

PROGRAMME 3

CONFIANCE & LÉGITIMITÉ

Reconnaître enfin ta valeur



4 semaines pour oser prendre ta place
et te sentir enfin légitime.



Sève
& Sens

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*



Sommaire

<u>Introduction</u>	05
01- Semaine 1 : <u>COMPRENDRE CETTE PETITE VOIX</u> <u>QUI TE FREINE</u>	16
02- Semaine 2 : <u>RECONSTRUIRE TA CONFIANCE</u> <u>BRIQUE APRÈS BRIQUE</u>	47
03- Semaine 3 : <u>POSER SES LIMITES ET S’AFFIRMER</u>	82
04- Semaine 4 : <u>ANCRER & RAYONNER</u> <i>Protège ta confiance au quotidien</i>	112



Mes autres ressources pour aller plus loin 134

Restons en contact 135

Conclusion 136





Introduction

Tu excelles dans ton travail. Tes collègues apprécient ta présence et ta fiabilité, et les personnes que tu aides comptent sur ton expertise. Bravo !

Pourtant, il y a cette petite voix intérieure... Elle te chuchote des doutes, remet en question ta valeur et te fait te demander si tu mérites réellement ta place. Peut-être te surprends-tu à attribuer tes succès à la chance, à te comparer défavorablement à tes pairs, ou à craindre d'être démasquée. Tu pourrais même te retrouver à minimiser tes accomplissements, à t'excuser d'occuper l'espace, ou à hésiter à exprimer ton opinion lors de réunions.

Si c'est le cas, sache que tu n'es pas seul(e). Beaucoup de professionnel(le)s talentueux(ses) ressentent ce même tiraillement. La bonne nouvelle ? Ce n'est pas une question de compétences ! C'est une question de perception de soi. Et c'est justement ce que nous allons explorer et transformer ensemble dans ce programme "Confiance et Légitimité".



Pendant plus de 20 ans, j'ai exercé en tant que monitrice éducatrice puis éducatrice spécialisée, un boulot où j'étais constamment au cœur de l'action. J'étais là pour épauler des personnes qui traversaient des moments difficiles, essayer de désamorcer des situations de crise et prendre des décisions importantes tous les jours. Sur le papier, j'avais tout d'une pro : de l'expérience, des compétences et une bonne réputation.

Mais la réalité intérieure était bien différente ! J'étais rongée par le doute. Je me demandais sans cesse si j'avais pris les bonnes décisions, si j'aurais pu mieux faire ou mieux dire certaines choses. Je me souciais souvent de ce que mes collègues pouvaient penser de moi, et j'avais peur de ne pas être à la hauteur. Je me comparais sans cesse aux autres, ceux qui semblaient si sûrs d'eux.

De mon côté, j'avais l'impression de jouer un rôle, d'être une imposture sur le point d'être démasquée. Lors des réunions, j'avais du mal à prendre la parole, et quand on me faisait un compliment, je le minimisais avec un simple *“oh, ce n'est rien”* ou *“mais non c'est normal”*.



Dans mon dernier poste, j'ai travaillé dans le secteur du logement, un domaine que je ne connaissais pas du tout et pour lequel je n'avais pas de formation. Entre les procédures d'expulsion et les démarches administratives compliquées, j'avais l'impression parfois de patauger. Mais au lieu de demander de l'aide à mes collègues, je préférais me taire et me débrouiller seule, par peur de paraître incompétente et d'entendre les autres penser : Mais qu'est-ce qu'elle fait là, elle ?

Si je n'osais pas facilement demander de l'aide, ce n'était pas par hasard. Mes expériences professionnelles passées m'avaient appris à me méfier. J'avais connu ces collègues à qui tu demandes un coup de main... et qui te laissent te débrouiller seule. J'avais vécu cette situation où on m'a dit que j'étais incapable, que toute l'équipe avait perdu confiance en moi.

Quand tu entends ça, ça laisse des traces. Alors oui, il m'arrivait de demander de l'aide — quand je bloquais vraiment.

Mais le reste du temps, je m'efforçais de me débrouiller seule, au maximum. Parce que demander, c'était risquer d'être jugée.

C'était montrer que je ne savais pas. Et quand tu n'as jamais eu confiance en toi, c'est compliqué.



J'acceptais tout, par peur de montrer mes limites. Je me surchargeais de travail pour prouver ce que je valais, et je finissais par m'épuiser. Il a fallu que j'arrive au burn-out pour comprendre que le problème ne venait pas de mes compétences, mais du regard que je portais sur moi-même.

Aujourd'hui, j'ai fait ce travail sur moi, et si je te raconte tout ça, c'est pour te dire que je suis là pour t'aider à faire de même. N'attends pas de toucher le fond pour te prendre en main !

« Ta place, personne ne te la donnera. C'est à toi de la prendre. »



À qui s'adresse ce programme ?



Ce programme est conçu spécialement pour toi si tu te reconnais dans une ou plusieurs de ces situations :

- **Le doute est ton compagnon constant :**
 - Même quand on te complimente, une petite voix te chuchote que tu n'es pas si compétente.
 - Tu remets sans cesse en question tes capacités.

- **L'imposteur tapi en toi :**
 - Tu as souvent cette sensation désagréable de ne pas être vraiment à ta place, comme si tu étais une fraude sur le point d'être démasquée.

- **La modestie malade :**
 - Tu as tendance à minimiser tes réussites, pensant que tes succès sont surtout dus à un coup de chance plutôt qu'à tes capacités réelles.

- **Difficulté à t'exprimer :**
 - Prendre la parole en public, donner ton opinion ou même dire non te demande un effort considérable, une véritable lutte intérieure.



- **Comparaison incessante :**
 - Tu ne peux t'empêcher de te comparer aux autres, et malheureusement, tu as toujours l'impression d'être moins bien, moins performante.

- **Besoin d'aide impossible à formuler :**
 - Demander de l'aide te semble insurmontable, car tu crains d'être jugée, de passer pour incompétente.

- **L'oubli de soi :**
 - Tu exerces un métier où tu aides les autres (éducateur(trice), infirmier(ère), aide-soignant(e), assistant(e) social(e), etc.), et tu as tendance à te sacrifier, à t'oublier complètement au profit du bien-être des autres.

- **Assez du pas assez :**
 - Tu en as assez de ce sentiment constant de ne pas être à la hauteur, et tu aspirés à enfin occuper pleinement ta place, à te sentir légitime et épanouie.

Ce programme est là pour t'aider à changer cette dynamique et à te sentir enfin bien dans ta peau.



Ce programme n'est probablement pas fait pour toi si :

- Tu espères une solution rapide et facile, sans avoir à t'investir personnellement.
- Tu n'es pas ouvert(e) à l'introspection et à examiner honnêtement ce qui freine ton développement.
- Tu crois que les difficultés que tu rencontres sont uniquement de la faute des autres.
- Tu attends qu'une force extérieure t'autorise à prendre la place qui te revient.
- Tu n'as pas l'intention de consacrer du temps chaque semaine à ce travail sur toi.
- Tu traverses une période de grande souffrance psychologique. Dans ce cas, je te conseille vivement de consulter un professionnel de la santé mentale avant toute chose.



Comment utiliser ce programme ?



Ce programme a été pensé pour se dérouler sur quatre semaines, mais l'idée est que tu progresses à ton propre rythme. C'est un parcours en plusieurs étapes qui te permettra de vraiment transformer ta façon de te voir et d'agir.

Voici comment il est structuré :

- **Semaine 1 : Comprendre d'où vient cette petite voix qui te freine**
 - On va explorer ensemble les origines de ce sentiment d'imposture.
 - On creusera pour comprendre pourquoi tu as parfois tendance à douter de tes compétences et de ta valeur. C'est un peu comme faire un état des lieux de ce qui se passe dans ta tête.
- **Semaine 2 : Reconstruire ta confiance brique par brique**
 - Sur cette semaine là, on va bosser sur ton estime personnelle. Tu vas apprendre à reconnaître tes réussites, à valoriser tes qualités et, surtout, à t'accepter pleinement avec tes forces et tes faiblesses.
 - On va bâtir des fondations solides pour te sentir bien dans ta peau.

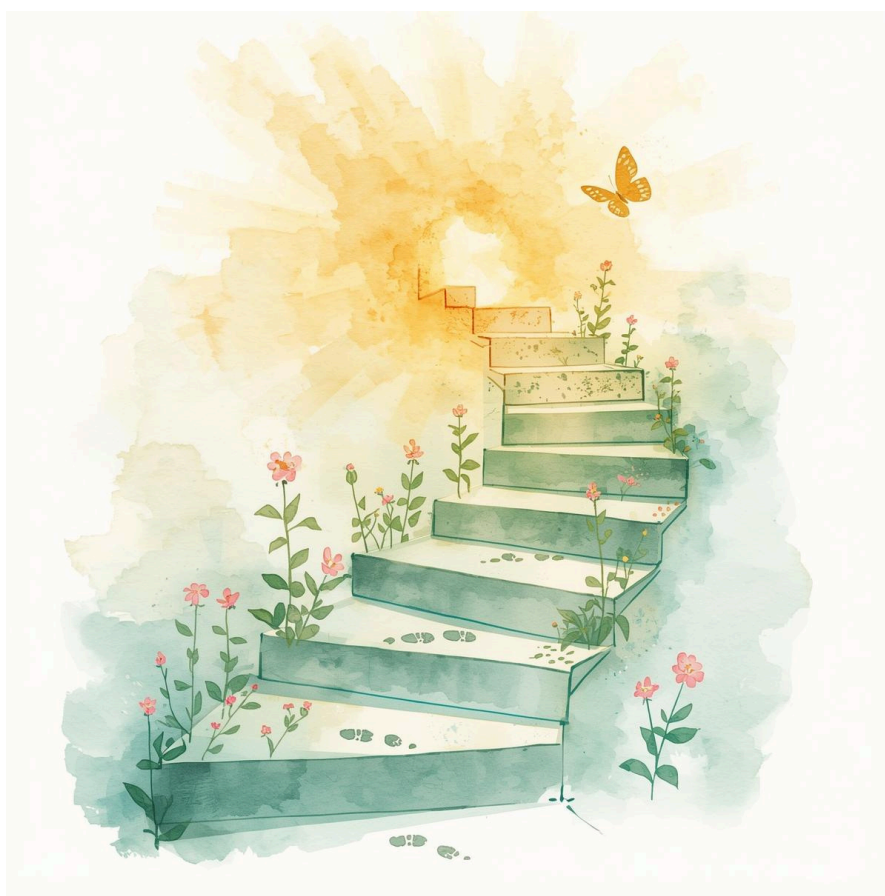


- **Semaine 3 : Poser tes limites et t'affirmer**

- Cette semaine, on aborde un sujet essentiel : apprendre à dire non sans culpabiliser et à poser des limites saines. Tu vas découvrir comment identifier ce que tu acceptes (ou non), comment t'exprimer avec assertivité et comment te protéger des situations qui drainent ton énergie. Parce que prendre soin de toi, c'est la base pour pouvoir continuer à aider les autres.

- **Semaine 4 : Ancrer & Rayonner – Protège ta confiance au quotidien**

- On arrive à la dernière étape ! Maintenant que tu as compris d'où venait le doute, reconstruit ta confiance et appris à poser tes limites, il est temps d'ancrer tout ça durablement. Tu vas créer tes rituels de confiance, anticiper les moments à risque, constituer ta boîte à outils d'urgence et identifier ton cercle de soutien. L'objectif : que ta nouvelle confiance devienne un réflexe, pas juste un effort.



Pour tirer le meilleur parti de ce programme, voici quelques conseils :

- **Programme du temps pour toi :**
 - Prévois des moments spécifiques dans ton emploi du temps. Que ce soit 20 à 30 minutes chaque jour, ou quelques séances plus longues par semaine, l'important c'est d'être régulier. Ce type de travail porte ses fruits avec la constance.
- **Participe activement aux exercices :**
 - Ne te contente pas de lire les instructions. Prends un stylo, écris tes pensées, analyse en profondeur. C'est dans cette démarche que tu vas réellement grandir et changer. C'est là que la magie opère !
- **Accorde-toi de la douceur :** Ce programme est conçu pour te faire explorer tes profondeurs. Il est possible que certaines émotions ou souvenirs refassent surface. C'est tout à fait normal. Sois patiente avec toi-même et avance pas à pas, sans te critiquer.
- **Considère ce guide comme un ami :**
 - Tu peux le consulter autant de fois que tu le souhaites. Relis des passages, refais les exercices, reviens à lui chaque fois que tu en ressens le besoin. Il est là pour t'accompagner tout au long de ton évolution personnelle.



A propos de moi

Qui suis-je ?

J'ai 51 ans ; je suis l'heureuse maman de 2 grands enfants... et de 2 adorables boules de poils.

Mes passions

Voyages
Musique
Mandalas
Ecriture
Nature

Mes expériences

+20 ans dans le social, Handicap, insertion, accompagnement social par le logement...

Mon parcours

Travailleuse sociale / + de 20 ans sur le terrain / Burn-out 2024

Conseillère en développement personnel en 2025



Compétences

Accompagnement burn-out

Écoute active

Outils de reconstruction

Création de contenus

Pair-aidance



01

Semaine 1 : COMPRENDRE D'OU VIENT CETTE PETITE VOIX QUI TE FREINE

Objectif de la semaine : *Explorer les racines du syndrome de l'imposteur et comprendre pourquoi tu doutes de toi.*

I- C'est quoi le syndrome de l'imposteur ?

En tant que professionnel(le) de l'accompagnement, ce sentiment, on le connaît bien, n'est-ce pas ? On l'a vu chez les autres, et avouons-le, on l'a parfois ressenti aussi. Alors, parlons du syndrome de l'imposteur. On en a tous *déjà entendu parler*, mais est-ce qu'on en saisit vraiment toutes les facettes ? (Et au passage, je dois dire que l'idée que tu puisses berner tout le monde, c'est presque comique, non ? 😊)

C'est bien plus qu'un simple moment de doute. C'est une conviction profonde, presque viscérale, que tes succès sont immérités. Tu as beau avoir les diplômes, l'expérience et les réussites concrètes qui parlent d'elles-mêmes, une petite voix sournoise te répète sans cesse que tu es un(e) “escroc”.

