

Ressource complémentaire
Programme 3 (CONFIANCE & LEGITIMITÉ) – Semaine 1

Explorer ma petite voix

pour faire connaissance avec mon dialogue intérieur.



Un carnet d'exploration pour mieux comprendre
ce qui se joue en moi.



Écrit par
Séverine Létienne

Note importante

Ce document a été créé avec soin, à partir de mon propre chemin de reconstruction.

*Il est protégé par le Code de la propriété intellectuelle.
Toute reproduction, diffusion ou modification sans mon accord est interdite.*

*Merci de respecter ce travail sensible et personnel.
Tous droits réservés – © Séverine Létienne, 2026*





Ce guide appartient à



Bienvenue

dans ce carnet,

Un espace rien qu'à toi pour explorer ce qui murmure en toi.

Tu la connais sans doute, cette petite voix intérieure.

Celle qui chuchote, au moment où tu oses rêver plus grand, que tu n'y arriveras pas.

Celle qui ressort les vieux dossiers d'échecs, juste quand tu prends ton élan.

Celle qui observe les autres et te souffle : "Regarde, eux, ils y arrivent. Et toi ?"

Cette semaine, je te propose non pas de la faire taire, mais de l'écouter vraiment.

Parce qu'une critique, souvent, cache une peur.

Une blessure ancienne, une croyance héritée d'un moment où tu as juste voulu te protéger.

Dans ces pages, on va cheminer ensemble :

- Reconnaître ta petite voix : quels sont ses mots préférés, ses scénarios récurrents ?
- Éclairer les croyances qui te retiennent, comme des freins invisibles.



- Remonter doucement à la source : d'où viennent ces schémas ? Une parole d'enfance ? Un échec mal digéré ?
- Ouvrir un dialogue bienveillant avec cette part de toi, sans jugement.
- Apprendre à transformer ces pensées en alliées, plutôt qu'en obstacles.

Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses ici. Juste toi, face à toi-même, avec une curiosité tendre.

Prends ton temps.

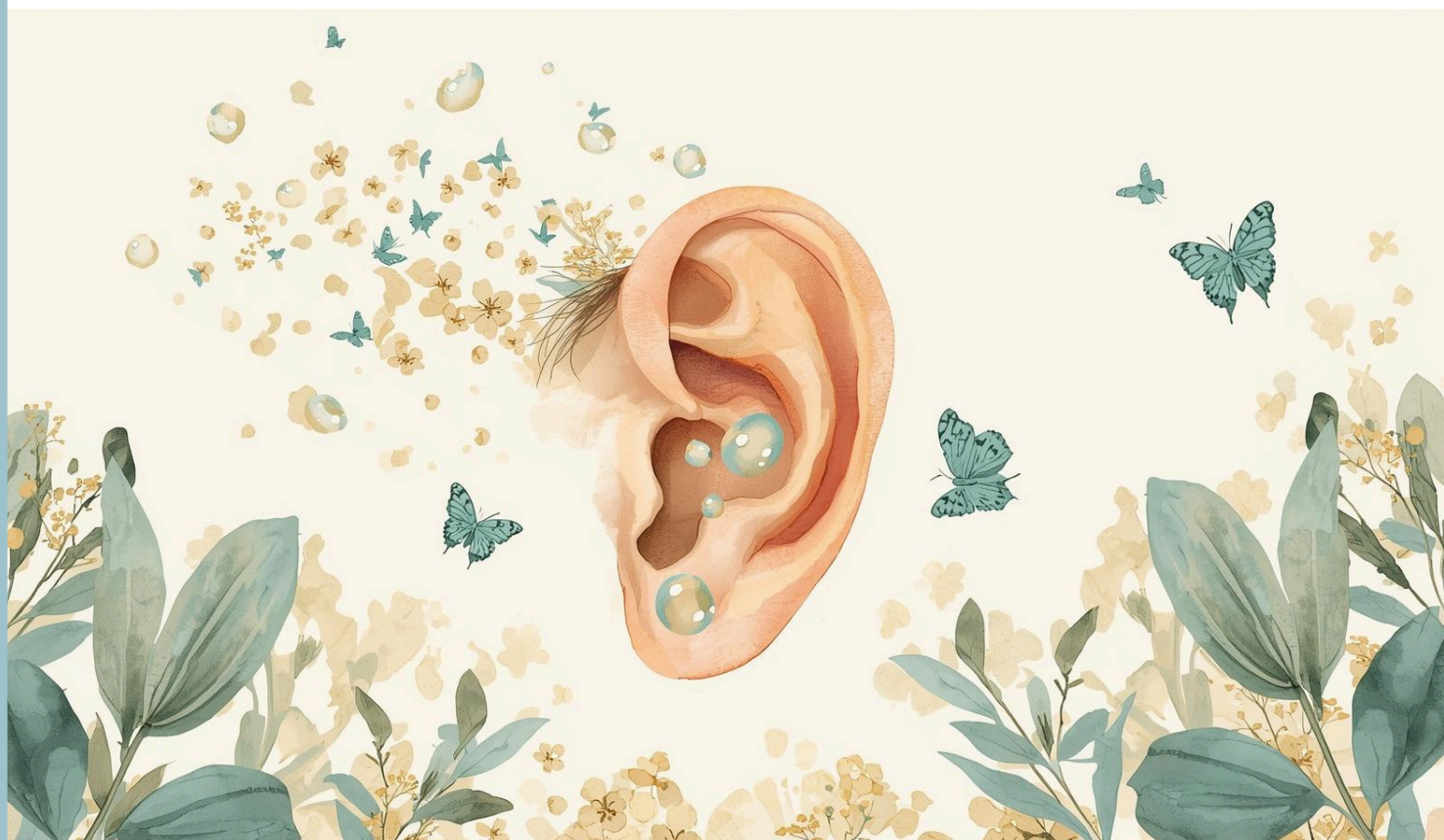
Une respiration.

