

**La confiance en soi,
l'estime de soi et
l'affirmation de soi**

Ta feuille de route

Astuces et choix

HAAA HOOOOO ! Combien de pages et de questions ?

Tu as le choix entre 2 styles d'utilisation de cette feuille de route pour accompagner ton expérience de formation.

Option " Parcours détaillé "

Cette feuille de route te guidera, pas à pas, vers l'essentiel et bien PLUS !
En suivant ton module en ligne, toutes les activités te seront indiquées au fur et à mesure.

Option "Parcours essentiel"

Dans cette feuille de route, nous t'invitons à réaliser, en préparation de nos entretiens individuels, les activités notées comme essentielles. Tu les reconnaitras par ce picto



Intentions **Plus**



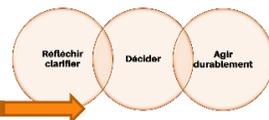
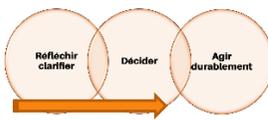
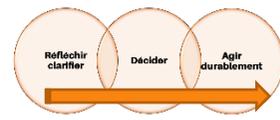


Félicitations, tu as décidé de continuer ton parcours avec nous et nous t'en remercions. C'est un excellent pas vers la réalisation de ton projet.

Vue d'ensemble de ton parcours d'apprentissage

Cette vue d'ensemble en vidéo [Notre approche, ton parcours](#)



			 <p>une ou plusieurs heures d'accompagnement individuel à distance ou en présentiel</p> <p>un atelier en collectif en présentiel ou à distance</p>		
<p>A</p> <p>En guise de préparation à ton premier entretien à distance, tu clarifies, par écrit, tes intentions de changement sur cette feuille de route en te référant au modèle des 3 moments et 10 étapes.</p>  <p>Puis tu vis ton premier entretien avec nous</p>	<p>B</p> <p>Tu as maintenant accès au module en ligne. Tu le parcours en notant tes réflexions et en réalisant les exercices sur cette feuille de route.</p> <p>À la fin du module, tu reçois un certificat de suivi. Tu le trouveras dans ton tableau de bord sur ton compte www.intentions.plus</p>	<p>C</p> <p>Tu prépares ensuite ton plan d'action directement sur cette feuille de route en te référant au modèle des 3 moments et 10 étapes.</p>  <p>Lors de ton 2^{ème} entretien avec nous, nous échangerons sur les pistes concrètes de ton plan d'action.</p>	<p>D</p> <p>À ce stade et si tu l'estimes nécessaire, tu peux t'inscrire à un atelier de formation afin de partager et développer tes compétences en groupe.</p> <p>De plus, tu peux aussi réserver un ou plusieurs entretiens individuels supplémentaires.</p>	<p>E</p> <p>C'est le moment de mettre en pratique progressivement ton plan d'action en te référant aux différentes zones d'expérimentation que tu découvres dans la formation en ligne.</p> <div data-bbox="1467 973 1854 1181"> <p>Les zones d'expérimentation</p>  <p>Expérimente pas à pas, essaie, trompe-toi, remets-toi en question, apprends, développe ton expérience, ta confiance, ton estime et réussis.</p> </div> 	<p>F</p> <p>Pour finir, tu autoévalues les résultats de ton plan d'action.</p> <p>Lors de notre 3^{ème} et dernier entretien, nous résumons ton parcours et échangeons sur les pistes pour le maintenir durable.</p> <p>À la fin du module, tu reçois, par courriel, ton certificat de mise en application.</p>



Rappel des objectifs



Intentions - actions

- Oser être soi
- Être authentique
- Es-tu bien avec toi ?

Intentions Plus



Finalité

Renforcer, développer ta confiance en toi, ton estime de toi et ton affirmation personnelle afin d'oser être toi, authentique, dans les situations de ton quotidien.

Intentions Plus



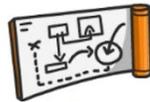
Objectifs

- Comprendre les différences entre les notions de connaissance de soi, estime de soi, confiance en soi et affirmation de soi.
 - Développer une meilleure connaissance et acceptation de soi.
 - Identifier ses peurs et en faire des alliées.
 - Découvrir les facteurs favorisant la confiance et l'estime de soi.
 - Identifier ses propres leviers de motivation et d'action.
 - Reconnaître les pensées parasites du syndrome de l'imposteur.
 - Oser devenir acteur en prenant progressivement des risques pour s'affirmer et se positionner.
 - S'affirmer sans s'imposer dans différentes situations du quotidien (dire non, demander, exprimer son ressenti).
- Intentions Plus

Explication « comment et quand utiliser ta feuille de route »

Nous avons conçu ce module de formation afin que tu puisses utiliser cette feuille de route en format papier ou digital tout en réalisant ta formation en ligne.

