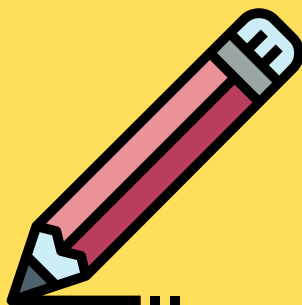


# MON CARNET

Estime de soi

9 exercices pour  
mieux me connaître et m'aimer



@tuvasprendresoindetoi

# MON CARNET

Estime de soi



## **AVERTISSEMENT :**

CE DOCUMENT EST DESTINÉ UNIQUEMENT  
À UN USAGE PRIVÉ. IL NE PEUT ÊTRE  
DISTRIBUÉ, PARTAGÉ NI REVENDU.

© TUVASPRENDRESOINDETOI LIMITED

**Bienvenue dans ce carnet imprimable spécialement conçu pour toi ! Ce n'est pas juste un livret, c'est un voyage intérieur qui t'invite à l'épanouissement personnel et à la construction d'une estime de toi-même aussi solide que bienveillante.**



**Notre conseil :** imprime ce carnet pour pouvoir t'immerger complètement dans cette aventure à ton propre rythme. Le format papier t'offre la liberté d'ajouter tes propres notes, de souligner les points qui te parlent et d'interagir d'une manière plus personnelle avec le contenu.

**Au fil des pages, tu découvriras différentes étapes pensées pour te guider :**

- Un quiz d'évaluation initial pour faire le point sur ton niveau d'estime de soi : une excellente manière de savoir d'où tu pars.
- Neuf exercices pratiques, chacun abordant un aspect spécifique de l'estime de soi : ces exercices sont conçus comme des jalons sur ton chemin de développement.
- Des astuces et conseils pratiques : parce qu'un peu d'aide supplémentaire est toujours bienvenue pour mieux comprendre les rouages complexes de l'estime de soi.
- Et en bonus, des citations inspirantes à colorier pour te permettre d'associer créativité et réflexion, un moyen artistique de te connecter à toi-même.

**Nous avons créé ce guide en gardant à l'esprit que chacun(e) d'entre nous a des besoins et des aspirations uniques. Nous espérons qu'il t'offrira les outils pour mieux comprendre et affirmer ces besoins et aspirations, jour après jour. L'idée est de t'aider à construire, pas à pas, une image de toi qui te ressemble vraiment, une image dans laquelle tu te sentiras fier(e) et épanoui(e).**

**Alors, prêt(e) pour cette magnifique expédition vers le plus beau des trésors : toi-même ?**

**Prends ce voyage comme un cadeau que tu te fais, et comme tous les cadeaux, il est d'autant plus précieux quand il est partagé. N'hésite pas à parler de tes découvertes et de tes avancées avec des personnes de confiance.**

**Bon voyage à l'intérieur de toi, et n'oublie pas, la quête de l'estime de soi est une aventure continue, pleine de rebondissements et d'apprentissages. On te souhaite tout le bonheur du monde sur ce chemin !**

# Qu'est-ce que L'estime de soi ?

L'estime de soi est un concept psychologique qui désigne le jugement global, qu'il soit positif ou négatif, qu'une personne porte sur elle-même. Les différents composants de l'estime de soi sont représentés dans ce que l'on appelle la "Fleur de l'estime".



## Miroir - Miroir

L'estime de soi réside en toi, elle est ta propre création et ton bien le plus intime. Les pensées que tu as sur toi-même ne sont souvent qu'un miroir déformant et ne représentent pas forcément la véritable essence de qui tu es.

**"S'aimer soi-même c'est  
se lancer dans une belle  
histoire d'amour qui  
durera toute la vie"**

O. Wilde

## Prendre conscience

Identifier les sources d'une estime de soi fragile est une étape cruciale qui nous permet de réévaluer notre propre jugement. Cette prise de conscience ouvre la voie à la définition de nouveaux repères pour cultiver un amour-propre plus sain et solide.

## Sources

À la croisée de nombreux facteurs, l'estime de soi est un concept délicat et complexe, en grande partie parce qu'elle est très influençable. Des variables aussi diverses que l'environnement social, l'éducation reçue, la personnalité individuelle, ainsi que les aptitudes physiques et intellectuelles, contribuent toutes à façonner la perception que nous avons de nous-mêmes. Initialement construite durant l'enfance, cette perception n'est pas figée ; elle continue d'évoluer au fil de toute notre vie, modulée par nos expériences de réussite aussi bien que par nos échecs.

Au centre des défis liés à l'amour-propre se trouve, de manière paradoxale, notre relation avec les autres. Trop souvent, au lieu de définir nos objectifs en fonction de nos propres désirs et valeurs, nous nous laissons influencer par les attentes d'autrui. Voici les cinq erreurs ou mauvaises habitudes couramment rencontrées lorsque l'estime de soi est en jeu :

## Comparaison

Évite de baser ton estime personnelle sur la comparaison avec les autres. Construire des relations solides ne repose pas sur la démonstration que tu es supérieur(e), mais plutôt sur ce que tu peux apporter de singulier et de précieux à l'autre. Opte pour l'unicité et prends le temps de reconnaître et de valoriser tes propres qualités !

## Dépendance Affective

Le Piège du Cœur : Ton désir le plus profond est peut-être de te sentir aimé(e) et apprécié(e), à tel point que cette quête peut prendre le dessus sur tout le reste. Dans cette dynamique, il est facile de perdre de vue tes propres besoins, tes aspirations et même tes valeurs, les reléguant au second plan derrière l'approbation et l'affection d'autrui. Ce besoin compulsif d'être aimé(e) peut te faire oublier qui tu es véritablement, te laissant souvent dans l'insécurité et le doute.

