

Ressource complémentaire
Programme 3 (CONFIANCE & LEGITIMITÉ) – Semaine 2

Planificateur de confiance en soi

pour cultiver l'estime de soi au quotidien



Un guide pour te reconnecter à tes forces, tes qualités et ta valeur.



Écrit par
Séverine Létienne

Note importante

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

Il est protégé par le Code de la propriété intellectuelle.

Toute reproduction, diffusion ou modification sans mon accord est interdite.

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





Ce guide appartient à



Bienvenue

dans ce planificateur

Ce carnet est un espace rien qu'à toi.

Un espace pour te redécouvrir, pour poser un regard plus doux sur toi-même, et pour reconstruire, brique après brique, cette confiance qui t'appartient.

Cette semaine, tu explores un thème essentiel : reconstruire ta confiance en toi. Pas celle qu'on attend de toi, pas celle qui impressionne les autres... mais celle qui vient de l'intérieur. Celle qui te permet de te sentir légitime, capable, à ta place.

À travers ces pages, tu vas :

- Reconnaître tes forces et tes talents
- Identifier ce qui freine ta confiance
- Transformer tes pensées limitantes
- Célébrer tes victoires, même les plus petites
- Cultiver un dialogue bienveillant avec toi-même



Il n'y a pas de règle, pas de pression. Avance à ton rythme, reviens en arrière si tu en as besoin, saute des pages si certaines ne résonnent pas aujourd'hui. Ce planificateur est un allié, pas un juge.

Et souviens-toi : la confiance ne se construit pas en un jour. Elle se cultive, doucement, dans chaque petit geste d'amour envers toi-même. Tu mérites de croire en toi. Commençons ensemble.

Avec bienveillance,





DÉFI 30 JOURS CONFIANCE

- 1 Souris à un(e) inconnu(e)
- 2 Fais un entraînement que tu apprécies.
- 3 Dresse la liste de cinq choses que tu aimes chez toi.
- 4 Danse sur ta chanson préférée.
- 5 Fais un compliment à quelqu'un.
- 6 Mets ta tenue préférée.
- 7 Désencombre cinq objets.
- 8 Fais quelque chose de nouveau avec tes cheveux.
- 9 Répète cette affirmation trois fois : « Je suis puissant(e) et confiant(e) ! »
- 10 Ne dis rien de négatif à propos des autres pendant toute la journée.
- 11 Dors au moins huit heures.
- 12 Apprends quelque chose de nouveau.
- 13 Accorde-toi un moment de soin.
- 14 Fais une détox des réseaux sociaux.
- 15 Liste trois choses que tu as accomplies.
- 16 Contacte un(e) vieil(le) ami(e).
- 17 Adopte une posture de puissance.
- 18 Achète-toi un cadeau.
- 19 Fais quelque chose que tu n'as jamais fait auparavant.
- 20 Fixe un objectif, crée un plan d'action et accomplis une tâche aujourd'hui.
- 21 Prépare ton repas préféré.
- 22 Étire-toi.
- 23 Note cinq choses pour lesquelles tu es reconnaissant-e.
- 24 Fais une activité que tu aimais enfant.
- 25 Va au cinéma ou dans un restaurant seul-e.
- 26 Crée un tableau de vision (vision board).
- 27 Supprime tous les comptes sur les réseaux sociaux qui te font te sentir moins génial-e.
- 28 Mets en place une nouvelle habitude saine.
- 29 Dis non à quelque chose.
- 30 Parle à un(e) inconnu(e).





CONSTRUCTEUR DE CONFIANCE (1/3)

Je m'aime parce que ...

Je suis aimé(e) par ...

Ce que cette personne apprécie chez moi :





CONSTRUCTEUR DE CONFIANCE (2/3)

Je suis expert(e) en ...

Ce que j'aime dans ma personnalité...

Je suis doué(e) pour ...

Je me sens bien quand je...

J'ai réussi à...

Je suis confiant(e) d'atteindre mes objectifs parce que je suis...



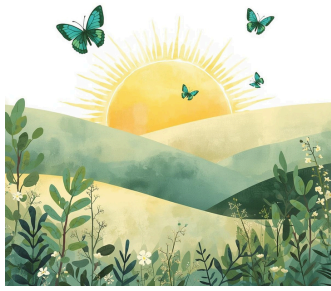


CONSTRUCTEUR DE CONFIANCE (3/3)

Les gens me complimentent sur...

Mes proches disent de moi que...





JOURNAL ESTIME DE SOI (1/3)

Aujourd'hui, j'ai accompli...

Aujourd'hui, je me suis amusé(e) quand...

Quelque chose que j'ai bien fait aujourd'hui...

Je me suis senti(e) fier(ère) quand...





JOURNAL

ESTIME DE SOI (2/3)

Aujourd'hui, c'était une journée intéressante parce que...

Je me suis senti(e) bien dans ma peau quand...

Aujourd'hui, j'ai osé...

Quelque chose que j'ai fait pour une personne...

J'ai eu une expérience positive avec (une personne)...





JOURNAL

ESTIME DE SOI (3/3)

Espace libre : Ce que j'ai envie de me dire aujourd'hui...

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for writing.