Lorsque tu verras le picto



cela signifie que nous t'invitons à prendre ta feuille de route pour une activité ou une réflexion.

Ce document personnel et confidentiel t'appartient. C'est toi qui choisis de le partager si tu le souhaites. Nous n'y avons pas accès. C'est parti, nous te souhaitons une belle expérience de formation avec nous.



Activité 1 Clarification de tes intentions

Nous t'invitons à compléter le tableau ci-dessous afin de t'aider à clarifier tes intentions et préparer ton premier entretien individuel avec nous.

Que souhaites-tu changer concrètement en matière de confiance en toi, estime de toi et affirmation de toi ?	
Dans quelles situations aimerais-tu agir différemment ?	
Dans ces situations, en quoi pourrais-tu en faire plus ?	
Dans ces situations, en quoi pourrais-tu en faire moins ?	



Activité 1 Clarification de tes intentions (suite)

<p>Qu'est-ce que tu as à gagner à réussir ce changement ?</p>	
<p>Qu'est-ce que tu as à perdre, à réussir ce changement ?</p>	
<p>Qu'est-ce qui peut t'empêcher d'y arriver ?</p>	
<p>Qu'est-ce qui te permettra de dire que tu as réussi à transformer tes intentions en actions ?</p>	



Activité 1 **Synthèse de ton premier entretien à distance**

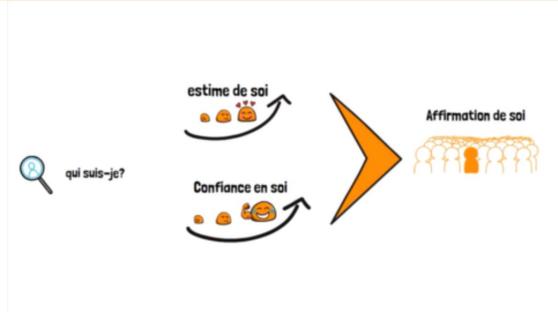
Note ci-dessous, tes principales intentions et réflexions clarifiées.



Activité 2_Toi et ces différentes notions

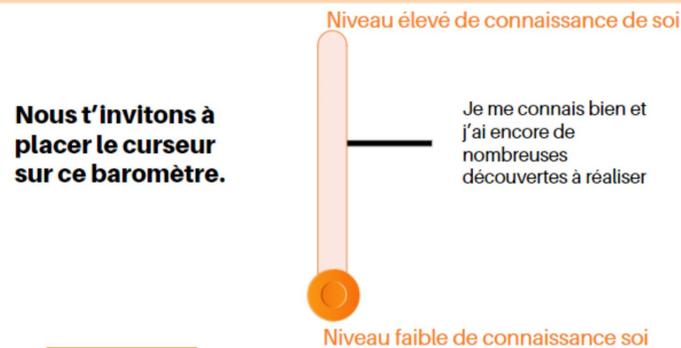
2.1 Par rapport au schéma ci-dessous et aux explications que tu as découvertes dans la vidéo, quels sont tes principaux constats ?

Le chemin vers l'affirmation de soi



2.2 Quel est ton niveau de connaissance de toi ?

Et toi, quel est ton niveau de connaissance de toi?



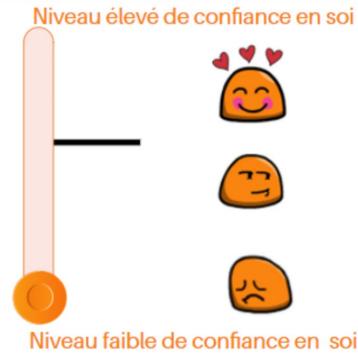


Activité 2_Toi et ces différentes notions (suite)

2.3 Quel est ton niveau d'estime de toi ?

Et toi, quel est ton niveau d'estime de toi ?

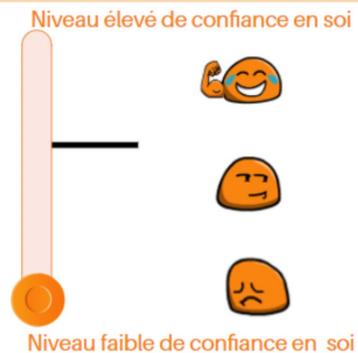
Nous t'invitons à
placer le curseur
sur ce baromètre.



