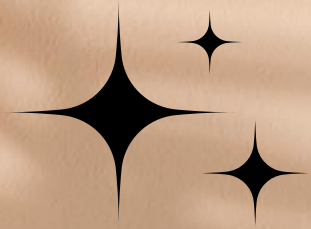


Johanna Mikidadi
johannamikidadi.com

**Le carnet de route
pour la Confiance en
soi**

**30 jours
pour vous booster**



Jour 1

Prenez le temps de vous questionner :

**Suis-je une personne unique ?
Est-ce que j'estime mériter le bonheur ?
Ai-je envie de vivre à fond ?**

Si vous avez répondu oui à ces questions, vous êtes prêt.e 👍

Jour 2

1) J'achète un agenda ou je note dans celui que j'ai déjà dans 30 jours : "Je crois en moi"

2) J'identifie une de mes compétences et je l'actionne (ex: je cuisine et fais goûter mon plat à quelqu'un de bienveillant)

Jour 3

2) Je demande à la personne son retour et m'interroge moi-même sur ce que je pense de ma réalisation

3) Je savoure la satisfaction

4) Je réitère auprès d'autres personnes > je cherche à me sentir valorisé.e

Jour 4

1) Je choisis une nouvelle compétence à acquérir, quelque chose qui me correpond et que je n'ai pas pris le temps de faire jusqu'à maintenant

2) J'analyse ma capacité à apprendre et à comprendre pour être conscient.e de mes forces et de mes freins (tout le monde en a)

Jour 5

1) Je démarre mon apprentissage sans pression, juste pour le plaisir

2) Je me concentre sur ce que j'ai déjà mis en place plutôt que sur ce qu'il reste à faire

Jour 6

Je continue mon apprentissage en planifiant mon rythme de travail dans un agenda grâce à une deadline cohérente où je pense pouvoir terminer cette acquisition > je passe doucement à la vitesse supérieure

Jour 7

1) J'identifie mes difficultés si j'en ai (organisation, rétention d'informations, compréhension..)

2) Je cherche de l'aide auprès d'autres personnes ou sur google
> je réalise que je suis autonome dans ma prise de décisions; je sais où chercher quand j'ai besoin d'aide et comment demander

Jour 8

1) Je persévère dans mon apprentissage aussi longtemps que nécessaire et réitère à chaque difficulté

2) Je vais faire une promenade ou je pratique une activité à l'extérieur pendant au moins 30 minutes

Jour 9

- 1) J'écoute une musique qui me donne des ailes**
- 2) Je monte le son jusqu'à avoir envie de danser ou de chanter**
- 3) Je danse même assis.e sur mon fauteuil si je n'ai pas envie de me lever**

Jour 10

Je trie ma garde robe et je réfléchis à ce qu'il me plaît de porter : pourquoi je choisis telle couleur, telle forme, tel type de vêtement > je constate que ce sont mes choix qui me guident, même quand je suis une mode, je choisis de suivre, d'écouter...peut-être vais-je commencer à m'écouter si ce n'est pas déjà le cas

Jour 11

- 1) J'analyse la différence entre ce que je porte habituellement et ce que j'aimerais porter qui est déjà dans mon placard**
- 2) Si rien ne me plaît, je m'achète un petit accessoire qui ira avec la plupart de mes tenues, sinon, je me satisfais de suivre mes envies**

Jour 12

1) Je prends le temps de réfléchir au temps qui vient de s'écouler et à tout ce que j'ai entrepris

2) Je partage ce parcours et ma prise de décision avec quelqu'un et/ou je le note dans un journal ou j'imprime les pages vierges à la fin de ce carnet qui servent à ça 😊

Jour 13

Je pratique une activité qui me fait plaisir même quelque chose qui prend peu de temps (chanter, regarder une vidéo, lire, etc.)

Jour 14

Je commence à retirer de mon vocabulaire les formules négatives et me corrige quand je m'en aperçois (ex: “je ne pense pas” = “je suis sûr.e que non”, “je ne préfère pas...” = “je veux...”)

