
Oser Chaque Jour

Un défi simple pour gagner confiance
en 30 jours

Oser Chaque Jour

Un défi simple pour gagner confiance en 30 jours

NAHNAH AI

Ce livre a été rédigé avec l'aide d'outils d'intelligence artificielle.

Sommaire

Bienvenue dans votre carnet	4
CHAPITRE 1	
Semaine 1 : Se connaître	6
CHAPITRE 2	
Semaine 2 : Parler sans s'excuser	9
CHAPITRE 3	
Semaine 3 : Sortir de sa zone de confort	12
CHAPITRE 4	
Semaine 4 : Affirmer ses besoins	15
CHAPITRE 5	
Semaine 5 : Oser au travail	18
CHAPITRE 6	
Semaine 6 : Faire le bilan	20
Et maintenant ?	23

Bienvenue dans votre carnet

Ce carnet est né d'une idée simple : la confiance en soi ne tombe pas du ciel, elle se construit par petits gestes répétés. Chaque jour, vous ferez un exercice court, de cinq à dix minutes, avec un stylo et un peu d'honnêteté.

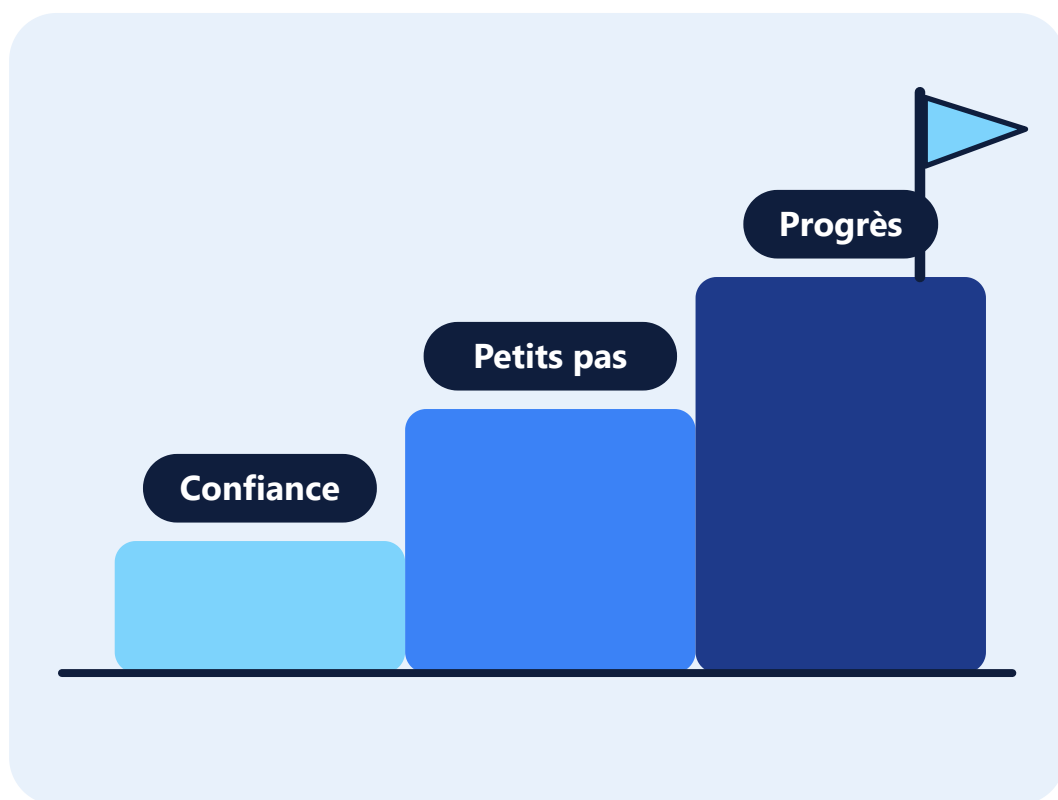
Il s'adresse aux adultes qui veulent oser davantage, au travail comme dans leur vie personnelle. Vous n'avez pas besoin d'être timide ou en difficulté pour l'utiliser. Il suffit d'avoir envie de faire un petit pas de plus que la veille.

Le programme dure 30 jours et se découpe en six parties : se connaître, parler sans s'excuser, sortir de sa zone de confort, affirmer ses besoins, oser au travail, puis faire le bilan. Les quatre premières parties durent environ une semaine chacune, la cinquième et la sixième sont plus courtes pour tenir dans les 30 jours.

À la fin, vous saurez repérer vos forces et vos freins, vous exprimer plus clairement, tenter de petites actions qui vous font un peu peur, dire non ou demander avec calme, et choisir vos prochains défis. Ce sont des repères pour avancer, pas une promesse de résultat : chacun progresse à son rythme.

Pour l'utiliser, faites une page par jour, à heure fixe si possible. Écrivez des phrases courtes et sincères, il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse. Si un jour est raté, reprenez simplement le lendemain, sans vous juger. À la fin de chaque partie, une page de bilan vous aide à voir ce qui a changé.