2.4 Quel est ton niveau de confiance en toi ?

Et toi, quel est ton niveau de confiance en toi ?

Nous t'invitons à
placer le curseur
sur ce baromètre.



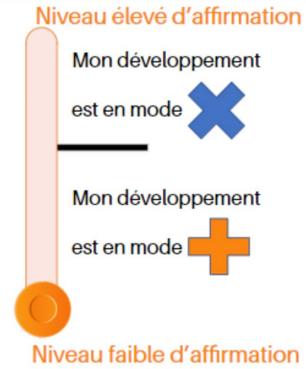


Activité 2_Toi et ces différentes notions (suite et fin)

2.5 Quel est ton niveau d'affirmation de toi ?

Et toi, quel est ton niveau d'affirmation?

**Nous t'invitons à
placer le curseur
sur ce baromètre.**





Activité 3a_La réflexion musicale (selon ton choix)

 <p>Alexandre Poulin L'écrivain</p>	1. Comment cette chanson a-t-elle résonné en toi ?	
	2. Par rapport au thème « La confiance, l'estime et l'affirmation de soi », quelles sont les 3 premières réflexions qui te sont venues à l'esprit en écoutant cette chanson ?	
	3. As-tu ou as-tu eu autour de toi une personne comme « Monsieur Desilet » qui croit plus en toi que toi, tu crois en toi ? Qu'est-ce qui fait que cette personne croit plus en toi que toi ?	
	4. « Culpabilité ou conscience aussi lourde qu'une roche ! » Quand ça marche pour toi, as-tu parfois ce sentiment que ce n'est pas mérité ou que tu ne le mérites pas « Vis-tu parfois le sentiment d'être un imposteur » ? Comment pourrais-tu augmenter ta légitimité dans tes réussites ?	
	5. Et si tu devais maintenant écrire une chanson sur ce thème, quel titre porterait-elle ?	



Activité 3b_ La réflexion musicale (selon ton choix)

 <p>Phanee de Pool Questions bêtes</p>	<p>1. Comment cette chanson a-t-elle résonné en toi ?</p>	
	<p>2. Par rapport au thème « La confiance, l'estime et l'affirmation de soi », quelles sont les 3 premières réflexions qui te sont venues à l'esprit en écoutant cette chanson ?</p>	
	<p>3. « Les questions bêtes » Pour toi, quelles sont les bonnes questions à te poser sur toi pour renforcer ton affirmation, ta confiance et ton estime ?</p>	
	<p>4. « Ça change rien, on s'en fout, laisse dormir ta tête » Trop de questions à la fois et le sentiment de tourner en rond, de te perdre. Cela t'arrive-t-il parfois et comment reviens-tu aux questions essentielles ?</p>	
	<p>5. Et si tu devais maintenant écrire une chanson sur ce thème, quel titre porterait-elle ?</p>	



Activité 3c_La réflexion musicale (selon ton choix)

 <p>Michel Berger Si tu plonges</p>	<p>1. Comment cette chanson a-t-elle résonné en toi ?</p>	
	<p>2. Par rapport au thème « La confiance, l'estime et l'affirmation de soi », quelles sont les 3 premières réflexions qui te sont venues à l'esprit en écoutant cette chanson ?</p>	
	<p>3. « Ça ira si tu y crois, si tu crois en toi... ». Dans les moments où tu es sur le point de plonger dans ta vie (décisions, actions, prise de risque) en quoi ces affirmations pourraient-elles t'aider à t'affirmer ?</p>	
	<p>4. « On te dira qui aimer, on te dira quoi chanter, on te dira où aller tenter ta chance ». Quelle place donnes-tu à tes intuitions et tes convictions par rapport à ce que te disent les autres autour de toi ?</p>	
	<p>5. Et si tu devais maintenant écrire une chanson sur ce thème, quel titre porterait-elle ?</p>	



Activité 4_Distinguer personnalité et comportements

Quelles sont les différences entre qui je suis et comment j'agis ?

