

COACH & VOUS

LA CONFIANCE EN SOI, ÇA SE CONSTRUIT !



<http://>

www.audreyriviere.re

Table des Matières

- 01 INTRODUCTION**
Bienvenue dans ce voyage vers une confiance éclatante et un épanouissement personnel
- 02 QU'EST-CE QUE LA CONFIANCE EN SOI ?**
Un sentiment profond qui nous pousse à croire en nos compétences, en nos valeurs et en notre capacité à faire face aux défis de la vie avec détermination
- 03 LES BASES DE LA CONSTRUCTION DE LA CONFIANCE EN SOI**
3 piliers essentiels : auto-compassion, connaissance de soi, acceptation des forces et faiblesses
- 04 IDENTIFIEZ VOS DOMAINES D'AMÉLIORATION**
Où souhaitez-vous développer votre confiance ? (vie personnelle, professionnelle, familiale, amicale....)
- 05 FIXEZ-VOUS DES OBJECTIFS RÉALISABLES**
Ils vous aideront à suivre vos progrès et à rester motivé(e)
- 06 SURMONTEZ LES OBSTACLES**
Identifiez les pensées négatives et les doutes qui entravent votre confiance en vous.
- 07 PRATIQUEZ L'AUTO-COMPASSION**
Apprenez à vous traiter avec bienveillance et à vous soutenir dans les moments difficiles.
- 08 LE POUVOIR DES AFFIRMATIONS POSITIVES**
Transformez votre état d'esprit
- 09 MAINTENEZ VOTRE PROGRESSION DANS LA DURÉE**
Entretenez cette nouvelle confiance en vous en pratiquant quotidiennement
- 10 CONCLUSION**
Continuez à grandir, à vous épanouir et à croire en vous-même. Vous êtes prêt à briller !
- 1 1 RESSOURCES COMPLÉMENTAIRES / RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES**



Cher lecteur, chère lectrice,

Je suis ravie de vous accueillir dans cet e-book plein de pep's ! Bienvenue dans ce voyage intime et transformateur, destiné à vous conduire vers une confiance en soi renouvelée et épanouissante.

Bienvenue !

Je suis Audrey, votre coach de vie spécialisée dans ces domaines palpitants.

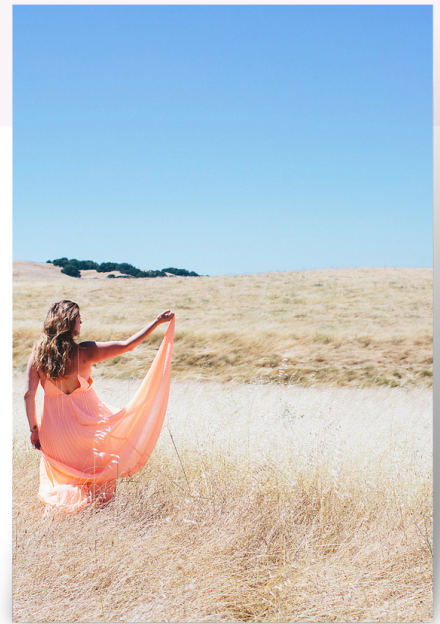
Vous vous demandez peut-être pourquoi j'ai décidé de concocter cet e-book pour vous ? Eh bien, mon objectif ici est de vous montrer que la confiance en soi est un voyage captivant, une aventure remplie de découvertes sur vous-même. Elle ne se résume pas à un simple bouton magique à activer, mais c'est un processus évolutif qui mérite d'être exploré et développé avec bienveillance.



Audrey Rivière

01 Introduction

Laissez-moi déjà vous parler des avantages incroyables que vous pouvez attendre de ce guide et de l'amélioration de votre confiance en vous !



Des relations personnelles épanouies : Vous serez plus à l'aise pour exprimer vos sentiments et vos besoins, et vous établirez des connexions plus authentiques avec les autres.

Une santé mentale renforcée : Vous serez mieux armé(e) pour faire face aux défis de la vie quotidienne.