Et rappelle-toi : cette petite voix a cru te protéger. Aujourd'hui, tu peux choisir ce qui te sert vraiment.

On commence quand tu veux.



PARTIE 1



IDENTIFIER MA PETITE VOIX





EXERCICE 1

Mon critique intérieur (1/2)

Réfléchis à ton critique intérieur.

1- Quelle voix entends-tu quand tu doutes de toi ? Quels messages récurrents te répète-t-elle ? *Exemples : "Tu n'es pas capable", "Tu vas échouer", "Tu n'es pas assez bien"...*

2- Les messages que ma petite voix me répète souvent :

3- Dans quelles situations cette voix se manifeste-t-elle le plus ?





Mon critique intérieur (2/2)

4- Si cette voix était une personne, à qui ressemblerait-elle ?





EXERCICE 2

Les moments où j'ai douté de moi (1/2)

Écris sur un moment où tu t'es senti(e) indigne ou pas légitime :

1- Décris ce moment :

2- Qu'est-ce qui a déclenché ce sentiment ?





Les moments où j'ai douté de moi (2/2)

3- Comment as-tu réagi face à cette situation ?

4- Avec du recul, que dirais-tu aujourd'hui à la personne que tu étais à ce moment-là ?





EXERCICE 3

Mes peurs et insécurités (1/2)

Écris à propos d'une peur ou d'une insécurité qui te freine :

1- Quelle peur ou insécurité t'empêche d'avancer ?

2- Depuis quand cette peur est-elle présente dans ta vie ?





Mes peurs et insécurités (2/2)

3- Comment cette peur influence-t-elle tes décisions au quotidien ?

4- Si tu n'avais plus cette peur, qu'est-ce que tu ferais différemment ?



PARTIE 2



COMPRENDRE LES ORIGINES





EXERCICE 1

Un souvenir d'enfance (1/2)

Réfléchis à un souvenir d'enfance qui a influencé tes croyances sur toi-même :

1- Décris ce souvenir :

2- Quel âge avais-tu ? Qui était présent ?





Un souvenir d'enfance (2/2)

3- Quelle croyance sur toi-même s'est formée à ce moment-là ?

4- Cette croyance est-elle toujours vraie aujourd'hui ?





EXERCICE 2

Mes schémas répétitifs (1/2)

Explore les schémas qui se répètent dans ta vie :

1- Quels schémas vois-tu se répéter dans ta vie ?(ex : toujours attirer le même type de personnes, répéter les mêmes erreurs, réagir de la même façon...)