Tu te dis que tout ça, c'est juste un coup de bol incroyable, que tu as réussi à bluffer tout le monde jusqu'ici, et que le moment où ton incompetence va éclater au grand jour approche à grands pas.





Ce sentiment n'est pas une question de manque de compétences, je tiens à le souligner. Ce n'est pas parce que tu es réellement incompetent, mais parce que tu as une vision biaisée, déformée de ta propre valeur.

Tu as tendance à minimiser tes points forts, à les balayer d'un revers de main, et à amplifier tes faiblesses, jusqu'à en faire des montagnes. Ce qui, bien sûr, te pousse à douter en permanence.

Il faut savoir que ce syndrome peut toucher n'importe qui, quel que soit son niveau de compétence, son parcours ou son secteur.


Ce n'est pas une fatalité et il existe des solutions. La première étape, c'est de le reconnaître, de nommer ce que tu ressens et de l'accepter. Ensuite, il faut travailler sur l'estime de soi, sur la confiance et la foi en tes capacités. C'est un long chemin, parfois difficile, mais qui vaut la peine d'être parcouru.




II- *Quel type d'imposteur es-tu ?*

Le syndrome de l'imposteur, tu sais, ça ne se manifeste pas pareil chez tout le monde. Y'a pas une seule façon de le vivre. Alors, on va regarder ensemble les 5 profils types. Ça va t'aider à mieux comprendre comment ça se joue pour toi. C'est parti ?

1- Le génie naturel :

- Toi, t'as l'impression que si t'étais vraiment au top, tout te viendrait facilement, sans forcer. Dès que tu dois bosser dur pour un truc, tu te sens nul(le). Et si ça marche pas du premier coup, tu laisses tomber vite fait. C'est ça ?
-  Ta petite voix te souffle : Si j'étais vraiment doué(e), j'aurais pas à me casser la tête comme ça.

2- Le solitaire :

- Tu penses que tu dois tout faire tout(e) seul(e). Demander de l'aide, c'est comme avouer que t'es pas à la hauteur, que t'y connais rien. Alors tu refuses qu'on t'aide, tu veux tout gérer, et tu finis par t'épuiser. Ça te parle ?
-  Ta petite voix te dit : Si j'ai besoin d'aide, c'est que je suis pas assez compétent(e).

3- L'expert(e) :

Avant d'agir ou de donner ton avis, faut que tu saches TOUT. Alors tu te bourres le crâne de formations, de diplômes, mais t'as jamais l'impression d'être prêt(e). Du coup, tu repousses les choses, parce que t'as peur de pas être assez bon(ne). C'est un peu ça, non ?



- 🗨️ Ta petite voix te murmure : Je maîtrise pas encore assez le sujet pour me lancer.

4. Le super-héros / La super-héroïne :

- Toi, tu veux cartonner PARTOUT : au boulot, en famille, avec tes potes, dans tes projets persos. Tu sais pas dire non, tu veux plaire à tout le monde, et tu te donnes à fond pour tout gérer. Mais à quel prix ?
- 🗨️ Ta petite voix te chuchote : Je dois être parfait(e) dans tous les domaines, sinon je suis nul(le).

5- Le/La perfectionniste :

- Tu te fixes des objectifs tellement hauts qu'ils sont impossibles à atteindre. Même quand tu réussis, t'es jamais content(e). Tu vois toujours ce qui aurait pu être mieux. Et la peur de l'échec te paralyse, pas vrai ?
- 🗨️ Ta petite voix te siffle : C'est pas assez bien. J'aurais pu faire mieux.





EXERCICE

Dans quel(s) profil(s) te reconnais-tu le plus ?

- Le génie naturel
- Le solitaire
- L'expert(e)
- Le super-héros / La super-héroïne
- Le/La perfectionniste

Qu'est-ce que ça t'apprend sur toi ?



II- D'où vient ce sentiment ? (origines, croyances limitantes) ?

Si tu ressens ce sentiment, sache qu'il n'est pas anodin. Il a des origines profondes, souvent liées à ton histoire personnelle, et parfois enfouies depuis l'enfance. Ce n'est pas une simple impression passagère, mais plutôt le résultat d'un ensemble d'éléments qui ont façonné ta perception de toi-même.

1- Exploration des origines possibles :

- **Influence de l'éducation et de l'enfance :**

- Te souviens-tu de ton enfance ? As-tu grandi dans un environnement où l'on attendait toujours plus de toi, où il fallait constamment te surpasser ? Les compliments étaient-ils rares, tandis que les critiques étaient fréquentes ? Avait-on tendance à te faire croire, même subtilement, que ta valeur était uniquement liée à tes réussites ?
- Ces messages, qu'ils soient exprimés clairement ou sous-entendus, laissent des marques durables. Ils peuvent t'avoir appris très tôt que tu n'étais jamais assez bien, que tes efforts ne suffiraient jamais à satisfaire les attentes. Cette pression constante peut créer un sentiment d'insécurité et alimenter le doute quant à tes capacités réelles.



- **Impact des expériences professionnelles :**

- Les expériences professionnelles peuvent jouer un rôle déterminant dans le développement du syndrome de l'imposteur. Une remarque désobligeante de la part d'un supérieur hiérarchique, un collègue qui t'a fait te sentir incompetent, une équipe qui a semblé perdre confiance en toi...
- Ces situations peuvent s'ancrer profondément dans ta mémoire et renforcer l'idée que tu n'es pas à la hauteur. Il suffit parfois d'une seule expérience douloureuse pour que le doute s'installe durablement et te poursuive au fil de ta carrière.
- Ces souvenirs peuvent agir comme des rappels constants de tes prétendues faiblesses et alimenter un sentiment d'illégitimité.

- **Une identification forte au rôle :**

- Lorsque ton identité se confond avec ton rôle professionnel (je suis éducateur, je suis soignant, je suis assistant social), chaque difficulté rencontrée au travail peut être perçue comme une remise en question personnelle.

- **Piège de la comparaison permanente :**

- Les réseaux sociaux, les collègues qui semblent si sûrs d'eux, les récits de réussite que l'on voit partout... Il est facile de tomber dans le piège de la comparaison constante. Tu compares ton propre parcours, avec ses doutes et ses incertitudes, à l'image idéalisée que les autres projettent.



- Le problème, c'est que tu compares ton intérieur (tes peurs, tes faiblesses) à l'extérieur des autres (leur façade, leur présentation).
 - Cette comparaison est biaisée et te conduit inévitablement à te sentir inférieure.
- **Exigence du perfectionnisme :**
 - Le perfectionnisme peut également alimenter le syndrome de l'imposteur. Si tu aspiras à l'excellence dans tout ce que tu fais et que tu as du mal à accepter la moindre imperfection, tu risques de te sentir constamment insatisfaite.
 - Comme la perfection est inatteignable, chaque petite erreur, chaque petit défaut devient une preuve de ton incompetence.
 - Tu te fixes des standards impossibles à atteindre et tu te juges sévèrement lorsque tu n'y parviens pas.



2- Les croyances limitantes qui nourrissent le doute :

Le syndrome de l'imposteur est souvent alimenté par des croyances profondément ancrées, des pensées automatiques qui te sabotent et te font douter de ta valeur :

- Je ne suis pas assez compétent(e) pour ce poste.
- Si j'ai réussi jusqu'à présent, c'est uniquement grâce à la chance.
- Les autres sont bien plus compétents que moi.
- Si les gens savaient vraiment qui je suis, ils seraient déçus.
- Je n'ai pas le droit de faire des erreurs.
- Je dois tout maîtriser parfaitement pour être légitime.

Il est important de comprendre que ces croyances ne sont pas la réalité. Ce sont des filtres déformants à travers lesquels tu te perçois et perçois le monde qui t'entoure.

La bonne nouvelle, c'est que ces filtres peuvent être modifiés. Tu as le pouvoir de changer ta façon de penser et de te libérer de ces croyances limitantes.



A RETENIR

💡 Le syndrome de l'imposteur ne vient pas de nulle part. Il s'est construit au fil de ton histoire.

Comprendre ses origines, c'est le premier pas pour t'en libérer.



3- L'ego : ami ou ennemi ? Décrypter ton fonctionnement intérieur

On entend souvent l'ego traîner une mauvaise réputation, mais en réalité, il est un peu comme un muscle : il a besoin d'être bien entraîné pour te soutenir au lieu de te freiner. C'est un élément essentiel de notre personnalité, un véritable moteur, mais son équilibre est fragile.

- **Imagine un ego bien portant** : c'est comme une armure confortable qui te permet d'avancer dans la vie avec assurance. Tu peux exprimer tes opinions sans trembler, défendre tes idées avec conviction et reconnaître tes réussites sans fausse modestie. Tu sais au fond de toi que tu as de la valeur, et ça te donne de l'aplomb. Il t'aide à te sentir à ta place et à poser tes limites de manière claire et respectueuse. C'est un allié précieux dans tes relations et tes projets.
- **Maintenant, imagine un ego blessé** : c'est comme une plaie ouverte qui te rend vulnérable au moindre coup de vent. Le doute s'installe, le fameux syndrome de l'imposteur te guette à chaque coin de rue, et tu as l'impression de ne jamais être à la hauteur : Pas assez compétent(e), pas assez expérimenté(e), pas assez... tout court !



Chaque critique, même la plus constructive, résonne comme une confirmation de tes pires craintes. Tu te sens illégitime, tu as peur d'être démasquée, et tu te compares sans cesse aux autres.

- **Et puis, il y a l'ego gonflé à bloc** : il peut sembler être la solution, mais c'est souvent un pansement sur une blessure profonde. Derrière l'arrogance, le besoin d'être constamment validée ou l'envie de briller à tout prix, se cache un manque de confiance en soi. C'est une façon de compenser ses propres insécurités en se donnant une image de perfection. On en fait des tonnes pour masquer ses faiblesses, on se vante de ses exploits pour se sentir exister, mais au fond, le vide est toujours là.

Le vrai danger ?

- Se laisser piéger par un ego blessé. Tu peux te replier sur toi-même, en te dévalorisant et en te persuadant que tu n'es bon(ne) à rien. Ou, au contraire, tu peux chercher désespérément l'approbation des autres, en te pliant à leurs désirs et en oubliant tes propres besoins.
- Dans les deux cas, ta confiance repose sur des fondations instables, et tu es à la merci du regard extérieur. Tu deviens dépendante de l'opinion des autres pour te sentir bien dans ta peau.

Le but ultime ?

Cultiver une confiance sereine, qui ne dépend pas de la reconnaissance des autres. Cela passe par plusieurs étapes :

- L'acceptation de tes limites :
 - Tu n'es pas parfait(e), et c'est OK !
 - Tout le monde a des faiblesses, et c'est ce qui nous rend humains.
 - Apprends à te pardonner tes erreurs et à voir chaque échec comme une occasion d'apprendre et de grandir.



- L'humilité d'apprendre en continu :
 - Le monde change, et toi aussi.
 - Sois curieux(se), ouvert(e) aux nouvelles idées, et n'aie pas peur de te remettre en question. L'apprentissage est un voyage sans fin, et il te permet de rester connecté(e) à toi-même et au monde qui t'entoure.

- La reconnaissance de ta propre valeur :
 - Tu es unique, et tu as quelque chose de précieux à apporter au monde. Prends le temps de te connaître, de découvrir tes talents et de les mettre au service des autres. Crois en toi, en ton potentiel, et n'attends pas que les autres te disent que tu es formidable. C'est à toi de te le dire !
 - Apprends à t'aimer et à te respecter, car c'est la base de toute confiance durable.



A RETENIR

Ton égo n'est ni ton ennemi ni ton maître. C'est un outil à apprivoiser. Plus tu apprends à le connaître, plus tu peux t'en servir pour avancer, sans te laisser dominer par lui.



III- Le syndrome du sauveur : l'autre facette de la pièce

Tu connais le syndrome de l'imposteur, mais as-tu déjà entendu parler de son cousin proche : le syndrome du sauveur ?

Si tu travailles dans l'accompagnement, le soin ou l'éducation, il y a de fortes chances que tu sois concerné(e).

1- C'est quoi exactement ?

Le syndrome du sauveur, c'est ce besoin irrésistible d'aider les autres, de les "sauver", parfois même malgré eux. Tu te sens responsable de leur bien-être, de leurs problèmes, de leurs émotions. Tu as du mal à dire non, à poser des limites, parce que tu as l'impression que sans toi, les choses vont s'effondrer.

2- Le lien avec le syndrome de l'imposteur :

Ces deux syndromes sont souvent liés. Quand tu doutes de tes propres capacités, aider les autres devient une façon de te sentir utile, légitime, à ta place. Inconsciemment, tu te dis : Si je suis indispensable, alors j'ai le droit d'être là.

Le problème, c'est que tu finis par fonder toute ta valeur personnelle sur ce que tu fais pour les autres, et non sur ce que tu es vraiment. Cela crée une dépendance malsaine où ton estime de soi fluctue en fonction de ta capacité à résoudre les problèmes d'autrui.



3- Les signes qui ne trompent pas :

- Tu as du mal à refuser une demande d'aide, même quand tu es sur les rotules.
- Tu ressens de la culpabilité quand tu prends du temps pour toi.
- Tu devances les besoins des autres avant même qu'ils ne les expriment.
- Tu te sens inutile ou vide quand tu n'es pas en train d'aider quelqu'un.
- Tu attires souvent des personnes en difficulté dans ta vie, comme si tu étais un aimant à problèmes.
- Tu donnes des avis même quand personne ne te les demande, parce que tu penses savoir ce qui est le mieux pour les autres.
- Tu as tendance à t'investir émotionnellement dans les problèmes des autres, au point de les ressentir comme si c'étaient les tiens.

