



CONFIANCE EN SOI & IMPOSTEUR



Zébrologie & Cie

VOTRE COACH



Monique SALLAZ

Zébrologie & Cie

Docteur en Neurosciences (Ph.D.)
Coach professionnelle individuelle et d'équipe certifiée (RNCP1 / niveau 7)
Praticienne Minfulness
Consultante et formatrice

monique.sallaz@zebrologieetcie.com



facebook.com/ZebreetCie



linkedin.com/in/sallaz/

Je me présente !

Pendant des années je me suis sentie différente, en décalage, je ne réussirais pas à "rentrer dans les cases préformatées" qu'on voulait m'imposer et je ne comprenais pas pourquoi. Dans le domaine de la recherche, je passais à peu près inaperçue, car on repère difficilement un zèbre au milieu d'un troupeau des mêmes animaux ! C'est ensuite que ça s'est compliqué. Avec pour conséquences une longue période d'errance dans le domaine professionnel et dans la vie en général. Avec de très bons moments et de chouettes projets je vous rassure!

Puis j'ai découvert ma douance et j'ai beaucoup travaillé pour comprendre mes différences, les accepter et en faire des forces (développement personnel, psychologie, sophrologie, hypnose, mindfulness, ...). En cours de route, j'ai développé une vraie passion pour le sujet de la douance et encore d'avantage pour aider les personnes qui, comme je l'ai été, sont en recherche de SENS, tant dans leur vie personnelle que professionnelle. Un véritable défi qu'il n'est pas facile à relever seul(e), c'est du vécu!

J'ai donc commencé à développer un programme d'accompagnement fondé sur mes connaissances en Neurosciences (Ph.D. et plus de 10 ans de recherche en Suisse et en Allemagne) et comprenant coaching individuel et de groupe ainsi que pleine conscience, les deux approches qui ont littéralement transformé mon existence et auxquelles je me suis formée. Pour aider encore plus efficacement les personnes que j'accompagne, je mets également à leur disposition d'autres ressources complémentaires issues de mon parcours de vie tant professionnelle que personnelle, et ceci dans le profond respect de mes valeurs - je ne sais pas faire autrement et ça me va bien!

Aujourd'hui, j'ai trouvé la voie qui me correspond pleinement, je me sens très bien dans mes baskets de coach, encore bien mieux que je n'osais rêver de me sentir un jour ! En d'autres termes, j'ai enfin trouvé mon Ikigai, je suis dans dans le flow, c'est juste une expérience fantastique dont je suis heureuse de faire profiter le plus grand nombre!

J'ai la chance de travailler en français comme en anglais avec des personnes vivant dans le monde entier - France, bien sur, mais aussi Suisse, Belgique, Canada, Réunion, Angleterre, Thaïlande, Congo, ... - ce dont je me réjouis chaque jour :-)

Et vous, VOTRE RÊVE, c'est quoi ?

Monique

Ce qu'ils en disent ...

"Merci pour tout Monique! Tu m'as aidée à défricher la voie pour améliorer ma vie :-)

Angélique B.

Qualité d'écoute, bienveillance, conseils aidants pour m'organiser, méditations d'ancrage, efficacité de l'accompagnement, merci pour tout ça Monique!

Séverine C.

Ce mot pour vous remercier de vos conseils: je me suis jeté dans la lecture du livre que vous m'avez conseillé et qui m'a passionné. Je l'ai terminé hier soir et cherche dès aujourd'hui à le mettre en pratique avec mes collaborateurs. Merci pour nos discussions et vos conseils éclairés qui m'apportent beaucoup.

Didier P.

Une intervention de qualité. Je commence à sentir les effets du coaching sur mon quotidien. Je suis plus assuré envers moi-même, et surtout, j'ai plus d'audace.

Monique a vraiment dynamité mes croyances limitantes. Il reste encore du boulot. Je compte bien faire encore appel à elle.

Manuel A.

Excellent coach d'une grande gentillesse, elle a vite compris et m'a énormément aidé pour mes soucis qui étaient pour moi assez durs à exprimer. Monique a su m'apporter les solutions que j'espérais pour avancer dans ma vie, je suis pleinement satisfait.

William F.

J'ai beaucoup apprécié cette nouvelle expérience très enrichissante. Je constate que j'en suis ressorti grandi. Bonne continuation à vous.

Loïc N.

C'est parfait. Merci :D

Sébastien C.

Merci infiniment pour ces moments de coaching. Tu sais susciter un véritable questionnement, tout en bienveillance. Au plaisir de poursuivre nos échanges bientôt.