## Conformité

Le Grand Classique : Tes parents avaient peut-être une vision toute tracée pour toi, et tu as finalement emprunté le chemin qu'ils avaient imaginé. Mais au fond de toi, tu ressens une véritable dissonance, une sorte de déchirement intérieur. Suivre les attentes des autres, même par amour ou par devoir, ne t'apportera probablement pas un bien-être durable. À long terme, tu risques de te sentir aliéné·e, de regretter tes choix et de te trouver égaré·e dans une vie qui ne te ressemble pas.

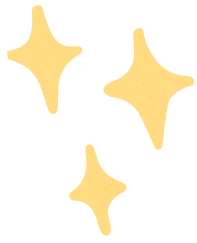
## Peur de l'échec

Tu as peut-être toujours rêvé de réussir, d'être à la hauteur de tes ambitions et des attentes de ton entourage. Pourtant, cette aspiration à l'excellence peut te paralyser, la transformant en une peur angoissante de l'échec. Cette peur peut devenir si envahissante qu'elle t'empêche d'agir, de prendre des risques, ou même de tenter des choses nouvelles, par crainte de ne pas être à la hauteur.

## Désir de popularité

L'Éclat Trompeur de l'Approbation : Entre la quête de conformité et la dépendance affective, s'inscrit ce besoin parfois obsédant d'attirer les éloges et l'admiration d'autrui. Dans cette course à la popularité, il est facile de se perdre, de s'éloigner de sa propre essence pour correspondre à ce que l'on pense être plus "aimable" ou "admirable".





# Cu fil des Exercices



**Apprends à te connaître vraiment**



**Accepte qui tu es  
(avec tes qualités et tes défauts)**



**Passe à l'action et affirme toi**



**Fais tes choix selon tes valeurs**



**Aime-toi comme tu es, sois authentique et arrête  
de te comparer**



## Fais le point sur ton estime de soi

Utilise ce questionnaire conçu en 1969 par Morris Rosenberg pour faire une évaluation profonde de ton estime de soi. Réponds avec honnêteté et transparence à chaque question, en te focalisant sur ce que tu ressens réellement, et sur ton état d'esprit actuel. Quel écho ces affirmations trouvent-elles en toi ? Ce moment d'introspection peut t'offrir des clés précieuses pour mieux te comprendre et améliorer ton bien-être.



Je suis \_\_\_\_\_ satisfait(e)/ fier(e) de moi-même



Souvent



Parfois



Rarement



Jamais

Je me sens \_\_\_\_\_ inutile



Souvent



Parfois



Rarement



Jamais

J'ai \_\_\_\_\_ conscience de mes qualités



Souvent



Parfois



Rarement



Jamais



### Conseil

Il serait judicieux de revisiter ce test à une date ultérieure pour mesurer l'évolution de ton estime de soi. Ce suivi te permettra de constater tes progrès et d'ajuster ton chemin vers un bien-être plus authentique.

Je pense \_\_\_\_\_ que j'échoue plus que je ne réussis



Souvent



Parfois



Rarement



Jamais

Je (ne) suis \_\_\_\_\_ capable de faire les choses aussi bien que les autres



Souvent



Parfois



Rarement



Jamais

Je (ne) me sens \_\_\_\_\_ nul(le)



Souvent



Parfois



Rarement



Jamais

Je pense \_\_\_\_\_ avoir autant de valeur que les autres



Souvent



Parfois



Rarement



Jamais

Ça (ne) m'arrive \_\_\_\_\_ de manquer de fierté pour mes accomplissements



Souvent



Parfois



Rarement



Jamais

J'ai \_\_\_\_\_ une vision positive de moi-même



Souvent



Parfois



Rarement



Jamais

Ça (ne) m'arrive \_\_\_\_\_ de me manquer de respect à moi-même



Souvent



Parfois



Rarement



Jamais

# Compte tes points !

Pour compter tes points, attention à la couleur de la question, si elle est rose compte de la manière suivante :

|            |            |            |            |
|------------|------------|------------|------------|
| $\oplus$ 4 | $\oplus$ 3 | $\oplus$ 2 | $\oplus$ 1 |
| Souvent    | Parfois    | Rarement   | Jamais     |

Si elle est bleue compte de la manière suivante :

|            |            |            |            |
|------------|------------|------------|------------|
| $\oplus$ 4 | $\oplus$ 3 | $\oplus$ 2 | $\oplus$ 1 |
| Jamais     | Rarement   | Parfois    | Souvent    |

## Compte le Total des Points (Couleurs Rose et Bleu Incluses) :

**Un score inférieur à 25 :** Tu sembles souvent t'oublier et faire preuve d'un manque notable d'estime de soi. Courage, ce cahier est conçu pour te guider sur le chemin de l'acceptation et de l'amour de soi.

**Entre 25 et 31 :** Au fond de toi, tu sais que tu as du potentiel, mais tu rencontres des difficultés à l'accepter pleinement et à l'affirmer. Ce cahier va te fournir des outils pour améliorer cette situation !

**Entre 31 et 34 :** Ton estime de soi est dans la moyenne, ce qui est un bon début. Continue tes efforts, et ce cahier t'aidera à progresser encore plus.

**Entre 34 et 39 :** Tu as une estime de toi assez solide, bravo ! Continue sur cette voie, et n'hésite pas à utiliser ce cahier pour t'aider à maintenir et même améliorer ce niveau.

**Un score supérieur à 39 :** Non seulement tu as une forte estime de toi, mais tu sais aussi comment t'affirmer. Félicitations ! Ce cahier peut encore t'offrir des perspectives intéressantes pour continuer à grandir.