<p>1. Quelles sont tes remarques et prises de conscience après avoir vu la vidéo ?</p>	
<p>2. Quels sont les rôles dans lesquels tu te sens en accord entre tes comportements et ta personnalité ?</p>	
<p>3. Quels sont les rôles dans lesquels tu sens un écart qui te dérange entre tes comportements et ta personnalité ?</p> <p>4. Comment pourrais-tu réduire ces écarts ?</p>	



Activité 5_Mes forces, mes faiblesses

Perception de moi et regard des autres

5a Ce que je perçois de moi		 5b Ce qu'une personne proche perçoit de moi. Nous t'invitons à appeler un.e ami.e de confiance et lui demander comment elle te perçoit (forces, faiblesses).	
Mes forces	Mes faiblesses	Mes forces	Mes faiblesses
<p>4.c Entre ta perception et celle de l'autre sur tes forces et tes faiblesses, quels sont les principaux points communs et écarts ?</p> <p>Qu'en penses-tu ?</p>			



Activité 6a_Mes valeurs fortes

Voici une liste non exhaustive de valeurs humaines fondamentales. Tu peux en trouver des listes de centaine d'autres sur le web. Parcours ces listes

LE RESPECT	L'AMOUR	LA LIBERTÉ	LA JUSTICE	L'ÉQUITÉ
LA TOLÉRANCE	LA RESPONSABILITÉ	L'HONNÊTÉTÉ	LA LOYAUTÉ	LA PAIX
L'AUTONOMIE	L'ACCOMPLISSEMENT	L'ÉQUILIBRE	L'HÉDONISME	L'HUMILITÉ

<p>1. Définis les 5 valeurs les plus importantes pour toi.</p>	
<p>2. En quoi ces valeurs sont-elles des guides pour toi ?</p>	
<p>3. Durant ces derniers temps, repense à des situations durant lesquelles tu as réagi fortement et avec émotions.</p> <p>Quel était le lien entre tes valeurs et cette situation ?</p> <p>Comment aurais-tu pu réagir autrement, tout en restant en accord avec tes valeurs ?</p>	



Activité 6b_Mes besoins fondamentaux



Lorsque tes besoins sont suffisamment respectés, tu es à l'aise, en sécurité, pour participer activement et partager tes idées.

1. Pour évoluer en confiance avec les autres, quels sont tes besoins fondamentaux ?



Activité 6c_Mes besoins fondamentaux

	Besoins non satisfaits	Types de peurs et augmentation du sentiment de méfiance
	Besoin d'appartenance, de liens et d'amour	Peur d'être rejeté-e, sentiment d'être invisible et ressentir de l'indifférence des autres
	Besoin de valorisation et de reconnaissance	Peur d'être jugé-e, sentiment d'être mis-e dans des catégories, d'être humilié-e
	Besoin de sécurité	Peur d'être agressé-e physiquement / psychiquement, maltraité-e, menacé-e
	Besoin de sens	Peur de la perte d'intégrité, de perdre sa raison de vivre
	Besoin de justice	Peur d'être manipulé-e, de se sentir coupable, mal jugé-e

La liste de la colonne de gauche, ci-dessus, représente 5 catégories de besoins fondamentaux qui nous permettent d'évoluer en confiance avec les autres. Cette liste n'est pas exhaustive.

La colonne de droite représente les peurs provoquées par le besoin non satisfait et les sentiments que nous pourrions ressentir.

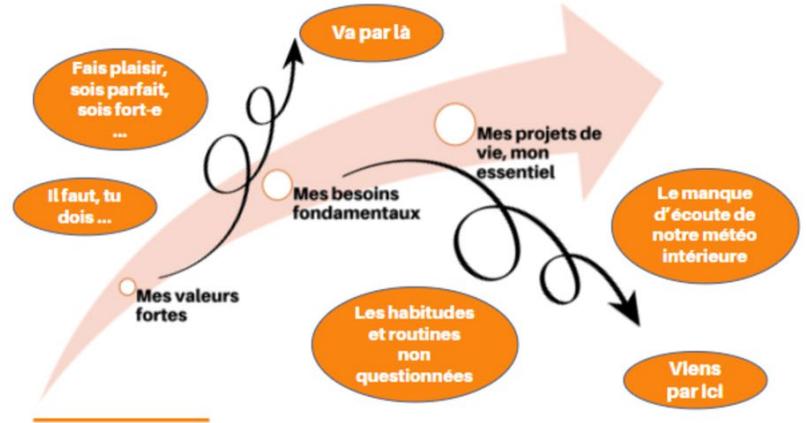
- Compare la liste de tes besoins fondamentaux avec la liste de la colonne de gauche du tableau ci-dessus. Que constates-tu ?
- Repense à des situations que tu as vécues ces derniers temps durant lesquelles tu as ressenti une de ces peurs ou sentiments.
 Quel était le lien entre tes besoins et cette situation ?
 As-tu exprimé tes besoins ? si oui comment ? si non, pourquoi ?



