quand je me formais au coaching, il y a fort longtemps. Je la trouve très capitaliste mais en même temps, pas si fausse, puisque nous vivons bien dans un monde capitaliste, quelles que soient nos idées. Elle s'oppose au principe de de l'errance, que j'aime aussi beaucoup, et qui nous invite, justement, à accepter les moments de jachère, de rien, d'inconnu, de ne pas savoir. Peut-être que l'équilibre se trouve quelque part entre les deux? En tous les cas, après avoir bulle et laissé émerger ce qui vient, voici quelques pistes pour donner forme à ce rien qui n'en était évidemment pas.



On y va? C'est parti mon kiki!

Dans ce chapitre, nous allons...

- Concrétiser un peu plus vos envies
- S'offrir un vrai moment de kiff "Vision Board"
- Poser quelques jalons plus précis pour la rentrée

1. Mon tableau de vision automne 2024

2. Construire un plan d'actions réaliste et exponentiel

3. Poser un calendrier (ah, les dates...)

4. Créer votre Club de Vie

5. Etablir votre liste de croissance personnelle



Mon tableau de vision 2024-2025

Le tableau de vision, ou vision board en anglais, est une pépite: il s'agit "simplement" de s'offrir un temps de pause pour soi, de plonger dans de vieux magazines pour se laisser inspirer par des images de toutes sortes avec un focus autour du sujet que vous souhaitez travailler.

Ici, nous allons fabriquer notre tableau de vision à 6 mois - 1 an, il s'agit donc de vous mettre dans l'atmosphère que vous souhaitez vivre et vous laisser aller, sans inviter votre mental, - et donc, sans trop vous mettre à lire tous les articles sur lesquels vous tombez, je vous vois! -, juste à cueillir les images qui vous parlent, sans que vous ne sachiez toujours pourquoi. Prenez-en dix à vingt, environ.

Ensuite, vous prévoyez une grande feuille A5 ou un bout de carton ou n'importe quel support qui vous convient, mais suffisamment grand pour accueillir vos images.

Avec de la colle et des ciseaux, ou simplement en déchirant les images, vous allez construire votre tableau de vision. Vous pouvez y ajouter quelques mots aussi, si ils vous ont sauté à la figure.

Une fois que vous avez l'impression que votre oeuvre est terminée, prenez un pas de recul et examinez-la: y a-t-il quelque chose de surprenant? Quelque chose d'inattendu? Une association de deux mondes que vous n'aviez pas perçu? Un élément qui vous questionne? Laissez-vous aller à la lecture de votre Vision Board puis, si vous le trouvez inspirant, installez-le quelque part pas trop loin de vos yeux pour les prochains mois.



Plan d'action réaliste et... exponentiel

Construire un plan pour un projet à venir, c'est d'abord être réaliste et y aller avec ce qu'on a, ce qu'on sait, ce qui est plutôt sûr. Et puis c'est aussi s'offrir de quoi voir plus loin. C'est là que nous entrons dans le projet exponentiel: il n'est pas "idéal" et donc, inatteignable, il est comme une échelle vers plus grand, plus juste, plus beau, avec tous les échelons nécessaires pour y arriver à notre rythme. Le projet exponentiel, c'est votre projet réaliste au carré.


Vous voyez?

PROJET « REALISTE »		PROJET « EXPONENTIEL »	
Les compétences que j'ai déjà	Les personnes qui sont là pour soutenir mon idée	Les compétences que j'ai déjà	Les personnes ou autres ressources à ajouter
Les compétences que je dois acquérir encore	Les personnes à contacter et à convaincre	Les compétences que je dois acquérir encore	Les personnes à convaincre et les ressources à ajouter



Plan d'action réaliste et... exponentiel

La différence entre "réaliste" et "exponentiel" ? C'est peut-être un peu comme dans cette célèbre citation largement utilisée par plein de gens:



Les filles sages vont au Paradis, les autres vont où elles veulent

Voilà.



Plan d'action réaliste et... exponentiel

On y est: vous allez construire votre plan d'action. A noter que vos deux projets peuvent être très différents: la première fois que j'ai fait cet exercice, mon projet réaliste était de convaincre dans mon job salarié et mon projet exponentiel était Filigranes, mon entreprise qui souffle ses douze ans cette année. CQFD :)

Mon projet "réaliste", c'est:		Mon projet "exponentiel", c'est:	



Mon projet "réaliste"

Mon projet réaliste, c'est:

Dans cette nouvelle étape, nous allons identifier ce qui pourrait constituer des obstacles ou des freins à votre idée réaliste et nous allons commencer de dessiner le chemin à tracer pour y arriver. Et puis nous allons poser des dates. Très important, les dates :)

Quelles grandes étapes réaliser pour arriver à mes fins ?	Comment m'y prendre pour chacune de ces étapes?	Quel délai je me fixe pour chacune de ces étapes?