# Exercice 1 : Qui Suis-Je Vraiment ?

Dans cet exercice, l'objectif est de t'éveiller à des facettes de toi-même que tu n'as peut-être pas encore explorées. Se connaître en profondeur est le premier pas vers un bien-être accru. En effet, cette connaissance t'aidera à jouer de tes atouts, à comprendre et à anticiper tes réactions, et finalement, à prendre des décisions plus alignées avec qui tu es vraiment.

Considère les questions de cet exercice comme des "pistes de réflexion" pour approfondir ta conscience de soi. Cherche un endroit tranquille et prends le temps de répondre à ces questions, en laissant libre cours à tes pensées. N'hésite pas à tout noter, que cela te semble pertinent ou non sur le moment. Rappelle-toi, il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses. L'important est de répondre avec autant d'honnêteté que possible pour permettre une véritable introspection.

1. Écris 4 raisons pour lesquelles tes amis/proches t'apprécient

---

---

---

---

2. Au travail, tu es (coche les cases qui te correspondent)

- |                                        |                                          |
|----------------------------------------|------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Rêveur(se)    | <input type="checkbox"/> Perfectionniste |
| <input type="checkbox"/> Discret(e)    | <input type="checkbox"/> Dynamique       |
| <input type="checkbox"/> Conciliant(e) | <input type="checkbox"/> Indépendant(e)  |

3. Décris ton plus grand regret

---

---

---

---

---

4. Choisis les sentiments que tu ressens le plus souvent

- ☐ Solitude
- ☐ Paix
- ☐ Gratitude
- ☐ Anxiété
- ☐ Bonheur
- ☐ Émerveillement

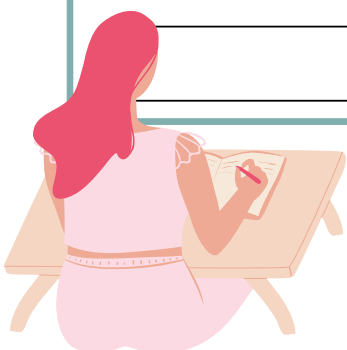
5. Énumère 4 actions que tu aimerais avoir accompli dans 5 ans (sans aucune limite). Par exemple : voyager seul(e), pardonner à un proche.

---

---

---

---



6. Cite quatre choses que tu as réussies au cours de la dernière année.

---

---

---

---

7. Quelle est la qualité que tu apprécies le plus chez toi-même ?

---

---

---

---

8. Quelle est la dernière chose que tu as faite pour aider quelqu'un d'autre ?

---

---

---

---

9. Dans quels domaines aimerais-tu te développer ou t'améliorer ?

---

---

---

10. Décris une situation où tu as fait preuve de courage.

---

---

---

---

---

---

---

---

11. Quels sont les obstacles qui t'empêchent de te sentir pleinement épanoui(e) ?

---

---

---

---

---

---

---

---

12. Quelle est la dernière fois que tu as pris du temps pour toi-même ? Que as-tu fait ?

---

---

---

---

---

---

---

---

13. Comment réagis-tu généralement aux critiques ?

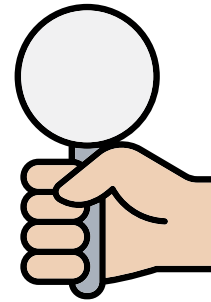
---

---

---

---

14. Sur une échelle de 1 à 10, à quel point te sens-tu apprécié(e) par les personnes qui t'entourent ? Dessine le résultat ci-dessous.



15. Qu'est-ce qui te rend unique ?

---

---

---

---

16. Écris 3 compliments que tu aimerais recevoir des autres.

---

---

---

17. Quelles sont les choses qui te rendent heureux(se) au quotidien ?

---

---

---

---

---

---

---

18. As-tu des modèles ou des mentors qui t'inspirent ? Qui sont-ils et pourquoi ?

---

---

---

---

---

---

---

19. Que ferais-tu de ta vie si tu n'avais pas peur d'échouer ?

---

---

---

---

---

---

---

## Exercice 1 : Fais le bilan

Prendre le temps de comprendre comment tu fonctionnes, comment tu agis et réagis dans diverses situations, peut t'ouvrir des portes sur des aspects de toi-même que tu souhaiterais améliorer, ajuster ou même transformer. Cela te donne l'opportunité de mieux saisir ta manière d'aborder la vie, de te relier aux autres et d'interagir avec l'univers qui t'entoure. De plus, cela t'aide à comprendre différentes façons de voir les choses et de les vivre.

Cet exercice propose un regard à 360° sur ta personnalité. Il explore non seulement l'image que tu projettes auprès de celles et ceux qui partagent ton quotidien, mais aussi celle de la personne que tu as été, que tu es aujourd'hui et que tu aspires à devenir.

Une fois que tu as rempli cet exercice, prends un moment pour réfléchir en profondeur à tes réponses. Analyse ce qui en ressort avec soin et bienveillance envers toi-même. Cela te permettra de cibler plus précisément les domaines dans lesquels tu souhaites évoluer, et de poser des actions concrètes pour y parvenir.

- Quelles réponses t'ont le plus surpris(e) ?
- As-tu ressenti de la difficulté à faire cet exercice ? Si oui, pourquoi ?
- Quelles leçons penses-tu en avoir tiré ?
- Prends une résolution/mesure pour chaque question



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Exercice 2 : Mes blessures

Dans cet exercice, identifie les individus qui ont eu un impact négatif sur ton bien-être en te transmettant des émotions négatives, en instaurant des croyances limitantes, ou en entravant ton épanouissement d'une manière ou d'une autre. Sélectionne 4 personnes, qu'elles soient toujours en vie ou non, qui ont significativement influencé ta vie en te marquant négativement.

Pour chacune de ces personnes, remplis leurs "bulles imaginaires" avec 3 affirmations ou phrases qu'elles t'ont souvent répétées et qui t'ont profondément touché.