Ce carnet n'est pas un traitement. Si vos peurs ou votre mal-être sont très forts ou durent depuis longtemps, parlez-en à un médecin ou à un psychologue : demander de l'aide est déjà une façon d'oser.



Un escalier de petites étapes, une marche par semaine, pour avancer à son rythme.

Semaine 1 : Se connaître

Cette première partie vous aide à repérer vos forces, vos peurs et vos habitudes pour partir d'une base honnête.

Jour 1 : Mon point de départ aujourd'hui

Bienvenue dans votre premier jour. Pas besoin d'être parfait ni de réussir quoi que ce soit : il s'agit juste de regarder où vous en êtes, avec honnêteté et sans vous juger. Prenez un stylo et dix minutes au calme.

Répondez vite, avec les premiers mots qui viennent. Il n'y a ni bonne ni mauvaise réponse. Cette page vous servira de repère : dans 30 jours, vous la relirez pour voir ce qui a bougé, même un peu.

- Sur une échelle de 0 à 10, ma confiance en moi aujourd'hui est de : ____
- Une situation où je me sens à l'aise : ____
- Une situation où je me sens moins à l'aise : ____
- Ce que j'aimerais changer en priorité dans 30 jours : ____
- Une phrase pour me souhaiter bon courage : ____

Jour 2 : Mes trois forces

Beaucoup de personnes trouvent facile de lister leurs défauts et difficile de citer leurs qualités. Aujourd'hui, on change l'habitude. Une force peut être un trait de caractère (patient, curieux), un savoir-faire (bien organiser, bien écouter) ou une valeur (honnête, fiable).

Écrivez trois forces, puis un exemple réel pour chacune. Un exemple rend la force concrète et plus difficile à écarter d'un « oui, mais ». Si vous séchez, pensez à ce que vos proches ou vos collègues vous disent souvent.

- Ma force numéro 1 : ____ . Un exemple où elle m'a servi : ____
- Ma force numéro 2 : ____ . Un exemple où elle m'a servi : ____
- Ma force numéro 3 : ____ . Un exemple où elle m'a servi : ____
- Un compliment que j'ai reçu et que j'ai du mal à croire : ____
- Une personne à qui je peux demander : « Quelle est ma plus grande qualité, selon toi ? » : ____

Jour 3 : Ce qui me fait peur, en toutes lettres

Une peur dont on ne parle pas reste floue, et le flou la rend plus grosse. Aujourd'hui, vous allez la nommer clairement, avec des mots simples. Écrire n'est pas se plaindre : c'est mettre la peur sur la table pour mieux la regarder.

Ensuite, vous la mesurez. Demandez-vous ce qui pourrait vraiment arriver, et comment vous réagiriez. Souvent, le pire scénario est moins probable qu'on ne le croit, et on a plus de ressources qu'on ne l'imagine.

- Ce qui me fait peur quand j'ose parler ou agir : ____
- Ce que je crains qu'il arrive de pire : ____
- Sur 10, quelle est la probabilité que cela arrive vraiment ? ____
- Si cela arrivait, ce que je pourrais faire pour m'en sortir : ____
- Une peur que je garde depuis longtemps et qui me semble moins grande aujourd'hui : ____

Jour 4 : Mes petites habitudes qui freinent ou qui aident

Notre confiance se construit ou s'use dans les petits gestes de tous les jours : comment on se parle à soi-même, comment on réagit à une erreur, comment on se prépare. Aujourd'hui, observez vos habitudes sans chercher à les changer tout de suite.

Faites deux colonnes dans votre tête : celles qui vous freinent et celles qui vous aident. Gardez un œil sur la phrase que vous vous dites quand quelque chose rate. C'est souvent là que se cache l'habitude la plus lourde, et aussi la plus facile à adoucir.

- Une habitude qui me freine (par exemple : tout remettre à plus tard, me comparer aux autres) : ____
- Une habitude qui m'aide (par exemple : me préparer, faire une pause) : ____
- La phrase que je me dis quand je fais une erreur : ____
- Ce que je dirais à un ami qui ferait la même erreur : ____
- Une petite habitude que je veux essayer cette semaine : ____

Jour 5 : Ce que je réussis déjà sans y penser

Nous passons à côté de nos réussites quand elles nous semblent normales. Pourtant, ce qui est facile pour vous demande parfois beaucoup d'efforts à d'autres. Aujourd'hui, vous allez mettre en lumière ces petites victoires ordinaires.

Pensez à la semaine écoulée : un problème réglé, un service rendu, une tâche finie, un moment où vous avez gardé votre calme. Notez-les sans les minimiser. Évitez les mots « juste » et « seulement » : ils effacent la valeur de ce que vous avez fait.