Mon projet "exponentiel"

Mon projet exponentiel, c'est:

Dans cette nouvelle étape, nous allons identifier ce qui pourrait constituer des obstacles ou des freins à votre idée exponentielle et nous allons commencer de dessiner le chemin à tracer pour y arriver. Et puis nous allons poser des dates. Très important, les dates :)

Quelles grandes étapes réaliser pour arriver à mes fins ?	Comment m'y prendre pour chacune de ces étapes?	Quel délai je me fixe pour chacune de ces étapes?

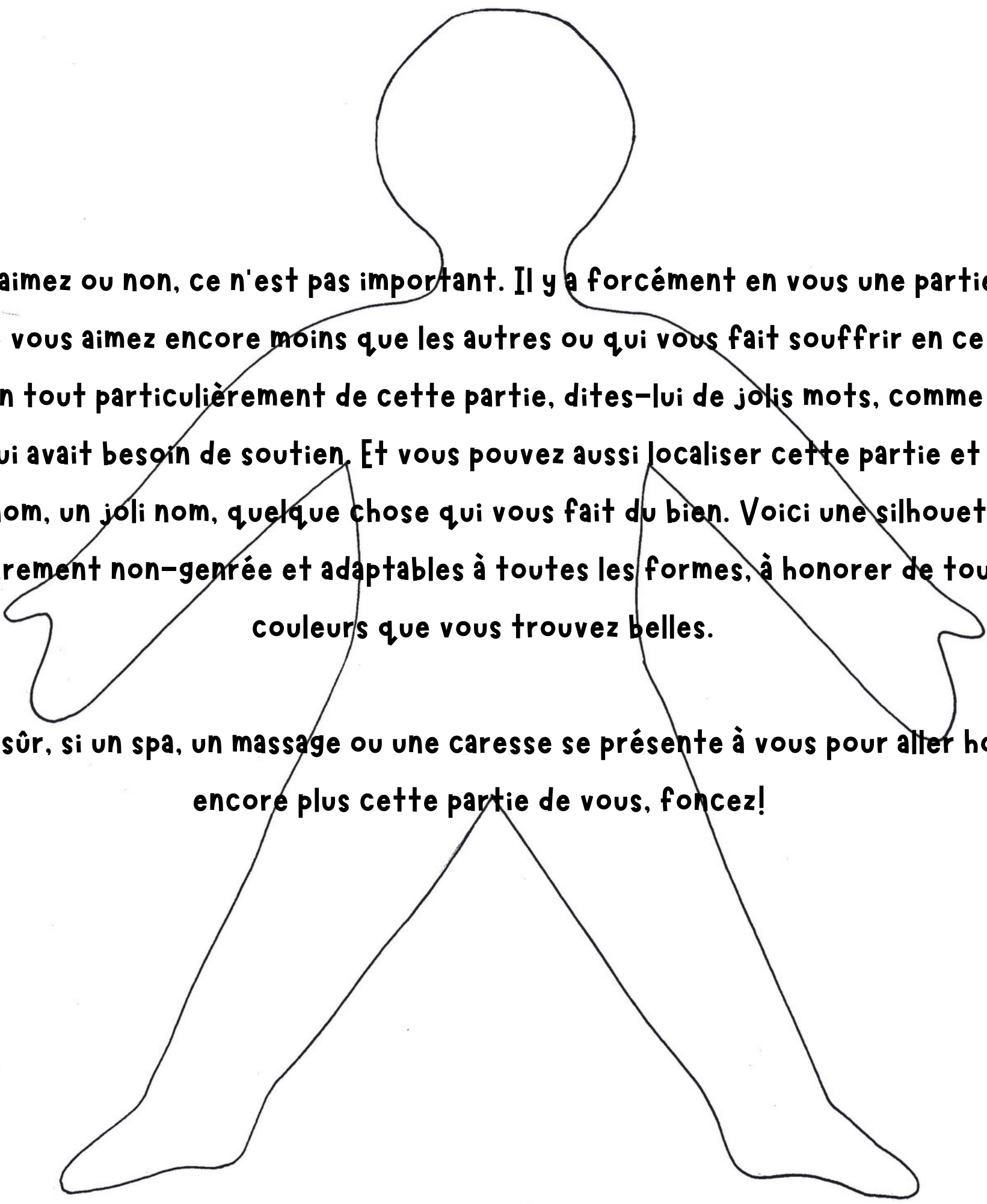


Plage de repos pour respirer et noter ce qui vient...