Activité 7_Ecart entre ce que je vis et ce que je souhaite vivre

Clarifie tes principaux projets de vie ?

Au regard de tes valeurs, tes besoins et tes projets de vie, es-tu toujours bien dans la flèche rouge de ton essentiel ou t'en es-tu éloigné ?

<p>Ton élan de vie, suis-tu cette flèche?</p>  <p>La flèche représente notre zone de paix, d'harmonie et de contentement intérieur. C'est certainement la quête de vie de la plupart d'entre nous.</p> <p> Intentions Plus</p>	<p>Que constates-tu ?</p> <p>Quelles actions peux-tu entreprendre ?</p>
--	--



Activité 8_Quelle est ma météo intérieure ?

Invitation : pose-toi ces 3 questions plusieurs fois par jour

Quel temps fait-il à l'intérieur de toi ?

Comment je me sens ici et maintenant?



Quel est mon niveau de contentement et d'harmonie?



Comment m'adapter à ma météo du moment pour augmenter mon bien-être et mes relations avec les autres?



Pour la troisième question, nous t'invitons à utiliser l'outil « le miroir de tes forces intérieures » de la formation « transforme tes intentions en actions »



Activité 9a_Tes principaux leviers et obstacles vers l'affirmation



<p>1. Quel est ton principal levier pour t'affirmer au quotidien dans ta vie ?</p>	
<p>2. Quel est le principal obstacle qui t'empêche de t'affirmer au quotidien ?</p>	



Activité 9b_Tes 3 principaux leviers et obstacles vers l'affirmation « Reculer pour mieux sauter »

<p>Sur la base des 8 obstacles et leviers vers l'affirmation présentés dans le module en ligne, choisis 3 leviers qui te parlent et que tu penses activer pour développer ton affirmation.</p>	
<p>Sur la base des 8 obstacles et leviers vers l'affirmation présentés dans le module en ligne, choisis les 3 obstacles principaux qui t'empêchent de développer ton affirmation.</p>	
<p>Quelles actions imagines-tu mettre en place pour activer les 3 leviers pour développer ton affirmation ?</p> <p>Quelles sont les actions que tu imagines mettre en place pour éliminer ou diminuer les 3 obstacles principaux qui t'empêchent de t'affirmer ?</p>	



Activité 9c_ Les outils basés sur l'action



<div data-bbox="181 331 371 437">   <p>Cartes Défis hebdo » Cartes «défis hebdo» pour développer ton affirmation</p> </div> <p>Ces cartes téléchargeables et imprimables, te permettront de te lancer un ou plusieurs défis hebdomadaires pour stimuler ton affirmation. Choisis parmi les 13 cartes celles qui te seront le plus utile pour développer ton affirmation.</p> <p>A toi de jouer !</p>	<p>Cartes défis testées :</p>	<p>Tes constats :</p>
<div data-bbox="181 842 371 963">  <p>La guide SARA »</p> </div> <p>Suis la guide SARA qui te permettra de trouver un équilibre et d'analyser des situations dans lesquelles tu as fait preuve d'affirmation. Tu pourras en tirer des apprentissages pour mieux appréhender tes prochaines expériences d'affirmation.</p> <p>Prends ta boussole pour ne pas perdre le Nord !</p>	<p>Tu retrouveras le schéma de la guide SARA dans tes ressources téléchargeables</p> <div data-bbox="1115 906 1547 1214"> </div>	



Activité 9d_ Les outils basés sur la relation avec les autres



autres

 <p>« Nous sommes le métissage de tous ces rencontrés »</p> <p>Dans ta vie, tu as certainement rencontré des personnes qui ont eu un rôle important dans le développement de ton affirmation. Parfois juste par une attention, une parole, un geste ou autre.</p>	<p>Liste des personnes qui ont boosté ton affirmation et qu'ont-elles fait pour cela :</p>
 <p>« Tes modèles inspirants »</p> <p>Autour de toi tu as certainement des personnes qui sont inspirantes en termes d'affirmation.</p>	<p>Qu'y-a-t-il d'inspirant dans le comportement de « tes modèles » et comment peux-tu t'approprier et t'inspirer de leurs comportements tout en restant fidèle à toi-même ?</p>
 <p>« Tolérable ou intolérable ? »</p> <p>Même les personnes qui comptent beaucoup pour toi ont parfois des comportements qui te sont intolérables et que tu as parfois acceptés et/ou subis. Ce qui est de l'ordre du tolérable ou de l'intolérable est très individuel.</p>	<p>Liste ici les comportements qui te sont intolérables :</p>