2- Quels schémas reproduis-tu de tes parents ou de ton éducation ?





Mes schémas répétitifs (2/2)

3- Comment te sens-tu quand ce schéma se manifeste ?

4- Que pourrais-tu faire différemment pour briser ce schéma ?





EXERCICE 3

Ce que je n'aime pas chez moi

(1/2)

Explore ta relation avec toi-même :

1- Qu'est-ce que tu n'aimes pas chez toi ?

Pourquoi ces choses te dérangent-elles autant ?





Ce que je n'aime pas chez moi

(2/2)

3- D'où vient ce jugement ? Est-ce ta voix ou celle de quelqu'un d'autre ?

4- Et si tu regardais ces parts de toi avec plus de douceur, que verrais-tu ?

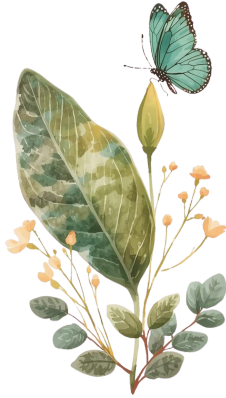


PARTIE 3



TRANSFORMER MES CROYANCES





EXERCICE 1

Croyance limitante

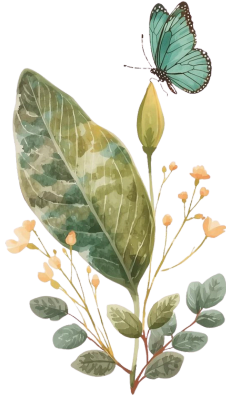
» Nouvelle croyance (1/2)

Identifie une croyance limitante et transforme-la :

1- Quelle croyance limitante ne te sert plus ? (*ex : "Je ne suis pas assez intelligent(e)", "Je ne mérite pas le succès", "Je dois tout faire parfaitement"...*)

2- Depuis quand portes-tu cette croyance ?





Croyance limitante ⇒ Nouvelle croyance (2/2)

3- Comment cette croyance t'a-t-elle freiné(e) jusqu'à présent ?

4- Quelle nouvelle croyance valorisante veux-tu créer pour la remplacer ?





EXERCICE 2

Dialogue avec ma part d'ombre (1/2)

Engage une conversation avec cette part de toi :

1- Écris une question que tu souhaites poser à ta petite voix / ta part d'ombre :

2- Quelle réponse te donnerait-elle ?





Dialogue avec ma part d'ombre (2/2)

3- Qu'est-ce qui t'a surpris(e) dans cette réponse ? Qu'as-tu découvert sur toi-même ?

4- Comment te sens-tu après ce dialogue intérieur ?





EXERCICE 3

Lettre de pardon à moi-même (1/2)

Écris une lettre pour te pardonner :

Pardonne-toi pour les erreurs, les mauvais choix, les moments où tu as été dur(e) avec toi-même, les fois où tu n'as pas osé...