- Trois choses que j'ai réussies cette semaine : ____
- Une chose que je fais bien au travail sans effort : ____
- Une chose que je fais bien dans ma vie personnelle : ____
- Une difficulté que j'ai surmontée dans le passé : ____
- Ce que cela dit de moi : ____

Jours 6 et 7 : Bilan de la semaine 1

Ces deux jours sont plus doux. Prenez le temps de relire vos pages de la semaine, sans vous presser. Soulignez les mots qui reviennent : ils indiquent souvent ce qui compte vraiment pour vous.

Puis remplissez le bilan ci-dessous. Si une journée vous a semblé difficile, ce n'est pas un échec : c'est une information utile. Terminez en vous félicitant d'avoir pris ce temps pour vous.

- Ce que j'ai découvert sur moi cette semaine : ____
- La page que j'ai préférée remplir, et pourquoi : ____
- La page la plus difficile, et pourquoi : ____
- Ma force que je veux utiliser davantage la semaine prochaine : ____
- Ma confiance en moi aujourd'hui, de 0 à 10 : ____

EXERCICE

Bilan de la semaine 1 : mon point d'étape

Relisez vos pages des jours 1 à 5 et comparez votre note de confiance du jour 1 avec celle d'aujourd'hui. Écrivez ensuite en trois phrases ce que vous retenez de cette semaine et l'intention que vous prenez pour la suivante.

- ☐ J'ai relu toutes mes pages de la semaine.
- ☐ J'ai souligné trois mots ou idées qui reviennent.
- ☐ J'ai comparé ma note de confiance du jour 1 avec celle d'aujourd'hui.
- ☐ J'ai écrit trois phrases sur ce que je retiens.
- ☐ J'ai choisi une intention simple pour la semaine 2.
- ☐ Je me suis félicité(e) pour mon effort.

Semaine 2 : Parler sans s'excuser

Vous apprenez à dire vos idées avec des mots simples, sans vous justifier ni vous excuser pour rien.

Jour 8 : Repérer mes excuses automatiques

Aujourd'hui, vous ne changez rien. Vous observez. Beaucoup de personnes disent « désolé » ou « je ne voudrais pas déranger » sans même s'en rendre compte. C'est une habitude, pas un défaut de caractère.

Gardez ce carnet à portée de main. Dès que vous entendez une excuse sortir de votre bouche, ou que vous l'écrivez dans un message, faites un petit trait. Le soir, prenez cinq minutes pour remplir la page ci-dessous. Le but est seulement de voir ce qui se passe, sans vous juger.

- Combien de fois ai-je dit ou écrit « désolé » aujourd'hui ? (faites un trait à chaque fois)
- Notez trois situations : où étais-je, avec qui, que se passait-il ?
- Dans chaque situation, avais-je vraiment fait une erreur ? Oui / Non
- Quelles autres excuses ai-je utilisées ? Exemple : « je dis peut-être une bêtise, mais... »
- Dans quels moments est-ce le plus fréquent : au travail, en famille, au téléphone, par message ?

Jour 9 : Remplacer « désolé » par « merci »

Aujourd'hui, vous testez une petite astuce. Quand vous voulez dire « désolé » et que vous n'avez rien fait de grave, cherchez ce que vous pouvez remercier à la place. Au lieu de « désolé d'être en retard sur ce point », dites « merci de votre patience ».

Cela change le ton de la phrase. Vous ne vous rabaissez plus, vous reconnaissez l'autre. Si vous avez vraiment commis une erreur, un seul « je suis désolé » clair reste tout à fait juste. L'idée n'est pas de ne plus jamais vous excuser, mais de le faire quand c'est utile.

- Écrivez trois phrases de la semaine où vous avez dit « désolé » sans raison forte.
- Réécrivez chacune avec « merci ». Exemple : « Désolé de vous déranger » devient « Merci de prendre un moment pour moi ».
- Aujourd'hui, j'ai réussi à dire « merci » à la place : _____ fois.
- Comment l'autre personne a-t-elle réagi ?
- Qu'est-ce que j'ai ressenti en le disant ?

Jour 10 : Dire mon idée en une phrase

Quand on manque de confiance, on explique beaucoup pour se protéger : on ajoute des détails, des précautions, des « enfin, bref ». Aujourd'hui, vous vous entraînez à l'inverse : une idée, une phrase.

Choisissez un sujet simple de votre journée : un repas, un projet, une tâche. Écrivez d'abord votre idée en une phrase courte, avec un sujet et un verbe. Puis dites-la à voix haute, seul ou à quelqu'un. Vous pourrez toujours ajouter des détails ensuite, si on vous les demande.

- Mon sujet du jour : _____
- Mon idée en une seule phrase, sans « peut-être » ni « je ne sais pas si » :
- Combien de mots a ma phrase ? (essayez moins de vingt)
- Je l'ai dite à voix haute à : _____
- Ce que j'ai remarqué : l'autre a-t-il compris tout de suite ?