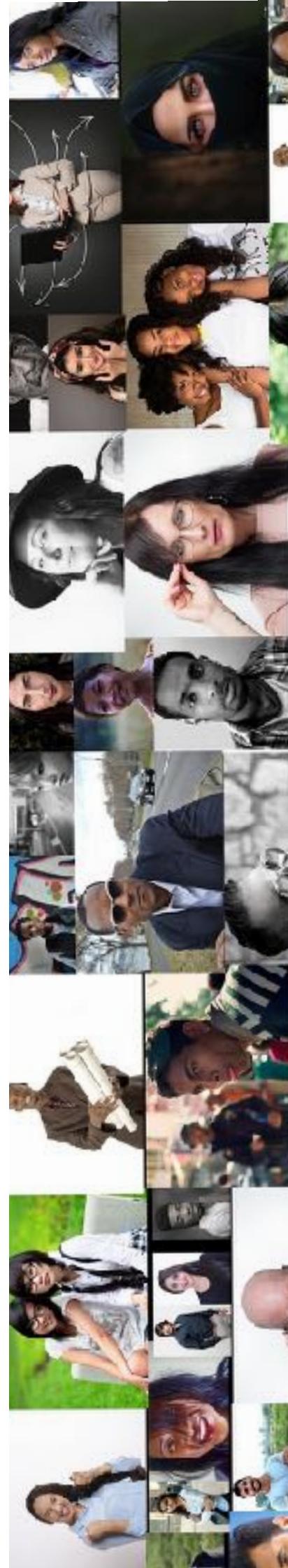
Didier D.

Je suis content d'avoir partagé ma façon de penser et mes craintes sans avoir le sentiment d'être jugé, merci beaucoup!

Thomas P.

Merci pour ces séances qui m'ont permis de passer à l'action plus rapidement. Je me suis sentie écoutée et ça m'a permis de me débloquer sur le problème que j'avais au départ (être paralysée par la peur du jugement des autres) et d'avoir des pistes pour m'améliorer encore.

Elodie L.



"Se faire confiance ne garantit pas le succès, mais son incapacité à le faire garantit l'échec."

Albert Bandura

Sommaire

C onfiance en soi et syndrome de l'imposteur, de quoi parle t-on ?	p. 6
O ù en êtes-vous ? Faites les tests.....	p. 8
1. Avez-vous confiance en vous ?.....	p. 8
2. Êtes-vous concerné.e. par le syndrome de l'imposteur? L'échelle de Clance.	p. 10
B oostez votre confiance en vous !	p. 13
1. Finissez-en avec vos étiquettes négatives.....	p. 13
2. Passez à l'action et valorisez vos réussites.....	p. 19
E xercice d'ancrage.....	p. 25

Confiance en soi, de quoi parle t-on ?

La confiance en soi n'est pas l'estime de soi. Elle en fait seulement partie.

Avoir **confiance en soi**, c'est avoir confiance en ses capacités, avoir la capacité à s'imposer, à s'affirmer par rapport aux autres - "je suis capable de". C'est :

"Combien je me considère
CAPABLE"

- ✓ Je suis capable de ...
- ✓ Je suis à la hauteur
- ✓ Je n'ai pas peur d'essayer, et si ça ne marche pas, cela aura été une expérience
- ✓ Je suis capable d'apprendre et de m'améliorer
- ✓ J'accepte les compliments et m'en réjouis

La confiance en soi, ça se construit et ça s'entretient.

Au fil du temps, des apprentissages et des expériences, la confiance en soi se construit, devient plus solide.

Elle peut être renforcée de différentes manières, comme par exemple :

- ✓ S'entraîner quotidiennement à relever des défis, des **challenges**, vis à vis du monde extérieur et aussi de soi-même, se motiver pour sortir de sa zone de confort - aller parler à une personne qui nous plait, nous intéresse et qu'on ne connaît pas, prendre la parole dans une réunion, etc.
- ✓ Laisser libre court à sa **créativité** et oser montrer ses créations - écrits, dessins, objets, ... - , oser présenter ses idées, même si elles sont décalées.
- ✓ Apprendre à exprimer ses **émotions**, comme par exemple la colère quand elle est justifiée et que cela ne met personne en danger.



Et quand on est zèbre?

La confiance en soi, c'est souvent compliqué pour les zèbres, en tous cas pour certains!

Pourquoi?

Parce que construire sa confiance en soi quand on se sent en permanence en décalage, ça n'est pas chose facile. Il peut alors arriver que l'on développe ce que l'on appelle le **syndrome de l'imposteur**^{1,2}, également en lien avec l'estime de soi.

