

# JE BOOSTE MON ESTIME DE MOI

(ET JE VAIS PLEINEMENT  
VERS LA VIE QUE JE VEUX VRAIMENT AVOIR !)



wegirls.fr

# POURQUOI BOOSTER SON ESTIME DE SOI ?!

## QUE SE PASSE-T-IL QUAND ON A UNE MAUVAISE ESTIME DE SOI ?

Cela peut se manifester sous différentes formes. On peut :

- Se sentir insécure, avoir du mal à décider, être perfectionniste.
- Se sentir souvent coupable, tendue, défensive et hypersensible aux critiques.
- Être négative, se déprécier, être en permanence insatisfaite.
- Se sentir impuissante face à certaines situations.
- Vivre très difficilement nos émotions.
- Être dépendante : du regard des autres, des normes sociales, d'un.e conjoint.e, d'une mère, de sensations fortes, de l'alcool, de son téléphone...
- Avoir du mal à demander de l'aide.
- S'épuiser à force de se sur-adapter en permanence.
- S'isoler, se sentir mal dans les relations sociales ou intimes.
- Aller jusqu'à une forte anxiété, une dépression.
- Être la proie idéale de personnes toxiques.
- Vivre à moitié.

## Ça te parle ? Où est-ce que tu te retrouves ?

## ET QUE SE PASSE-T-IL QUAND ON A UNE BONNE ESTIME DE SOI ?

On est :

- Globalement détendue, spontanée, joyeuse.
- En harmonie, en sécurité, où que l'on soit, ouverte d'esprit.
- Épanouie, heureuse, capable de recevoir et de donner des compliments.
- Capable de s'affirmer, de parler de soi, de ses forces et de ses faiblesses.
- Capable de composer avec le stress et l'incertitude de la vie.
- En réussite, selon nos propres critères, dans plusieurs sphères de sa vie.

**Est-ce que ça te fait envie ?**

**Si ta réponse est "oui", alors la suite est pour toi !**

# AS-TU UNE BONNE ESTIME DE TOI ?!

## Pour le savoir, figure-toi qu'on peut la mesurer !

Et ceci est un test scientifiquement construit et validé\*, simple, et pour lequel tu n'as besoin de personne.

Avant de commencer, je te propose d'estimer, sur une échelle de 0 à 40, à combien tu penses que ton estime de toi est ? ..... / 40

Dans ce questionnaire, tu trouveras 10 phrases qui expriment des sentiments, des opinions ou des réactions.

Lis attentivement chacune de ces phrases.

Pour chacune des phrases suivantes, indique à quel point chacune est vraie pour toi en encerclant le chiffre approprié :

**Tout à fait en désaccord : 1 Plutôt en en désaccord : 2 Plutôt en accord : 3 Tout à fait en accord : 4**

Efforce-toi de répondre à toutes les phrases. Sache qu'aucune réponse n'est juste ou fausse, elle est avant tout la tienne.

*Réponds d'abord à toutes les phrases, tu calculeras ensuite ton score (les consignes sont plus bas).*

						SCORE
1	Je pense que je suis une personne de valeur, au moins égale à n'importe qui d'autre.	1	2	3	4	
2	Je pense que je possède un certain nombre de belles qualités.	1	2	3	4	
3	Tout bien considéré, je suis portée à me considérer comme une ratée.	1	2	3	4	●
4	Je suis capable de faire les choses aussi bien que la majorité des gens.	1	2	3	4	
5	Je sens peu de raisons d'être fière de moi.	1	2	3	4	●
6	J'ai une attitude positive vis-à-vis moi-même.	1	2	3	4	
7	Dans l'ensemble, je suis satisfaite de moi.	1	2	3	4	
8	J'aimerais avoir plus de respect pour moi-même.	1	2	3	4	●
9	Parfois je me sens vraiment inutile.	1	2	3	4	●
10	Il m'arrive de penser que je suis une bonne à rien.	1	2	3	4	●

**TOTAL :**

Pour calculer ton score :

Questions 1, 2, 4, 6, 7 : ton score correspond au chiffre entouré.

Questions 3, 5, 8, 9, 10 : la quotation est inversée : La réponse 1 vaut 4 - la 2 vaut 3 - la 3 vaut 2 - la 4 vaut 1. (Je t'ai mis un petit signe ● à côté pour te repérer !)

\* : Echelle d'estime de soi sociale de Rosenberg ; Morris Rosenberg, 1965 ; Traduction / adaptation en français : Chambon. 1992

# INTERPRÉTATION DE TES RÉSULTATS

Un score inférieur à 25  
indique une estime de soi est très faible.  
**Un travail dans ce domaine semble souhaitable.  
Et ce carnet va t' y aider.**

Un score entre 25 et 31  
indique une estime de soi est faible.  
**Un travail dans ce domaine serait bénéfique.  
Et ce carnet va t' y aider.**

Un score entre 31 et 34  
indique une estime de soi dans la moyenne.  
**Ce carnet va t'aider si tu as envie de faire monter ton score.**

Un score compris entre 34 et 39  
indique une estime de soi forte.  
**Ce carnet va t'aider si tu as quand-même envie de faire monter ton score.**

Un score supérieur à 39  
indique une estime de soi très forte.  
**Je crois que tu n'as pas besoin de ce carnet !  
(A moins que ce soit un de tes masques qui ait parlé...)**

## COMMENT VIS-TU TES RÉSULTATS ?

JE T'INVITE À POSER DES MOTS SUR TES RESENTIS PAR RAPPORT À CET OUTIL, LES PHRASES, TES RÉPONSES, TON SCORE. SANS TE JUGER, EN ACCUEILLANT CE QUI EST LÀ POUR TOI.



Hello Girl !