Jour 11 : Dire mon avis dans une conversation

Donner son avis ne veut pas dire s'opposer. Cela veut dire se rendre visible. Aujourd'hui, choisissez une conversation facile, avec un proche ou un collègue de confiance, et exprimez une opinion, même petite : un film, un choix de restaurant, une organisation.

Utilisez une formule simple : « Moi, je pense que... » ou « Je préfère... ». Évitez de commencer par « ce n'est peut-être pas bien, mais ». Vous n'avez pas besoin que tout le monde soit d'accord avec vous. Le défi consiste seulement à le dire.

- Avec qui vais-je parler aujourd'hui ?
- Quel avis simple vais-je donner ? Écrivez-le avant.
- Ma formule de départ : « Moi, je pense que... » / « Je préfère... » / autre : _____
- Je l'ai fait : Oui / Non. Si non, qu'est-ce qui m'a retenu ?
- Sur une échelle de 1 à 5, à quel point était-ce difficile ?

Jour 12 : Parler plus lentement et respirer

Quand on est stressé, on parle vite pour que ce soit fini. Pourtant, une voix plus lente donne de la clarté et laisse le temps à l'autre de vous écouter. Respirer aide aussi votre corps à se calmer.

Avant de parler, inspirez doucement par le nez, puis expirez lentement. Pendant que vous parlez, faites de petites pauses à la fin de vos phrases. Un silence de deux secondes paraît long à celui qui parle, mais il est presque toujours naturel pour ceux qui écoutent.

- Avant une prise de parole aujourd'hui, j'ai pris une grande respiration : Oui / Non
- Je me suis entraîné à lire à voix haute un court texte, lentement, pendant deux minutes.
- Dans quelle situation ai-je pensé à ralentir ?
- Quand ai-je oublié de ralentir ? Pourquoi, à mon avis ?
- Ce que je ressens dans mon corps quand je parle plus lentement :

Jours 13 et 14 : Bilan de la semaine 2

Ces deux jours sont plus calmes. Relisez les pages de la semaine et complétez ce bilan avec honnêteté. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse : vous regardez simplement le chemin parcouru.

Prenez votre temps. Si certains jours ont été difficiles, notez-le sans vous critiquer. Apprendre à parler autrement demande de la répétition, et chaque petit essai compte.

- Ma plus belle réussite de la semaine :
- Ce qui a été le plus difficile :
- Mon excuse automatique la plus fréquente, et ce que je peux dire à la place :
- Une phrase que je veux continuer à utiliser :
- Mon petit objectif pour la semaine prochaine :

EXERCICE

Bilan de la semaine 2 : ma phrase du courage

Choisissez la phrase de la semaine dont vous êtes le plus fier ou la plus fière, et écrivez-la en grand sur une feuille ou un papier collant. Puis dites-la à voix haute trois fois, lentement, en respirant entre chaque fois. Terminez en notant comment vous vous sentez.

- ☐ J'ai relu mes pages des jours 8 à 12.
- ☐ J'ai choisi ma phrase de la semaine et je l'ai écrite.
- ☐ Je l'ai dite à voix haute trois fois, lentement.
- ☐ J'ai noté une réussite et une difficulté.
- ☐ J'ai écrit mon objectif pour la semaine 3.

Semaine 3 : Sortir de sa zone de confort

Vous testez de petites actions qui font un peu peur pour constater que vous pouvez les faire.

Jour 15 : Dessiner ma zone de confort

Aujourd'hui, vous faites une carte simple de ce qui vous est facile et de ce qui vous met mal à l'aise. Prenez un crayon et la page vide : une zone de confort n'est ni bonne ni mauvaise, c'est juste un point de repère pour avancer.

Tracez trois cercles, l'un dans l'autre. Au centre, écrivez ce que vous faites sans effort. Dans le cercle du milieu, mettez ce qui vous fait un peu peur mais reste possible. Dans le grand cercle, notez ce qui vous paraît trop difficile pour le moment. Ne cherchez pas la perfection : une dizaine de mots suffisent, et vous pouvez ajouter ou déplacer des éléments plus tard.

Gardez bien cette idée : c'est le cercle du milieu qui nous intéresse cette semaine. On ne saute pas dans le grand cercle d'un seul coup. On avance par petits pas, ceux qui font un peu battre le cœur, sans nous submerger.

- Au centre : cinq choses que je fais avec facilité, au travail et chez moi.
- Au milieu : cinq choses qui me font un peu peur, mais que je pourrais tenter.
- À l'extérieur : trois choses qui me semblent trop grandes pour l'instant.
- Quelle chose du cercle du milieu me tente le plus, même un peu ?
- Une phrase pour finir : « Ma zone de confort me protège, mais elle me limite quand... »

Jour 16 : Mon premier micro-défi

Un micro-défi est une action très petite, que vous pouvez faire en cinq minutes ou moins, et qui vous met juste un peu mal à l'aise. Choisissez-le dans votre cercle du milieu d'hier. S'il vous fait peur à 3 sur 10, c'est un bon choix ; à 8 sur 10, il est trop grand pour aujourd'hui.

