

Ressource complémentaire  
Programme 3 (CONFIANCE & LEGITIMITE) - Semaine 4

---

# Ma boîte à outils confiance

*pour garder le cap les jours de doute*



Un carnet à ouvrir quand le doute s'invite,  
pour retrouver ton élan.



Ecrit 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 ta boîte à outils

Te voilà arrivée à la dernière étape de ce programme.

Tu as fait un travail immense ces dernières semaines : tu as appris à reconnaître ta petite voix, tu as reconstruit ta confiance brique après brique, et tu as osé poser tes limites.

Maintenant, il est temps d'ancrer tout ce que tu as appris – et de te créer une boîte à outils pour les jours où le doute voudra revenir.

Car oui, il reviendra. Et c'est normal. La confiance n'est pas un état figé, c'est un feu qu'on entretient, jour après jour.

Ce carnet contient des affirmations puissantes, soigneusement choisies pour te rappeler qui tu es vraiment. Des mots à relire quand tu vacilles, des phrases à te répéter comme des mantras, des vérités à ancrer dans ton cœur.

### **Comment utiliser ce guide :**

- Lis-le une première fois en entier
- Surligne ou coche les affirmations qui résonnent en toi
- Reviens-y chaque matin, ou chaque fois que tu en as besoin
- Crée tes propres affirmations à la fin
- 

Tu as tout en toi. Ces mots sont juste là pour te le rappeler.



# AFFIRMATIONS

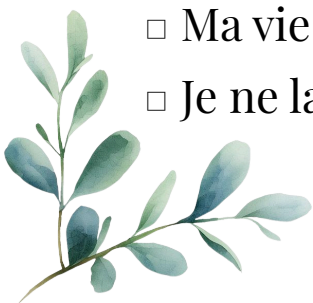


## POUR RECONNAÎTRE MA VALEUR





- Je suis digne et précieux(se).
- Ma valeur ne dépend de personne d'autre que moi.
- Je suis suffisant(e), exactement comme je suis.
- Je n'ai pas besoin d'être parfait(e) pour être aimé(e) ou accepté(e).
- Je suis unique au monde.
- J'ai quelque chose de précieux à offrir à ce monde.
- Je suis un joyau inestimable.
- Moi seul(e) décide si je suis suffisant(e) ou non.
- Je n'ai pas à prouver ma valeur à qui que ce soit.
- Je suis important(e) et ma présence compte pour les autres.
- Je mérite le respect, l'amour et la gentillesse.
- J'ai de la valeur simplement parce que je suis moi.
- Je mérite les meilleures opportunités.
- Mon opinion de moi-même est celle qui compte.
- Je suis précieux(se) pour ma famille, mes amis, et ce monde.
- Je mérite ce qu'il y a de mieux.
- Mes contributions sont uniques et pleines de sens.
- Je suis une personne de valeur.
- Ma vie est un miracle, et j'ai ma place ici.
- Je ne laisserai personne me faire sentir inférieur(e).



# AFFIRMATIONS



## POUR NOURRIR MA FORCE INTÉRIEURE



- Je suis une force de la nature inarrêtable.
- Je suis fort(e) mentalement et physiquement.
- J'ai le courage de me lever et de me montrer.
- Je suis capable de surmonter n'importe quoi.
- Ma force intérieure est invincible.
- Je suis un(e) survivant(e).
- Chaque jour me rend plus fort(e).
- J'ai la capacité de reprendre mon pouvoir.
- J'ose sortir de ma zone de confort.
- Je suis résilient(e) et je peux tout traverser.
- J'ai une volonté forte et je peux accomplir tout ce que je décide.
- Le courage m'accompagne partout où je vais.
- Je suis plus fort(e) que mes traumatismes.
- Je suis capable de gérer mes sentiments négatifs et de les surmonter.
- Ma résilience est ma plus grande force.
- Même si ma résilience est mise à l'épreuve, je ne casserai pas.
- Je suis plus courageux(se) que mes peurs.
- Je continue d'avancer, même si ce n'est qu'un pas à la fois.
- Mes défis ne me définissent pas. Ils me motivent.
- Je suis indestructible.



# AFFIRMATIONS



## POUR ANCRER MA CONFIANCE





- J'ai confiance en moi et en mes capacités.
- Je suis capable de prendre des décisions intelligentes.
- J'ai une confiance totale en mes choix et en mes actions.
- La confiance me vient naturellement.
- Je crois en moi et en la voie que j'ai choisie.
- Je suis capable d'accomplir de grandes choses.
- J'ai les compétences et l'expertise nécessaires pour réussir.
- Je suis déterminé(e) à accomplir des choses incroyables.
- Je fais confiance à mon intuition et je la suis.
- Ma confiance en moi inspire les autres.
- Je suis capable de tout ce que je décide d'entreprendre.
- J'ai le pouvoir de devenir la meilleure version de moi-même.
- Je suis légitime dans tout ce que je fais.
- Rien ne peut m'empêcher d'atteindre mes rêves.
- Je suis la seule personne à pouvoir définir ma valeur.
- Je fais confiance à ma guidance intérieure.
- J'ai confiance en ma capacité à faire des choix positifs.
- Je rayonne de confiance et d'enthousiasme.
- Ma confiance est ce qui me motive le plus.
- Je suis exactement là où je dois être.