Le syndrome de l'imposteur, encore appelé **syndrome de l'autodidacte**, engendre un sentiment désagréable de doute permanent qui consiste à ne pas se sentir légitime dans son statut actuel. Il touche des personnes qui réussissent parfaitement dans la vie, mais ne s'en attribuent pas le mérite. La personne a la sensation de tromper son entourage professionnel comme personnel et estime que si elle réussit, ce n'est pas grâce à ses propres qualités, mais par chance, par malentendu ou par hasard. Elle minimise l'importance ou la qualité de ses résultats - j'ai eu de la chance, c'était facile (puisque j'ai été capable de le faire), ça n'est rien,

La peur constante d'être démasqué(e) pousse la personne à **élaborer des stratégies de défense** comme le fait d'**éviter les situations anxiogènes**, une **procrastination** systématique ou a contrario un **excès de zèle**, ce qui peut créer un **stress permanent** et

délétère sur le long terme, pouvant aller jusqu'au **burn-out ou à la dépression**.

La personne victime du syndrome de l'imposteur a, de fait, bien du mal à accepter les compliments pour qui elle est ou pour ce qu'elle a réalisé.

Enfin, si vous êtes concerné(e)s par le syndrome de l'imposteur, rassurez-vous, vous n'êtes pas seul(e): 60 à 70 % personnes en sont victimes et douteront, à un moment ou à un autre, de leur carrière, de la réalité ou de la légitimité de leurs succès.

Et n'oubliez jamais: **vous n'êtes pas votre syndrome de l'imposteur!**

J'ai construit ce cahier d'exercices transformationnels pour vous aider à faire le point sur votre confiance en vous et l'améliorer quel que soit votre niveau de départ.

ATTENTION!

Si vous ne souhaitez pas changer, alors ces exercices ne sont pas pour vous!

Sinon, commencez dès maintenant !

Je vous souhaite beaucoup de plaisir, de découverte et de réussite tout au long des pages qui suivent !

¹ Pauline R. Clance, Suzanne A. Imes, "The imposter phenomenon in high achieving women: Dynamics and therapeutic intervention", *Psychotherapy Theory, Research and Practice*, vol. 15, no 3, 1978, p. 241–247.

² Pauline Rose Clance préfère aujourd'hui utiliser le terme d'"expérience d'imposture" ce que nous avons tous expérimenté à un moment ou à un autre de notre vie.

Où en êtes-vous?

Faites les tests !

1. Avez-vous confiance en vous?

Pour chaque affirmation, cocher la case "oui" si elle vous correspond et la case "non" si elle ne vous correspond pas.

N°		OUI	NON
1	Je doute souvent de mes capacités à faire quelque chose		
2	Je n'ose pas demander - de l'aide, des conseils		
3	J'ai du mal à sortir de ma zone de confort		
4	Je ne prends pas souvent de temps pour moi		
5	Je trouve plus facile de défendre les autres que moi-même		
6	J'ai du mal à dire non, même quand c'est justifié		
7	J'ose rarement exprimer mon opinion		
8	Je suis plutôt négatif(ve) sur moi-même		
9	L'imprévu, l'inconnu m'inquiètent		
10	J'ai très peur de me tromper		
11	J'ai du mal à exprimer mes émotions		
12	J'ai besoin de l'approbation des autres		
13	Prendre une décision, c'est compliqué pour moi		
14	J'en fait toujours trop de peur de ne pas être assez bon(ne)		
15	Je suis généralement convaincu(e) que les autres sont meilleur(e)s que moi		
16	Je ne me sens pas toujours légitime dans ce que je fais		
	TOTAL		