Décidez du moment précis avant de commencer : « Ce midi, avant de manger » vaut mieux que « un jour dans la journée ». Un exemple : dire bonjour à une personne que vous croisez sans jamais lui parler, ou poser une question à un collègue au lieu de chercher seul.

Le soir, revenez sur la page et notez honnêtement ce qui s'est passé. Si vous n'avez pas osé, ce n'est pas grave : réduisez le défi de moitié et essayez demain.

- Mon micro-défi du jour, en une phrase claire.
- Le moment exact où je le fais.
- Ma peur avant, de 0 à 10.
- Ce qui s'est vraiment passé, sans en rajouter.
- Ma peur après, de 0 à 10.
- Une chose dont je suis content(e), même petite.

Jour 17 : Faire quelque chose de nouveau

Aujourd'hui, essayez une petite chose que vous n'avez jamais faite, ou pas depuis longtemps. Le but n'est pas de réussir du premier coup, mais de rappeler à votre cerveau que le nouveau n'est pas forcément dangereux.

Cela peut être très simple : prendre un autre chemin pour rentrer, goûter un plat inconnu, rejoindre une conversation avec des gens que vous connaissez peu, tester un outil au travail. Choisissez une action sans risque réel, que vous pouvez arrêter quand vous voulez.

Pendant l'essai, observez votre corps : respiration, épaules, ventre. Souvent, la gêne du début diminue après quelques minutes. Notez ce que vous remarquez, c'est ce qui rendra la page utile à relire.

- La chose nouvelle que je choisis aujourd'hui.
- Pourquoi celle-là et pas une autre ?
- Ce que je ressens dans mon corps au moment de commencer.
- Ce que j'ai appris ou découvert.
- Est-ce que je referais cet essai ? Oui, non, peut-être, et pourquoi.

Jour 18 : Accepter une petite gêne

Prendre confiance ne veut pas dire ne plus ressentir de gêne. Cela veut dire agir malgré elle. Aujourd'hui, vous choisissez une situation où vous serez un peu inconfortable, et vous restez dedans quelques minutes de plus que d'habitude.

Par exemple : garder le silence deux secondes avant de répondre, accepter un compliment sans vous justifier, ou demander à quelqu'un de répéter sans vous excuser. Quand la gêne monte, dites-vous simplement : « C'est désagréable, mais ce n'est pas dangereux. »

Écrivez ensuite ce qui s'est passé. Vous verrez souvent que la gêne a été plus courte et moins forte que prévu, et que les autres l'ont à peine remarquée.

- La situation gênante que j'ai choisie.
- La phrase que je me suis dite pour tenir.
- Combien de temps la gêne a duré, à peu près.
- Ce que les autres ont remarqué, d'après moi.
- Ce que je retiens pour la prochaine fois.

Jours 19 et 20 : Bilan de la semaine 3

Ces deux jours sont calmes : pas de nouveau défi obligatoire. Relisez vos pages de la semaine et regardez avec bienveillance ce que vous avez tenté, même si tout n'a pas été comme prévu.

Le jour 19, remplissez la page de bilan. Le jour 20, choisissez un défi à refaire, car répéter une action la rend plus facile. Si un défi vous a semblé trop grand, divisez-le en deux étapes plus petites. Avancer lentement reste avancer.

- Mes trois actions de la semaine, en quelques mots.
- Celle qui m'a le plus surpris(e), et pourquoi.
- Ma zone de confort a-t-elle bougé ? Redessinez-la rapidement.
- Le défi que je refais cette semaine ou la semaine prochaine.
- Une phrase de fierté : « Cette semaine, j'ai osé... »

EXERCICE

Bilan de la semaine 3 : ma zone de confort a grandi

Prenez trente minutes au calme avec vos pages des jours 15 à 18. Redessinez vos trois cercles en déplaçant au moins une chose du cercle du milieu vers le centre, puis choisissez un nouveau micro-défi pour la semaine suivante.

- ☐ J'ai relu mes quatre pages de la semaine.
- ☐ J'ai redessiné mes trois cercles.
- ☐ J'ai déplacé au moins une action vers le centre.
- ☐ J'ai écrit une phrase de fierté sur ce que j'ai osé.
- ☐ J'ai choisi un nouveau micro-défi avec un moment précis.

Semaine 4 : Affirmer ses besoins

Vous vous entraînez à dire non, à demander et à poser vos limites avec calme et respect.

Jour 21 : Nommer mes besoins du moment

Aujourd'hui, on s'arrête cinq minutes pour se demander : de quoi ai-je besoin, là, maintenant ? Un besoin n'est pas un caprice. C'est une information sur vous. Écrivez sans vous juger, avec des mots simples comme « du calme », « de l'aide », « du repos » ou « de la reconnaissance ».

Prenez un stylo et répondez aux lignes ci-dessous. Si une réponse ne vient pas, ce n'est pas grave : écrivez « je ne sais pas encore » et revenez-y ce soir. Le simple fait de chercher est déjà un pas.