Après avoir écrit ces phrases, raye-les pour symboliser leur désactivation. Remplace-les ensuite par les mots ou les affirmations que tu aurais aimé entendre à ce moment précis de ta vie, pour te permettre une réorientation mentale et émotionnelle positive.

Worksheet for Exercise 2: My Wounds. It features four stylized human figures with associated thought bubbles and empty boxes for writing.

- Figure 1 (Woman in purple top):** Thought bubble is empty. Below her is a large empty box.
- Figure 2 (Man in pink shirt):** Thought bubble is empty. Below him is a large empty box.
- Figure 3 (Man in black shirt):** Thought bubble contains the text:  
~~Tu n'es qu'une incapable~~  
Continue, tu vas y arriver !  
Below him is a box containing the text: **Cousin Steeve**
- Figure 4 (Man in orange shirt):** Thought bubble is empty. Below him is a large empty box.
- Figure 5 (Woman in teal top):** Thought bubble is empty. Below her is a large empty box.

## Exercice 3 : Mes Ressources

Dans cet exercice, concentre-toi sur les personnes qui ont eu un impact positif sur ta vie, en t'apportant un soutien émotionnel, en élargissant tes horizons, ou en t'aidant à révéler des aspects méconnus de toi-même. Ce sont tes piliers, des personnes qui contrastent fortement avec celles mentionnées dans l'exercice précédent.

**L'objectif ici est triple :**

1. Identifier ces personnes clés.
2. Reconnaître les actions ou les paroles spécifiques qui ont eu un effet bénéfique sur toi.
3. Comprendre pourquoi et comment ces actions ou paroles t'ont influencé positivement.

**En complétant les phrases suivantes, tu auras l'occasion de cultiver un sentiment de gratitude** tout en renforçant ta prise de conscience de ce qui nourrit positivement ton estime de soi.

Je tiens à remercier ..... **pour m'avoir dit.**.....

J'en avais besoin et ça m'a aidé(e) à .....

Je tiens à remercier ..... **de m'avoir appris à**.....

J'en avais besoin et ça m'a aidé(e) à .....

Je tiens à remercier ..... **de m'avoir écouté(e) quand** .....

J'en avais besoin et ça m'a aidé(e) à .....

Je tiens à remercier ..... **de m'avoir apporté** .....

J'en avais besoin et ça m'a aidé(e) à .....

Je tiens à remercier ..... **de m'avoir montré** .....

J'en avais besoin et ça m'a aidé(e) à .....





## Exercice 4 : Je m'accepte comme je suis

Parce que l'amour-propre est intrinsèquement lié à l'acceptation de son corps, et que notre société actuelle alimente constamment des complexes et des insatisfactions, il est crucial d'apprendre à aimer son corps. En effet, les statistiques révèlent des faits alarmants : 9 jeunes femmes sur 10 souhaitent modifier leur apparence physique, tandis que 6 sur 10 s'abstiennent de participer à des activités quotidiennes, allant du sport à l'engagement scolaire, à cause de leur insécurité liée à leur apparence.

En trois étapes clés, engage-toi dans un processus de réconciliation avec ton corps et commence à voir ta propre image sous un angle nouveau et bienveillant :

### Etape 1 : Retour vers le Passé

Considère le parcours de ton rapport à ton image corporelle. Si tu as ressenti de l'inconfort ou de l'insatisfaction pendant une longue période, prends un moment pour analyser l'origine et la durée de ces sentiments. Identifie les événements et expériences de ta vie qui pourraient avoir façonné cette perception. En posant un regard introspectif, tu pourras mieux comprendre les racines de ton malaise et ainsi prendre les premiers pas vers l'acceptation de toi-même.

Quand as-tu commencé à : remarquer des premiers défauts/ être insatisfait(e) de ton corps ?

Ton corps a-t-il été victime de regards ou comportements malveillants ?

☐

Oui

☐

Non

Quels sont les facteurs qui maintiennent encore aujourd'hui ton insatisfaction corporelle ?

☐

Les médias

☐

Ton/Ta Partenaire

☐

Ta famille

☐

Les vêtements

### Etape 2 : Maîtrise ta communication

Perfectionne ta communication interne : Cultive un dialogue intérieur plus bienveillant et plus objectif envers toi-même et ton corps. Nombre d'entre nous ont tendance à être excessivement sévères et exigeants envers eux-mêmes, adoptant une vision binaire de leur corps ("tout ou rien"). Pour améliorer ta relation avec ton physique, introduis davantage de nuances et de compassion dans ton discours intérieur. En modifiant la manière dont tu te parles à toi-même, tu peux changer profondément ta perception de toi et, par extension, ton bien-être général.



Développe un nouveau dialogue intérieur en te parlant comme tu le ferais à ton/ta meilleur(e) ami(e). Sois aussi bienveillant(e), compréhensif(ve) et encourageant(e) envers toi-même que tu le serais pour cette personne chère à ton cœur.



Apprends à observer ton corps sans jugement, à exprimer tes sentiments envers lui avec authenticité et à adopter des attitudes qui favorisent son bien-être.



Deviens apte à identifier clairement tes besoins corporels et à articuler des demandes qui favorisent une meilleure acceptation de toi-même.

## Etape 3 : Adopte de nouveaux comportements

Embrasse de nouveaux comportements bienveillants envers ton corps en reconnaissant et en appréciant tout ce qu'il te permet de réaliser. Considère ton corps comme un allié précieux qui t'accompagne au quotidien. Exprimer de la gratitude envers lui pour la protection qu'il t'offre et pour les innombrables fonctions qu'il remplit chaque jour est une étape vers une meilleure acceptation de soi. Passe à l'action avec des gestes simples et conscients pour optimiser son bien-être et sa fonctionnalité.