Jour 15

1) Je continue ma transformation de vocabulaire petit à petit et me corrige chaque fois que nécessaire

2) Je me concentre sur ma persévérance dans les actions mises en place et je les note dans les pages de mon carnet (j'ai plein de choses à noter maintenant)

Jour 16

1) Qu'en est-il de mon nouvel apprentissage ?
Où en suis-je ? Quel est mon niveau de motivation ? Qu'est-ce que ça m'apporte ? **> je note mes réflexions pour identifier mon cheminement et m'autoanalyser**

2) Je savoure mes réussites et le chemin parcouru, je suis fier.e de ma persévérance

Jour 17

1) J'identifie une autre compétence déjà acquise et je l'actionne > je me confronte à la réalité objective : je sais faire beaucoup de choses

2) Je savoure

3) J'envoie la photo à quelqu'un ou je la poste sur les réseaux en notant "fierté du jour" ou une phrase qui me valorise

Jour 18

1) J'observe mon vocabulaire et ma façon de penser. Y-a-t-il une évolution ? > je prends note

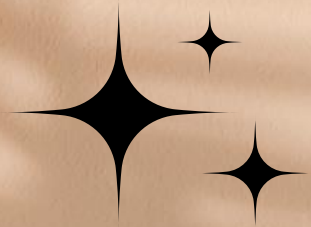
2) Je savoure, sinon, je persévère et en fais un jeu, chaque fois que j'emploie une forme négative, je mets un euro dans un bocal qui me serviront à m'acheter un accessoire ou quelque chose qui me permet de me valoriser (produit de soin, etc.)

Jour 19

J'identifie les personnes autour de moi et l'impact qu'elles ont sur mon bien-être (selon une théorie, nous serions un mélange des 5 personnes que nous cotoyons le plus 😞)

Jour 20

1) A toutes les personnes identifiées comme positives, j'envoie un message, je leur parle ou je les appelle pour les remercier d'être là, de faire partie de ma vie



Jour 21

1) Concernant les autres à qui j'ai donné ce pouvoir. Pour celles qui ont des intentions saines (maladroites, aimantes), je décide de leur signifier mon intention de m'entourer de positif si elles ont un comportement néfaste et m'en éloignerai si ça n'évolue pas (je ne les menace pas mais je sais quoi faire si besoin)

2) Pour les autres, je décide de ne plus leur accorder d'importance

Jour 22

1) Je commence à me détacher du regard des autres : j'analyse les remarques objectivement

2) Je réagis en les questionnant plutôt qu'en affirmant, ex: quelqu'un semble en colère après moi "es-tu en colère ou est-ce que j'analyse mal ton propos ?), "que veux-tu dire par-là?" (bien souvent, les gens sont déstabilisés quand on les questionne sur leurs intentions)

Jour 23

**J'écoute ma musique reboostante
aussi fort que je le peux et je
danse et/ou chante si j'en ai
envie**

Jour 24

1) Je souris à quelqu'un dans la rue, peu importe qu'il ou elle me réponde, je me teste

2) J'analyse les émotions générées chez elle, chez moi

3) Je savoure ma victoire d'avoir osé et peut-être même pris du plaisir à faire réagir quelqu'un

Jour 25

Je me concentre sur les grands changements de ma vie ces derniers temps : faire ce pour quoi je suis douée et m'en rendre compte, continuer mon nouvel apprentissage ou profiter de ce nouvel apprentissage si je l'ai déjà abouti, parler de manière plus positive, questionner plutôt que d'affirmer... > je note tout ça

Jour 26

Je prends la responsabilité de chacun de mes actes et de chacune de mes réactions.

Je suis conscient que je ne sais pas ce qui se passe dans la tête des autres et que, même une émotion négative n'est pas forcément dirigée contre moi. Les actions et réactions des autres leurs appartiennent.

Jour 27

Je pratique une activité qui me fait plaisir

> qu'ai-je choisi ? Est-ce différent de ce que j'aurais fait avant ma transformation ? Si oui, pourquoi, sinon, est-ce que ça me plaît vraiment ou est-ce une habitude ?

Jour 28

Je prends du recul sur l'impact des remarques des autres: comment je me sens ? Pourquoi ? Y a-t-il eu une évolution ?

L'inconfort éventuel ressenti doit être assumé pour être mieux surmonté. Nous avons des émotions et il n'est pas question de les enfouir pour avoir l'air fort ou imperturbable puisqu'on se fiche des regards extérieurs

Jour 29

**Je constate que j'apprends à me
connaître de mieux en mieux et
que je suis capable de bien plus
que ce que je pensais auparavant
> j'en prends note**

Jour 30

Je ressens de la confiance en moi et je la savoure.

Le chemin n'est pas encore terminé, il faut cultiver cet état d'esprit. Mais, je sens que le processus de transformation est en marche et que rien ne pourra l'arrêter...

Pourquoi pas garder ce petit carnet quelque part et le ressortir au besoin



**Ce carnet ne remplace pas
une thérapie**

**Il a une vocation ludique
même si son contenu a de
réels bénéfices puisque
créé par une
professionnelle**



**Si vous ne croyez pas en
vous, personne ne le fera à
votre place**

Mes notes