- Tu as du mal à déléguer ou à faire confiance aux autres pour faire les choses correctement.
- Tu as l'impression que tu es le ou la seul(e) à pouvoir résoudre certains problèmes, ou que tu peux le faire mieux que les autres.
- Tu te sens frustré(e) ou déçu(e) quand les autres ne suivent pas tes conseils ou ne montrent pas de gratitude pour ton aide



4- Le piège : s'oublier à force de donner

À force de te concentrer sur les autres, tu en arrives à t'oublier complètement. Tes propres besoins passent toujours après ceux des autres. Tu t'épuises, tu te vides de ton énergie, et un jour tu te retrouves en burn-out sans comprendre comment tu as pu en arriver là. Tu te sens perdu(e), déconnecté(e) de toi-même, sans savoir ce qui te passionne ou ce qui te fait vibrer.

La vérité, c'est que tu ne peux pas sauver tout le monde. Et surtout, ce n'est pas ton rôle. Il est essentiel de comprendre que prendre soin de toi n'est pas un acte d'égoïsme, mais une nécessité. Tu ne peux pas verser de l'eau d'une tasse vide. Si tu veux aider les autres de manière durable et saine, tu dois d'abord te remplir de ta propre énergie et prendre soin de ton propre bien-être.

Apprends à dire non, à fixer des limites claires, et à te recentrer sur tes propres besoins. Tu seras alors en mesure d'aider les autres de manière plus authentique et efficace, sans te sacrifier toi-même.



A RETENIR

Aider les autres est une belle qualité, mais pas au prix de ta propre santé. Tu as le droit d'exister pour toi-même, pas seulement pour ce que tu apportes aux autres.



IV - Le cycle de l'imposteur : comprendre le cercle vicieux :

Ce fameux syndrome de l'imposteur, c'est un peu comme une spirale infernale qui se nourrit d'elle-même. Je vais te montrer comment ça marche étape par étape, et tu verras, on peut en sortir ensemble.

1- L'appel du nouveau défi :

Tout commence avec une opportunité, un nouveau projet, une responsabilité qui se présente à toi.

2- Invasion de doutes et d'angoisses :

Instantanément, c'est le chaos dans ta tête ! Les pensées négatives affluent : Je ne suis pas à la hauteur, Je vais échouer, Qu'est-ce que les autres vont penser ? L'anxiété monte, et c'est complètement normal. On est humains après tout !

3- Deux chemins possibles :

Face à cette pression, tu as tendance à réagir de deux manières différentes :

- **Option A : Le sprint du marathonien :**

- Tu te lances à corps perdu dans le travail, tu veux en faire plus, prouver ta valeur.
- Tu bosses d'arrache-pied, parfois jusqu'à l'épuisement. C'est une façon de compenser ce sentiment d'illégitimité.



- **Option B : La paralysie du procrastinateur :**

- Au contraire, tu te sens complètement bloquée. Impossible de commencer, tu remets tout à plus tard.
- La peur de l'échec te paralyse littéralement. :

4. La victoire... malgré tout :

Incroyable, mais vrai : malgré tes doutes et tes stratégies de défense, tu réussis ! Tu atteins ton objectif, tu surpasses les attentes. Bravo ! (Oui, tu as bien lu, tu as le droit d'être fière de toi).

5. L'art de minimiser ses mérites :

Et là, patatras ! Au lieu de savourer ta victoire, tu trouves toutes les excuses possibles pour ne pas reconnaître ta compétence. C'est un coup de chance, tu as eu de l'aide, tu as juste bossé comme une dingue... Bref, tout sauf admettre que tu as du talent.

6. L'oubli de la compétence :

Conséquence directe : tu n'intègres pas cette réussite dans ton capital confiance. Tu oublies que tu es capable, que tu as des compétences, que tu as réussi. C'est comme si tu effaçais la preuve de ta valeur.

7. Retour à la case départ :

Et voilà, un nouveau défi se présente, et le cycle infernal recommence. Anxiété, doutes, stratégies de compensation... Tu es de nouveau piégé(e) dans cette spirale.



SCHEMA

Le cycle de l'imposteur



V - Premiers pas pour apprivoiser ton syndrome de l'imposteur :

Tu as maintenant une idée claire de l'origine de cette petite voix qui te met des bâtons dans les roues, pas vrai ?

Super ! Il est maintenant temps de commencer à l'amadouer. Oui, tu as bien entendu : il est tout à fait possible de la faire taire, ou au moins de baisser le volume pour qu'elle arrête de te casser les oreilles !

1- Reviens à ton talents et tes compétences :

Stop ! Arrête de te mettre la pression pour prouver à tout le monde que tu assures. En réalité, tu sais, tu n'es pas en train de chercher à convaincre les autres, mais bien toi-même. On se met un peu trop la pression parfois... Alors, reviens à ce que tu maîtrises, à ce qui te vient naturellement.

Tes talents, les compétences que tu as acquises au fil du temps... Ce sont des atouts bien réels et ils t'appartiennent à toi et à toi seule. N'en doute jamais.



Petite astuce :

Demande à ton entourage ce qu'ils perçoivent comme tes points forts. Tu risques d'être agréablement surprise de leurs réponses !

C'est toujours bon de prendre un peu de recul, tu verras



2. Tiens un carnet de victoires :

Prends un carnet, un cahier ou la page que je t'ai mise à la suite de ce paragraphe et note tout ce que tu as accompli, même les petites choses.

Un projet achevé, un défi que tu as relevé avec brio, un moment où tu étais particulièrement fière de toi... Et surtout, note ce que cela t'a appris sur toi-même. Les leçons que tu en as retiré.

Si un jour tu as un coup de mou, ouvre ce carnet et relis-le attentivement. Il te rappellera qui tu es vraiment et tout ce dont tu es capable. Ça recharge les batteries, crois-moi !



3. Demande du feedback :

Les commentaires que l'on te fait, qu'ils soient positifs ou négatifs, sont super utiles. Ils te permettent de te voir à travers le regard des autres, ce qui est souvent plus objectif que ce que te raconte ta petite voix intérieure.

N'hésite pas à demander : *Qu'est-ce que tu apprécies dans mon travail ? Y a-t-il des choses que je pourrais améliorer ?* C'est une preuve de courage et d'humilité, et ça te fera grandir à coup sûr.

4- Repère tes croyances limitantes :

“Je ne suis pas assez compétente” ; “J’ai réussi par chance” ; “Les autres sont plus doués que moi”... Ça te dit quelque chose ?

Plus tu prendras conscience de ces petites phrases assassines qui minent ta confiance, plus tu seras en mesure de les déjouer. À chaque fois qu'une pensée négative te traverse l'esprit, pose-toi la question :

- **Est-ce un FAIT avéré ou une simple CROYANCE que tu t'infliges ?**

Tu seras étonné(e) de voir à quel point nos pensées sont parfois fausses et injustes envers nous-mêmes.

5- Ose sortir de ta zone de confort :

En te lançant des challenges qui te font un peu peur, tu te prouves que tu peux réussir même dans des situations inédites. Chaque défi relevé devient une preuve concrète de ta compétence et de ta capacité à apprendre et à t'adapter. C'est un cercle vertueux !



6. Accepte l'imperfection :

Personne n'est parfait, et c'est très bien comme ça ! La perfection n'existe pas, alors autant l'accepter tout de suite.

Se lancer dans un projet, c'est accepter de sortir de sa zone de confort, de ne pas tout maîtriser dès le départ et d'apprendre au fur et à mesure. C'est ça qui est stimulant, non ?

Tu n'as pas besoin d'être parfait(e) pour être légitime. Ce qui compte, c'est ton authenticité, ta motivation et ta volonté de faire de ton mieux. Alors, fonce !

💡 À retenir :

Le syndrome de l'imposteur est une barrière à l'expression de ton potentiel, pas une vérité sur qui tu es.





💡 **Tu veux savoir à quel point le syndrome de l'imposteur t'affecte ?**

Fais le test de l'échelle de Clance :



Test syndrome de l'imposteur



Name: _____ Date: _____

EXERCICE N°1



Mon carnet de réussites

3 réussites dont je suis fier(ère) :

Ce que ces réussites m'ont appris sur moi :

3 qualités/compétences que mon entourage voit en moi :



BILAN

de cette 1^{ère} semaine



Prends un moment au calme pour répondre à ces questions. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse, juste ton ressenti, ta vérité.

Le syndrome de l'imposteur :

- *Sur une échelle de 1 à 10, à quel point te sens-tu légitime dans ton travail aujourd'hui ?* _____
- *Quelle est la petite voix qui revient le plus souvent ? (ex : "Je ne suis pas assez...", "Un jour ils vont se rendre compte que...")*

Les origines :

- *Y a-t-il une expérience passée (enfance, parcours pro) qui a pu nourrir ce doute ?*



- *Quelle croyance limitante t'accompagne depuis longtemps ?*

Le syndrome du sauveur :

- *As-tu tendance à vouloir "sauver" les autres au détriment de toi-même ?
(oui / parfois / non)*
- *Quand as-tu dit oui pour la dernière fois alors que tu aurais voulu dire non ?*

Ta prise de conscience :

- *Qu'est-ce qui t'a le plus marquée dans cette première semaine ?*

- *Qu'est-ce que tu aimerais changer en priorité ?*



EXERCICE N°2



Visualisation “Rencontre avec ta version confiante”

- *Je te propose de prendre tes écouteurs pour écouter cet exercice de visualisation en audio. Et pour cela je t'invite avant de démarrer l'audio à t'installer confortablement sur une chaise, dans ton canapé ou dans ton lit, l'important étant que tu sois dans un endroit où personne ne te dérangera, dans lequel tu te sens bien, serein(e), apaisé(e).*
- *Une fois cette séance de visualisation faite, je t'invite à noter dans un cahier ou sur la page qui suit :*
 - *Ce que tu as ressenti*
 - *La phrase qu'elle t'a dite (ta version confiante)*
 - *Ce que tu retiens de cette rencontre.*



02

Semaine 2 : RECONSTRUIRE TA CONFIANCE BRIQUE APRÈS BRIQUE

"La confiance ne vient pas quand tu as toutes les réponses. Elle vient quand tu décides d'avancer malgré les doutes." Sève et Sens

Alors, comment vas-tu depuis notre dernière exploration sur tes racines de manque de confiance ? J'imagine que mettre des mots sur le syndrome de l'imposteur, celui du sauveur, et comprendre d'où viennent ces doutes, ça a très certainement dû remuer pas mal de choses, c'est normal. Sois doux(ce) avec toi-même.

Maintenant, cette semaine, on se retrouse les manches ! On va reconstruire, doucement mais sûrement. On va poser la première brique, puis la suivante, et ainsi de suite. Parce que la confiance, ce n'est pas un truc magique que certaines personnes ont et d'autres pas. C'est quelque chose qu'on bâtit, jour après jour. Et comme toute construction, ça demande du temps, de la patience, et des bonnes bases.

On ne construit pas une maison sur du sable, n'est-ce pas ?



Alors, voici ce qu'on va voir ensemble :

- On va clarifier la différence entre l'estime de soi (l'amour que tu te portes) et la confiance en soi (ta capacité à agir et à relever des défis). C'est important de bien distinguer les deux.
- On va partir à la recherche de tes forces et de tes réussites. Si, si, je t'assure, tu en as plein ! On va juste apprendre à les voir et à les apprécier.
- On va transformer cette petite voix intérieure qui te critique sans cesse en une alliée bienveillante qui t'encourage et te soutient.
- Et enfin, on va apprendre à accueillir les compliments sans les balayer d'un revers de main en disant *“Oh, ce n'est rien, c'est normal !”*. Parce que tu mérites de les entendre et d'y croire !



*Alors, prêt(e) à te lancer dans cette aventure de reconstruction ?
À poser les premières briques de cette nouvelle version de toi,
plus confiante et épanouie ?*

Je suis là pour t'y accompagner à chaque étape. On y va ?



I- *Estime de soi vs Confiance en soi : quelle différence ?*



On entend souvent parler d'estime de soi et de confiance en soi comme si c'était la même chose, pas vrai ? En réalité, ce sont deux notions bien distinctes, et saisir cette nuance est crucial, que tu sois une femme ou un homme, pour identifier tes besoins et savoir où concentrer tes efforts de développement personnel. Alors, quelle est la différence ?

1- L'estime de soi : l'amour que l'on se porte à soi-même

L'estime de soi, c'est tout simplement la valeur que tu t'accordes en tant qu'individu. C'est le regard que tu poses sur toi-même, ton amour-propre, sans tenir compte de tes actions, de tes succès ou de tes échecs. C'est cette petite voix intérieure qui te murmure (ou pas) : *“Je suis une personne valable, je mérite d'être aimée et respectée, même avec mes imperfections et mes erreurs”..*



Imagine l'estime de soi comme les racines d'un arbre. Si ces racines sont solides et bien ancrées, l'arbre peut résister aux tempêtes et continuer à grandir, même lorsque les conditions sont difficiles. De même, si tu as une bonne estime de toi, tu seras plus résilient(e) face aux défis de la vie, plus capable de te relever après un échec ou une déception



Comment se manifeste concrètement une bonne estime de soi ?

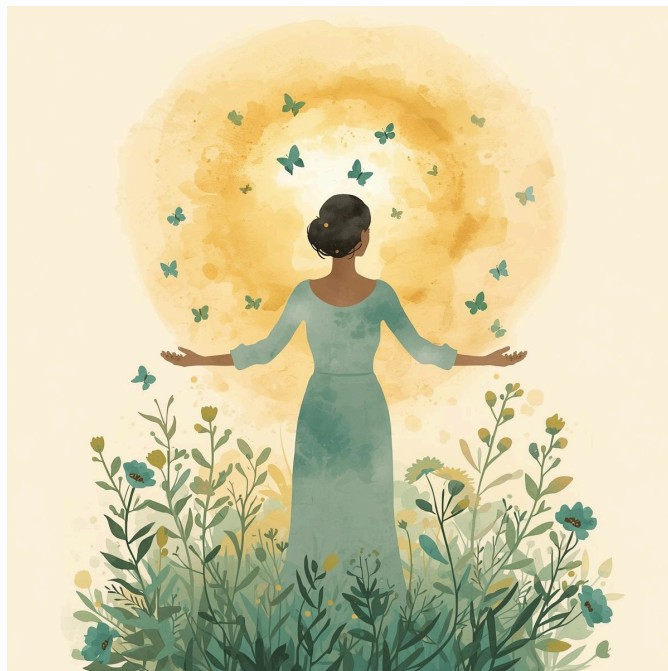
Une personne qui a une bonne estime d'elle-même :

- **S'accepte pleinement :**

- Elle accepte qui elle est, avec ses qualités et ses défauts, sans chercher à se conformer à un idéal inatteignable.
- Elle reconnaît ses forces et ses talents, mais aussi ses faiblesses et ses limites, et elle s'aime malgré tout.