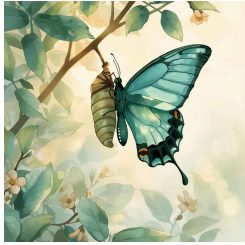




BOCAL A COMPLIMENTS

Compliments faits à moi-même pour prendre l'habitude de me traiter avec bienveillance.





RENFORCEMENTS NEGATIFS

MOT / PHRASE NÉGATIF(VE)	→	VÉRITÉ
MOT / PHRASE NÉGATIF(VE)	→	VÉRITÉ
MOT / PHRASE NÉGATIF(VE)	→	VÉRITÉ
MOT / PHRASE NÉGATIF(VE)	→	VÉRITÉ
MOT / PHRASE NÉGATIF(VE)	→	VÉRITÉ
MOT / PHRASE NÉGATIF(VE)	→	VÉRITÉ
MOT / PHRASE NÉGATIF(VE)	→	VÉRITÉ





MES PEURS

CE DONT J'AI PEUR	CE QUE JE PEUX FAIRE POUR LES SURMONTER
①	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
②	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
③	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>





RÉFLEXION

DATE : _____

RAISONS QUI M'EMPÊCHENT DE ME SENTIR CONFIANT(E) :

QUELQUES ÉTAPES QUE JE PEUX SUIVRE POUR LES SURMONTER

MON PLAN D'ACTION





BONHEUR

DATE : _____

DES CHOSES QUI M'ONT RENDU(E) HEUREUX(SE) ET À QUELLE FRÉQUENCE :

MES TROIS CHANSONS PRÉFÉRÉES :

<input type="radio"/>	_____
<input type="radio"/>	_____
<input type="radio"/>	_____

MES TROIS CITATIONS SUR LA CONFIANCE EN SOI QUI ME PARLENT :

2 CHOSES DONT JE SUIS HEUREUX(SE) AUJOURD'HUI

_____	_____
-------	-------





ÉTAT D'ESPRIT

LES PERSONNES QUI M'AIDERONT À GRANDIR

<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>

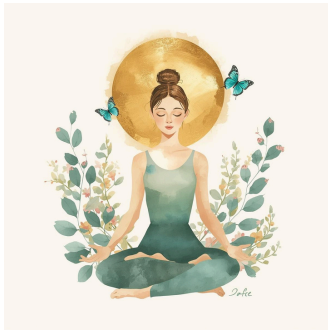
LES ACTIVITÉS QUI M'AIDERONT À GRANDIR

<input type="radio"/>	<hr/>
<input type="radio"/>	<hr/>
<input type="radio"/>	<hr/>
<input type="radio"/>	<hr/>
<input type="radio"/>	<hr/>
<input type="radio"/>	<hr/>
<input type="radio"/>	<hr/>

LES RESSOURCES QUI POURRAIENT M'AIDER

<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>





JOURNAL DE PLEINE CONSCIENCE

Comment je me sens aujourd'hui :

Un objectif pour aujourd'hui :

Je suis fière de moi pour :



SUIVI D'HABITUDE

MOIS DE : _____

HABITUDE

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29	30	31		

OBJECTIF

FAIT

RÉCOMPENSE

HABITUDE

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29	30	31		

OBJECTIF

FAIT

RÉCOMPENSE

HABITUDE

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29	30	31		

OBJECTIF

FAIT

RÉCOMPENSE

HABITUDE

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29	30	31		

OBJECTIF

FAIT

RÉCOMPENSE

HABITUDE

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29	30	31		

OBJECTIF

FAIT

RÉCOMPENSE



MES RÊVES ET ASPIRATIONS

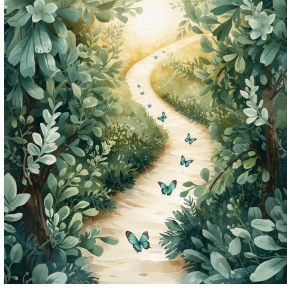
DATE : _____

Mes rêves personnels

Mes rêves professionnels

Ce que j'aimerais oser

Ce que j'aimerais apprendre



RÉFLEXION FINALE

DATE : _____

Comment je me suis senti(e) le premier jour de ce journal ?

Comment je me sens maintenant par rapport au 1er jour ?



Sève
& Sens

Merci

Merci d'avoir pris ce temps précieux pour toi.
Merci d'avoir osé te regarder avec douceur, de t'être arrêté(e) un instant pour retrouver tes forces, tes qualités, ce qui fait ta valeur.

Chaque page que tu as remplie, chaque petite case cochée, chaque mot posé sur le papier... ce sont autant de pierres ajoutées à l'édifice de ta confiance. Et cela, c'est déjà énorme.

N'oublie jamais : tu n'as pas besoin d'être parfait(e) pour mériter de croire en toi. Tu es déjà assez, juste comme tu es aujourd'hui.





Continue de fêter tes victoires, même minuscules. Accueille tes doutes et tes peurs sans jugement. Parle-toi comme tu le ferais avec un(e) ami(e) cher(ère) — avec bienveillance, avec patience.

La confiance, ce n'est pas un but à atteindre, c'est un chemin que l'on trace pas à pas. Et tu es déjà en marche.

Avec toute ma gratitude,

Séverine