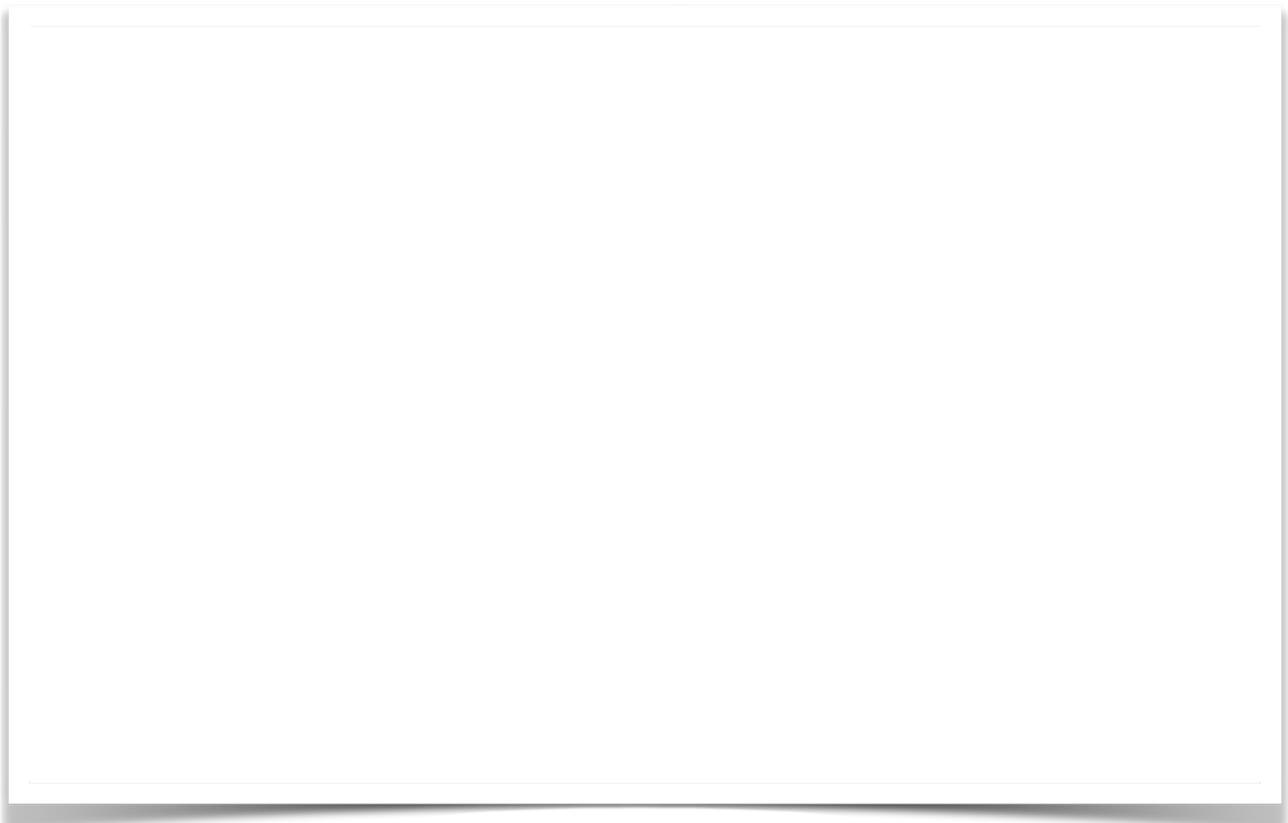
Résultat du test:

Plus vous aurez coché un nombre élevé de réponses "oui", moins votre confiance en vous sera élevée :

- ▶ Aucune réponse "oui": votre niveau de confiance en vous est au top, félicitations!
- ▶ De 1 à 4 "oui": votre niveau de confiance en vous est très bon, il faut peu de choses pour le rendre optimal.
- ▶ De 5 à 8 "oui": votre niveau de confiance en vous est plutôt bon, veillez à l'améliorer.
- ▶ De 9 à 12 "oui": votre niveau de confiance en vous est plutôt bas et variable selon les circonstances. Faites-vous d'avantage confiance!
- ▶ De 12 à 16 "oui": en général, vous vous faites assez peu confiance. Capitalisez sur vos réussites!
- ▶ Uniquement des réponses "oui": vous manquez sérieusement de confiance en vous. Rassurez-vous, cela se travaille! N'hésitez pas à vous faire aider.

Si vous dessiniez votre confiance en vous aujourd'hui, à quoi ressemblerait-elle?

Laissez parler votre imagination!



2. Êtes-vous concerné.e. par le syndrome de l'imposteur? L'échelle de Clance

Pauline Rose Clance (Ph.D.) a développé un test de 20 questions appelé "**Echelle de Clance**"³ qui évalue différents schémas typiques du ressenti des personnes concernées par le syndrome de l'imposteur. Ce test aide les personnes à déterminer si elles sont ou non concernées par le syndrome de l'imposteur et, si c'est le cas, à quel point elles en souffrent.