Récréation

Chouchoutez votre corps!



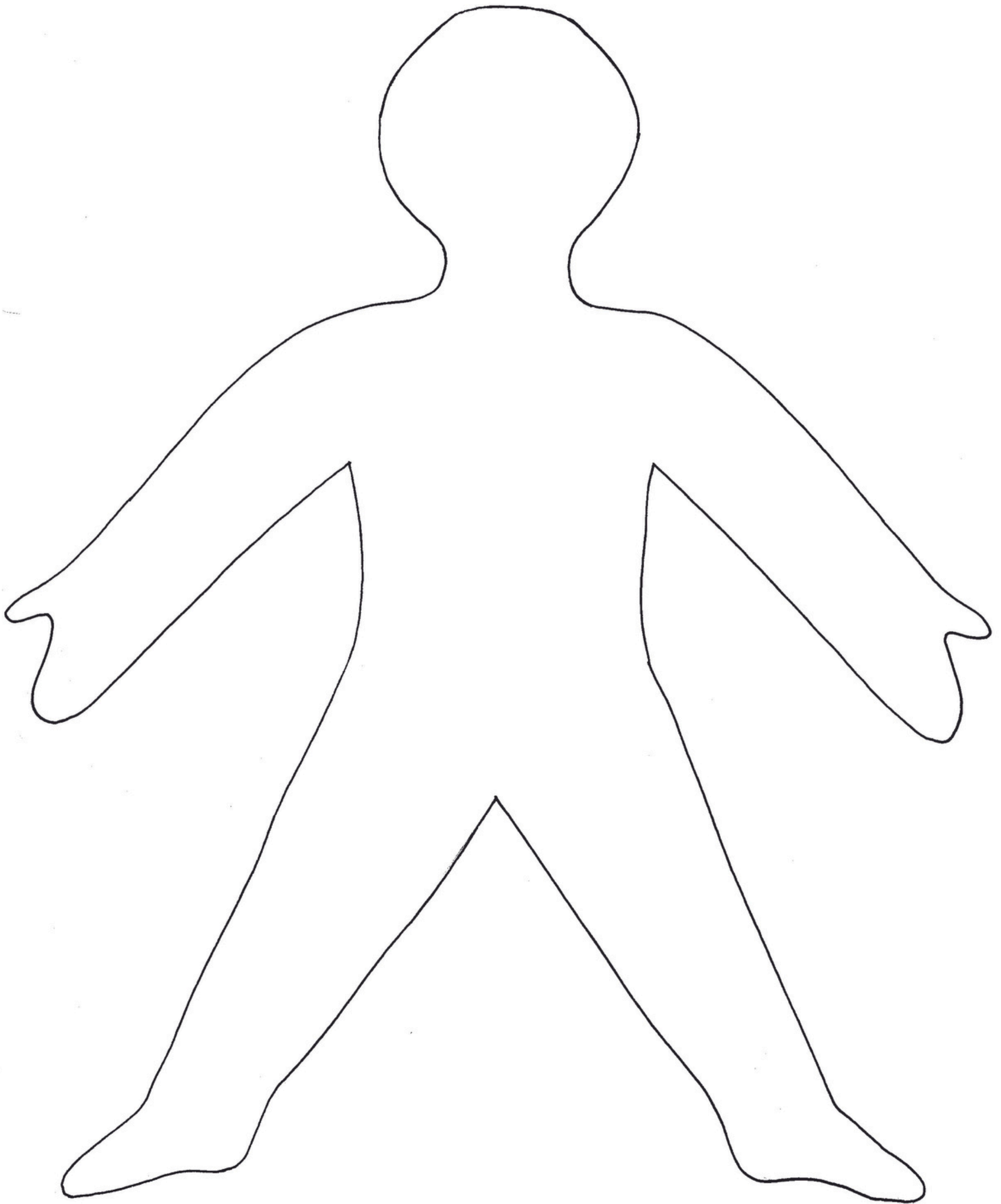
Vous vous aimez ou non, ce n'est pas important. Il y a forcément en vous une partie de votre corps que vous aimez encore moins que les autres ou qui vous fait souffrir en ce moment. Prenez soin tout particulièrement de cette partie, dites-lui de jolis mots, comme si c'était un-e ami qui avait besoin de soutien. Et vous pouvez aussi localiser cette partie et lui donner un nom, un joli nom, quelque chose qui vous fait du bien. Voici une silhouette, volontairement non-genrée et adaptable à toutes les formes, à honorer de toutes les couleurs que vous trouvez belles.