- Dans mon corps, là tout de suite, j'ai besoin de :
- Dans ma tête, j'ai besoin de :
- Au travail, un besoin que je n'ai jamais dit à voix haute :
- Dans ma vie personnelle, un besoin que je mets souvent de côté :
- Le besoin le plus important de la semaine est :

Jour 22 : Dire non à une petite demande

Aujourd'hui, vous entraînez le « non » sur un tout petit sujet. Choisissez une demande sans gros enjeu : un café que l'on vous propose, une invitation dont vous n'avez pas envie, un service que vous n'avez pas le temps de rendre. Le but n'est pas de refuser tout le temps, mais de savoir que vous pouvez le faire.

Une phrase courte suffit : « Non merci, ce n'est pas possible pour moi. » Pas besoin de long discours. Vous pouvez ajouter un mot gentil, mais évitez de vous justifier trois fois. Notez ensuite comment vous vous êtes senti.

- La petite demande que je choisis de refuser :
- La phrase que je prépare : « »
- Ce qui me fait peur quand je dis non :
- Ce qui s'est vraiment passé après mon non :
- Sur 10, mon niveau de gêne était de : Et ce soir, il est de :

Jour 23 : Faire une demande claire

Demander est aussi un acte de confiance. Beaucoup de personnes attendent que les autres devinent. Or une demande claire contient trois éléments : ce que vous voulez, pourquoi c'est utile, et pour quand. Par exemple : « Peux-tu m'envoyer le document avant jeudi ? J'en ai besoin pour avancer. »

Aujourd'hui, faites une seule demande, petite et réaliste. Une réponse négative est possible, et ce n'est pas un échec : vous avez osé demander. Écrivez votre phrase avant de la dire, puis relisez-la à voix haute.

- Ce que je veux demander, et à qui :
- Ma demande en une phrase : « »
- Le mot ou l'expression que je supprime (« si ça ne dérange pas », « juste un petit truc ») :
.....
- La réponse que j'ai reçue :
- Ce que je referai la prochaine fois :

Jour 24 : Poser une limite avec douceur

Une limite dit ce qui est acceptable pour vous, sans attaquer l'autre. On peut être ferme et aimable en même temps. Une bonne structure : « Quand... , je me sens... , j'ai besoin que... » Par exemple : « Quand on m'interrompt, j'ai du mal à finir mon idée. J'aimerais terminer ma phrase. »

Choisissez une situation légère pour commencer : une interruption, un message envoyé tard le soir, une blague qui vous gêne un peu. Si la situation est lourde ou source de souffrance, parlez-en à une personne de confiance ou à un professionnel.

- Une situation où j'aimerais poser une limite :
- Ma phrase : « Quand , je me sens , j'ai besoin que »
- Le ton que je veux garder (calme, souriant, posé) :
- Ce que j'ai dit ou ce que j'ai préparé pour le dire :
- Ce que je retiens de cette expérience :

Jours 25 et 26 : Bilan de la semaine 4

Prenez ces deux jours pour relire vos pages. Pas de jugement : cherchez ce qui a marché, même un tout petit peu. Un « non » dit avec une voix qui tremble reste un « non » dit. Une demande refusée reste une demande faite.

Le jour 25, remplissez le bilan. Le jour 26, reposez-vous ou rejouez le défi qui vous a le plus marqué. Avancer par petites étapes est une méthode solide.

- Mon plus grand besoin de la semaine :
- Mon « non » le plus facile et le plus difficile :
- Ma meilleure demande :
- Une limite que je veux garder :
- Mon défi à refaire la semaine prochaine :

EXERCICE

Bilan de la semaine 4 : mon trio affirmation

Choisissez une situation réelle de la semaine à venir où vous devrez dire non, demander ou poser une limite. Écrivez votre phrase sur une carte ou dans votre téléphone, relisez-la deux fois à voix haute, puis notez après coup ce qui s'est passé.

- ☐ J'ai nommé au moins un besoin important pour moi.
- ☐ J'ai dit non à une petite demande, sans trop me justifier.
- ☐ J'ai fait une demande claire avec une phrase courte.
- ☐ J'ai posé une limite avec calme et respect.
- ☐ J'ai noté ce que j'ai ressenti après chaque défi.
- ☐ Je me suis félicité pour mes efforts, quel que soit le résultat.

Semaine 5 : Oser au travail

Vous mettez en pratique la confiance en situation professionnelle : prendre la parole, proposer et assumer.

Jour 27 : Prendre la parole en réunion

Aujourd'hui, vous prenez la parole une seule fois en réunion, même brièvement. Pas besoin de faire un discours : une question, un avis ou une reformulation suffit. Si vous n'avez pas de réunion, choisissez un échange avec un collègue ou un appel.