- **Ne se dévalorise pas :**

- Elle évite de se critiquer ou de se juger sévèrement.
- Elle est indulgente envers elle-même et elle sait que tout le monde fait des erreurs.
- Elle ne se compare pas aux autres et elle ne cherche pas à prouver sa valeur en permanence.



- **Se sent digne d'amour et de respect :**
 - Elle croit qu'elle mérite d'être aimée et respectée, tout simplement parce qu'elle existe.
 - Elle ne pense pas qu'elle doit accomplir quelque chose de spécial ou être parfaite pour mériter l'amour des autres.
 - Elle se respecte elle-même et elle s'entoure de personnes qui la respectent et la valorisent.

- **Affirme ses besoins et ses limites :**
 - Elle sait ce qui est important pour elle et elle n'a pas peur de l'exprimer.
 - Elle sait dire non lorsque quelque chose ne lui convient pas et elle ne se laisse pas marcher sur les pieds.
 - Elle prend soin d'elle et elle se fixe des limites saines pour protéger son bien-être physique et émotionnel.

- **Est résiliente face à l'adversité :**
 - Elle ne se laisse pas abattre par les difficultés de la vie.
 - Elle sait que les échecs font partie du processus d'apprentissage et elle les utilise comme des opportunités pour grandir et s'améliorer.
 - Elle a confiance en sa capacité à surmonter les obstacles et à atteindre ses objectifs.

- **Prend des initiatives et ose sortir de sa zone de confort :**
 - Elle n'a pas peur de prendre des risques calculés et de se lancer de nouveaux défis.
 - Elle croit en son potentiel et elle est prête à sortir de sa zone de confort pour explorer de nouvelles possibilités.
 - Elle ne se laisse pas paralyser par la peur de l'échec et elle considère chaque expérience comme une occasion d'apprendre et de grandir.



En résumé, l'estime de soi, c'est la base de ton bien-être et de ton épanouissement personnel. C'est ce qui te permet de t'aimer, de te respecter et de te sentir bien dans ta peau, quels que soient les défis que tu rencontres.

Alors, prends soin de ton estime de toi, car c'est le plus beau cadeau que tu puisses te faire !



2- La confiance en soi : bien plus qu'une simple aptitude :

La confiance en soi, c'est un peu comme avoir une petite étincelle intérieure. C'est cette conviction profonde que tu as les ressources nécessaires pour agir, pour atteindre tes objectifs, et pour surmonter les défis qui se présentent à toi. C'est cette petite voix rassurante qui te souffle : Je suis prêt(e) à relever ce défi, même si cela me demande des efforts.

Mais alors, comment se manifeste une personne qui a confiance en elle ?

- **Elle ose se lancer, même si elle ressent une certaine appréhension.**
 - Elle sait que l'inaction ne mène nulle part.
- **Elle ne laisse pas la peur de l'échec la bloquer.**
 - Elle considère chaque erreur comme une occasion d'apprendre et de grandir.
- **Elle est consciente qu'elle a la capacité d'apprendre, de se perfectionner et de se relever après un coup dur.**
 - Elle sait que le développement personnel est un processus continu.

En tant que conseillère en développement personnel, je suis là pour t'aider à cultiver cette confiance en toi et à libérer ton plein potentiel. N'oublie jamais que tu as en toi les ressources nécessaires pour réussir, et que je suis là pour t'accompagner à chaque étape de ton cheminement au travers de ce programme.



3- Le nœud du problème : estime de soi et confiance en soi :

C'est ici que les choses se compliquent, n'est-ce pas ?

- Tu peux exceller dans ta carrière, être perçu(e) comme un(e) pro, mais au fond, douter de ta propre valeur.
- Tu coches toutes les cases du succès, mais tu as cette petite voix intérieure qui te souffle que tu n'es jamais assez, que tu pourrais toujours faire mieux.

À l'opposé, tu peux :

- t'aimer inconditionnellement, t'accepter avec tes forces et tes faiblesses, tout en manquant d'assurance pour te lancer de nouveaux défis. L'idée de prendre la parole en public te paralyse, tu hésites à changer de cap, même si ton cœur te le dicte.
- Tu te sens prêt(e) à sauter le pas, mais une force invisible te retient.

Ça te parle ? Tu as l'impression de te reconnaître dans l'une de ces descriptions ? Sache que tu n'es pas seul(e). Beaucoup de personnes vivent ce tiraillement entre l'estime et la confiance.

La bonne nouvelle ?

C'est que ces deux aspects de ta personnalité ne sont pas figés. L'estime de soi et la confiance en soi, ça s'entretient, ça se façonne, ça se développe. C'est un peu comme un muscle : plus tu l'entraînes, plus il devient fort.



Et devine quoi ?

C'est justement ce sur quoi nous allons travailler ensemble cette semaine. Je serai là pour te guider, te donner des outils concrets et t'aider à débloquer ton potentiel. Ensemble, nous allons transformer ces défis en tremplin vers une vie plus épanouie et authentique. Alors, prêt(e) à te lancer dans cette belle aventure ?



A RETENIR

L'estime de soi = Ce que tu penses de toi (ta valeur)

La confiance en soi = Ce que tu penses de tes capacités (ton pouvoir d'agir)

L'une nourrit l'autre. Et tu mérites de cultiver les deux. 🌱



EXERCICE



Mini auto-évaluation : Où en es-tu ?

Sur une échelle de 1 à 10, comment évaluerais-tu aujourd'hui ?

☛ *Ton estime de toi (l'amour que tu te portes)*

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

☛ *Ta confiance en toi (la foi en tes capacités)*

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

***Il n'y a pas de bonne ou mauvaise réponse.
C'est juste un point de départ pour savoir où concentrer ton énergie.***



II- Identifier tes forces et tes réussites :

Je vais te poser une question toute simple : c'est quoi tes qualités ?

Tu hésites ? Tu cherches ? Tu te dis "oh, je ne sais pas trop" ?

C'est normal.

On est souvent bien plus douées pour lister nos défauts que nos qualités. On sait exactement ce qui ne va pas chez nous, mais nos forces ? On les minimise, on les oublie, on les balaie d'un revers de main.

Pourtant, je t'assure, tu as des trésors cachés. Des talents, des compétences, des expériences qui font ta singularité. On va les mettre en lumière ensemble.



1- Pourquoi avons-nous tant de mal à reconnaître nos qualités ?

Tu sais, c'est fou comme notre esprit peut nous jouer des tours. Quand tu accomplis quelque chose de bien, au lieu de te féliciter, ton cerveau te chuchote : *“Bof, c'est banal, tout le monde en est capable”*.

Et quand tu réussis un projet, au lieu d'être fier(fière), tu te dis : *“J'ai juste eu un coup de chance ou Franchement, ce n'était pas si compliqué”*.

Ça te parle, n'est-ce pas ? On appelle ça minimiser ses succès, et crois-moi, c'est un réflexe super répandu, en particulier chez celles et ceux qui doutent d'eux(elles)-mêmes. Le truc, c'est que ce qui te paraît évident ou facile ne l'est pas forcément pour les autres.

Tes atouts, tes points forts, résident justement dans ce que tu fais avec aisance, presque sans y penser. Et ça, c'est une richesse inestimable. Tes victoires, même les plus petites, sont importantes !

Quand je parle de succès, je ne fais pas allusion uniquement aux diplômes prestigieux, aux promotions spectaculaires ou aux exploits retentissants. Non, je pense aussi à :

- Ce jour où tu as trouvé le courage de dire non, de poser tes limites.
- Cette épreuve que tu as traversée avec résilience, sans craquer.
- Ce projet que tu as mené(e) à bien, même si personne n'a remarqué tes efforts.
- Cette personne que tu as aidée, écoutée, soutenue avec empathie.
- Ce moment où tu t'es relevé(e) après une chute, en puisant dans tes ressources...





Chaque petite action compte.

**Chaque difficulté surmontée est une victoire qui mérite
d'être célébrée.**

Alors, prêt(e) à changer ton regard sur toi-même ?



2- Tes réussites passées : la preuve que tu es capable :

On a souvent tendance à minimiser ce qu'on a fait :

- *“Oh, c'était rien !”*
- *“Tout le monde aurait pu y arriver...”*

Mais la vérité, c'est que chaque fois que tu réussis quelque chose, même si ça te paraît petit, c'est une preuve que tu es vraiment capable.

Rappelle-toi :

- Tu as déjà franchi des obstacles, parfois plus gros qu'on ne le croit.
- Tu as acquis de nouvelles connaissances, tu as grandi.
- Tu as apporté ton aide à d'autres, tu as fait une différence.
- Tu as tenu bon dans les moments difficiles, tu as fait preuve de résilience.

Tout ça, c'est grâce à toi, à tes compétences et à ta détermination. Ce n'est pas juste de la chance ou un coup de pouce du destin. C'est toi qui as fait tout ça, et tu peux en être fier(e) !

3- Le changement de regard sur toi-même :

Tu te juges souvent plus durement que les autres ne te jugent. Ce que tu vois comme une faiblesse, d'autres le voient comme une force.

- Ta sensibilité ? C'est de l'empathie.
- Ton besoin de bien faire ? C'est du professionnalisme.
- Tes doutes ? C'est de l'humilité.

Apprends à voir tes qualités avec les yeux de ceux qui t'apprécient.



Name: _____ Date: _____

EXERCICE



Un exercice pour ouvrir les yeux

*Je t'invite à lister 10 réussites de ta vie, quelles soient petites ou grandes.
Pas de censure. Pas de "oui mais c'est rien ça".
Tout compte.*

Si tu bloques, pense à :

- Tes défis personnels surmontés
- Tes accomplissements professionnels (même les plus simples)
- Les moments où tu as aidé quelqu'un
- Les fois où tu as fait quelque chose malgré la peur
- Les compétences que tu as développées au fil du temps

Tu vas voir, une fois lancée, tu en trouveras plus que tu ne le penses.



III- Transformer ton dialogue intérieur :

Parlons de cette petite voix intérieure, tu vois, celle qui commente sans cesse tes actions ? On la connaît bien, cette petite “peste” !

Parfois, elle se fait encourageante, c'est vrai, elle te booste un peu. Mais soyons honnêtes, le plus souvent... elle se transforme en véritable critique. Elle te juge sévèrement, te rabaisse sans ménagement, et te murmure des choses du genre :

- Tu n'y arriveras jamais, à quoi bon essayer ?
- Franchement, tu n'es pas assez compétent(e) pour ça.
- Mais qui es-tu, au juste, pour oser te lancer dans un truc pareil ?
- Les autres vont vite se rendre compte que tu n'es pas à la hauteur, tu vas voir !

Ça te dit quelque chose, tout ça ?

Avoue que oui !

Ce dialogue intérieur incessant, on l'appelle souvent la petite voix saboteuse, et crois-moi, elle a un ascendant ÉNORME sur ta confiance en toi.

**C'est elle qui mine ton moral
et t'empêche d'avancer sereinement.**



1- Mais d'où vient donc cette satanée voix ?

Eh bien, cette voix, en réalité, ce n'est pas vraiment toi, dans le sens profond du terme. C'est plutôt un drôle de mélange, un cocktail indigeste composé de :

- Ce qu'on t'a dit pendant ton enfance, ces petites phrases innocentes (ou moins innocentes) qui ont façonné ta vision du monde.
- Les critiques que tu as reçues au fil des années, celles qui ont laissé des traces et ont entamé ton estime personnelle.
- Les échecs que tu as vécus, ces moments difficiles qui t'ont fait douter de tes capacités.
- Les comparaisons que tu as faites, en te mesurant constamment aux autres et en te trouvant toujours moins bien.

Avec le temps, à force de répétition, ces messages négatifs sont devenus automatiques. Tu ne les remets même plus en question, ils sont ancrés en toi. Tu les prends pour argent comptant, comme s'il s'agissait de vérités absolues.

Mais en réalité, ce ne sont que des pensées, rien de plus ! Et les pensées, heureusement, ça se transforme, ça se travaille, ça se remodèle.

De saboteuse à alliée : la transformation est possible !

L'idée n'est pas de faire taire complètement cette voix (spoiler : c'est mission impossible !). Non, l'idée, c'est de la transformer en douceur, de la faire évoluer. De passer d'une voix qui te tire constamment vers le bas à une voix qui te soutient, t'encourage et te propulse vers l'avant.



Prenons quelques exemples concrets :

La saboteuse dit...	L'alliée répond...
"Tu n'es pas capable."	"Tu apprends, et c'est normal de ne pas tout maîtriser."
"Tu vas échouer."	"Et si tu réussissais ? Et même si tu échoues, tu apprendras."
"Les autres sont meilleurs que toi."	"Chacun son parcours. Tu as tes propres forces."
"Tu n'as pas le droit à l'erreur."	"L'erreur fait partie du chemin. Elle ne définit pas ta valeur."



2- Alors, comment faire concrètement au quotidien ?

Voici quelques pistes :

- **Repère la pensée négative :**

- Dès que tu te sens mal, que ton moral est en berne, pose-toi cette question : Qu'est-ce que je viens de me dire, à l'instant précis ?
- Prends conscience de cette petite phrase assassine qui te traverse l'esprit.



- **Questionne-la :**

- Cette pensée est-elle vraiment fondée ?
- Est-ce un fait avéré ou simplement une interprétation subjective ?
- Est-ce que je dirais la même chose à un(e) ami(e) qui pense ça de lui/elle ?

- **Reformule-la :**

- Remplace cette pensée négative par une pensée plus douce, plus réaliste, plus encourageante.
- Adopte un discours bienveillant envers toi-même.