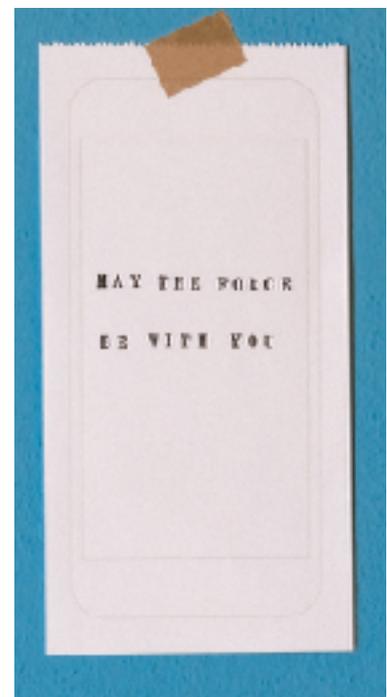
Pour réaliser ce test, je vous invite à compléter le tableau ci-après. Pour ce faire, encerclez le chiffre qui correspond le mieux à ce que vous ressentez au regard de chaque affirmation .

Exemple:

Question 1: si votre réponse est "Rarement" alors encerclez la valeur correspondante, soit "2". 2 est votre score pour cette question, à additionner avec les suivants, en réponse aux autres questions.

Répondez le plus sincèrement et spontanément possible à toutes les questions et choisissez la **première réponse** qui vous vient à l'esprit plutôt que de vous attarder sur chaque affirmation et d'y réfléchir longuement.

C'est parti!



³ Clance, P. R.(1985). The impostor phenomenon: Overcoming the fear that haunts your success. Atlanta: Peachtree Publishers.

Echelle de CLANCE

		Pas du tout	Rarement	Parfois	Souvent	Très vrai
1	J'ai souvent réussi à un test ou à accomplir une tâche alors que j'avais peur de ne pas y arriver avant de commencer.	1	2	3	4	5
2	Je peux donner l'impression d'être plus compétent(e) que je ne le suis vraiment.	1	2	3	4	5
3	J'évite les évaluations quand c'est possible et je suis terrifié(e) que les autres m'évaluent.	1	2	3	4	5
4	Quand des gens me félicitent pour quelque chose que j'ai accompli, j'ai peur de ne pas être capable d'être à la hauteur de leurs attentes dans le futur.	1	2	3	4	5
5	Je pense parfois que j'ai obtenu ma position actuelle ou mon succès actuel parce que j'étais au bon endroit au bon moment ou parce que je connais les bonnes personnes.	1	2	3	4	5
6	J'ai peur que les gens qui comptent pour moi découvrent que je ne suis pas aussi capable qu'ils le pensent.	1	2	3	4	5
7	J'ai tendance à mieux me souvenir des fois où je n'ai pas fait de mon mieux que des fois où j'ai fait de mon mieux.	1	2	3	4	5
8	Je réussis rarement à réaliser un projet ou une tâche aussi bien que je le souhaiterais.	1	2	3	4	5
9	Parfois j'ai l'impression ou la certitude que mes succès personnels ou professionnels sont le résultat d'une sorte d'erreur.	1	2	3	4	5
10	C'est difficile pour moi d'accepter les compliments ou éloges sur mon intelligence ou mes accomplissements.	1	2	3	4	5
11	Parfois, je pense que mon succès est dû à une sorte de chance	1	2	3	4	5
12	Je suis parfois déçu(e) de mes accomplissements actuels et je pense que j'aurais dû accomplir beaucoup plus.	1	2	3	4	5
13	Parfois j'ai peur que les autres découvrent à quel point certains savoirs ou compétences me font défaut.	1	2	3	4	5
14	J'ai souvent peur d'échouer face à une nouvelle demande alors qu'en général je réussis bien ce que j'entreprends	1	2	3	4	5
15	Quand j'ai réussi quelque chose et reçu de la reconnaissance pour cet accomplissement, je doute d'être capable de répéter ce succès.	1	2	3	4	5
16	Si je reçois beaucoup d'éloges et de reconnaissance pour quelque chose que j'ai accompli, j'ai tendance à minimiser l'importance de ce que j'ai fait.	1	2	3	4	5
17	Je compare souvent mes capacités à celles de mon entourage et je pense qu'ils pourraient être plus intelligents que moi	1	2	3	4	5
18	Je m'inquiète souvent de ne pas réussir un projet ou un examen alors que mon entourage a confiance dans l'idée que je vais y arriver.	1	2	3	4	5
19	Si je suis sur le point de recevoir une promotion ou une forme de reconnaissance, j'hésite à le dire aux autres avant que ce soit un fait accompli.	1	2	3	4	5
20	Je me sens mal et découragé(e) si je ne suis pas « le/la meilleur(e) » ou au moins « très spécial(e) » dans les situations qui impliquent la réussite.	1	2	3	4	5
TOTAL						



Résultat du test:

Plus votre score est élevé, plus le syndrome de l'imposteur interfère fréquemment et lourdement dans votre vie.