Avant la réunion, préparez une phrase courte et notez-la ici. Choisissez le bon moment : plus vous parlez tôt, moins la tension monte. Après la réunion, remplissez la page sans vous juger. Notez ce qui s'est passé, pas ce que vous auriez dû faire.

- Ma phrase prête à dire : « ... »
- Le moment où je compte la dire (début, milieu ou fin) : ...
- Ma peur avant, notée de 0 à 10 : ...
- Ce que j'ai dit réellement : ...
- Ma peur après, notée de 0 à 10 : ... Ce qui m'a surpris(e) : ...

Jour 28 : Proposer une idée ou une amélioration

Aujourd'hui, vous proposez une idée, même petite : une façon de gagner du temps, de mieux s'organiser ou de clarifier une tâche. Une bonne idée n'a pas besoin d'être parfaite. Elle a besoin d'être dite simplement, avec une raison claire.

Utilisez cette formule : « J'ai remarqué que..., je propose de..., cela permettrait de... ». Vous pouvez la dire à l'oral ou l'envoyer par message. Ne vous excusez pas au début et n'ajoutez pas « ce n'est peut-être pas bien ». Si on vous répond non, c'est une information, pas un jugement sur vous.

- Ce que j'ai remarqué au travail : ...
- Mon idée en une phrase : ...
- Ce que cela permettrait : ...
- À qui je la dis, et comment (oral ou écrit) : ...
- La réponse reçue et ce que j'en retiens : ...
- Si la réponse est non, ma prochaine petite idée : ...

Jour 29 : Assumer un choix sans me justifier à l'excès

Aujourd'hui, repérez un choix que vous avez fait ou que vous devez annoncer : une priorité, une méthode, un refus de tâche, un délai. Annoncez-le avec une seule raison courte. Trop d'explications donnent souvent l'impression de demander la permission.

Un exemple : « J'ai choisi de traiter ce dossier d'abord, car il a la date la plus proche. » Puis arrêtez-vous. Le silence peut être inconfortable, mais il est normal. Si la personne pose une question, répondez calmement. Vous pouvez aussi dire que vous êtes prêt(e) à ajuster si de nouvelles informations arrivent.

- Le choix que j'assume aujourd'hui : ...
- Ma raison principale, en une phrase : ...
- Les justifications que j'ai envie d'ajouter et que je laisse de côté : ...
- Ce que j'ai dit exactement : ...
- Comment je me suis senti(e) juste après : ...

Bilan de la semaine 5

Prenez dix minutes au calme pour relire les trois pages de la semaine. Le but n'est pas de vous noter, mais de voir ce qui a bougé, même un peu. Une petite prise de parole compte déjà comme un vrai progrès.

Répondez aux questions ci-dessous avec des phrases simples. Si une journée a été difficile ou sautée, notez-le sans reproche et choisissez un geste facile pour la reprendre. Ce bilan sert à préparer la dernière semaine, où vous regarderez l'ensemble du parcours.

- Ce que j'ai osé cette semaine : ...
- Ce qui a été le plus facile : ...
- Ce qui a été le plus difficile : ...
- Ce que je referai la semaine prochaine : ...
- Une phrase pour me féliciter : ...

EXERCICE

Bilan de la semaine 5 : mon mini plan au travail

Choisissez une situation professionnelle à venir où vous voulez oser : prendre la parole, proposer ou assumer un choix. Écrivez en trois lignes ce que vous direz, quand, et à qui, puis faites-le dans les jours qui suivent.

- ☐ J'ai relu mes pages des jours 27, 28 et 29.
- ☐ J'ai choisi une situation précise à venir.
- ☐ J'ai écrit ma phrase en moins de vingt mots.
- ☐ J'ai fixé un jour et un moment pour la dire.
- ☐ Je l'ai dite, même imparfaitement.
- ☐ J'ai noté ce que j'ai appris et je me suis félicité(e).

Semaine 6 : Faire le bilan

Vous mesurez le chemin parcouru en 30 jours et choisissez vos prochains pas.

Jour 30 : Relire mes pages et noter mes progrès

Prenez un moment au calme, avec une boisson chaude si vous voulez. Aujourd'hui, vous ne faites rien de nouveau : vous relisez. Feuilletez votre carnet depuis le Jour 1, sans vous juger. Le but est simplement de voir ce qui a bougé, même un tout petit peu.

Commencez par la page du Jour 1, « Mon point de départ ». Relisez ce que vous aviez écrit, puis comparez avec ce que vous ressentez aujourd'hui. Notez les changements, même minuscules : une phrase dite plus facilement, un « non » posé, une idée proposée. Un progrès n'a pas besoin d'être spectaculaire pour compter.

Si vous avez sauté des jours ou si certains défis vous ont semblé trop difficiles, ce n'est pas grave. Écrivez-le sans honte. Cela vous aide à savoir ce qui demande encore du temps, et c'est une information utile, pas un échec.