Je ne vais pas te mentir, ce n'est pas de la magie. Ça demande de la pratique régulière, de la patience et de la persévérance. Mais petit à petit, tu reprogrammes ton cerveau, tu changes tes habitudes de pensée. Et crois-moi, le jeu en vaut vraiment la chandelle !



A RETENIR

Ta petite voix intérieure peut devenir ta meilleure alliée. Mais c'est toi qui décides de ce qu'elle a le droit de te dire. 🌱



Name: _____ Date: _____

EXERCICE

Transforme ta saboteuse en alliée



Repense à des pensées négatives que tu te répètes souvent.

Note-les dans la colonne de gauche, puis transforme-les en pensées bienveillantes dans la colonne de droite.

🚫 Ma saboteuse dit	💙 Mon alliée répond...



 Ma saboteuse dit	 Mon alliée répond...

Besoin d'aide pour reformuler ? Pose-toi ces questions :



- Est-ce que cette pensée est un fait ou une interprétation ?
- Qu'est-ce que je dirais à ma meilleure amie si elle pensait ça ?
- Quelle serait une façon plus douce et réaliste de voir les choses ?
- Rappelle-toi : tu n'as pas à croire toutes tes pensées. Tu peux choisir celles que tu nourris.



IV- Apprendre à accueillir les compliments à bras ouverts :

Ça t'arrive très certainement de répondre :

- « Oh, vraiment, c'était rien... »
- « Bof, c'était super simple... »
- « N'importe qui aurait fait pareil, hein. »
- « Tu crois ? Mais franchement j'aurais aimé faire mieux, en vrai... »



Je me trompe ? Ca te parle ?

Quand on te fait un compliment, quelle est ta réaction instinctive ? Si, comme pas mal de monde, tu manques un peu de confiance, tu vas avoir tendance à le minimiser, à le balayer d'un revers de main, ou à trouver une bonne excuse pour ne pas l'accepter.

Pourtant, derrière chaque compliment, il y a une personne qui a pris le temps de voir quelque chose de chouette chez toi. Quelqu'un qui te dit en substance : Hé, je vois ce que tu vaux, tu sais !

Alors, pourquoi est-ce si compliqué de simplement dire “Merci” ?



1- Pourquoi ces blocages face aux compliments, alors ?

Plusieurs raisons peuvent expliquer cette difficulté :

- **La peur de passer pour quelqu'un de prétentieux(se)**
 - On t'a appris à être modeste, à ne pas te vanter. Du coup, accepter un compliment te semble presque interdit.
 - Tu as l'impression que tu vas avoir l'air d'une personne imbue de sa personne.

- **Le doute, tout simplement**
 - Si tu as une piètre image de toi-même, le compliment te semble faux, en décalage avec ce que tu ressens. Alors, inconsciemment, tu le repousses.
 - Tu te dis que ce n'est pas possible que ce compliment te soit adressé.

- **Le syndrome de l'imposteur(e)**
 - Tu te dis peut-être que si la personne te connaissait vraiment, elle ne dirait jamais ça.
 - Tu as peur que les gens découvrent ta vraie nature.

- **L'habitude, la routine**
 - Tu agis comme ça depuis si longtemps que c'est devenu un automatisme.
 - Tu n'y penses même plus, c'est une réaction réflexe.



2- Ce qui se passe vraiment quand tu refuses un compliment :

En minimisant un compliment, tu envoies un double message, sans t'en rendre compte :

- **À toi-même :**
 - Clairement, je ne mérite pas qu'on me dise du bien.
 - Tu renforces ainsi tes propres pensées négatives.
- **À l'autre personne :**
 - Ce que tu penses n'a pas d'importance ou tu as une fausse image de moi.
 - Tu ignores son ressenti et sa perception.

**Ce n'est sûrement pas ton intention, n'est-ce pas ?
Alors, comment faire pour changer cette habitude ?**

3- Comment apprendre à recevoir les compliments avec sincérité ?

C'est plus simple qu'il n'y paraît (même si ce n'est pas toujours facile au début) :

- Prends une inspiration : Ne te précipite pas pour répondre. Accorde-toi un instant pour respirer et te recentrer.
- Dis simplement “Merci” : Évite les oui mais, les excuses et les justifications. Un simple merci suffit amplement. Laisse la personne savoir que tu apprécies son compliment.



- **Laisse le compliment entrer en toi** : Accorde-toi quelques secondes pour vraiment entendre le compliment, le ressentir et l'intégrer. Laisse-le résonner en toi.

BONUS

Si tu veux aller plus loin, tu peux ajouter une phrase comme :

- Ça me touche beaucoup que tu me dises ça
- ou cela me fait très plaisir de l'entendre.

4- Relève le défi !

Pendant une semaine, essaie d'appliquer ces conseils :

- **Ne rejette aucun compliment.**
 - Ne minimise pas les éloges que tu reçois.
 - Réponds simplement “Merci” avec un sourire sincère.
- **Observe ce que tu ressens.**
 - Tu seras peut-être surpris(e) de constater à quel point il est agréable de recevoir de la reconnaissance.
 - C'est peut-être un peu déstabilisant au début, mais n'oublie jamais que tu mérites d'être valorisé(e) et apprécié(e) pour ce que tu es.





A RETENIR

Accepter un compliment, ce n'est pas être prétentieux(se). C'est reconnaître ta valeur et honorer le regard bienveillant de l'autre. 🌸



Name: _____ Date: _____

EXERCICE

Lettre à toi-même



Cette semaine, tu as exploré ton estime de soi, identifié tes forces, transformé ton dialogue intérieur et appris à recevoir les compliments. Pour clôturer cette semaine, je t'invite à écrire une lettre à toi-même — celle que tu aurais aimé recevoir quand tu doutais de ta valeur.

Écris une lettre bienveillante à "toi-même", cette personne qui doute, qui se sent nulle, qui n'ose pas.

Commence par : "Ma chère ou mon cher [ton prénom]..."

Dans cette lettre, tu peux :

- *Lui rappeler tout ce qu'elle a traversé et surmonté*
- *Lui dire ce que tu admires chez elle*
- *Lui pardonner ses erreurs*
- *L'encourager pour la suite*
- *Lui dire qu'elle mérite d'être vue et reconnue*





A RETENIR

Tu mérites la même bienveillance que celle que tu offres aux autres.



Name: _____ Date: _____



BILAN

de cette 2ème semaine

Comment te sens-tu après cette deuxième semaine introspective ?

Qu'est-ce qui t'a le plus marqué(e) ou aidé(e) cette semaine ?

Qu'est-ce qui reste encore difficile ou inconfortable ?



Y a-t-il eu un moment où tu t'es surpris(e) à penser différemment ?

Qu'est-ce que tu retiens sur ton estime de toi après ces exercices ?

Qu'est-ce que tu aimerais approfondir ou travailler encore ?

Sur une échelle de 1 à 10 :

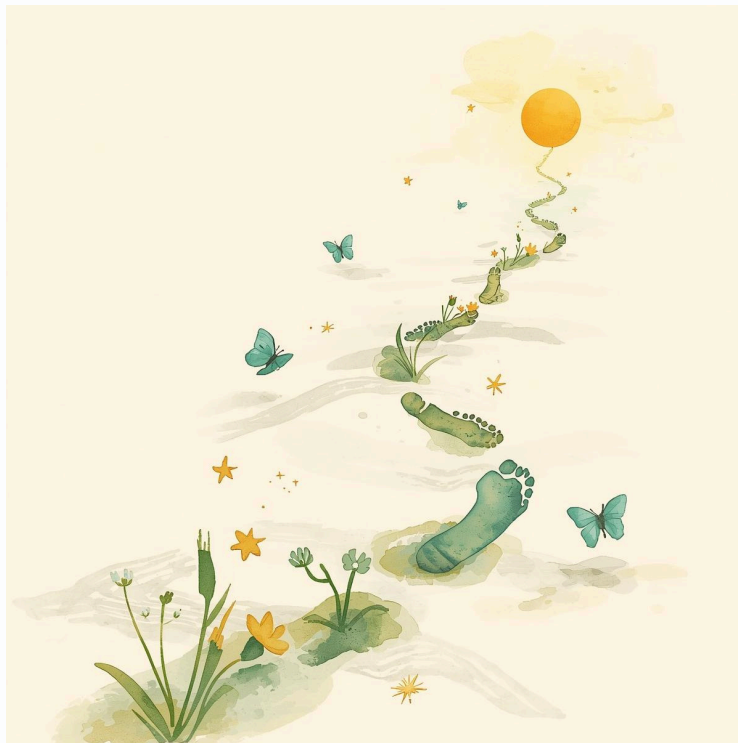
- Mon estime de moi cette semaine : ____ /10
- Ma capacité à accueillir les compliments : ____ /10
- Ma bienveillance envers moi-même : ____ /10





A RETENIR

*Chaque petit pas compte.
Tu avances, même quand tu ne le vois pas encore.*





03

Semaine 3 : POSER SES LIMITES ET S’AFFIRMER

"Dire non aux autres, c'est se dire oui à soi-même."

Sève et Sens

“



Cette semaine, on s'attaque à un thème qui en intimide plus d'un(e) : définir ses limites. Si tu as tendance à toujours dire oui, à tout accepter pour éviter de décevoir, à te surpasser pour les autres au détriment de toi, alors cette semaine est faite pour toi.

Savoir dire non, ce n'est pas un signe d'égoïsme. C'est avant tout une preuve de respect envers soi-même.

Cela démontre aux autres comment tu souhaites être considéré(e) et traité(e).

Tu as le droit au respect de ton temps, de ton énergie, de tes envies et de tes besoins.

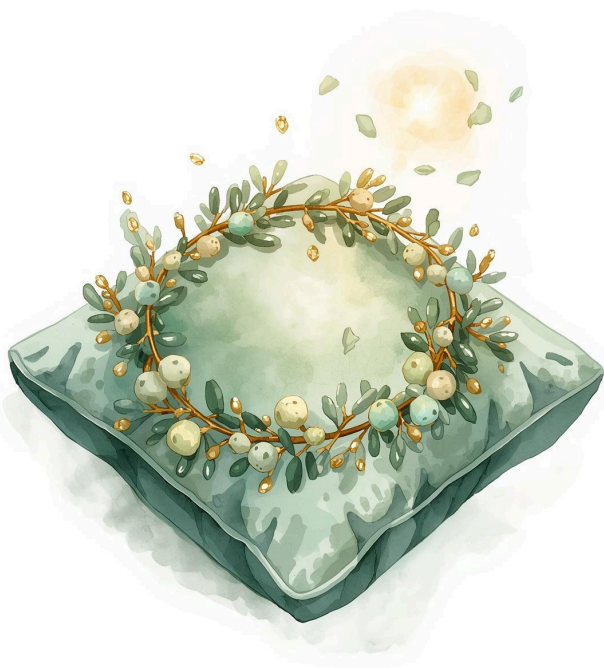
Cela commence par toi : apprends à te respecter et à t'honorer. En tant que personne, tu as une valeur inestimable.

Tes sentiments sont légitimes, et leur expression est tout à fait valable. Reconnaître ta valeur personnelle est un pas crucial vers la sérénité. Ne crains pas de faire valoir tes besoins ; c'est un acte de bienveillance envers toi-même.

Il est temps de te demander :

- Qu'est-ce qui est important pour moi ?
- Quelles sont mes priorités ?
Quelles sont mes limites infranchissables ?

En répondant à ces interrogations, tu te donneras la possibilité de mieux te connaître et de t'affirmer avec confiance.



Rappelle-toi, tu es le (la) seul(e) maitre(sse) de ta vie. Tu es responsable de ton bonheur et de ton bien-être. N'aie pas peur de prendre les rênes et de te donner la permission de vivre pleinement.

Ne te laisse pas dicter ta conduite par les autres. Ce n'est pas toujours simple, j'en suis conscient(e). Il faut du courage et de la patience pour changer ses habitudes et se faire respecter.

Mais je suis là pour t'accompagner dans ta démarche. Ensemble, nous allons explorer les outils et les stratégies qui te permettront de poser tes limites avec assertivité et de t'assumer pleinement. Je suis convaincu(e) que tu as toutes les capacités et les qualités nécessaires pour y arriver.

Crois en toi et lance-toi ! Tu vas voir, tu ne le regretteras pas. Ce sera une véritable libération. Tu vas apprendre à mieux te connaître et à t'aimer. Tu vas te sentir plus fort(e), plus serein(e) et plus épanoui(e).



I- Pourquoi c'est si difficile de dire non ?

Dire non, ça sonne si simple, hein ? Juste 3 lettres, un petit mot. Pourtant, pour un(e) tas de personnes, et peut-être pour toi aussi, c'est une vraie bataille à l'intérieur.

1- Mais au fond, pourquoi ?

C'est que, depuis qu'on est peti(e)s, on nous a souvent laissé entendre que dire oui, c'était :

- Être un(e) enfant sage et gentil(le)
- Se faire aimer et apprécier des autres
- Garder la paix et éviter les disputes
- Ne pas faire de peine à ceux qu'on aime
- Être perçu(e) comme une bonne personne : bonne fille, bonne mère, bon(ne) collègue, bon(ne) ami(e)...

Alors, avec le temps, dire oui est devenu presque automatique. Un réflexe, une façon de se protéger pour s'assurer qu'on reçoit toujours de l'amour, qu'on vit dans un environnement calme et qu'on est reconnu(e) par les autres.

2- Mais à quel prix ?

