

 **60 MINUTES**  
**POUR BOOSTER**  
**VOTRE CONFIANCE**  
**EN VOUS**

**CAMILLE GRANDIDIER**

**JOURNAL DE CONFIANCE EN SOI**

## 01 - Liste des émotions

Joie	Colère	Surprise	Honte
Gai	Excédé	Sidé	Embarrassé
Serein	Fâché	Amusé	Coupable
Joyeux	Exaspéré	Excité	Honteux
Enjoué	Haineux	Émerveillé	Confus
Décontracté	Énervé	Intéressé	Secoué
Confiant	En colère	Éveillé	Défait
Content	Mécontent	Inspiré	Ennuyé
De bonne humeur	Vexé	Curieux	Gêné
Délivré	Consterné	Hilare	Humilié
Calme	Agacé	Étonné	
Apaisé	À bout		Jalousie / Envie
	Alarmé	Peur	Refus de croire
Amour	Agité	Insatisfait	Insécurité
Paisible	Irrité	Crispé	Protecteur
Optimiste	Furieux	Fragile	Soupçonneux
Ému	Amer	Affligé	Vulnérable
Amoureux		Méfiant	Convoiter
Rassuré	Tristesse	Craintif	Exigeant
Ravi	Lassé	Choqué	Désireux
En sécurité	Blessé	Confus	Envieux
Encouragé	Bouleversé	Inquiet	Jaloux
Attendri	Triste	Effrayé	Menacé
Enchanté	Déçu	Paralysé	Gourmand
Charmé	Abattu	Terrifié	Vert d'envie
Comblé	Affligé	Anxieux	Possessif
	Désolé		Aigri
	Démuni	Dégoût	Amer
	Accablé	Fâché	Rancunier
	Malheureux	Désillusionné	
	Désespéré	Anéanti	
	Chagriné	Dégoûté	
		Fatigué	
		Horrifié	
		Écœuré	
		Détaché	
		Blessé	

## 02 - Ressentir une émotion

Quelle est l'émotion que vous ressentez en ce moment ?

Où se situe cette émotion dans votre corps ?

De quelle couleur est l'émotion ?

Est-elle lourde ou légère ?

Est-elle statique ou mobile ?

Est-elle rapide ou lente ?

De quelle manière cette émotion vous donne-t-elle envie de réagir ?

Pourquoi vous sentez-vous ainsi ?

De quelle manière avez-vous réellement et consciemment envie d'agir dans cette situation ?

## 04 - DÉFI DU JOUR

Gagner en confiance en soi passe par l'action!

**1. Quel est votre défi du jour ?**

**2. Qu'en pensez-vous ? Quelle est votre réflexion à propos de le réaliser ?**

**3. Quelle émotion ressentez-vous lorsque vous pensez à cela ? Qu'avez-vous tendance à faire lorsque vous ressentez cette émotion ? Est-ce plutôt de la peur ou de la motivation ? Pourquoi ?**

**4. Comment agirait une personne qui a confiance en elle et a le même objectif que vous ? Que se dirait-elle ? À quoi penserait-elle ? Écrivez à ce sujet et adopter l'attitude et l'état d'esprit de cette personne confiante tout au long de votre journée !**

**5. Réalisez votre défi et écrivez à ce sujet ici. Qu'avez-vous appris sur vous-même et votre confiance en vous ?**

## 05 - Répondre à la petite voix du doute

Dans la première colonne, faites la liste de vos pensées qui créent du doute.

Dans la deuxième colonne, faites une liste des pensées que vous voulez croire et penser intentionnellement.

Le but est que ces pensées intentionnelles vous redonnent le contrôle de vos actions sans résistance. Privilégiez les pensées qui vous font vous sentir confiant.

<b>ERREURS DE PENSÉE</b>		<b>PENSÉES INTENTIONNELLES</b>
	→	
	→	
	→	
	→	
	→	
	→	
	→	
	→	
	→	
	→	
	→	
	→	
	→	
	→	

## 06 - HISTOIRE À PROPOS DE VOUS

«Vous êtes l'histoire que vous vous racontez à propos de vous-même.» - *Brooke Castillo*

**1. Écrivez l'histoire que vous racontez actuellement à propos de vous-même.**

**2. Écrivez l'histoire que vous voulez raconter à propos de vous-même.**

## 07 - LISTE DES RÉUSSITES

Créez un journal des succès. Listez les petites et grandes choses que vous avez accomplies. L'objectif est de reconnaître tout ce que vous avez fait que vous n'aviez pas fait auparavant ou que vous ne pouviez pas faire. Remplissez toute la page.

Exemples :

- A obtenu son diplôme d'études secondaires. Marié(e) à mon conjoint.
- A acheté sa première maison. A organisé une fête incroyable. A remporté un prix.
- A obtenu le poste.

**Remplissez toute la page avec vos réussites.**

## 08 - SUPPRIMER LA BARRIÈRE DU REGARD DES AUTRES

Nous allons supprimer à jamais la barrière de ce que les autres pensent de vous. Nous allons plonger profondément dans votre « tout le monde » et dans ce que « tout le monde pensera ». Désormais, vous ne prendrez des décisions qu'en fonction de ce que vous pensez.

**1. Que pensent les gens de vous actuellement ?**

**2. Si vous réalisiez tous vos rêves et les accomplissiez, que penseraient les gens ?**

**3. Si vous réalisiez tous vos rêves et échouiez, que penseraient les gens ?**

**4. En quoi les gens ont-ils raison à votre sujet ? Et alors ?**



**5. En quoi se trompent-ils à votre sujet ? Êtes-vous prêt(e) à les laisser se tromper ? Pourquoi ou pourquoi pas ?**

**6. À propos de vous-même, à quoi vous engagez-vous à croire, indépendamment des opinions des autres, qu'elles soient positives ou négatives ?**