Une estime de soi rayonnante : Vous serez plus aligné(e) avec vos valeurs et cela se reflétera dans votre posture, votre communication et votre attitude générale.

Une prise de décision plus affirmée : Vous prendrez des décisions plus rapidement, en vous faisant confiance et en suivant votre intuition.

Des opportunités professionnelles épanouissantes : Vous aurez le courage d'explorer de nouvelles opportunités, de vous affirmer et de prendre des initiatives audacieuses dans votre carrière.

Prêt(e) pour cette aventure enrichissante ? J'ai hâte de partager avec vous des exercices inspirants, des histoires captivantes et des stratégies éprouvées pour élever votre confiance en vous. Ensemble, illuminons votre chemin vers une confiance rayonnante ! 🌟



Introduction

Mais avant de plonger dans les profondeurs de ce précieux trésor qu'est la confiance en soi, je vous invite à une pause, un moment de réflexion. Eh oui, une pause avant même de commencer...



Avant de nous avancer plus loin, prenons un instant pour célébrer votre parcours unique, vos victoires et vos réussites, si petites soient-elles.

Chaque pas que vous avez fait, chaque obstacle que vous avez surmonté, témoigne de votre force intérieure et de votre potentiel illimité.

Je vous invite à fermer les yeux et à remonter le fil de votre histoire. Revivez ces instants de fierté, ces moments où vous avez brillé, où vous avez senti une force irrésistible bouillonner en vous. `

Souvenez-vous de la chaleur de ces instants, de l'énergie et de l'assurance emplissait votre être. Ils peuvent ne pas être nombreux mais ils existent indéniablement !

Notez ces moments sur un papier, laissez votre plume danser librement, retraçant les contours de vos réussites, dessinant la carte de votre confiance. Ce sont ces moments qui composent votre histoire de réussite, une histoire qui continue de s'écrire à chaque respiration, à chaque choix courageux.



Introduction

Cette réflexion n'est pas un exercice futile. Elle est le fondement sur lequel nous bâtissons votre confiance, pierre par pierre. À chaque page que vous tournerez, souvenez-vous de cette force intérieure, de cette lumière qui a brillé, qui brille et qui continuera de briller en vous.

À présent, avec cette énergie positive, cette assurance que vous avez déjà en vous, préparez-vous à plonger dans un voyage de découverte, d'apprentissage et de transformation.

La confiance en soi, ce joyau inestimable, ne demande qu'à être poli, sculpté et illuminé par la lumière de votre conscience et de vos actions.

Ensemble, pas à pas, nous explorons, nous découvrons et nous bâtissons. Une aventure excitante vous attend, une quête vers une confiance en soi authentique, solide et résiliente



Prêt(e) à embarquer dans cette aventure enrichissante ? J'ai hâte de partager avec vous des exercices inspirants, des histoires captivantes, et des stratégies éprouvées pour élever votre confiance en vous ! Ensemble, illuminons votre chemin vers une confiance rayonnante ! ☀

Notre Voyage Commence...

02 Qu'est-ce que la confiance en soi ?

Avant de foncer tête baissée dans les merveilleuses astuces pour développer cette fameuse confiance en soi, on doit d'abord savoir de quoi il s'agit, pas vrai ?



La confiance en soi, c'est cette petite pépite magique qui vous pousse à croire en vous-même, en vos compétences, et à prendre des décisions audacieuses dans votre vie. C'est comme si vous aviez votre propre cheerleader intérieur qui vous dit sans cesse : **"Go, tu peux le faire !"**

Vous savez, parfois la vie nous met des bâtons dans les roues.

On se retrouve avec des pensées négatives qui viennent semer le doute dans nos esprits, on a peur du jugement des autres, et paf, la confiance en soi prend un coup dans l'aile. Rassurez-vous, c'est tout à fait normal ! Tout le monde traverse ces périodes de doute...



Il y a 2 ans, j'accompagnais Léa, qui rêvait de voyager seule mais doutait de ses capacités à gérer cette aventure en solitaire. Elle a découvert que la confiance en soi était la clé pour se sentir libre et accomplie dans sa vie personnelle. Depuis, je reçois régulièrement des photos de ses voyages...

