

W O R K B O O K



IMMERSION  
STAIR

CHARLINE CARON

# JOUR 1 - L'ÉTAT DES LIEUX

## EXERCICE 1

Pourquoi souhaitez-vous développer votre charisme ?

Écrivez 5 raisons pour lesquelles vous aimeriez avoir davantage confiance en vous et être plus respectée.

**Raison 1 :**

**Raison 2 :**

**Raison 3 :**

**Raison 4 :**

**Raison 5 :**

## EXERCICE 2

**Positionnez-vous sur l'échelle de 1 à 10 pour chacun des points suivants (coloriez les étoiles) :**

### **1 - Confiance en soi**

Je me sens capable, je sais que je peux réussir, je me fais confiance quoi qu'il arrive et dans n'importe quelle situation.



### **2 - Estime de soi**

Je sais que je suis une personne importante qui mérite d'être aimée, entendue et respectée. Je me donne la priorité dans ma vie, je prends soin de moi parce que je le mérite.



### **3 - Aisance relationnelle**

Je suis à l'aise et spontanée dans mes interactions, peu importe le contexte et mon interlocuteur, je suis toujours moi-même et naturelle.



#### **4 - Capacité à poser des limites**

Je n'ai aucun problème à dire "non". J'exprime facilement mon désaccord, je ne ressens aucune culpabilité ni peur en le faisant.



#### **5 - Posture d'autorité naturelle**

Dans mon environnement pro ou perso, je suis perçue comme une personne qu'on respecte naturellement.



#### **6 - Expression orale**

Je suis capable de m'exprimer avec clarté, structure et assurance, même sur des sujets sensibles ou lorsqu'il y a un enjeu.



#### **7 - Présence (énergie et posture)**

Quand j'entre dans une pièce, on me remarque. Je ne me fais pas toute petite, je prends ma place avec assurance.





# JOUR 2 - LES CAUSES

## 1) D'après vous, pourquoi manquez-vous de confiance et de charisme ?

- a) Je n'ai pas eu de modèle charismatique autour de moi en grandissant
- b) J'ai eu une éducation très stricte qui m'a inhibée
- c) J'ai toujours été considérée comme "discrète", "trop sensible", "timide"...
- d) J'ai vécu une relation personnelle difficile (voire toxique) qui a cassé ma confiance en moi au fil du temps
- e) J'ai subi une forte pression au travail qui a conduit à me faire douter de mes compétences

## 2) Que ne vous autorisez-vous pas à faire alors que vous en avez envie ?

Sphère professionnelle :

Sphère personnelle :

**3) Quels sont les problèmes que votre manque de charisme et de confiance en vous engendrent dans votre vie ?**

---

---

---

---

**4) Quels sont les problèmes qui vont persister si vous ne faites rien et ne travaillez pas sur vous ?**

---

---

---

---

**5) Quels problèmes supplémentaires risquent de se rajouter si vous ne faites rien ?**

---

---

---

---

---

---

**6) Pourquoi ne pouvez-vous plus rester dans cette situation ?**

---

---

---

---

**7) Comment vous sentez-vous à cause de cela ?**

---

---

---

---

# JOUR 3 - LES TECHNIQUES

## 1) Évaluez votre maîtrise des caractéristiques suivantes :

a) Envoyer des **signaux de confiance en soi** pour avoir sa place, être considérée et être prise au sérieux (posture, démarche, attitude, comportement).

... / 10

b) Maîtriser **son comportement dans les moments difficiles** et savoir gérer ses émotions (pic de stress, anxiété, ruminations mentales, gestion de sa colère, frustration et impatience, agitation, procrastination, perfectionnisme...)

... / 10

c) **Gérer son relationnel** avec aisance et intelligence émotionnelle (désamorcer les conflits, mettre les autres à l'aise, comprendre les enjeux et les intentions des autres...). Savoir quoi dire, et comment le dire.

... / 10

d) **Etre convaincante**, savoir argumenter, motiver et inspirer les autres, être captivante.

... / 10

e) Avoir un véritable style vestimentaire, **une identité et une personnalité remarquables**, susciter l'intérêt naturellement.

... / 10

## **2) Quels sont les besoins que vous n'arrivez pas à gérer de façon autonome ?**

1. besoin d'être rassurée
2. besoin d'être encouragée et soutenue
3. besoin d'être motivée
4. besoin d'être réconfortée
5. besoin d'être comprise
6. besoin d'être entourée
7. besoin d'autorisation
8. besoin de validation
9. besoin de reconnaissance

## **3) Dans votre relation de couple, êtes-vous :**

dominante / dominée / équilibrée

## **Dans vos relations familiales, êtes-vous :**

dominante / dominée / équilibrée

## **Dans vos relations professionnelles, êtes-vous :**

dominante / dominée / équilibrée

## **4) Quel est votre mécanisme de défense dominant ?**

- 1) Le repli sur soi (vous aimeriez disparaître et tout oublier)
- 2) La manipulation (vous faites une pirouette pour vous en sortir miraculeusement)
- 3) La confrontation (vous passez en force jusqu'à obtenir gain de cause)

# JOUR 4 - LA VISUALISATION

## EXERCICE 1

1) Que n'aimez-vous pas chez vous ?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

2) Qu'est-ce que cela vous empêche de faire ? Pourquoi est-ce un frein ?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# EXERCICE 2

DÉCRIVEZ LA FEMME QUE VOUS VOULEZ DEVENIR :

**1) Où vit-elle ? Avec qui ?**

---

---

---

---

**2) Quelle est son activité professionnelle ?**

---

---

---

---

**3) Comment se sent-elle quand elle se réveille le matin ?**

---

---

---

---

**4) Comment s'habille-t-elle au quotidien ?**

---

---

---

---

**5) Que fait-elle de son temps libre ?**

---

---

---

---

**6) Comment se sent-elle avec sa famille ?**

---

---

---

---

**7) Comment sont ses relations de travail ?**

---

---

---

---

**8) Quels sont ses objectifs professionnels ?**

---

---

---

---

**9) Que fait-elle que vous n'osez pas encore faire ?**

---

---

---

---

**10) Que pense-t-elle d'elle-même ?**

---

---

---

---

---

---

# JOUR 5 - MASTERCLASS

**1) Quelle(s) solution(s) avez-vous déjà essayé pour régler votre problème ?**

---

---

---

---

---

---

---

**2) Pourquoi ces solutions n'ont-elles pas été suffisantes ?**

---

---

---

---

---

---

---

**3) Quelle est l'élément ou la prise conscience qui vous a le plus marqué pendant cette immersion STAIR ? Et pourquoi ?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---