Et bien sûr, si un spa, un massage ou une caresse se présente à vous pour aller honorer encore plus cette partie de vous, foncez!

Récréation



Chouchoutez votre corps!



Qui vais-je inviter dans mon Club de Vie?

Vous allez imaginer que vous êtes présidente de votre propre Club. Un Club de Vie, de votre vie, de votre projet. Un Club où tout le monde est engagé-e à l'un ou l'autre endroit pour soutenir votre idée et votre évolution.

QUI seront les personnes que vous allez inviter?

QUI doit ABSOLUMENT faire partie de votre Club de Vie?

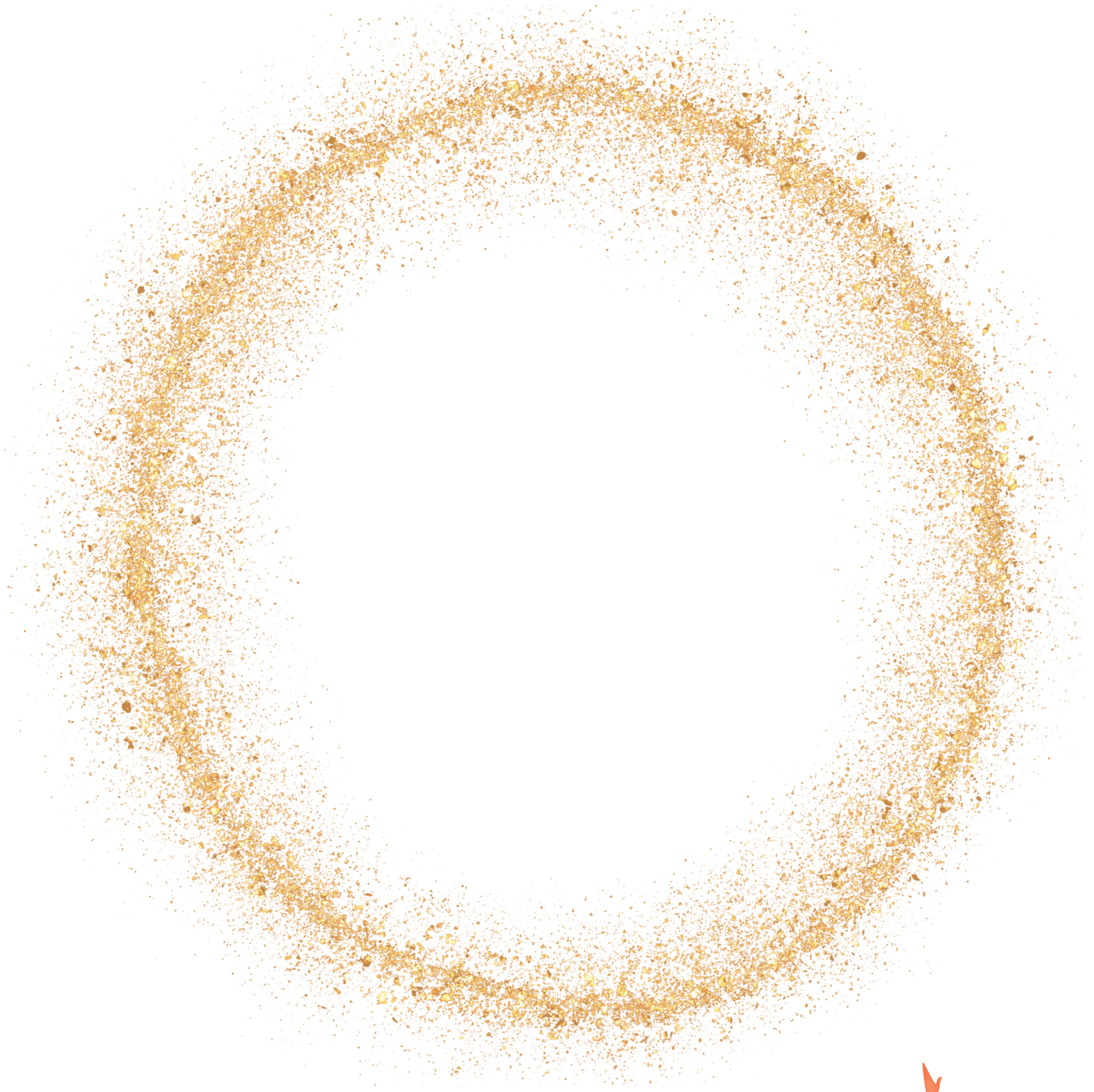
Installez chaque personne dans la galaxie de la page suivante au bon endroit.