# AFFIRMATIONS

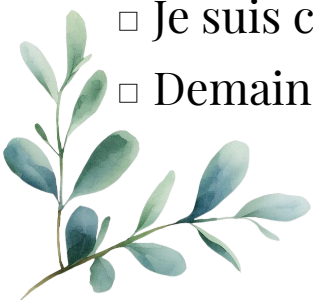


## POUR TRAVERSER LES JOURS DIFFICILES





- Les mauvaises sensations sont temporaires.
- La situation dans laquelle je suis ne durera pas éternellement.
- Je peux traverser cela, je peux tout traverser.
- Même dans mes pires journées, je suis suffisant(e).
- Je suis plus fort(e) qu'hier.
- Je mérite de me sentir mieux qu'aujourd'hui.
- Je ne suis pas seul(e).
- Je peux gérer mes sentiments négatifs et les surmonter.
- C'est normal d'avoir peur parfois.
- C'est normal d'être triste certains jours.
- Je m'accorde de la grâce dans les moments difficiles.
- Je transformerai les pensées négatives en pensées positives.
- Je libère mes inquiétudes pour faire place à la paix.
- J'apprendrai à gérer mes peurs.
- Je ne laisserai pas mes angoisses me contrôler.
- Chaque problème a une solution.
- Je choisis de me concentrer sur le positif même quand c'est difficile.
- Après la pluie vient le beau temps.
- Je suis capable de guérir.
- Demain, je ferai mieux.



# AFFIRMATIONS



POUR M'AIMER TEL(LE)  
QUE JE SUIS



- Je m'aime et je m'accepte tel(le) que je suis.
- Je suis belle/beau à l'intérieur comme à l'extérieur.
- Je me traiterai comme si j'étais ma propre meilleur(e) ami(e).
- Mon corps est parfaitement imparfait.
- Je suis fier(ère) de la personne que je suis devenu(e).
- Je me choisis, chaque jour.
- Mes imperfections me rendent unique.
- Je n'ai pas besoin de validation extérieure pour me sentir accompli(e).
- Je suis magnifique, même avec mes imperfections.
- J'abandonne l'habitude de me critiquer.
- Je me pardonne entièrement pour toutes mes erreurs passées.
- Mes erreurs font partie de mon histoire, pas de ma valeur.
- Je suis assez, je fais assez, j'ai assez.
- Je mérite de l'amour, à commencer par le mien.
- Je fais de mon mieux et c'est assez.
- Je suis en paix avec mon corps.
- Je parle de moi avec bienveillance.
- Je suis digne d'amour et de bonheur.
- Je m'approuve tel(le) que je suis.
- Je suis un chef-d'œuvre en évolution.



# MES AFFIRMATIONS



# PERSONNELLES





Handwriting practice lines consisting of 18 horizontal dashed blue lines.



# MON RITUEL



# D’AFFIRMATIONS





Imagine tes affirmations comme de petites graines que tu sèmes dans le jardin de ton esprit. Pour qu'elles germent et poussent solidement, la régularité est ton meilleur allié.

*Voici comment les intégrer en douceur à ta journée :*

### ☀ **Au réveil, pour bien démarrer**

Prends un moment tranquille et sélectionne trois phrases qui te parlent particulièrement aujourd'hui. Dis-les à voix haute, face à ton miroir, en soutenant ton propre regard. C'est un rendez-vous bienveillant avec toi-même.

---

---

---

### 🌙 **Le soir, pour s'endormir sur de belles pensées**

Reprends calmement tes trois affirmations de la journée. Laisse leurs mots positifs bercer ton esprit et t'accompagner vers un sommeil paisible.





## 🌟 **Quand une vague de doute surgit**

Ouvre ce guide et relis les affirmations que tu as surlignées ou cochées. C'est un ancrage rapide, un rappel doux mais puissant de ta force et de ton chemin.

### *Quelques conseils pour qu'elles résonnent vraiment :*

- Répète chaque affirmation trois fois, comme une petite mélodie familière.
- Prononce-les avec conviction, même si la confiance n'est pas encore totale. C'est en forgeant qu'on devient forgeron.
- Note celles qui te procurent un réel apaisement ou un sursaut d'énergie.
- À la fin de ce guide, n'hésite pas à écrire tes propres affirmations, celles qui viennent du cœur.

Petit à petit, la répétition nourrit la croyance. Et c'est cette croyance intime qui finit par façonner ta réalité.





# Merci

Merci d'avoir pris ce temps pour toi.

Merci d'avoir lu ces mots, d'en avoir fait les tiens, d'avoir coché ceux qui résonnent au fond de toi.

Ces affirmations ne sont pas juste des phrases. Ce sont des graines de confiance que tu plantes chaque jour dans ton esprit. Avec le temps et la répétition, elles deviendront ta nouvelle réalité.





Garde ce guide précieusement. Ouvre-le quand tu vacilles, quand le doute revient frapper à ta porte, quand tu oublies qui tu es vraiment.

Et souviens-toi : tu as tout en toi. Ces mots sont juste là pour te le rappeler que :

- Tu te suffis à toi même.
- Tu es légitime.
- Tu es capable.

Avec toute ma gratitude,

Séverine