- ▶ Si votre score est inférieur ou égal à 40, vous êtes peu ou pas du tout concerné·e par le syndrome de l'imposteur.
- ▶ Si votre score se situe entre 41 et 60, il vous arrive d'expérimenter le syndrome de l'imposteur mais rarement et cela a peu d'impact sur votre vie quotidienne.
- ▶ Si votre score se situe entre 61 et 80, vous faites fréquemment l'expérience du syndrome de l'imposteur et ça n'est pas toujours facile à gérer.
- ▶ Si votre score est supérieur à 80, vous êtes très souvent sujet au syndrome de l'imposteur, ce qui a de fortes conséquences négatives sur votre vie.

L'interprétation de ce test dépend aussi du contexte dans lequel vous vivez. Il est influencé par votre situation passée et présente.

Ainsi, il peut être intéressant pour vous de le refaire périodiquement pour en déduire une tendance sur le long terme.

Booster

votre confiance en vous !

1. Finissez-en avec vos étiquettes négatives

EXERCICE 1

Quel(s) événement(s) ou quelle(s) situation(s) négative(s) vous ont conduit·e à penser que vous n'étiez pas capable ou légitime, que vous étiez un imposteur?

.....
.....
.....
.....
.....

Choisissez parmi ces exemples un événement ou une situation qui illustre bien votre niveau de confiance en vous et décrivez-la le plus précisément possible. Que s'est-il passé, où, quand et avec qui? Dans quel contexte? **Restez factuel·le !**

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Comment s'est manifestée votre manque de confiance en vous?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Quelles en ont été les conséquences immédiates et sur le plus long terme?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



EXERCICE 2

Pourquoi avez-vous pensé que vous n'étiez pas capable / pas légitime de? Reprenez chaque fois l'affirmation précédente et posez-vous de nouveau la question "pourquoi?".

Remarque: cet exercice peut vous sembler difficile. Il est cependant important de vous poser 5 fois la question "pourquoi" et de rechercher la réponse au fond de vous, même si cela nécessite un certain temps de réflexion. Soyez sincère et spontané.e!

1) Pourquoi

Parce que
.....

2) Pourquoi

Parce que
.....

3) Pourquoi

Parce que
.....

4) Pourquoi

Parce que
.....

5) Pourquoi

Parce que
.....

Qu'est ce que cela vous apprend?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

EXERCICE 3

Quelle(s) sont les étiquette(s) négative(s) que vous vous êtes collées suite à l'événement que vous avez décrit?

Exemple: "je ne suis pas à la hauteur", "je ne suis pas capable de ...," je ne mérite pas"

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Dans l'événement ou la situation que vous avez choisi(e), quels sont **les faits qui contredisent** votre étiquetage négatif et montrent que vous avez été capable de faire ou dire ou ... ?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Par quelle(s) **affirmation(s) positive(s)** pouvez-vous **remplacer** cette ou ces étiquette(s) négative(s)?

NB: "*Je ne suis pas si incompétente que ça*" n'est pas une affirmation **vraiment positive!** Préférez les formulations de type "*Je suis compétente*".

.....
.....
.....
.....
.....
.....

EXERCICE 4

Je vous invite maintenant à faire la liste de toutes les étiquettes négatives que vous vous attribuez couramment.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Pour chacune des étiquettes négatives que vous avez identifiée, remplissez un tableau tel que celui proposé ci-après pour exemple :

Situation :	J'ai une mission à terminer pour vendredi 17h dernier délai.
Etiquette négative :	Je n'arriverai pas à terminer ma mission dans les temps. Je ne suis pas capable de tenir des délais.
Affirmations positives :	Je suis capable de terminer ma mission dans les temps et c'est bien ce que je suis en train de faire. Ça va marcher, je peux le faire et je réussis !
Preuves :	A ce jour, je n'ai pas pris de retard sur mon planning, je suis dans les temps, j'ai même prévu une certaine marge si un imprévu venait me retarder. J'ai déjà réussi à tenir les délais dans d'autres situations, à d'autres moments, et je suis bien capable de le (re)faire.

Situation :	
Etiquette négative :	
Affirmations positives :	
Preuves :	

Qu'est-ce que cet exercice vous a appris?

.....
.....
.....
.....

Quelle décision prenez-vous dès aujourd'hui ?

A partir d'aujourd'hui, moi,,
je prends la décision de.....

.....
.....