- Un mot qui décrit comment je me sentais au Jour 1 :
- Un mot qui décrit comment je me sens aujourd'hui :
- Trois choses que j'ai faites et que je n'aurais pas faites il y a 30 jours :
- La page qui m'a le plus aidé(e) :
- La page qui m'a le plus coûté, et pourquoi :
- Sur une échelle de 1 à 10, ma confiance en moi aujourd'hui : (au Jour 1 :)

Mes plus grandes fiertés

On se souvient souvent de ses erreurs plus vite que de ses réussites. Cette page sert à rééquilibrer les choses. Écrivez ce dont vous êtes fier ou fière, grand ou petit, sans vous demander si cela « compte vraiment ».

Une fierté peut être un geste visible, comme avoir pris la parole en réunion. Elle peut aussi être discrète : avoir respiré avant de répondre, ou avoir tenu votre limite malgré un malaise. Si une fierté vous gêne à écrire, notez-la quand même. Elle mérite sa place.

Pensez aussi à l'effort, pas seulement au résultat. Une tentative maladroite reste une tentative. C'est elle qui construit peu à peu la confiance.

- Ma fierté numéro 1 :
- Ma fierté numéro 2 :
- Ma fierté numéro 3 :
- Un moment où j'ai eu peur et où j'ai essayé quand même :
- Une qualité que j'ai montrée pendant ces 30 jours :

- Une chose que je me suis surpris(e) à faire :

Mes trois prochains défis

Un carnet de 30 jours est un début, pas une fin. Pour que les habitudes restent, choisissez maintenant trois défis pour le mois qui vient. Ils doivent être petits, précis et possibles dans votre vie réelle.

Un bon défi se décrit en une phrase et se vérifie facilement. « Être plus confiant » est trop vague. « Donner mon avis une fois par réunion cette semaine » est clair : vous saurez si c'est fait. Mélangez, si possible, un défi au travail, un défi personnel et un défi de parole.

Pour chaque défi, prévoyez une date et une petite aide : un rappel dans votre téléphone, une personne de confiance à qui en parler, ou une phrase toute prête. Cela réduit le risque de repousser sans cesse.

- Défi 1 (au travail) : Quand ?
- Défi 2 (dans ma vie personnelle) : Quand ?
- Défi 3 (une façon de parler ou de dire non) : Quand ?
- Ce qui pourrait me freiner :
- Ce qui m'aidera à tenir :

Ma lettre d'encouragement à moi-même

Pour terminer, écrivez une courte lettre à vous-même, comme vous l'écririez à un ami que vous estimez. Utilisez des mots doux et honnêtes. Vous pouvez la relire les jours où le doute revient.

Parlez de ce que vous avez appris, de ce que vous avez osé, et de ce que vous voulez continuer. Rappelez-vous aussi que progresser n'est pas une ligne droite : il y aura des jours plus faciles et d'autres plus lourds. Cela fait partie du chemin.

Datez votre lettre et gardez-la à un endroit simple à retrouver, par exemple à la dernière page de ce carnet. Vous pouvez aussi fixer une date pour la relire, dans un mois ou dans trois mois.

- Cher / Chère (mon prénom), ...
- Pendant ces 30 jours, tu as osé :
- Je suis fier / fière de toi parce que :
- Quand le doute reviendra, rappelle-toi que :
- Ma phrase d'encouragement pour la suite :
- Date de la lettre : Date où je la relirai :

EXERCICE

Bilan de la semaine 6 et de tout le programme

Prenez 30 à 45 minutes pour relire vos réponses de cette semaine et choisir un engagement concret. Écrivez-le sur une page à part ou sur une note visible, puis dites-le à une personne de confiance si vous en avez envie.

- ☐ J'ai relu mes pages depuis le Jour 1.
- ☐ J'ai noté au moins trois progrès, même petits.
- ☐ J'ai écrit mes trois fiertés.
- ☐ J'ai choisi mes trois prochains défis avec une date pour chacun.
- ☐ J'ai écrit ma lettre d'encouragement et je sais où je la garde.
- ☐ J'ai décidé d'une date pour refaire un petit bilan.

Et maintenant ?

Vous avez parcouru 30 jours d'exercices : vous avez regardé vos forces et vos peurs, essayé de parler plus simplement, osé de petites actions, posé quelques limites et tenté des gestes nouveaux au travail. Ce n'est pas rien, même si chaque pas semblait petit.

Pour les prochains jours, gardez les habitudes qui vous ont aidé. Choisissez un seul défi de votre liste et planifiez-le dans votre agenda. Relisez une page de bilan par semaine pendant un mois, cela suffit pour garder le cap.

Il y aura des jours plus difficiles, c'est normal. Revenez alors à un geste minuscule : une phrase dite, une demande posée, un non calme. La confiance grandit avec la répétition, pas avec la perfection.

Merci d'avoir fait ce chemin. Si vos difficultés restent lourdes, un professionnel de santé ou un psychologue pourra vous accompagner. Pour le reste, continuez à oser un peu chaque jour.