- **Au centre parce que sans elles vous ne respirez pas?**
- **Sur les côtés, parce que vous les trouvez précieuses pour des tâches particulières?**
- **Encore un peu plus en vitrine de votre galaxie parce que c'est leur bon endroit pour toutes sortes de raisons?**
- **OU en dehors de votre galaxie (voire derrière la feuille ou pas du tout), parce que vous craigniez quelque chose d'elles?**

A vous de dessiner et de créer votre propre Club!



Voici Mon Club de Vie



Ma liste de Croissance Personnelle

Voilà, A ce stade, vous pouvez respirer un peu. Il y a tout ce que vous avez en tête et il y a ce qui fourmille par en dessous et dans quoi vous venez de farfouiller. Ce que vous aimeriez savoir faire, ce que vous aimeriez ajouter encore. Toutes ces choses.

Faites une liste des compétences et des connaissances que vous aimeriez développer dans ces prochaines années.

Pour chaque élément de la liste, répondez aux questions suivantes

1. Pourquoi est-ce important pour moi de développer cette compétence ou connaissance ?

2. Quelles étapes concrètes puis-je prendre pour progresser ?
(Avec persévérance, évitement, recherche d'aide, découragement, etc.)

3. Quelles ressources (livres, cours, mentores) peuvent m'aider ?

4. Comment vais-je mesurer mes progrès ?



Ouf, terminé! Ce qui s'est passé pour moi dans ce chapitre, c'est...

... et si vous le disiez en gribouillage? Juste gribouiller les yeux fermés,
repenser à votre chemin, rouvrir les yeux, voir ce qui apparaît.



Plage de repos pour respirer et noter ce qui vient...



Et maintenant?



BONUS!



Dix minutes par jour!

Comment voulez-vous que je vous abandonne aussi abruptement?

Il me reste un  pour vous.

L'idée, encore une fois n'est pas de moi mais est tirée du roman de Chiara Gamberale "Dix minutes par jour" (ne vous précipitez pas en librairie, le livre est épuisé mais si vous y tenez vraiment, vous le trouverez sûrement quelque part en occasion).

C'est très simple: vous offrir, dix minutes par jour, une activité ou une action que vous n'avez encore jamais faite de votre vie.

Bien sûr, votre imagination florissante pourra trouver tout ceci par elle-même mais je vous propose d'enclencher le processus avec douze idées poser sur de petites cartes à imprimer (avec un joli verso ce sera mieux encore) et à découper afin de tirer au hasard, pour vos douze premiers jours, de quoi secouer vos habitudes.

Ensuite, vous saurez comment continuer, n'est-ce pas? Je vous invite à faire un journal de ces expériences: d'abord c'est important de garder des traces de telles aventures et en plus, Cela vous permettra de ne pas perdre le fil de ce compagnon fidèle qu'est le journaling, très utile pour déposer ce qui se passe dans vos têtes et vos vies toutes pleines :) (je sais, j'ai la même).



Vos cartes "Dix minutes par jour"

Arrêtez une personne dans la rue et demandez-lui **VRAIMENT** comment elle va. Ecoutez sa réponse.



Choisissez une musique que vous adorez et défoulez-vous dessus à pleins tubes



Marchez en arrière comme si vous étiez une funambule sur son fil



Choisissez ce matin une tenue qui dort dans votre penderie depuis bien trop longtemps et portez-la pour la journée



Offrez-vous une douche bien froide



Négociez un rabais dans une boutique **SANS** préciser qu'il s'agit d'un défi



Envoyez un message à une personne chère plus vue depuis longtemps



Allongez-vous par terre quelque part hors de votre salon et regardez le ciel



Allez manger seule au restaurant en soirée (oui, ça dure plus que dix minutes...)