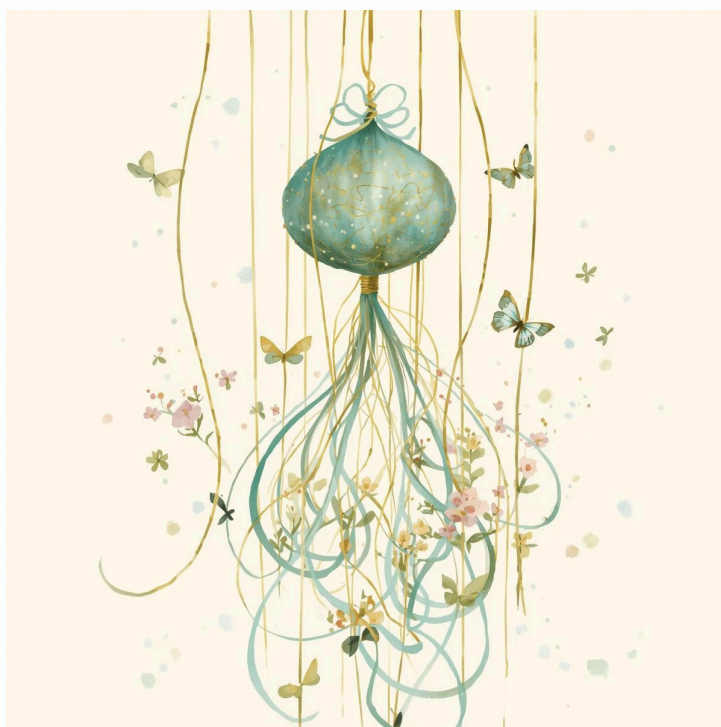
- Tu te donnes sans compter, jusqu'à l'épuisement.
- Tu as l'impression de te vider de ton énergie, de ne plus exister, et que personne ne te respecte vraiment.



- Tu mets toujours les besoins des autres avant les tiens, sans même t'en rendre compte.
- Et au final, tu perds de vue ce que toi, tu désires réellement dans la vie.

3- Ces peurs cachées derrière tous ces oui :

- **La peur de décevoir les autres**, de ne pas être à la hauteur de leurs attentes.
- **La peur d'être rejeté(e) ou critiqué(e)**, de ne plus faire partie du groupe.
- **La peur de créer des tensions**, de provoquer des disputes.
- **La peur de passer pour quelqu'un d'égoïste**, qui ne pense qu'à soi.
- **La peur, tout simplement, de ne plus être aimé(e)**. C'est humain, tu sais.





A RETENIR

Chaque fois que tu dis oui aux autres en te disant non à toi-même, tu t'éloignes un peu plus de qui tu es vraiment.

II- Identifier ses limites personnelles

Avant de pouvoir établir tes limites, il est essentiel que tu saches clairement où elles se trouvent. Imagine-toi que chaque personne possède un espace intérieur unique, un peu comme un jardin secret.

Tes limites sont comme la clôture de ce jardin : elles délimitent ce que tu acceptes et ce que tu refuses de laisser entrer. Elles sont là pour assurer ta protection, pour préserver ton énergie précieuse, ainsi que ta santé mentale et ton bien-être général.

Pense à tes limites comme à des panneaux indicateurs qui te guident vers ce qui est bon pour toi et t'éloignent de ce qui pourrait te nuire.



1- Les différents types de limites :

Il existe différentes catégories de limites, chacune ayant un rôle spécifique à jouer :

- **Les limites physiques :**

- Cela englobe ton espace personnel, ce périmètre de confort autour de toi dans lequel tu te sens en sécurité et à l'aise.
- Cela concerne aussi ton corps, tes besoins de repos et de récupération.

Respecter tes limites physiques, c'est t'accorder le droit de dire non à un contact physique non désiré, de prendre des pauses lorsque tu en ressens le besoin et de prendre soin de ton corps en lui offrant le repos et la nourriture dont il a besoin.

Tu es prêt(e) à écouter les signaux que ton corps t'envoie ?

- **Les limites émotionnelles :**

- Ces limites définissent ce que tu es prêt(e) à entendre, à supporter et à ressentir en relation avec les autres. Il s'agit de ne pas te laisser envahir par les émotions des autres et de te protéger du négativisme et de la toxicité.
- Cela signifie aussi que tu as le droit de ne pas être le réceptacle des problèmes de tout le monde et de préserver ton propre équilibre émotionnel.

Es-tu prêt(e) à identifier les situations et les personnes qui ont tendance à te vider de ton énergie émotionnelle ?



- **Les limites de temps :**

- Ton temps est une ressource précieuse, et tu as le droit de le gérer comme tu l'entends. Tes limites de temps définissent ta disponibilité et t'assurent de préserver des moments pour toi, pour faire ce que tu aimes et pour te ressourcer.
- Imposer des limites de temps, c'est oser dire non aux sollicitations excessives, c'est planifier des moments de détente dans ton agenda et c'est te rappeler que tu as le droit de te reposer et de ne rien faire.

Te sens-tu prêt(e) à accorder la priorité à ton propre bien-être en gérant ton temps de manière plus consciente ?

- **Les limites professionnelles :**

- Ces limites encadrent ta charge de travail, tes horaires et tes responsabilités. Il est essentiel de définir clairement ce qui relève de tes compétences et de tes obligations, et ce qui ne l'est pas.
- Tes limites professionnelles te protègent du surmenage, du stress et de l'épuisement professionnel. Elles te donnent le courage de demander de l'aide lorsque tu es dépassé(e) et de refuser les tâches qui ne t'incombent pas.

Es-tu prêt(e) à défendre tes limites professionnelles et à faire valoir tes besoins auprès de tes collègues et de ta hiérarchie ?



- **Les limites relationnelles :**

- Ces limites concernent ce que tu tolères dans tes relations avec les autres, qu'il s'agisse de tes amis, de ta famille, de ton partenaire ou de tes collègues. Elles définissent le niveau de respect que tu exiges, ainsi que les comportements que tu ne peux pas accepter.
- Tes limites relationnelles te permettent de construire des relations saines, équilibrées et enrichissantes, basées sur la confiance, le respect mutuel et la communication ouverte.

**Es-tu prêt(e) à identifier les schémas relationnels
qui te nuisent et à mettre en place des limites claires pour te protéger ?**

2- Comment savoir si une de tes limites est franchie ?

Ton corps et tes émotions sont d'excellents indicateurs. Ils t'envoient des signaux d'alarme lorsque quelque chose ne va pas :

- **Tu ressens de la colère, de l'irritation ou de la frustration :**

- Ce sont des signes que tes besoins ne sont pas satisfaits et que tes limites sont bafouées.

- **Tu te sens épuisé(e) après certaines interactions :**

- Certaines personnes ou situations ont tendance à te vider de ton énergie. C'est le signe qu'il est temps de prendre tes distances et de te protéger.



- **Tu as la boule au ventre avant de voir certaines personnes :**
 - Ton intuition te met en garde contre une situation potentiellement désagréable ou toxique. Écoute ce signal et prépare-toi à affirmer tes limites.

- **Tu rumines et tu ressasses :**
 - Tu es incapable de passer à autre chose et tu te sens piégé(e) dans une spirale de pensées négatives. C'est un signe que tu as besoin de prendre du recul et de trouver des solutions pour te libérer de cette emprise.

- **Tu te sens coupable alors que tu n'as rien fait de mal :**
 - C'est un signe que tu te laisses manipuler et que tu as du mal à dire non. Il est temps de renforcer ton estime de soi et d'apprendre à faire valoir tes besoins sans culpabiliser.

Je suis prêt(e) à t'accompagner dans ce processus d'identification de tes limites. N'hésite pas à me faire part de tes questions et de tes difficultés. Ensemble, nous pouvons travailler à te donner les outils et la confiance nécessaires pour te protéger et t'épanouir pleinement.



A RETENIR

Tes émotions sont des messagères. Quand quelque chose te dérange, c'est qu'une limite a été franchie.



Name: _____

Date: _____



EXERCICE

Mes limites personnelles

Prends un moment pour réfléchir à tes limites dans chaque domaine :

Domaine	Ce que je n'accepte plus	Ce dont j'ai besoin
Physique		
Emotionnel		
Temps		
Professionnel		
Relationnel		



III - Apprendre à dire non (sans culpabiliser) :

Si tu te reconnais dans le syndrome du sauveur, tu sais probablement que dire non est un vrai défi. Ce simple mot peut sembler une montagne à franchir.

1- Mais pourquoi est-ce si compliqué pour toi ?

Eh bien, dire non, c'est souvent avoir peur de décevoir les autres, de perdre leur affection ou de passer pour quelqu'un d'égoïste. Peut-être as-tu appris très tôt que pour être aimé et apprécié, il fallait toujours être disponible, serviable et prêt à aider tout le monde.

Le résultat, c'est que tu dis oui alors que ton corps te hurle non. Tu acceptes des tâches en plus alors que tu es déjà débordé(e). Tu te plies en quatre pour les autres, et petit à petit, tu t'oublies.

2- Et puis, il y a toutes ces fausses idées que l'on se fait à propos du non :

- Si je dis non, les autres vont me rejeter.
- Dire non, c'est être égoïste.
- Les gens vont penser que je suis méchant ou incompetent voire même fainéant(e).
- Si je ne le fais pas, personne d'autre ne le fera.
- Je vais décevoir, et on ne me demandera plus jamais rien.

Ces idées sont tenaces, mais elles sont fausses. Dire non, ce n'est pas rejeter l'autre, c'est te respecter toi-même. C'est prendre soin de tes propres besoins et de tes propres limites.



3- Les bénéfices de savoir dire non :

- Tu gardes ton énergie pour ce qui est vraiment important pour toi.
- Tu gagnes le respect des autres et, surtout, ton propre respect.
- Tu établis des limites saines dans tes relations, ce qui les rend plus équilibrées et durables.
- Tu évites de ressentir du ressentiment envers les autres et de finir par être complètement épuisé.
- Tu deviens acteur ou actrice de ta propre vie au lieu de te contenter de la subir.

4- Alors, comment faire pour dire non avec bienveillance ?

Ce n'est pas parce que tu dis non que tu dois être désagréable ou blessant. Voici quelques pistes :

- **Le non simple et direct :**
 - Non, je ne peux pas cette fois-ci. Pas besoin de te justifier pendant des heures. Un non clair et concis suffit.
- **Le non avec une courte explication :**
 - Non, je ne suis pas disponible à ce moment-là, car j'ai déjà quelque chose de prévu.
- **Le non avec une alternative :**
 - Je ne peux pas t'aider sur ce projet, mais peut-être que [nom d'un collègue] pourrait le faire ? Tu proposes une solution sans t'engager toi-même.



- **Le non différé :**
 - Je ne peux pas te répondre tout de suite, laisse-moi regarder mon agenda et je te dis ça rapidement. Cela te permet de prendre le temps de réfléchir au lieu de dire oui par automatisme.
- **La technique du non sandwich :**
 - C'est vraiment gentil d'avoir pensé à moi (point positif), mais je ne suis pas disponible pour le moment (le non), j'espère que tu trouveras quelqu'un d'autre pour t'aider (autre point positif). Tu adoucis le non en l'encadrant avec des commentaires positifs.



A RETENIR

*Tu ne peux pas remplir le verre des autres si le tien est vide.
Apprendre à dire non, c'est apprendre
à prendre soin de toi.*

"



V - Des phrases claires pour poser tes limites

Souvent, le plus compliqué, c'est de trouver les mots justes. Alors, voici quelques exemples que tu peux adapter à ta situation :

- **Quand on te demande un truc urgent alors que t'es déjà sous l'eau :**
 - Je comprends que c'est important. Vu ce que j'ai déjà en cours, je peux m'en occuper pour telle date [date réaliste]. Ça te va ?
 - Je ne pourrai pas te faire ça pour [date demandée], mais je peux te le rendre pour [date]. Sinon, qu'est-ce qu'on peut repousser ?
 - Si je m'y mets maintenant, faut que je mette autre chose de côté. Qu'est-ce qui est le plus urgent ?
- **Quand on te relance sans arrêt :**
 - Comme je te l'ai dit, je fais de mon mieux avec les délais que j'ai. Je te tiens au courant dès que c'est prêt.
 - Je n'ai pas avancé depuis la dernière fois, j'ai d'autres urgences à gérer. Je reviens vers toi dès que possible.
- **Quand on te demande de rester tard ou de bosser sur ton temps libre :**
 - Je finis à [heure]. Je peux continuer demain si besoin.
 - Ce n'est pas possible pour moi aujourd'hui. On voit ça demain ?
- **Quand tu sens qu'on profite de ta gentillesse :**
 - J'aimerais bien qu'on regarde ensemble mes priorités, parce que là, j'ai du mal à tout gérer.
 - Je veux bien aider, mais faut qu'on décide ensemble ce qui est vraiment le plus important.



- **Le "non" différé (pour éviter de dire oui sous pression) :**
 - Je regarde mon planning et je te dis ça.
 - Laisse-moi y réfléchir, je te réponds demain.

Les clés pour que ça fonctionne :

- **Reste factuel(le), pas émotif(ve)**
 - Au lieu de : Je suis débordé(e), j'en peux plus !
 - Dis plutôt : J'ai trois dossiers à rendre cette semaine. Je ne peux pas en prendre un quatrième.

- **Propose une solution de rechange**
 - Au lieu de : Non, je ne peux pas.
 - Dis plutôt : Pas pour vendredi, mais je peux te le faire pour lundi.

- **Ne te justifie pas sans fin**
 - Pas besoin de donner 15 raisons. Une explication simple suffit. Plus tu te justifies, plus tu laisses la porte ouverte à la négociation. Imagine que chaque justification est une petite brèche dans un mur ; plus tu en fais, plus il est facile de le contourner.
 - Pense à une situation où tu as dû refuser une invitation : Je ne peux pas venir à ta soirée. Pas besoin de détailler tous les rendez-vous que tu as, les courses à faire, et le besoin urgent de te reposer. Un simple "je suis déjà pris(e)" suffit.



- **Accepte l'inconfort**

- Quand tu vas commencer à poser des limites (dire non, négocier un délai, signaler ta surcharge), tu vas probablement ressentir :
 - De la culpabilité ("j'aurais dû accepter...")
 - De la peur ("ils vont mal le prendre...")
 - Du malaise ("c'était bizarre de dire ça...")
 - Du doute ("j'aurais peut-être pu m'arranger...")
- C'est normal. Tu as passé des années à dire oui. Ton cerveau est habitué à ce schéma. Changer, ça fait bizarre au début.
- C'est comme un muscle que tu n'as jamais entraîné : les premières fois, c'est inconfortable, voire douloureux. Mais plus tu pratiques, plus ça devient naturel et facile.



EXERCICE N°1

Préparer mes limites



Étape 1 : Identifie une situation récurrente

Pense à une situation au travail où tu dis souvent oui alors que tu voudrais dire non (ou négocier).