Evaluez votre engagement à respecter votre décision - de 1 : « je le ferai peut être un jour » à 10 : « j'en ai compris tout l'intérêt pour moi et je le fais immédiatement ».
Entourez le chiffre correspondant :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Quel est le premier petit pas que vous pouvez faire dès maintenant dans ce sens?

.....
.....
.....
.....



2. Passez à l'action et valorisez vos réussites

"Je n'ai pas échoué. J'ai simplement trouvé 10 000 solutions qui ne fonctionnent pas."

Thomas Edison

Inventeur du phonographe, de l'ampoule électrique, du kinétographe (première caméra de l'histoire). Il a déposé 1074 brevets. Créateur du premier studio cinéma et fondateur de General Electric et de Continental Edison.
Sourd dès l'âge de 13 ans, il est un parfait autodidacte.

Passer à l'action comme expliqué ci-après, va vous amener à sortir de la spirale négative qui renforce votre sentiment d'illégitimité, de "ne pas être capable de", et d'entrez dans la spirale positive qui le fera disparaître.

Pour passer à l'action, ce qui personnellement me motive, ce sont les challenges. "Est-ce que je vais être capable de ...?".

Exemple de challenges:

- ▶ Si je suis timide, sortir dans la rue et de dire bonjour à 3 inconnus.
- ▶ Si je ne me sens pas capable de faire une vidéo, me lancer quand même, oser, et visionnez le résultat avec bienveillance et gratitude - c'est du vécu!

En cas d'**échec, relativisez**, et en cas de **réussite, félicitez-vous**. Pour reprogrammer votre cerveau action après action grâce à la **plasticité cérébrale**.

Mais attention, soyez vigilant.e. Choisissez des objectifs ou des challenges possibles à atteindre, sinon cet exercice aura exactement l'effet inverse de ce que vous recherchez et vous confortera dans votre sentiment d'imposture! Pas besoin de vouloir escalader l'Everest tout de suite! Atteindre le premier palier est déjà un challenge en soi.

Quel premier challenge choisissez-vous?

.....
.....
.....
.....

Dans quels délais souhaitez-vous atteindre votre objectif?

.....
.....
.....

Quand allez-vous commencer?

.....
.....

Chaque jour, quel temps allez-vous consacrer à atteindre cet objectif ?

.....
.....

Comment saurez-vous que vous avez relevé votre challenge?

.....
.....
.....
.....

Go! C'est parti!

Vous allez y arriver!

Partez dans un état d'esprit positif, c'est une des clés de la réussite!

Revenez à ce workbook lorsque vous aurez réalisé votre challenge :-)



Alors ce challenge?

Vous êtes passé à l'action, c'est la première raison de vous félicitez, quel que soit le résultat.

Vous avez réussi et relevé le challenge que vous vous étiez fixé? Bravo!

Que ressentez-vous? Quelles émotions?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Comment allez-vous vous féliciter? C'est le moment de dire à votre cerveau que ce que vous avez fait a été un succès pour renforcer les nouvelles connexions que vous avez créées!

.....
.....
.....
.....
.....

Vous n'avez pas réussi cette fois?

Que s'est-il passé? Restez factuel.le.s!

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Etait-ce sous votre unique responsabilité?

.....
.....

Qu'auriez-vous pu faire d'autre? Différemment?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Quelles sont les conséquences réelles?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

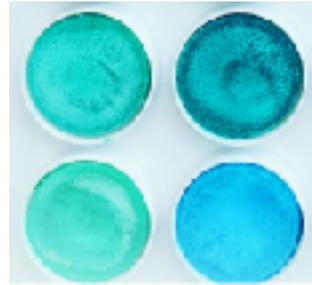
Restez positif! Trouvez 5 raisons pour lesquelles c'est une bonne chose que, **cette fois**, vous n'avez pas réussi à relever le challenge que vous vous étiez fixé.

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)

Quand allez-vous recommencer votre challenge?

.....
.....

Reprenez la même trame que pour la première fois où vous avez réalisé votre challenge.
Et n'oubliez-pas : **partir dans un état d'esprit positif, c'est une des clés de la réussite!**



Suite à cet exercice, quelle décision prenez-vous dès aujourd'hui ?

A partir d'aujourd'hui, moi,,
je prends la décision de.....
.....
.....