Dessinez votre autoportrait au crayon sur une petite carte en tâtant votre visage pour ne rien oublier



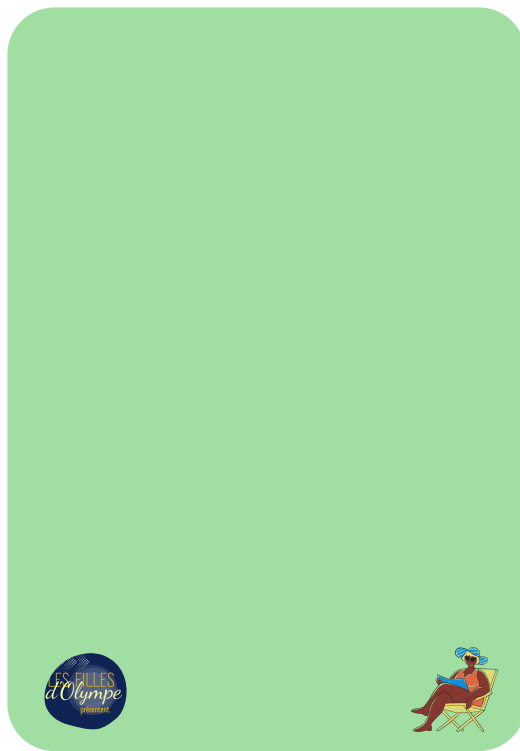
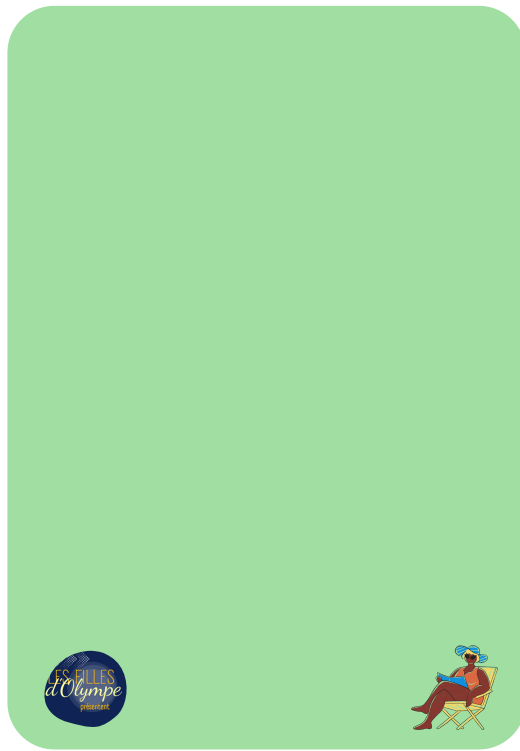
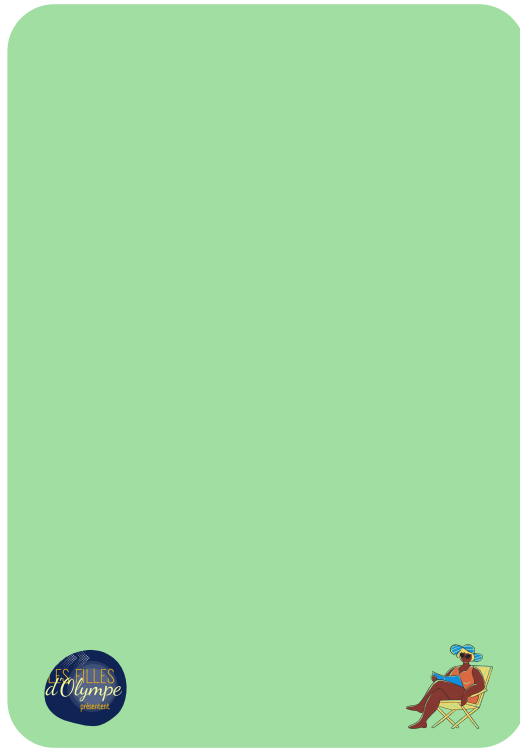
Lâchez-tout et partez vous promener dix minutes, là, tout-de-suite, maintenant



Allez chanter dans un karaoké (à moins que ce soit votre loisir préféré du samedi soir)



Vos prochaines idées...



On se revoit bientôt?

Rejoignez-moi sur mes
réseaux sociaux, mon podcast
ou ma Lettre du Dimanche



[@lesfillesdolymppe](https://www.instagram.com/lesfillesdolymppe)
[@flofiligranes](https://www.instagram.com/flofiligranes)



[Les Filles d'Olympe](https://www.facebook.com/lesfillesdolymppe)
[Filigranes \[écriture et formation\]](https://www.facebook.com/filigranes)

Écouter le podcast



Les Filles d'Olympe, podcast intime et politique

Les Filles d'Olympe vont à la rencontre de femmes fortes, engagées et leurs histoires puissantes....