Ma situation :



Étape 2 : Ce que je réponds habituellement

Qu'est-ce que tu dis ou fais dans cette situation ?

Étape 3 : Ce que je ressens après

- Frustration
- Culpabilité
- Colère
- Épuisement
- Résignation
- Autre :



Étape 4 : Prépare ta nouvelle réponse

En t'inspirant des formulations de la partie V, écris ce que tu pourrais dire la prochaine fois :

Ma reformulation :

Étape 5 : Anticipe l'inconfort

Comment tu risques de te sentir après avoir posé cette limite ?

Qu'est-ce que tu peux te dire pour te rassurer ?

💡 **Rappelle-toi :**

Poser des limites, ça s'entraîne. La première fois est toujours la plus difficile. Mais chaque petit pas compte ! ❤️



A RETENIR

Dire non, ce n'est pas être égoïste. C'est se protéger pour pouvoir continuer à aider.

Tu n'as pas besoin de te justifier à l'infini. Une explication simple suffit.

L'inconfort que tu ressens après avoir posé une limite est normal, c'est un muscle qui s'entraîne.

Et rappelle-toi : quelqu'un d'épuisé ne peut plus aider personne. En prenant soin de toi, tu prends soin des autres.



EXERCICE N°2

Mon rendez-vous “ruminations”



Étape 1 : Planifie ton créneau

Quel moment de la journée vas-tu consacrer à tes ruminations ?

- 🕒 **Mon rendez-vous ruminations : de h à h**
- 📍 **L'endroit où je serai :**

Étape 2 : Teste pendant une semaine

Pendant 7 jours, respecte ce rendez-vous. Note dans le tableau de la page suivante tes observations.



Jour	J'ai tenu mon créneau ?	CE que j'ai remarqué
Jour 1	Oui / Non	<hr/> <hr/>
Jour 2	Oui / Non	<hr/> <hr/>
Jour 3	Oui / Non	<hr/> <hr/>
Jour 4	Oui / Non	<hr/> <hr/>
Jour 5	Oui / Non	<hr/> <hr/>
Jour 6	Oui / Non	<hr/> <hr/>
Jour 7	Oui / Non	<hr/> <hr/>



Étape 3 : Fais le bilan

Après une semaine, réponds à ces questions :

Mes ruminations ont-elles perdu en intensité ?

Oui Un peu Pas encore

Est-ce que j'arrive à "reporter" mes pensées anxieuses au créneau prévu ?

Oui Parfois C'est encore difficile

Comment je me sens globalement ?



RAPPELLE-TOI

C'est normal si c'est difficile au début. Persévère quelques jours, ton cerveau va s'adapter !



Ces tâches sont lourdes émotionnellement. C'est normal que ton cerveau ait envie de les éviter. Alors, comment casser ce cercle vicieux ?

Voici quelques pistes :

• **Identifie l'émotion cachée :**

- Quand tu remarques que tu procrastines, pose-toi la question :
 - Qu'est-ce que je ressens vraiment par rapport à cette tâche ?
 - As-tu peur de mal faire ?
 - As-tu peur du jugement des autres ?
 - Te sens-tu dépassé par l'ampleur de la tâche ?
 - As-tu l'impression que tu n'y arriveras jamais ?

Mettre un nom sur ce que tu ressens, ça permet déjà d'atténuer son influence.

• **Découpe en petites actions :**

- Une tâche qui te paraît énorme devient moins effrayante si tu la divises en étapes minuscules.
 - Au lieu de te dire *“je dois écrire le rapport”*, commence par *“j'ouvre le document”*.
 - Ensuite, *“j'écris une phrase”*.

L'idée, c'est de rendre le premier pas tellement facile que tu ne peux plus dire non.



- **Teste la règle des 5 minutes :**

- Dis-toi que tu vas travailler sur la tâche pendant 5 minutes seulement. Souvent, une fois que tu es lancé, tu continues.
- Et si tu t'arrêtes après 5 minutes ? Au moins, tu as fait 5 minutes de plus qu'avant. Pas de culpabilité !

- **Autorise-toi à faire imparfaitement :**

- On a parfois tendance à procrastiner parce qu'on veut que tout soit parfait. Mais un travail imparfait qui est terminé vaut mieux qu'un travail parfait qui ne voit jamais le jour.
- Donne-toi le droit de faire suffisamment bien plutôt que parfaitement.



RAPPELLE-TOI

 Procrastiner ≠ être paresseux. C'est souvent une réponse à l'anxiété.

 Plus tu repousses, plus l'anxiété grandit : c'est un cercle vicieux.

 Découpe en micro-actions et commence par 5 minutes seulement.

 Autorise-toi l'imparfait. Fait > Parfait.

*Prêt(e) à identifier ce qui te bloque ?
L'exercice suivant va t'aider à y voir plus clair. ♥*



Name: _____ Date: _____

EXERCICE

Comprendre ma procrastination



Étape 1 : Identifie une tâche que tu repousses

Quelle est cette tâche que tu remets sans cesse à plus tard ?

Depuis combien de temps tu la repousses ?



Étape 2 : Explore l'émotion cachée

Quand tu penses à cette tâche, qu'est-ce que tu ressens ?

- Peur de mal faire
- Peur d'être jugé(e)
- Sentiment d'être submergé(e)
- Impression que ce ne sera jamais assez bien
- Ennui / manque d'intérêt
- Colère (je ne devrais pas avoir à faire ça)
- Autre :

Étape 3 : Découpe en micro-actions

Décompose cette tâche en 5 petites étapes simples :



Étape 4 : Identifie ta première micro-action

Quelle est la plus petite action possible pour commencer ?

(quelque chose de tellement petit que ça te prend moins de 5 minutes)

Ma micro-action :

Quand est-ce que je m'y mets ?

Maintenant Aujourd'hui àh Demain à h

Étape 5 : Après l'avoir fait, note ce que tu ressens

Je l'ai fait ? Oui Non

Comment je me sens maintenant ?

Est-ce que c'était aussi difficile que je l'imaginais ?

Plus difficile Comme prévu Plus facile



Rappelle-toi !

Le plus dur, c'est de commencer. Une fois lancé(e), tu verras que ça roule souvent tout seul !

Ton mental n'est pas ton ennemi. Il essaie de te protéger, même maladroitement. En apprenant à l'appivoiser plutôt qu'à le combattre, tu retrouves peu à peu ta sérénité. ❤️



A RETENIR

- 💡 Les ruminations, c'est ton cerveau qui tourne en boucle sans avancer — ce n'est pas réfléchir.
- 💡 Lutter contre les pensées ne fonctionne pas — ça les renforce.
- 💡 Les approches paradoxales (accueillir, "Et alors ?", saturation) sont plus efficaces que la lutte.
- 💡 La procrastination est souvent de l'anxiété déguisée, pas de la paresse.
- 💡 Découper en micro-actions et commencer par 5 minutes suffit pour débloquer.



04

Semaine 4 : ANCRER & RAYONNER *Protège ta confiance et laisse-la briller*

Alors, tu as réussi à comprendre d'où venait cette petite voix qui te freinait, à reconstruire ta confiance brique après brique, et à poser tes limites avec plus d'assurance. C'est déjà un super boulot, bravo !

Maintenant, pour que tous ces changements positifs restent bien en place, il faut qu'on aille un peu plus loin. L'idée, c'est de construire des bases solides, comme les fondations d'une maison, pour que le doute et le syndrome de l'imposteur ne reprennent pas le dessus.



Je sais que ça peut faire peur. On a souvent l'impression que la confiance est fragile, qu'elle peut s'effondrer à tout moment. Mais la vérité, c'est qu'avec les bons outils et les bonnes habitudes, tu peux la protéger durablement.



*Imagine une tasse
à café vide :
elle a besoin d'être remplie
pour pouvoir servir.*

Il est donc important que tu apprennes à remplir ta tasse régulièrement. Ensemble, on va élaborer ton plan de prévention personnalisé, un peu comme un manuel de survie anti-doute. On va aussi mettre en place des rituels quotidiens, une routine simple et agréable qui t'aidera à rester confiante et sereine sur le long terme.

Alors, prêt(e) à ancrer ta confiance pour de bon ? On y va !

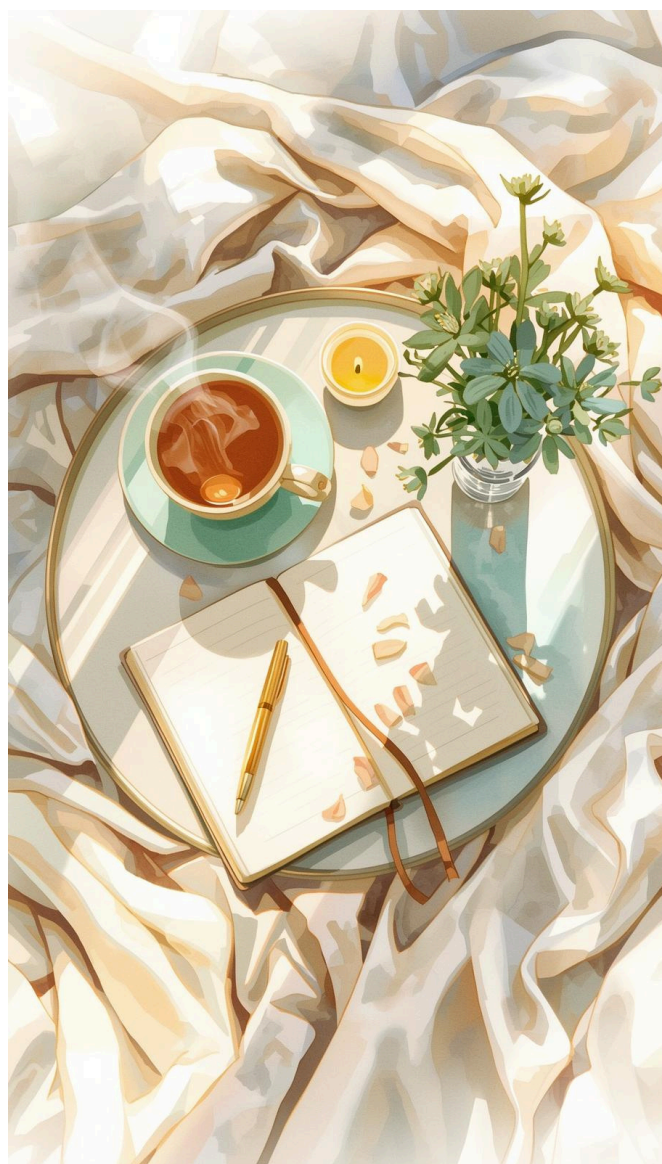


I - Créer tes rituels de confiance

La confiance, c'est comme une plante délicate : elle ne pousse pas en un jour, et sans soins, elle se fane. Elle a besoin d'être arrosée régulièrement, par des gestes simples, presque discrets, mais qui portent en eux une force tranquille. Voici trois petits rituels pour la cultiver, jour après jour.

1. Le rituel du matin : prendre possession de sa journée :

- Avant de te laisser happer par les écrans et les obligations, accorde-toi cinq minutes rien qu'à toi.
- Pose doucement une main sur ton cœur, ferme les yeux si tu le souhaites.
- Inspire profondément, expire lentement, trois fois de suite.
- Chuchote-toi une phrase qui t'ancre, comme un murmure bienveillant : *"Je suis capable"*, *"Je mérite d'être ici"*, ou simplement : *"Aujourd'hui, je fais ce que je peux, et c'est déjà beaucoup."*



2. Le rituel du soir : Célébrer ses petites victoires

- Chaque soir, avant de te coucher, ouvre un carnet et note ces trois choses :
 - Une réussite, même modeste comme par exemple avoir terminé une tâche, avoir écouté avec patience, avoir pris une décision difficile.
 - Un compliment que tu t'offres, sincère et précis, genre *“j'ai été créatif(ve) aujourd'hui”* ou *“j'ai su dire non avec calme.”*
 - Un moment où tu as bien géré une situation, même si le résultat n'était pas parfait.

3. Le rituel de la gratitude envers soi-même

- Une fois par semaine, prends le temps de t'écrire une petite lettre. Pas besoin de longues phrases, juste quelques mots pour te remercier.
- Remercie-toi pour ta persévérance dans un projet, pour ton courage face à une inquiétude, pour ta patience envers toi-même. C'est un rendez-vous avec ta propre bienveillance.



Name: _____ Date: _____

EXERCICE

Mes rituels personnalisés



Quel petit geste du matin pourrais-tu adopter dès demain ?

Quelle habitude du soir pourrait t'aider à clore ta journée en douceur ?

Et quel jour de la semaine réserves-tu pour cette lettre de gratitude à toi-même ?



II - Anticiper les moments à risque

Le syndrome de l'imposteur ne surgit pas par hasard. Il a ses terrains de prédilection, ses moments préférés pour refaire surface. En apprenant à repérer ces situations sensibles, tu pourras anticiper et ne plus te laisser déstabiliser.

1. Les déclencheurs fréquents :

Certaines circonstances ont le don de réveiller cette petite voix intérieure. Apprends à les identifier :

- Un nouveau poste ou un projet d'envergure
- Une prise de parole en réunion
- Un entretien annuel ou un feedback hiérarchique
- Un compliment ou une reconnaissance publique
- Une comparaison avec un ou une collègue
- Un changement de fonction ou d'équipe
- Une période de fatigue ou de stress accru

2. Les relations qui ébranlent ta confiance :

Certaines personnes, parfois sans même s'en rendre compte, réactivent tes doutes :

- Celles qui te comparent systématiquement aux autres
- Celles qui minimisent tes réussites
- Celles qui focalisent sur ce qui ne va pas
- Celles qui paraissent infaillibles et renvoient à tes propres failles
- Celles qui ne valorisent jamais tes efforts.



3. Les pensées automatiques qui sapent ton assurance :

Tu les reconnais sans doute, ces phrases qui tournent en boucle dans ta tête :

- "Je ne suis pas à la hauteur"
- "Ils vont finir par découvrir que..."
- "C'était juste un coup de chance"
- "Les autres sont bien plus compétents"
- "Je n'aurais jamais dû accepter cette mission".

