AVANCER · DÉPLOYER SA CONFIANCE EN SOI

Ton arbre



Estime, confiance, affirmation : trois parts d'un même arbre. Ce guide t'invite à regarder chacune, et à repérer celle qui demande ton attention en ce moment.

Compte une vingtaine de minutes, un stylo et un moment calme. Tes réponses restent pour toi.



LES RACINES · L'ESTIME DE SOI

Ce qui te donne de la valeur à tes propres yeux, sans dépendre du regard des autres. On ne les voit pas, mais tout le reste en dépend.

De quoi se nourrit ton estime ? Qu'est-ce qui te fait sentir que tu as de la valeur, en dehors de tes réussites ?



LE TRONC · LA CONFIANCE EN SOI

Ce qui transforme cette valeur en capacité d'agir. Le tronc tient debout, même quand le vent souffle.

Qu'est-ce qui te fait passer à l'action ? Pense à une fois récente où tu as osé : qu'est-ce qui t'a donné l'élan ?



LES BRANCHES · L'AFFIRMATION DE SOI

Ce qui te permet de dire ce que tu penses et de prendre ta place auprès des autres. C'est la partie de l'arbre qui se voit.

Où as-tu du mal à prendre ta place ? Avec qui, dans quelles situations ?

TON ARBRE · EN CE MOMENT

Laquelle des trois est en jeu pour toi en ce moment ?

PLUTÔT LES RACINES

Tu te compares souvent. Un compliment te met mal à l'aise. Une critique te touche longtemps.

PLUTÔT LE TRONC

Tu sais ce que tu vaux, mais tu hésites à te lancer. Tu attends d'avoir toutes les garanties pour agir.

PLUTÔT LES BRANCHES

Tu agis, mais tu te tais en réunion, tu dis oui trop vite, ou tu t'effaces face aux autres.

Ce ne sont que des signes, pas un diagnostic. Souvent, deux parts se mêlent : choisis celle qui te parle le plus aujourd'hui.

MA CASE

- ☐ **Les racines** mon estime
- ☐ **Le tronc** ma confiance
- ☐ **Les branches** mon affirmation

Ce qui me le dit :

UN PETIT PAS

Pour cette partie de ton arbre, quel petit pas pourrais-tu essayer cette semaine ?

Et après l'avoir essayé, qu'as-tu observé ?

Ce chemin n'est pas une ligne droite : on y revient, par cycles. Si tu en as envie, raconte ton petit pas dans l'espace Partager.