Chère/Cher moi, _____

Avec amour et bienveillance,

Moi



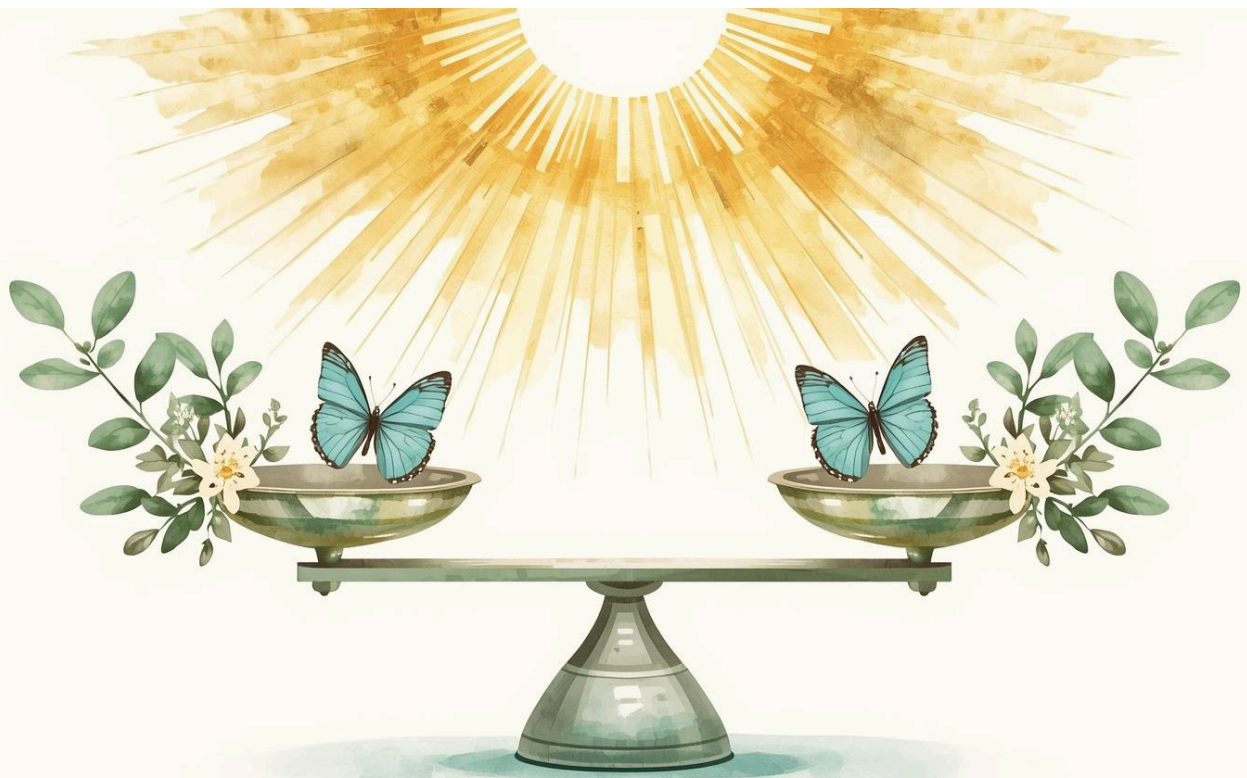


Lettre de pardon à moi-même (2/2)

A series of horizontal dashed lines for writing.



PARTIE



INVENTAIRE & ACCEPTATION





EXERCICE 1

Inventaire de mes peurs (1/2)

Fais le point sur une peur qui t'habite :

1- Note une peur dont tu es conscient(e) en ce moment. Sois aussi précis(e) que possible :

2- Réfléchis à l'origine possible de cette peur et à son impact dans ta vie :





Inventaire de mes peurs (2/2)

3- Cette peur est-elle fondée sur des préoccupations rationnelles ou sur des croyances irrationnelles ?

4- Quelles étapes pourrais-tu suivre pour affronter et apprivoiser cette peur ?





EXERCICE 2

Acceptation (1/2)

Explore le chemin vers l'acceptation de toi-même :

1- Comment veux-tu te sentir la plupart du temps ?

2- Qu'est-ce qui t'empêche de te sentir ainsi ?





Acceptation (2/2)

3- Quelles sont les choses que tu ne peux pas changer ?

4- Comment serais-tu si tu acceptais ces choses que tu ne peux pas changer ?



JOURNAL



QUOTIDIEN





JOURNAL QUOTIDIEN

Date : _____

Un espace pour déposer tes pensées au fil des jours :

1- Aujourd'hui, ma petite voix m'a dit :

2- Ce que j'ai ressenti :

3- Ce que je choisis de me dire à la place :





Merci

Merci d'avoir osé ce voyage intérieur.

Merci d'avoir pris le temps d'écouter ta petite voix, non pas pour la faire taire, mais pour la comprendre. D'avoir exploré ces parts de toi que tu préférerais peut-être ignorer.

Ce travail demande du courage. Et tu l'as fait.





Tu as découvert que derrière chaque critique se cache une peur, derrière chaque peur une blessure, et derrière chaque blessure... une part de toi qui demande simplement à être vue et accueillie.

Maintenant, tu connais mieux cette voix. Tu sais d'où elle vient. Et tu as le pouvoir de choisir : l'écouter, ou lui répondre avec bienveillance.

Ce n'est que le début. Continue à dialoguer avec toi-même, à transformer tes croyances, à t'accorder le pardon et la douceur que tu mérites.

Tu es sur le chemin. Et c'est tout ce qui compte.
Avec toute ma gratitude,

Séverine