Les Filles d'Olympe /

S'abonner à la Lettre du Dimanche.




www.filigranes.ch



Filigranes Sàrl - Florence HÜGI - Rue du Seyon 6 - 2000 Neuchâtel
www.filigranes.ch - 0041 79 207 43 81 - info@filigranes.ch





“Si je n'avais pas créé mon propre monde, je serais probablement morte dans celui des autres.”

Anais Nin



Les Annexes

Si vous imprimez votre carnet d'été recto-verso, vous ne pourrez pas découper les petites cartes à tirer au hasard.

Ainsi, les revoici en version simple, pour que ne deviez pas tout dépiauter pour y avoir accès comme annoncé :)

Pensez donc à les imprimer en recto ou sur un autre papier ;)



Muscler son mindset en invitant le hasard...

Travailler son Mindset", soit son état d'esprit, c'est jouer avec nos habitudes et tenter d'en développer de nouvelles. Pour rendre la chose légère et digeste, voici des cartes à découper, à imprimer sur un joli verso et à tirer au hasard au fil de votre été pour tenter quelques expériences. Je vous souhaite de riches moments!

Positive Attitude

Accueillez les défis en tous genre comme des opportunités.

Tenez un journal où vous noterez chaque défi rencontré et ce que vous en avez appris.

Chaque mois, relisez-le et pistez les progrès réalisés



Objectif Résilience

Vous avez vécu ce que vous considérez comme un échec? Cultivez votre capacité à rebondir!

Compter le nombre de fois où vous avez persévéré malgré les obstacles.

Fixez-vous un nombre minimum de tentatives avant d'abandonner une tâche (par exemple, essayer au moins trois fois avant de renoncer).



Curiosité avant tout

Vous êtes curieuse ou pas assez? Choisissez une nouvelle compétence à acquérir ou à approfondir.

Dotez-vous d'un calendrier (un livre par mois, une heure de rien par semaine, un nom d'arbre par jour)

Créez un plan avec des étapes concrètes et des dates butoirs. Allez-vous réussir à augmenter votre curiosité?



Critique constructive

Et si les critiques qu'on vous fait devenaient des outils de croissance à votre service?

A chaque critique qui vous est faite, trie ce qui vous appartient et ce que vous laissez. Notez ce que vous pouvez en apprendre.

Si vous doutez, demandez du feedback à votre cercle rapproché et agissez si cela fait sens pour vous.



Auto-compassion

Imaginez que vous parlez à votre meilleure amie comme à vous-même: le serait-elle encore?

Offrez-vous un Journal de gratitude

A la fin de chaque journée, notez trois mercis aux autres et trois mercis à vous-même. Et vous recommencez le lendemain ;)



Célébrez vos efforts

... et pas uniquement les résultats.

Créez une "boîte à victoire" où vous déposez chaque jour un billet mentionnant un effort ou un progrès que vous avez fait.

Récompensez-vous!

C'est tout à fait non négociable!!!



Ayez confiance

Voyez-vous positivement, sacrebleu!

La confiance se mesure aux actions déjà réalisées et, à vos yeux, réussies: si vous l'avez fait, vous pourrez le refaire.

Alors quelles actions pensez-vous? Et comment ça vous aidera pour la suite?



Vision à l'horizon

Vous avez un but? Offrez-vous deux heures et créez un tableau de vision: imaginez ce que vous voulez comme si vous l'aviez atteint.

Cherchez des images dans de vieux magazines qui parlent de votre vision (sans trop réfléchir).

Agencez et collez vos images: que raconte votre tableau?



Optimalisme

Tal Ben Shahaar l'explique dans "L'apprentissage de l'imperfection": au lieu d'échec, il invite à parler d'optimalisme.

Que pouvez-vous apprendre d'un échec? Comment il pourra vous faire grandir? Comment cet échec vous conduira sur une autre voie qui sera en définitive la bonne?

Méditez à tout ceci sur votre chaise longue du jour...



Ouverture d'esprit

Et si vous pistiez toutes les nouvelles choses que vous avez faites au cours de votre dernier mois?

Lesquelles vous ont plu ou pas du tout plu? Lesquelles ont été plus faciles que prévu? Pour lesquelles voudriez-vous faire un effort pour mieux les adopter?

Notez tout ceci et choisissez celle que vous referez bientôt. ... Quand?



Respirez et méditez

Aujourd'hui, vous allez prévoir quelque part dans votre journée un moment de méditation. Face à la mer, dans votre bureau, à la forêt, installez-vous, fermez les yeux et observez vos pensées divaguer dans tous les sens.