Prête une attention particulière aux signaux que t'envoie ton corps. Étant donné que le stress peut être à l'origine de diverses affections, comme des troubles digestifs, des déséquilibres gynécologiques ou des problèmes dermatologiques, l'importance de s'écouter et de s'analyser est primordiale. En étant à l'écoute de tes symptômes, tu peux prendre des mesures proactives pour maintenir ou rétablir ton bien-être physique.

### 1. Prends des temps de pause

- Méditation
- Lecture
- Repos
- Musique
- Bain relaxant
- Soin du corps

### 2. Ajuste ton alimentation

- Mange plus de légumes et de fruits
- Réduis le sucre et les aliments transformés
- Bois plus d'eau
- Écoute ton corps

### 3. Consulte si besoin

- Médecin généraliste
- Naturopathe
- Psychologue
- Kinésiologue
- Nutritionniste

## Idée Recette : Jus Vert

### OPTIMISER LA DIGESTION ET UNE MEILLEURE ÉLIMINATION

Ce jus est un véritable élixir pour l'ensemble du système digestif ! Non seulement il contribue à réduire les inconforts tels que les ballonnements et les gaz, mais il favorise également la purification du tube digestif. De plus, il stimule les sécrétions gastriques, facilitant ainsi le processus de digestion et optimisant l'élimination des déchets. Une solution complète pour un bien-être digestif optimal !

#### INGRÉDIENTS



3 pommes



1 bulbe de fenouil



1 petite poignée d'épinards frais



#### Matériel :

- Un extracteur de jus ou un mixeur puissant
- Une passoire fine (si tu utilises un mixeur)



3 tiges de Kale



1/2 jus de citron

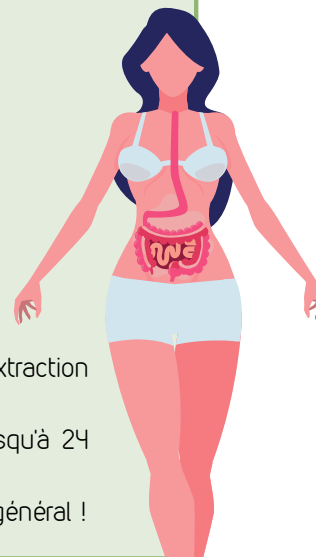


100% d'amour de soi

#### Si tu utilises un extracteur de jus :

- Lave tous les ingrédients soigneusement.
- Coupe les ingrédients en morceaux assez petits pour qu'ils passent facilement dans l'extracteur.
- Passe les ingrédients dans l'extracteur de jus en alternant entre les différents types pour une extraction plus efficace.
- Sers immédiatement pour bénéficier de tous les nutriments, ou conserve au réfrigérateur jusqu'à 24 heures.

N'oublie pas de déguster ce jus frais pour maximiser ses bienfaits sur ta digestion et ton bien-être général !



## Exercice 5 : Je me pardonne

Avoir une faible estime de soi, c'est en quelque sorte se priver de l'amour et de la bienveillance que l'on mérite. Cela ne te fait pas justice, tu ne penses pas ? Dans cet exercice, revisite les moments de ta vie que tu trouves difficile à pardonner. Rappelle-toi que ces expériences font partie de ton passé. Tu as agi avec le niveau de conscience, les compétences et les ressources émotionnelles que tu avais à ce moment-là.

L'objectif ici est de créer un dialogue intérieur apaisant avec cette partie de toi que tu as pu négliger ou critiquer. Commence par lui demander pardon pour l'avoir jugée sévèrement, et fais-lui comprendre que tu as désormais saisi son importance et son rôle dans ta vie. Souligne que tu as appris à l'accepter et à l'aimer, car elle fait intégralement partie de qui tu es aujourd'hui.

Ensuite, accorde-toi un moment de gratitude pour cette prise de conscience et ces efforts de réconciliation intérieure. Te remercier, c'est aussi une façon de te valoriser et de renforcer cette nouvelle image positive de toi-même.

Pour ancrer davantage ces pensées, prends quelques minutes pour écrire ou colorier des affirmations positives qui résonnent avec toi. Répète-les régulièrement pour solidifier cette nouvelle relation plus aimante avec toi-même.

Je mérite amour et  
compréhension, y  
compris de moi-même.



JE LIBÈRE LE PASSÉ ET JE ME PARDONNE  
POUR LES ERREURS QUE J'AI COMMISES.



Je suis en paix avec qui j'étais et  
je suis enthousiaste à propos de  
qui je deviens.



Je choisis de m'aimer  
inconditionnellement et de me  
traiter avec bienveillance.

Je célèbre mes progrès et  
je suis reconnaissant(e)  
pour les leçons que j'ai  
appprises.



Je comprends que pardonner ne  
signifie pas oublier, mais plutôt  
libérer le fardeau de la rancœur.

Je remplace mes erreurs  
passées par des actions  
positives et des intentions  
bienveillantes.



JE SUIS FIER(E) DE MOI  
POUR AVOIR LE COURAGE  
DE ME PARDONNER ET DE  
GRANDIR CHAQUE JOUR.

Je fais la paix avec mon passé et  
je me concentre sur le présent.



Je suis plus que mes erreurs, je  
suis également mes succès et  
mes bonnes actions.



Je me  
pardonne

## Exercice 6 : Rédige ton poème

Compose ton propre poème : il n'y a rien de tel que la poésie pour célébrer l'ensemble de qui tu es. Dans cet exercice créatif, laisse s'exprimer à la fois tes forces et tes faiblesses, tes passions et tes peurs. Utilise le pouvoir des mots et la musicalité des phrases pour créer une mosaïque émotionnelle qui reflète la complexité de ton être. En relisant ta création, tu découvriras que chacun de tes traits de caractère, qu'ils te semblent positifs ou négatifs, contribuent à ton unicité et à l'harmonie de ta personnalité. Prends ce moment pour t'apprécier dans toute ta splendeur et ta complexité.