Vous aussi, vous avez ce pouvoir en vous ! La confiance en soi n'est pas réservée à une poignée de privilégiés, elle est à la portée de chacun.



Prêt(e) à embarquer dans cette aventure et à libérer cette confiance éclatante qui sommeille en vous ? Alors, allons-y ! 🚀

03 Les bases de la construction de la confiance en soi

Comment construire une confiance en soi solide comme une forteresse imprenable ?

1er pilier : L'auto-compassion

C'est la clé fondamentale pour développer une confiance en soi saine et durable.

Il s'agit d'apprendre à se traiter avec bienveillance. Trop souvent, nous sommes notre pire critique, nous nous jugeons sévèrement et nous nous traitons durement lorsque nous faisons des erreurs ou que nous rencontrons des difficultés. Cela ne fait qu'affaiblir notre confiance en nous et nous décourage dans notre parcours d'épanouissement.

Pour pratiquer l'auto-compassion, commencez par vous parler à vous-même comme vous le feriez avec un ami proche. Vous lui diriez des mots réconfortants. Eh bien, c'est exactement comme ça que vous devriez vous parler à vous-même ! Lorsque vous faites face à un échec, par exemple, au lieu de vous blâmer, reconnaissez que c'est normal de faire des erreurs, que c'est une partie inévitable de l'apprentissage et de la croissance. Dites-vous des paroles réconfortantes et encourageantes, comme "C'est ok, tout le monde fait des erreurs, je vais apprendre de cette expérience et faire mieux la prochaine fois."





2ème pilier : La connaissance de soi

C'est une composante essentielle de la confiance en soi. C'est le processus d'exploration et de compréhension de qui vous êtes vraiment, de vos valeurs, de vos forces, de vos talents et de vos faiblesses. Plus vous vous connaissez, plus il vous sera facile de vous accepter et de vous aimer tel que vous êtes.

Pour développer votre connaissance de soi, prenez le temps de vous observer et de réfléchir sur vos émotions, vos réactions, vos préférences, et vos aspirations. Tenez un journal pour noter vos pensées et vos sentiments, et essayez de déceler les schémas de comportement qui reviennent régulièrement. Demandez également à vos amis proches et à votre famille de vous donner leur perception honnête de vous, cela peut vous apporter de nouvelles perspectives



En comprenant qui vous êtes véritablement, vous serez en mesure de prendre des décisions alignées avec vos valeurs et de vous engager dans des activités qui vous apportent réellement de la joie et de la satisfaction.



3ème pilier : L'acceptation de ses imperfections

Personne n'est parfait, et c'est tout à fait normal ! L'acceptation de ses imperfections est un aspect crucial pour cultiver une confiance en soi authentique. Plutôt que de chercher à être parfait, concentrez-vous sur le fait d'être la meilleure version de vous-même.

Apprenez à embrasser vos défauts et vos faiblesses, car ce sont eux qui vous rendent unique et humain. Au lieu de les voir comme des obstacles, considérez-les comme des opportunités d'apprentissage et de croissance.

Lorsque vous vous acceptez avec bienveillance, vous libérez une énergie positive qui vous permet de vous épanouir pleinement. Vous ne serez plus constamment en lutte avec vous-même pour correspondre à une image idéalisée, mais vous vous sentirez à l'aise dans votre propre peau.

Et le meilleur est à venir ! Tout au long de cet e-book, je vais vous dévoiler des activités ludiques et des exercices pratiques pour renforcer cette estime de vous-même.

On va s'amuser tout en progressant, car oui, la confiance en soi peut être une aventure joyeuse !

Alors, préparez-vous à explorer vos super pouvoirs intérieurs et à vous épanouir pleinement ! ☀️



04 Identifiez vos domaines d'amélioration



Vous vous demandez peut-être : "Mais Audrey, comment je sais par où commencer ?!" Ne vous inquiétez pas, je suis là pour vous guider vers la lumière de la confiance !