Même si c'est pour cinq minutes, ça vaut la peine!

Comment avez-vous vécu ce moment?



Parlez à votre caillou

Pensez au sujet "petit caillou dans la chaussure" qui vous tараude en ce moment.

Ecrivez-vous une lettre à ce sujet en adoptant une attitude bienveillante et compatissante, comme si vous parliez à une amie chère. Notez tout ce qui va aider à sortir de cette situation, vos talents, vos forces...

Envoyez-vous cette lettre par la poste.



Vos cartes "Dix minutes par jour"

Arrêtez une personne dans la rue et demandez-lui **VRAIMENT** comment elle va. Ecoutez sa réponse.



Choisissez une musique que vous adorez et défoulez-vous dessus à pleins tubes



Marchez en arrière comme si vous étiez une funambule sur son fil



Choisissez ce matin une tenue qui dort dans votre penderie depuis bien trop longtemps et portez-la pour la journée



Offrez-vous une douche bien froide



Négociez un rabais dans une boutique **SANS** préciser qu'il s'agit d'un défi



Envoyez un message à une personne chère plus vue depuis longtemps



Allongez-vous par terre quelque part hors de votre salon et regardez le ciel



Allez manger seule au restaurant en soirée (oui, ça dure plus que dix minutes...)



Dessinez votre autoportrait au crayon sur une petite carte en tâtant votre visage pour ne rien oublier



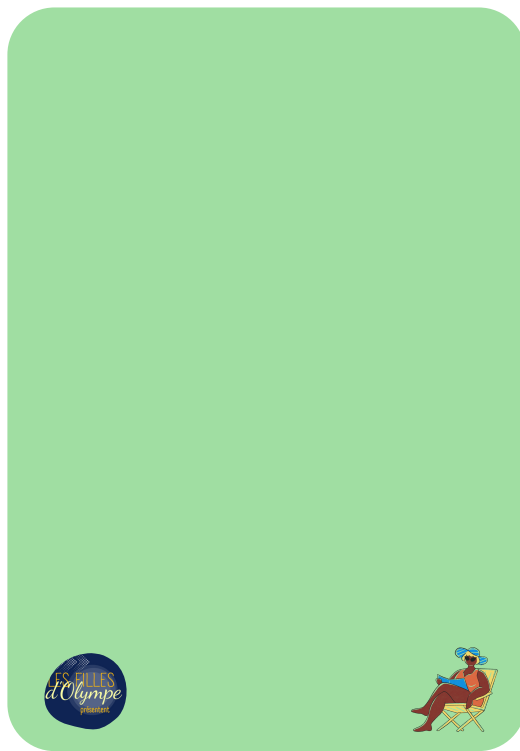
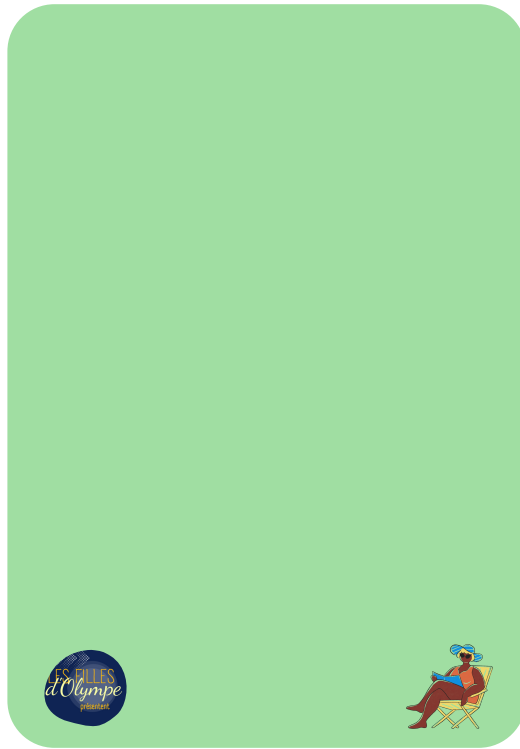
Lâchez-tout et partez vous promener dix minutes, là, tout-de-suite, maintenant



Allez chanter dans un karaoké (à moins que ce soit votre loisir préféré du samedi soir)



Vos prochaines idées...



Plage de repos pour respirer et noter ce qui vient...



Plage de repos pour respirer et noter ce qui vient...



Et là, c'est vraiment terminé.

MERCI d'avoir plongé!