Si j'étais un **animal**,  
je serais .....

Trait de caractère  
.....

Si j'étais une **fleur**,  
je serais .....

Trait de caractère  
.....

Si j'étais un **film**,  
je serais .....

Trait de caractère  
.....

Si j'étais une **musique**,  
je serais .....

Trait de caractère  
.....

Si j'étais un **plat cuisiné**,  
je serais .....

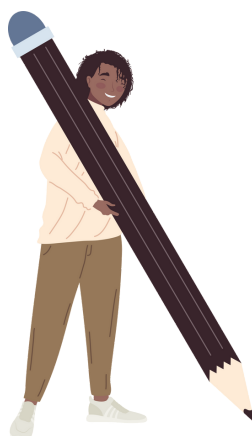
Trait de caractère  
.....

Si j'étais un **vêtement**,  
je serais .....

Trait de caractère  
.....

Si j'étais un **pays**,  
je serais .....

Trait de caractère  
.....



# Exercice 7 : Identifie tes valeurs



## Conseil

**Identifie tes valeurs, un exercice qui peut s'avérer complexe, mais qui mérite amplement le temps que tu lui consacreras.** Pour cela, il est crucial de réserver un moment de tranquillité, une heure sans interruption où tu pourras te plonger pleinement dans cette réflexion.

**Le choix de tes valeurs revêt une grande importance,** car il s'agit de définir les piliers moraux qui guideront ta vie. C'est un engagement envers toi-même pour vivre en accord avec ces principes, en veillant à les honorer dans chacun de tes actes, paroles et projets. Il ne s'agit pas d'une simple déclaration en l'air, de conformité aux attentes des autres ou de simple apparence. Ces valeurs sont les tiennes, profondément personnelles, et elles incarnent ce que tu juges essentiel dans ta manière de vivre, voire même comme des éléments indispensables pour ton épanouissement.

Par conséquent, il est crucial de comprendre que tu n'as pas à choisir une multitude de valeurs, mais plutôt de te concentrer sur les cinq principales, tels les piliers essentiels qui orienteront ta boussole intérieure tout au long de ta vie. Prends ce processus au sérieux, car il t'aidera à prendre des décisions éclairées, à vivre en accord avec toi-même et à cultiver un profond sens de l'authenticité.



## Objectif

Ta vie trouvera une profonde signification lorsque tu choisiras de vivre en accord avec tes propres valeurs, plutôt que de suivre les valeurs imposées par les autres. Cette démarche est souvent qualifiée de **"vivre intentionnellement"**, et elle est porteuse de nombreux avantages :

- **Une boussole pour ta vie** : En alignant tes actions et tes choix sur tes valeurs fondamentales, tu te donnes une ligne directrice claire pour vivre de manière cohérente avec qui tu es réellement.
- **Relations plus authentiques** : En vivant en accord avec tes valeurs, tu t'ouvres à des relations plus authentiques. Tu attires naturellement des personnes partageant ces mêmes valeurs, renforçant ainsi tes connexions personnelles.
- **Utilisation optimale de ton temps** : En comprenant tes valeurs, tu es en mesure de planifier ton temps de manière plus efficace. Tu consacres plus de temps aux activités qui te comblent réellement, ce qui t'apporte une satisfaction plus profonde.

Il est important de noter que comprendre et vivre en fonction de tes valeurs ne signifie pas nécessairement que tu dois révolutionner complètement ta vie. Pour la plupart d'entre nous, cela implique plutôt d'ajuster certains aspects clés de notre vie pour les rendre plus cohérents avec nos valeurs. En outre, il est essentiel de se rappeler que nos valeurs peuvent évoluer avec le temps. À mesure que nos priorités changent au fil de la vie, nos valeurs peuvent également se transformer pour mieux refléter notre chemin personnel. C'est un processus naturel de croissance et d'évolution. En fin de compte, vivre en accord avec tes valeurs est un moyen puissant de trouver un sens profond et une satisfaction durable dans ta vie.

## Exercice 7 : Identifie tes valeurs



### Pratique

Examine attentivement la liste des valeurs ci-dessous. Sélectionne celles qui résonnent profondément avec toi en les entourant, et élimine les autres en les rayant. Fais confiance à ton instinct et sois transparent(e) avec toi-même. Réitère cet exercice jusqu'à n'avoir plus que cinq valeurs essentielles. Au cours de ce processus, tu pourrais fusionner certaines valeurs en une seule qui t'est unique. Par exemple, si "Intégrité" et "Honnêteté" se ressemblent pour toi, tu pourrais les regrouper sous un terme comme "Authenticité". N'hésite pas à ajouter à la liste des valeurs qui te sont chères mais qui n'y figurent pas encore. Garde à l'esprit que cette liste n'est pas exhaustive.

Le respect    La Liberté    L'humilité    Le Bonheur    La Foi  
L'Humour    La Fidélité    Le pouvoir    L'Apprentissage  
La tolérance    Le Partage    La Justice    L'Amitié    La responsabilité  
La Sagesse    La Famille    L'équité    L'Authenticité    L'Aventure  
La Bienveillance    La Beauté    La Sérénité    L'Autonomie    L'Intégrité  
L'amour    La Fiabilité    La Solidarité    L'Indépendance    L'Audace  
La Fraternité    L'Ambition    La Créativité    L'Excellence    La Générosité

**Félicitations ! Tu viens d'identifier tes cinq valeurs fondamentales.** À partir de maintenant, chacune de tes décisions devrait être filtrée à travers ce prisme de valeurs qui te caractérise. Ensuite, tente de les hiérarchiser en fonction de leur importance pour toi, en plaçant la valeur la plus cruciale en haut de la liste.



- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

## Ose T'Affirmer

S'affirmer est important, mais le faire d'une manière qui respecte les autres l'est tout autant. En effet, nombre d'entre nous hésitent à dire 'non' ou à exprimer clairement leurs besoins par crainte de la réaction des autres. Apprendre à formuler une demande précise, tout en étant respectueux(se) envers autrui, est une étape cruciale pour t'assurer que tes propres besoins et valeurs sont respectés.

Lorsque nous taisons nos besoins ou que nous subissons passivement des situations inconfortables, le risque est grand de se tourner vers des comportements comme l'agressivité, la manipulation ou l'excès de justification, tout en s'exposant à la souffrance psychologique.

Ayant identifié tes besoins, tes qualités et tes valeurs, tu détiens désormais toutes les clés pour les faire reconnaître et respecter par les autres.

Cette compétence de communication a un nom : l'assertivité. Elle est particulièrement utile pour exprimer des critiques ou des désaccords de manière constructive. Pour t'exercer, identifie des éléments qui te dérangent dans tes relations avec ton/ta partenaire, collègue, ami(e) ou famille, et pratique l'expression de ces préoccupations en suivant la méthode DESC.

**D** **écris factuellement la situation**, par exemple : *"J'ai remarqué que tu fais souvent des commentaires sur mon apparence physique lorsque nous nous voyons."*

**E** **xprime ton ressenti ou ton émotion par rapport à la situation.** (utilise le « je » plutôt que le « tu » trop accusateur) *par exemple : "Ces commentaires me rendent inconfortable et affectent ma confiance en moi."*

**S** **écifie ce que tu souhaites ou propose comme changement,** **par exemple :** *"J'apprécierais que tu cesses de faire des commentaires sur mon physique à l'avenir."*

**C** **onsequences positives ou négatives en fonction de la réaction de l'autre personne.** *Par exemple : "Si tu peux faire cela, je pense que cela renforcera notre amitié et créera un environnement plus positif et respectueux entre nous."*

## Exercice 8 : Pose tes limites

**1) Identifier les domaines** : Fais un inventaire détaillé des différentes sphères de ta vie où tu ressens un besoin pressant ou latent de poser des limites. Il peut s'agir de tes relations amoureuses, de ton milieu professionnel, de tes amitiés, de ta famille, ou même de ta relation avec toi-même. Note tout cela ci-dessous.



**2) Utiliser la méthode DESC** : Pour chaque domaine que tu as identifié, isole une ou plusieurs situations spécifiques où poser des limites est nécessaire. *Par exemple : Ton partenaire passe beaucoup de temps à jouer aux jeux vidéo et tu te sens délaissé(e). Un(e) ami(e) annule fréquemment des plans à la dernière minute...* Utilise ensuite la méthode DESC pour structurer tes pensées et préparer une communication claire et respectueuse. Pour chaque situation, rédige un petit script en suivant la formule DESC.

**3) Pratiquer** : Choisis une personne en qui tu as confiance pour simuler des conversations où tu mettras en pratique ta préparation. Cette mise en situation te permettra d'ajuster ton ton, tes expressions, et de te familiariser avec l'acte de poser des limites. N'hésite pas à demander un feedback constructif sur ton langage corporel, ton ton de voix, et la clarté de ton message.

**4) Mise en application** : Lorsque tu te sens prêt(e) et armé(e) pour le faire, engage-toi à utiliser la méthode DESC dans une situation réelle. Note les réactions, les résistances, et les réussites, et ajuste ta démarche en conséquence pour les fois suivantes.

**5) Réévaluation et Ajustement** : Après avoir mis en application tes limites, prends un moment pour évaluer l'efficacité de ta communication. As-tu été entendu(e) ? Tes besoins sont-ils respectés ? Y a-t-il des ajustements ou des améliorations à apporter à ta méthode ?

En appliquant cet exercice, tu te donnes les moyens de communiquer tes besoins et limites de façon respectueuse et efficace.

## Exercice 9 : Lettre D'Amour à toi même

Nous en arrivons à la dernière étape de ce parcours, qui est peut-être la plus cruciale de toutes. Il est fréquent que nous exprimions notre amour et notre appréciation pour les autres, mais il est rare que nous prenions le temps de le faire pour nous-mêmes. Cet exercice peut avoir un impact transformateur sur la perception que tu as de toi-même, ainsi que sur l'estime que tu te portes.

Dans ce dernier exercice, le défi sera de t'écrire une lettre d'amour adressée à 'toi-même'. Ne perçois pas cette démarche comme un acte narcissique ou égocentrique. Il s'agit plutôt de mettre en mots tout le chemin parcouru et le travail accompli jusqu'à ce point.



Un aspect essentiel de cet exercice est de t'écrire à la deuxième personne du singulier, 'TU', comme si tu t'adressais à un(e) ami(e) proche. Si cette méthode peut te sembler inhabituelle au départ, elle est néanmoins soutenue par des études indiquant que s'adresser à soi-même à la deuxième personne peut favoriser la prise de recul, atténuer l'anxiété et gérer d'autres émotions fortes.

Quant à l'approche à adopter, tu as l'embarras du choix : libre à toi de laisser s'exprimer ta créativité sans contraintes, nos directives étant là uniquement comme guide en cas de besoin. Tu peux également orienter ta lettre en fonction d'une perspective temporelle, en t'adressant à la personne que tu étais, que tu es ou que tu seras. Ou bien, tu pourrais lister toutes les prises de conscience et découvertes sur toi-même que tu as faites grâce à ce carnet, en vue d'une réconciliation avec toi-même.