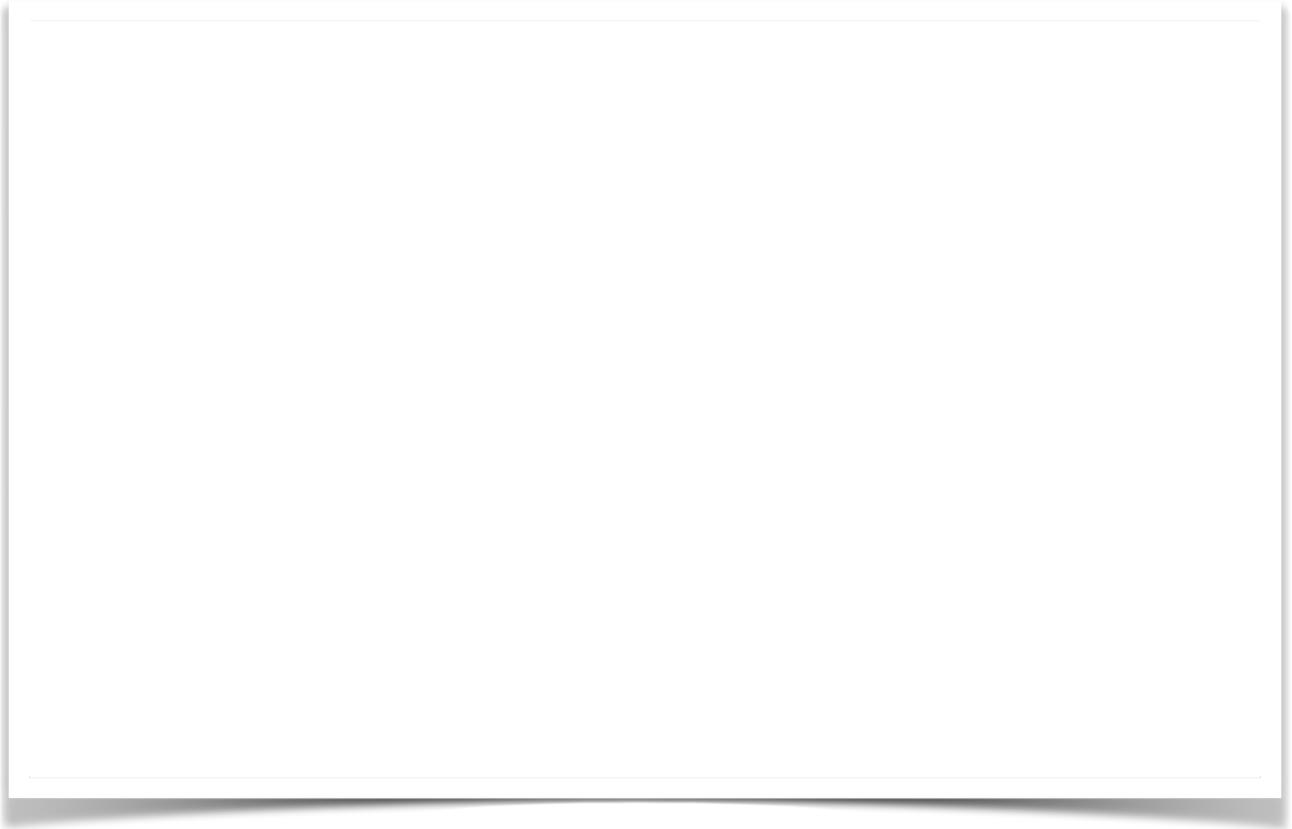
Evaluez votre engagement à respecter votre décision - de 1 : « je le ferai peut être un jour » à 10 : « j'en ai compris tout l'intérêt pour moi et je le fais immédiatement ».
Entourez le chiffre correspondant :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Quel est le premier petit pas que vous pouvez faire dès maintenant dans ce sens?

.....
.....
.....
.....

Si vous re-dessinez maintenant votre confiance en vous, à quoi ressemblerait-elle?



Comparez avec le premier dessin que vous avez réalisé au début de ce cahier d'exercices. Est-ce encore la même représentation ? Qu'est-ce qui est différent et pourquoi ?

.....

.....

.....

.....

Qu'en concluez-vous ?

.....

.....

.....

.....

Prenez le temps de vous féliciter et de savourer votre réussite !



Vous rencontrez des difficultés à avancer vers votre objectif ?
Je vous accompagne personnellement

RÉSERVEZ UNE SÉANCE DE COACHING AVEC MOI

directement via mon agenda en ligne :

<https://koalendar.com/e/Faisons-connaissance>

OU CONTACTEZ-MOI !

monique.sallaz@zebrologieetcie.com

+33(0) 659 490 223

zebrologieetcie.com



facebook.com/ZebreetCie



linkedin.com/in/sallaz/



Zébrologie & Cie