On va commencer par identifier les domaines de votre vie où la confiance en soi pourrait avoir besoin d'un petit coup de pouce. Que ce soit dans le contexte professionnel, dans vos relations personnelles ou peut-être même dans votre vie sociale, prenez un moment pour réfléchir.

On va mettre en lumière tout cela !

Prenez une feuille de papier et un stylo (ou ouvrez un document sur votre ordinateur), identifiez et notez ces petits coins où la confiance vous manque.

Soyez honnête et exhaustif; personne d'autre que vous ne verra cette liste !

Il peut s'agir de situations spécifiques au travail, comme prendre la parole en réunion, ou d'une crainte de rencontrer de nouvelles personnes dans des événements sociaux, de votre apparence physique, ou toute autre chose...

Ensuite, choisissez le sujet qui vous parle, qui vous tient vraiment à cœur. On va se concentrer en premier lieu sur ce domaine... Et posez-vous les questions suivantes :

- Comment ma vie changerait-elle si je gagnais en confiance dans ce domaine ?
- Quels sont les obstacles qui me retiennent actuellement ?

Et à l'action !!! Écrivez ce que vous pouvez entreprendre pour commencer votre parcours d'amélioration. Assurez-vous qu'il s'agit d'actions petites, réalisables et mesurables pour éviter toute sensation de surcharge.



Identifiez vos domaines d'amélioration



Par exemple, si « la communication et l'expression de soi » est un domaine que vous avez identifié, une action pourrait être de « participer à un atelier de prise de parole en public » ou de « lire un livre sur la communication efficace ».

Félicitations !

Vous avez maintenant une vision plus claire de vos domaines d'amélioration et un plan d'action initial pour commencer à les transformer ! Chaque petite étape que vous faites vous rapproche de la version la plus confiante et assurée de vous-même.

Je suis avec vous à chaque étape de ce voyage. Rappelez-vous, la confiance en soi se construit un jour à la fois. Prêt(e) pour l'aventure ?

Allons-y ensemble ! 😊

05 Fixez des objectifs réalisables

Ah, les objectifs... tout un programme ! Maintenant que vous avez choisi votre domaine d'aventure pour développer votre confiance en vous, on va le rendre tout simplement époustouflant ! Comment ? En fixant des objectifs qui envoient du pâté, bien sûr !

La première règle d'or est de rendre vos objectifs réalistes. Pas la peine de viser la lune dès le premier pas, on est d'accord ? Allez-y doucement, mais sûrement, pour éviter de vous sentir submergé(e) par la suite.

Lorsque vous vous acceptez avec bienveillance, vous libérez une énergie positive qui vous permet de vous épanouir pleinement. Vous ne serez plus constamment en lutte avec vous-même pour correspondre à une image idéalisée, mais vous vous sentirez à l'aise dans votre propre peau.

Pour que vos objectifs soient clairs comme de l'eau de roche, suivez ces conseils pratiques :

Spécifiques :

Soyez précis. Au lieu de dire "Je veux être plus confiant(e)", dites "Je veux parler en public sans hésitation lors de la prochaine réunion d'équipe."

Mesurables :

Assurez-vous de pouvoir mesurer vos progrès. Si votre objectif est de socialiser plus souvent, vous pouvez mesurer le nombre de nouveaux contacts que vous faites chaque semaine.

Atteignables :

Visez haut, mais restez réaliste. Commencez par des étapes réalisables qui vous mettront en confiance et vous encourageront à aller plus loin.

Réalistes :

En harmonie avec vos capacités, vos ressources et votre emploi du temps. Si votre emploi du temps est chargé, ne vous fixez pas un objectif trop ambitieux qui risquerait de vous démotiver.

Temporels :

Donnez-vous une échéance réaliste pour atteindre chaque objectif. Cela vous aidera à rester concentré(e) et à garder le cap sur votre progression.

Voici l'heure de déjouer les pièges des pensées négatives et des doutes qui tentent de vous jouer des tours !

Ces petits malins peuvent surgir à tout moment, mais pas de panique, je suis là pour vous montrer comment les affronter !