4. Ta routine de préparation :

Maintenant que tu as cerné tes points de vulnérabilité, tu peux t'armer mentalement. Avant chaque situation délicate :

- Feuillette ton carnet de réussites
- Répète ton mantra ou ta phrase ressource
- Rappelle-toi un défi similaire que tu as surmonté
- Prends quelques respirations profondes pour te recentrer
- Visualise-toi en train de gérer la situation avec calme et aisance.



Name: _____ Date: _____

EXERCICE

Ma carte des risques

Prends le temps d'identifier tes propres zones de vulnérabilité



Les 3 situations qui réveillent le plus mon syndrome de l'imposteur (Exemples : prendre la parole en réunion, recevoir un compliment, commencer un nouveau projet, être comparé(e) à quelqu'un...)

Les personnes en présence desquelles j'ai tendance à douter de moi : (Pas besoin de mettre des noms — juste le type de personne ou le lien : "mon manager", "une collègue très à l'aise", "ma mère"...)



Name: _____ Date: _____

La pensée négative qui revient le plus souvent dans ces moments :
(Exemple : "Je ne suis pas légitime", "Ils vont voir que je ne sais pas"...)

Ce que je peux faire AVANT d'affronter une situation à risque :
(Exemples : relire mes réussites, faire un exercice de respiration, me répéter ma phrase d'ancrage...)

Ma phrase de secours à me répéter quand le doute surgit :
(Exemple : "J'ai déjà réussi avant, je peux le refaire")



III - Ta boîte à outil d'urgence

Quand le doute s'installe et que tout semble flou, il est normal de chercher des repères solides et concrets. Voici une petite trousse de secours, une série d'outils simples à saisir lorsque le sol semble se dérober. Garde-les à portée de main.

Outil n°1 : La respiration 4-7-8 :

- Inspire par le nez pendant 4 secondes
- Retiens ta respiration pendant 7 secondes
- Expire lentement par la bouche pendant 8 secondes
- Répète 3 fois

Outil n°2 : L'ancrage des 5 sens

Quand tu paniques, reconnecte-toi au présent.

- 5 choses que tu vois
- 4 choses que tu touches
- 3 choses que tu entends
- 2 choses que tu sens (odeurs)
- 1 chose que tu goûtes

Outil n°3 : La question miracle

Demande-toi :

- "Qu'est-ce que je dirais à mon/ma meilleur(e) ami(e) si il/elle était à ma place ?"



Outil n°4 : Le carnet de victoires

Relis tes réussites passées. La preuve que tu es capable est là, noir sur blanc.

Outil n°5 : La phrase d'ancrage

Répète ta pensée ancre (celle que tu as travaillée en Semaine 2) jusqu'à ce que tu te sentes apaisé(e).

Outil n°6 : Le mouvement

Lève-toi, marche, étire-toi, danse. Le corps peut aider l'esprit à se libérer.



Name: _____ Date: _____



EXERCICE

Ma boîte à outils personnalisée

Parmi ces outils, lesquels vas-tu garder dans ta boîte ?

Outil n° 1 : _____

Outil n° 2 : _____

Outil n° 3 : _____

Quel autre outil personnel voudrais-tu ajouter ?



IV - T'entourer de bonnes personnes

Ton entourage a un impact énorme sur ta confiance. Certaines personnes te tirent vers le haut, d'autres te tirent vers le bas.

1. Les personnes ressources :

Ce sont celles qui :

- Te soutiennent sans te juger
- Célèbrent tes victoires avec toi
- Te rappellent ta valeur quand tu doutes
- Te disent la vérité avec bienveillance
- Respectent tes limites

2. Les personnes toxiques :

Ce sont celles qui :

- Minimisent tes réussites
- Te comparent aux autres
- Te font culpabiliser quand tu dis non
- Prennent sans jamais donner
- Te laissent épuisé(e) après chaque échange

3. Que faire ?

Tu ne peux pas toujours couper les ponts (collègue, famille...), mais tu peux :

- Limiter le temps passé avec ces personnes
- Ne pas partager tes rêves et projets avec elles
- Renforcer tes limites
- Augmenter le temps passé avec tes personnes ressources



Name: _____ Date: _____



EXERCICE

Mon cercle de confiance

Mes 3 personnes ressources

*(Celles qui me font du bien,
qui croient en moi)*

Les personnes avec qui je dois renforcer mes limites :

*(Pas besoin de couper les
ponts, juste de me protéger)*

Une action concrète pour m'entourer de plus de bienveillance

*Exemple : appeler plus souvent une amie qui me booste, prendre mes
distances avec un collègue négatif...)*



V - Ton plan d'action pour la suite

Voilà, le programme touche à sa fin, mais ton aventure, elle, ne fait que commencer. Pour que tous ces efforts ne restent pas lettre morte et portent leurs fruits dans la durée, il est temps de tracer ta propre route.

Un plan concret sera ton meilleur allié pour y parvenir.



Name: _____ Date: _____



EXERCICE

Mon plan d'action personnel

Dans les 7 prochains jours, je m'engage à : *(Petites actions concrètes et réalisables)*

Dans le prochain mois, je veux : *(Objectifs à moyen terme)*



Name: _____ Date: _____

Dans les 3 prochains mois, mon objectif est : (*Ta vision un peu plus loin*)

Ma phrase mantra pour m'accompagner : (*Une phrase qui te porte, que tu peux relire chaque jour*)

Quand je sentirai le doute revenir, je ferai : (*Ton réflexe de secours*)

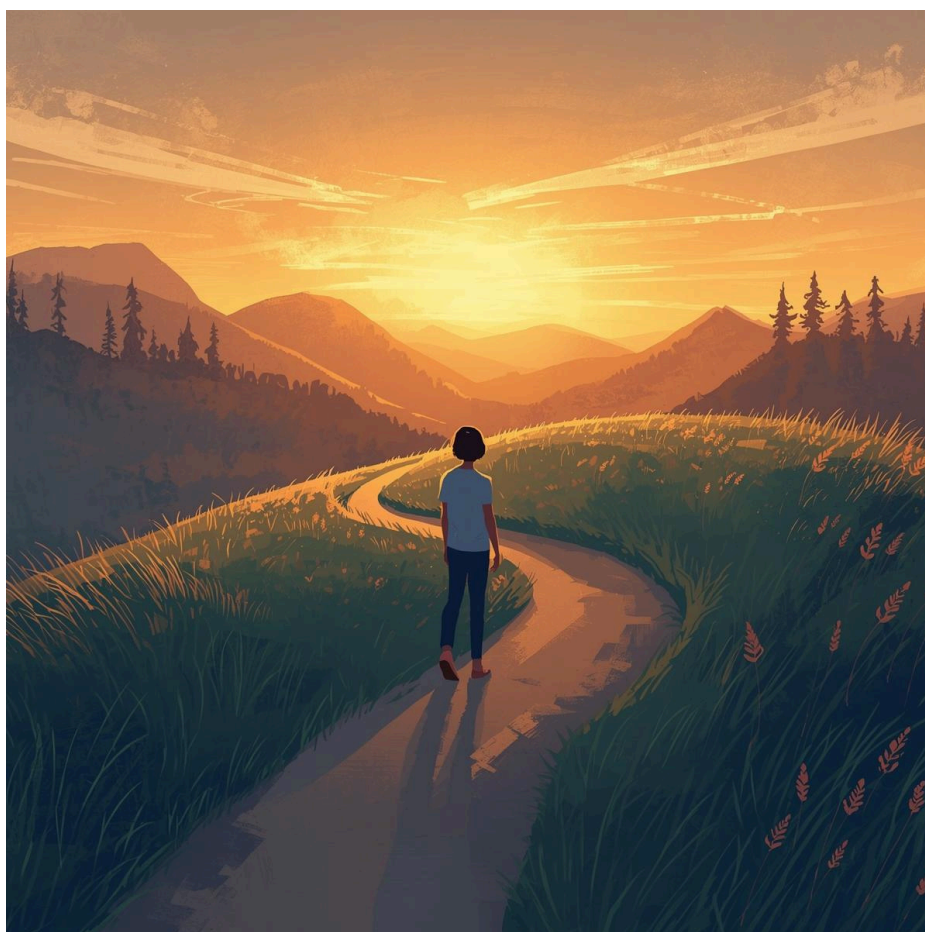
La personne à qui je peux en parler si j'ai besoin de soutien :



VI - Bilan du programme

Prends une grande inspiration et regarde derrière toi un instant. Vois-tu tout ce chemin que tu as parcouru ? Chaque étape, chaque obstacle surmonté...

C'est ton travail, ta persévérance. Et cela, ça mérite vraiment qu'on s'arrête pour le saluer.



Name: _____ Date: _____



EXERCICE

Bilan de ton parcours

Au début de ce programme :

Comment te sentais-tu ?

Quelle note sur 10 donnais-tu à ta confiance ?



Name: _____ Date: _____

Quelle était ta plus grande peur ?

Aujourd'hui :

Comment te sens-tu ?

Quelle note sur 10 donnes-tu à ta confiance aujourd'hui ?



Name: _____ Date: _____

Qu'est-ce qui a le plus changé en toi ?

Tes plus grandes prises de conscience :

Ce dont tu es le/la plus fier(ère) :

Ce que tu veux te dire à toi-même pour conclure :





A RETENIR

Tu n'es pas un(e) imposteur(e).
Tu n'as jamais été un(e) imposteur(e).

Tu es une personne qui apprend, qui grandit,
qui doute parfois... et c'est humain.

La confiance n'est pas une destination, c'est un chemin.
Et tu viens de faire un immense pas sur ce chemin.

Sois fier(ère) de toi. ♥



Mes autres ressources pour aller plus loin



Tu as terminé ce programme, bravo ! ❤️
Selon où tu en es aujourd'hui, voici ce qui pourrait t'aider
à continuer ton chemin :

Programme 1
"Ati-anxiété
professionnelle"

🌱 Si tu sens que l'anxiété professionnelle t'envahit : ce programme te propose des outils concrets pour calmer la pression, apaiser ta charge mentale et retrouver un peu de sérénité au quotidien.

Programme 2
"Reconstruction
Post Burn-out"

🔥 Si tu sens que tu es proche du burn-out ou en pleine reconstruction : ce programme te propose un parcours pour traverser l'épuisement professionnel et te reconstruire étape par étape.

Programme 4
"Transformation"

🌿 Si tu veux aller plus loin dans ta transformation personnelle : ce programme te permettra de te reconnecter à toi-même et de construire une vie alignée avec tes valeurs.

Accompagnement
individuel en visio

💛 Si tu ressens le besoin d'être accompagnée : je te propose des séances en tête-à-tête pour avancer à ton rythme, poser tes questions et être soutenue dans ta démarche. 📞 Réserve ton appel découverte : [ici](#)



Continuons ce chemin ensemble

Tu as des questions ? Tu veux en savoir plus sur mes accompagnements ?

N'hésite pas à me contacter, je te réponds personnellement.

✉ [Email](#)

🌐 [Sève et Sens](#)

📱 **Mes réseaux sociaux :**

- [Instagram](#)
- [Facebook](#)
- [TikTok](#)
- [LinkedIn](#)



JUL 17 Réserver une séance d'accompagnement :
[Je réserve mon créneau](#)

*Merci d'avoir partagé ce chemin avec moi.
Continue d'avancer à ton rythme, avec douceur
et bienveillance envers toi-même.*



Conclusion

Bravo, tu es arrivé(e) au bout ! 🎉

Il y a 4 semaines, tu as ouvert ce guide, peut-être avec cette sensation de ne pas être à ta place, de douter de ta valeur, de te demander si tu méritais vraiment tes succès.

Aujourd'hui, tu as entre les mains des outils concrets pour faire taire cette petite voix et avancer avec confiance.



CE QUE TU AS ACCOMPLI :

Semaine 1 : Comprendre d'où vient cette petite voix

- Tu as exploré les racines du syndrome de l'imposteur, identifié ton profil et compris les mécanismes qui te faisaient douter.

Semaine 2 : Reconstruire ta confiance brique après brique

- Tu as appris à différencier estime de soi et confiance en soi, à reconnaître tes forces, à transformer ton dialogue intérieur et à accueillir les compliments.

Semaine 3 : Poser tes limites et t'affirmer

- Tu as découvert comment dire non sans culpabiliser, identifier tes limites personnelles et t'affirmer avec bienveillance.

Semaine 4 : Ancrer & Rayonner

- Tu as créé tes rituels de confiance, anticipé les moments à risque, construit ta boîte à outils d'urgence, identifié ton cercle de soutien et tracé ton plan d'action pour la suite.



Et maintenant...

Ce programme, ce n'est pas une formule magique qui va tout résoudre d'un coup de baguette. C'est plutôt une boîte à outils que tu viens de te constituer, avec des clés, des tournevis, tout ce qu'il faut pour démonter les mécanismes de l'auto-sabotage et les remonter autrement.

Il y aura des jours où tout semblera fluide, et d'autres où ce sera plus rude. Des moments où cette petite voix du doute, que tu connais si bien, essaiera de se faufiler à nouveau. C'est humain, c'est attendu. L'essentiel, c'est que tu ne repartes plus jamais de zéro. Tu as désormais une base solide.

Ce guide est ton point d'ancrage. Quand tu sens le sol se dérober, ouvre-le. Relis un chapitre qui t'a parlé, refais un exercice qui t'avait aidé. Ces outils sont à toi, pour la vie. Ils ne se périment pas.

Garde toujours en tête ces trois vérités, plus fortes que tous les doutes :

♥ Tu n'es pas un imposteur. Tu ne l'as jamais été. Ce sentiment n'était que l'écho d'une peur, pas une réalité.

♥ Ta valeur est intrinsèque. Elle ne fluctue pas au gré des approbations ou des critiques extérieures. Elle est en toi, inaltérable.

♥ Tu mérites ta place, pleinement et sans condition, exactement là où tu te trouves aujourd'hui.

Prends un moment pour regarder le chemin déjà parcouru. C'est considérable. Sois fier(ère) de chaque pas. Et maintenant, avec cette nouvelle lumière en toi, continue. Continue simplement à être, et à rayonner.