Trouve un endroit paisible où t'installer et accorde-toi tout le temps nécessaire pour cette déclaration d'amour envers toi-même. N'aie pas d'inquiétude, des indications sont là pour te guider si besoin.



## Exercice 9 : Lettre D'Amour à toi même

Le 17.09.23

Très cher(e) Aurélie 

Je t'écris cette lettre pour t'exprimer tout mon amour et ma bienveillance

Parle de ton passé, d'où tu pars, ce que tu as traversé et les leçons tirées

Je sais que tu reviens de loin, tu en as traversé des périodes difficiles, parmi ces périodes sombres je retiens de belles leçons de vie comme...

Mentionne toutes ces choses pour lesquelles tu te pardonnes (Ne sois pas trop dur(e) envers toi-même)

Je te demande pardon pour... d'avoir...

Énumère les choses (Remarques, insultes, surnoms etc...) que tu as gardé avec toi et qui t'ont empoisonné la vie. Écris ensuite au contraire une qualité ou ce qui fait ta force

Non tu n'es pas moche, bonne à rien, étrange... au contraire tu es une belle personne faisant preuve de courage, de générosité tout en faisant toujours de son mieux....

Souligne ce que ces qualités t'ont permis d'accomplir. Parle des belles choses qui te sont arrivées, des défis que tu as relevés, les choses dont tu peux être fier(e) (même si cela te semble insignifiant ...)

Grâce à ta persévérance, tu as réussi à arrêter de fumer, désormais tu arrives même à commander un plat au restaurant sans rougir ...

Cite les belles personnes que tu as croisées au cours de ta vie et qui ont toujours été bienveillantes envers toi. Remercie ces personnes en citant les raisons

Prends conscience de la chance que tu as d'avoir rencontré ... Remercie Magalie qui a toujours été là pour toi...

Écris des promesses importantes pour toi que tu comptes honorer

J'aimerais que tu me promettes de te respecter beaucoup plus qu'auparavant, de continuer tes efforts et de penser à t'aimer...

Cite les pans de ta vie que tu souhaites améliorer, (Projets, habitudes, valeurs, envies ...)

Dorénavant prends le temps de t'écouter, voyage, réalise .... Ose discuter de .... avec ...

Finis la lettre avec de jolies mots d'amours que te dictera ton cœur

## Exercice 9 : Lettre D'Amour à toi même

Handwriting practice lines for the exercise.

## Exercice 9 : Lettre D'Amour à toi même

Handwriting practice lines for the exercise.

# Bravo !



Tu arrives désormais à la fin de ce cahier consacré à l'estime de soi. Notre souhait le plus cher est que cet outil t'ait servi de guide pour mieux comprendre tes besoins et identifier les aspects de ta vie qui méritent d'être améliorés. Notre objectif est que tu puisses, à partir de maintenant, cheminer vers une vie plus heureuse et épanouie.

## Pour finir

Nous portons en nous des croyances : certaines nous élèvent et nous poussent vers le succès, tandis que d'autres nous limitent et entravent notre épanouissement. Il incombe à chacun(e) d'entre nous d'identifier ces croyances et d'apprendre à les maîtriser pour mieux les utiliser à notre avantage.



**"Nulle pierre ne peut être polie sans frictions, nul homme ne peut parfaire son expérience sans épreuves"**

Confucius

## Restons en contact !

N'hésite pas à nous contacter (DM, E-mail...)

- pour nous dire ce que tu as pensé de ce carnet
- l'exercice que tu as préféré
- ou toute autre suggestion

## notre mission

Le manque d'estime de soi trouve souvent ses origines dans notre passé, notamment durant notre enfance. Nombreux(es) sont celles et ceux qui pensent qu'ils sont inéluctablement condamné(e)s à rester dans cette situation. Ce que nous souhaitons te transmettre à travers cet ouvrage, c'est que peu importe ta situation actuelle, ton âge ou ton histoire, tu as toujours la capacité d'évoluer et de construire ou reconstruire une estime de toi solide et saine.

Le chemin sera sans doute semé d'embûches, c'est vrai. Mais si tu es conscient(e) que la perfection est un idéal inaccessible, si tu restes fidèle à tes valeurs et si tu t'établis des objectifs réalistes et atteignables, alors tu auras franchi une étape déterminante dans ton processus de transformation personnelle.

**N'oublie jamais que tu détiens en toi toutes les ressources nécessaires pour réussir.**

# Psssst, pas si vite !



Le fait d'avoir terminé ce cahier d'exercice te donne droit à une réduction secrète !

En guise de remerciement pour ton engagement à travailler sur toi-même, nous sommes ravis de t'offrir une réduction exclusive de 30% sur la formation de ton choix. Pour profiter de cette offre exceptionnelle, rien de plus simple : utilise le code promo **CARNETSECRET** lors de ta commande.

Pour découvrir la gamme de formations qui peuvent t'aider à continuer ton voyage d'amélioration personnelle, il te suffit de te rendre sur notre site web à l'adresse suivante : <https://tuvasprendresoindetoif.fr/ebooks-et-formations/>. Choisis la formation qui résonne le plus avec toi et tes besoins actuels, et n'oublie pas d'appliquer ton code promo pour bénéficier de cette réduction inédite.

C'est notre manière de te soutenir dans ta quête de bien-être et d'épanouissement personnel. Alors, n'hésite pas à profiter de cette opportunité pour poursuivre ta transformation.



*Aller plus loin...*



## Nos autres formations

<https://tuvasprendresoindetoi.fr/ebooks-et-formations/>

## Notre site internet

<https://tuvasprendresoindetoi.fr/> et [tuvasprendresoindetoi.com](https://tuvasprendresoindetoi.com)

## Notre adresse de contact

[admin@tuvasprendresoindetoi.fr](mailto:admin@tuvasprendresoindetoi.fr)



*Prends soin de toi*

---