Identifiez vos pensées négatives

Prenez un moment pour repérer ces pensées qui traînent dans votre tête et vous empêchent d'avancer. Écrivez-les sur papier pour mieux les comprendre. Parfois, simplement les reconnaître permet de les affaiblir.

Et chassez-les !

Remplacez-les par des affirmations positives et encourageantes. Par exemple, si vous pensez "Je ne suis pas assez bon(ne)", transformez cela en "Je suis compétent(e) et je peux relever ce défi !"

Faites équipe avec votre peur

La peur de l'échec et du jugement est normale, mais ne la laissez pas vous dominer ! Voyez-là comme une alliée qui vous pousse à vous dépasser. Dites-lui gentiment : "Merci pour ta vigilance, mais je suis là pour avancer et grandir sans peur."

Nourrissez-vous de vos succès passés

Rappelez-vous de toutes les fois où vous avez surmonté des défis et réussi avec brio. Vous avez déjà de belles victoires à votre actif, alors utilisez-les comme source de motivation et de confiance.

Demandez un coup de pouce

N'hésitez pas à partager vos doutes avec vos proches. Parfois, simplement en parler à quelqu'un peut vous aider à mettre les choses en perspective et à vous sentir soutenu(e).

Vous êtes bien plus fort(e) que vous ne le pensez, alors continuez à avancer ! 🌟

07 Pratiquez l'auto-compassion



Allez, un peu de tendresse envers vous-même, que diable ! On ne va pas être plus dur(e) avec soi-même qu'on ne le serait avec un(e) ami(e), n'est-ce pas ?

S'aimer soi-même n'est pas un luxe, c'est une nécessité !

L'auto-compassion, c'est comme offrir un câlin chaleureux à votre cœur ! Vous avez le droit de vous tromper, de faire des erreurs, car personne n'est parfait ! Donc, respirez, et soyez gentil(le) avec vous-même.

La prochaine fois que vous vous critiquez, prenez un moment pour vous rappeler que vous êtes humain(e), avec vos qualités et vos défauts, et c'est ça qui vous rend unique !

Imaginez que vous êtes votre propre meilleur(e) ami(e). Vous ne lui diriez pas qu'il/elle est nul(le) ou qu'il/elle ne mérite pas le bonheur, n'est-ce pas ? Alors, pourquoi vous parleriez ainsi à vous-même ?



- ✓ En pratiquant l'auto-compassion, vous vous offrez le cadeau précieux de l'amour et de l'acceptation de soi. C'est comme cultiver un jardin secret rempli de bienveillance envers vous-même.
- ✓ Lorsque vous vous sentez dépassé(e) ou que vous faites face à des défis, prenez quelques instants pour vous reconforter intérieurement. Dites-vous des paroles encourageantes comme "C'est normal de ressentir cela, je suis là pour moi-même", ou "Je suis fier/fière de mes efforts et je vais continuer à grandir". Imaginez qu'un ami proche vous raconte avoir vécu la même situation. Quels mots de réconfort et de soutien utiliseriez-vous ?
- ✓ En vous traitant avec tendresse et compassion, vous renforcez votre estime de vous-même et vous cultivez une relation de confiance avec vous-même. Alors, allez-y, soyez votre propre allié(e) et montrez-vous tout l'amour que vous méritez ! Vous verrez comme cela fait des merveilles sur votre confiance en vous et sur votre bien-être général. 🌸

Imaginez un peu : des phrases magiques qui agissent comme des superpouvoirs pour renforcer votre confiance en vous !

Répétez après moi : "Je suis capable, je suis incroyable, je peux réussir !" Vous vous sentez déjà plus puissant(e), non ?

**Je suis
capable !**

**Je suis
incroyable !**

**Je peux
réussir !**

Ces petites phrases positives, quand on les répète régulièrement, deviennent une force inarrêtable dans votre vie. Elles sont comme des étoiles qui illuminent votre ciel intérieur, chassant les nuages gris des pensées négatives.