Activité 9d_ Les outils basés sur les marques de reconnaissances externes



<p>« Vite sous la douche »</p>  <p>Réunis autour de toi quelques personnes significatives pour toi et demande-leur de te donner « une douche » de ce qu'elles apprécient chez toi, dans ta personnalité et tes comportements.</p> <p>Parce que donner et recevoir sont toujours bénéfiques, il est très sympa de faire de même pour chaque personne qui t'aura donné cette douche.</p>	<p>« Ta collection de trophée »</p>  <p>Quelles sont les validations officielles que tu as obtenues jusqu'à aujourd'hui ?</p> <p>Ces validations sont autant de preuves de ta valeur, de ton travail et de ton engagement. Par exemple : Un permis de conduire, un certificat de fin de scolarité, d'étude, un certificat de travail, un brevet, une coupe, une médaille, ...</p>	<p>« Ton livre d'or »</p>  <p>Trouve un joli livre dans lequel tu recueilleras les marques d'attentions positives, les félicitations, les compliments, les témoignages d'affection que tu reçois de la part d'autres personnes ? Cela sera alors ton livre d'or !</p>
<p>Note chaque goutte d'eau de « ta douche » de compliments ou d'éléments que les autres apprécient chez toi :</p>	<p>Dresse la liste des validations que tu as obtenues tout au long de ta vie jusqu'à aujourd'hui :</p>	<p>Probablement que plus tu inscriras ces marques d'attentions positives, plus tu y seras attentif-ve durant tes journées. Tu verras que quasiment chaque jour, tu pourras compléter ton livre d'or.</p>



Activité 10_Métaphores de Charles (selon ton choix, 1, 2 ou 3)



Intentions Plus

L'âne vert



Intentions Plus

Le culbuto



Intentions Plus

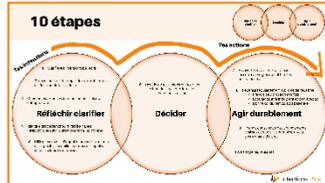
Le jeune peintre et son maître



Tu viens d'entendre Charles te raconter une ou plusieurs métaphores. Quelles sont tes réflexions par rapport à toi et ton projet « Confiance en soi, estime de soi et affirmation de soi » ?



Activité 11 Les 3 Moments, 10 étapes et ton plan d'action



Nous t'invitons à expérimenter les 3 moments et les 10 étapes pour un plan d'action concret pour toi.

Moments	Étapes	Réalisées	Actions à entreprendre pour développer ta confiance, ton estime et ton affirmation
Réfléchir et clarifier	1. Clarifie tes intentions par écrit	<input type="checkbox"/>	
	2. Trouve ton équilibre, agis dans ta zone de maîtrise et de laisser-faire	<input type="checkbox"/>	
	3. Cherche plusieurs pistes d'actions possibles à entreprendre	<input type="checkbox"/>	
	4. Identifie tes déclencheurs, tes freins, tes hésitations et définis tes moyens de les contrer	<input type="checkbox"/>	
	5. Utilise tes points d'appui internes, externes et reste positive / positif, accueille tes pensées négatives pour mieux les remplacer	<input type="checkbox"/>	
Décider	6. Décide de tes actions en trouvant le bon dosage entre intuition, émotion et raison	<input type="checkbox"/>	
Agir durablement	7. Essaie, teste, avance pas-à-pas, mesure ta progression et fête tes petits succès	<input type="checkbox"/>	
	8. Repense régulièrement aux clés de réussite : <ul style="list-style-type: none"> ✓ Prévois peu d'actions à la fois ✓ Écoute-toi, sois indulgent-e et bon-ne avec toi ✓ Donne-toi du temps, sois patient-e 	<input type="checkbox"/>	
	9. Prends conscience des changements réalisés et rends-les durables. Fixe-toi des signaux d'alerte	<input type="checkbox"/>	
	10. Partage tes réussites	<input type="checkbox"/>	

Quel est ton bilan d'expérience final à la suite de cette expérimentation ?

Que souhaites-tu appliquer pour continuer à renforcer ta confiance, ton estime et ton affirmation personnelle ?