Laissez-moi vous parler de Jeanne, l'une de mes clientes. Elle se sentait souvent dépassée par les défis de la vie quotidienne et doutait de ses capacités. Ensemble, nous avons créé des affirmations positives sur mesure pour contrer ses pensées négatives et nourrir sa confiance en elle. Elle répétait chaque jour des phrases comme "Je suis calme et confiante face aux défis" et "Je suis pleinement capable de faire face à ce qui vient". Petit à petit, Jeanne a développé une nouvelle assurance et s'est lancée dans de nouveaux projets personnels avec succès !

Vous aussi, vous pouvez créer vos propres affirmations positives, adaptées à vos besoins et à vos aspirations. Pensez à ces domaines où vous souhaitez renforcer votre confiance : peut-être en relation avec votre corps, vos relations personnelles, vos talents artistiques ou vos projets personnels.

Chaque fois que vous vous surprenez à douter de vous-même, replacez-vous dans une énergie positive en répétant ces affirmations. Elles agiront comme des guides bienveillants sur votre chemin d'estime de soi et vous aideront à prendre conscience de votre plein potentiel.

Alors, on se lance ? Écrivez-les sur des post-it colorés, scandez-les dans le miroir avec enthousiasme, et semez-les partout où vous passez, pour que la magie opère à chaque instant ! Les affirmations positives sont une clé magique vers votre succès, et elles sont là, à portée de main, pour vous soutenir dans votre voyage vers une confiance éclatante ! ☀



09 Maintenez votre progression dans la durée

Bravo à vous ! Vous avez déjà accompli un sacré bout de chemin dans la construction de cette confiance éblouissante ! Mais ce n'est pas fini, on est ensemble jusqu'au bout du voyage, pas vrai ?

La persévérance, c'est la clé du succès ! On continue à avancer, on garde la tête haute et le sourire aux lèvres. Vous avez déjà franchi des étapes importantes avec brio, et ce n'est que le début de votre aventure vers une confiance épanouie !

Rome ne s'est pas construite en un jour, et votre confiance en vous ne sera pas non plus une exception à cette règle. Le secret ? Le maintien et la mesure constante de votre progression.

Rappelez-vous que les hauts et les bas font partie intégrante de ce voyage. Il est normal de rencontrer des défis en cours de route, mais vous avez en vous toutes les ressources nécessaires pour les surmonter.

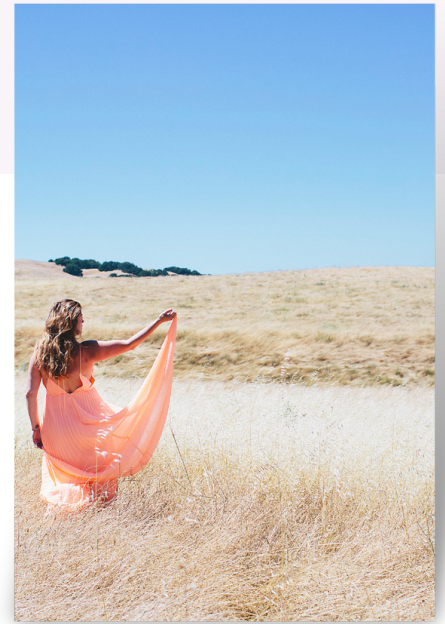
Pour garder cette flamme de confiance allumée, utilisez vos super pouvoirs d'affirmations positives et votre auto-compassion. Lorsque vous vous sentez moins sûr(e) de vous, reprenez vos affirmations et dites-vous que vous avez le droit d'être imparfait(e) et que chaque pas compte dans votre progression.

Aujourd'hui, ai-je exprimé ma gratitude ? Praticué mes affirmations ce matin ? Appris quelque chose de nouveau ? Pris soin de mon corps ?...

- ✓ Voyez-vous comme une fusée propulsée vers l'épanouissement personnel ! Vous êtes sur la bonne voie pour devenir la meilleure version de vous-même, et cela demande du temps et de la persévérance. Continuez à prendre soin de vous, à pratiquer l'auto-compassion et à célébrer vos progrès, aussi petits soient-ils. C'est la constance de ces petites célébrations qui alimente la flamme de la confiance en soi.
- ✓ Avec ces outils en main, vous êtes prêt(e) à suivre et maintenir votre progression. Rappelez-vous, la confiance en soi est un voyage, pas une destination. Chaque étape, chaque effort et chaque victoire, si minuscule soit-elle, est un pas de plus vers la version la plus confiante et épanouie de vous-même.☀

10 Conclusion

Et voilà, l'aventure touche à sa fin, mais ne vous inquiétez pas, c'est le début d'une nouvelle ère de confiance et d'estime de soi épanouissantes ! Vous avez découvert les secrets pour construire cette confiance en vous qui fait briller les étoiles. La confiance, c'est comme un muscle : plus on l'entraîne, plus il devient fort !



Récapitulons ensemble les merveilleux enseignements de cet e-book :

Vous avez appris à identifier ces petits coins de votre vie où la confiance en soi peut s'épanouir, que ce soit au travail, dans vos relations ou dans votre vie sociale.

Vous avez osé fixer des objectifs époustouflants pour vous élever chaque jour un peu plus vers votre meilleur moi.

Vous avez déjoué les pièges des pensées négatives et des doutes avec style, en cultivant une attitude bienveillante envers vous-même.

Vous avez pris conscience du pouvoir magique des affirmations positives, ces phrases enchanteresses qui nourrissent votre confiance et votre amour-propre.

Maintenant, c'est à vous de jouer ! Prenez tout ce que vous avez appris dans cet e-book, et mettez-le en pratique dans votre vie de super-héros de la confiance en soi ! Chaque petit pas que vous faites compte, alors avancez avec assurance vers vos rêves et vos objectifs.

N'oubliez jamais que vous êtes la personne la plus importante dans votre vie, et que vous méritez d'être aimé(e) et valorisé(e). Gardez cette flamme de confiance allumée en vous, et elle illuminera chaque étape de votre parcours.

Merci de m'avoir suivie dans cette aventure inspirante !

11 Ressources complémentaires

Félicitations pour avoir parcouru ce guide et pris des mesures concrètes pour construire votre confiance en vous ! Notre exploration intime de la confiance en soi et de l'estime de soi ne doit pas s'arrêter aux pages de cet eBook. Le monde est vaste et regorge de connaissances et d'expériences qui peuvent contribuer à renforcer votre assurance et à sculpter votre bien-être intérieur. Pour continuer ce voyage transformateur, je suis ravie de partager avec vous une sélection de ressources complémentaires :

Lectures recommandées

La Puissance de la Confiance en Soi" par Nathaniel Branden

"L'Estime de Soi : S'aimer pour mieux vivre avec les autres" par Christophe André

"Le Pouvoir de la vulnérabilité" par Brené Brown

Vidéos inspirantes

"L'art de la confiance en soi " – TEDx Talk.

"5 étapes pour bâtir la Confiance en Soi"



Articles

"Les bienfaits de la confiance en soi dans la vie professionnelle"

"Comment l'auto-compassion nourrit la confiance en soi"

Emportez ces ressources avec vous, explorez-les avec curiosité et appliquez-les avec diligence. La transformation est un processus progressif, et chaque pas que vous faites est une victoire à célébrer.

Je vous laisse avec une citation inspirante : **"Sache qu'il y a quelque chose à l'intérieur de toi qui est plus grand que n'importe quel obstacle.."**

À bientôt dans d'autres explorations profondes et transformantes !

Références bibliographiques :

1. Bandura, A. (1997). *L'efficacité personnelle*.
2. Brown, B. (2012). *Les Blessures du silence*.
3. Gilbert, D. (2008). *Stumbling on Happiness : Quand le bonheur est à portée de main*.
4. Neff, K. D. (2019). *S'aimer : Comment se réconcilier avec soi-même*.
5. Rosenberg, M. (1979). *La confiance en soi*.
6. Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2017).
7. Tracy, B. (2010). *Avalez le crapaud*.
8. Wood, J. V., Perunovic, W. Q., & Lee, J. W. (2010). *Les phrases positives : Des bienfaits et des risques pour l'estime de soi*.