C'est moi qui te parle tout au long de ce carnet,  
alors quand-même, je prends 2 minutes pour me présenter avant de continuer.

Je suis Delphine LAVAL,  
je suis "coach en déploiement personnel et professionnel".  
Qu'est-ce que ça veut dire ?  
Que j'ai un **focus** sur le **professionnel**.  
Mais qu'on va principalement travailler sur les **freins et ressources perso**.

**Parce que quand ça bloque dans le pro, la racine est à 90% dans le perso !**

Mais c'est une bonne nouvelle.  
Car en travaillant sur l'un, ça va débloquent les deux.

### **Quelle est l'intention de We Girls ?**

Que chaque femme puisse se libérer de ses carcans, de ce qui l'encombre et l'empêche.  
Que chaque femme incarne sa puissance.  
Qu'elle trouve sa véritable place professionnelle.  
Qu'elle aie la vie qu'elle veut vraiment avoir.  
Qu'elle puisse impacter le monde pour le rendre meilleur.

### **Mais seule, c'est pas simple.**

Alors j'ai créé We Girls.  
We : ensemble. Et pour SE DIRE OUI !  
OUI à notre puissance.  
OUI à notre droit à prendre notre place.  
OUI à notre capacité à nous mettre à la hauteur de ce que nous sommes vraiment !

Je te souhaite de prendre du plaisir à utiliser ce carnet,  
et surtout de t'aimer de plus en plus inconditionnellement,  
parce que c'est ce que tu mérites, d'être aimée inconditionnellement.

Delphine.



**Yes, we can do it !**



wegirls.fr

# L'ESTIME DE SOI, C'EST QUOI ?

*(Tu veux ma définition ?*

*C'est continuer à se trouver bien même quand on fait de la merde !)*

Mais on va plutôt la définir par ses 4 composantes :

**SE SENTIR EN SÉCURITÉ  
ET EN CONFIANCE**

**SE CONNAÎTRE**

**SE SENTIR APPARTENIR  
À UN OU DES GROUPES**

**SE SENTIR COMPÉTENTE  
ET EN RÉUSSITE**

Booster chacune de ces 4 composantes,  
c'est booster son estime de soi.

Dans les pages suivantes, je vais donc te proposer des pistes concrètes  
pour booster chacune des composantes de ton estime de toi.



wegirls.fr

Choisis d'abord ce qui te fait PLAISIR de mettre en place !

**ME SENTIR  
EN SÉCURITÉ  
ET EN  
CONFIANCE**

Ensuite mets-le en place à TON rythme, toujours dans le PLAISIR !

### **Je réapprends à respirer.**

*Notre respiration est notre premier espace intérieur. Bonnes nouvelles : nous pouvons consciemment en faire notre première alliée, faire grandir cet espace intérieur et surtout l'activer de façon simple et puissante.*

Plusieurs fois par jour, dès que j'y pense :  
- J'inspire pendant 4 s,  
- Puis j'expire pendant 6 s,  
- Le tout pendant au moins 3 minutes.

*Cette technique de respiration active le système nerveux parasympathique, celui de la détente.*

J'observe sans me juger :  
- Est-ce agréable ? Désagréable ? Facile ? Difficile ?  
- Quels effets cela a sur moi aujourd'hui ?  
- Y a-t-il une émotion, une pensée, une impulsion qui a émergé ?

### **Je me connecte chaque jour à la Nature.**

*Se connecter à la Nature a mille bienfaits parfois insoupçonnés. Dont celui d'apaiser le négatif, d'éveiller le positif, de nous revitaliser, de nous inspirer, de nous relier.*

**Comment puis-je me connecter à la Nature chaque jour ?**

Aller marcher - Planter - Jardiner - Arroser - Me connecter à un arbre - Installer des plantes chez moi - Marcher pieds nus - Déjeuner dans un parc - Manger local et de saison - Regarder les étoiles - Avoir un animal - Aller cueillir des fruits, des champignons, des herbes - Utiliser des plantes, des huiles essentielles.

**Me connecter en conscience :**  
en conscience que je me connecte à la Nature, et qu'elle me partage ainsi tous ses trésors.

Qu'est-ce que je ressens à chaque fois ?

### **Je m'ancre et m'enracine chaque jour.**

Je trouve un rituel d'ancrage que j'aime faire chaque jour.  
(Tu en trouveras plein sur le net.)

Ou je fais tout simplement le mien :

Debout, les pieds légèrement écartés,  
J'imagine, vois ou ressens  
Des racines qui sortent de mes pieds,  
Qui s'enfoncent profondément dans le sol,  
Jusqu'au centre de la Terre.  
Là, elles connectent l'énergie de la Terre,  
Qui remonte en moi,  
Et remplis tout mon corps.

A quel moment de ma journée cela va-t-il être le plus facile de le faire ?

### **Je libère ma créativité.**

Parce que créer, c'est ouvrir un espace pour exprimer son être le plus profond, lui donner de la place, et l'autorisation d'exister, je libère ma créativité !

**Qu'est-ce que j'aime faire ?**

Où ai-je un kif total ?!

**Ou qu'ai-je envie d'essayer ?**

Ecrire ? Chanter ? Dessiner ? Peindre ?  
Sculpter ? Inventer des histoires ?  
Créer sur Canva ? Danser ? Jouer ?  
Tisser ? Coudre ? Découper ? Cuisiner ?  
Construire ? (Ré)organiser ?  
Jouer de la musique ?

**Comment puis-je le faire un peu plus chaque jour ?**

Ne serait-ce que par bulles de 5 minutes.

**Je connais peut-être d'autres pistes pour développer ma sécurité intérieure et ma confiance. Je les note.**

.....  
.....  
.....



L'objet de toute une vie, alors mollo sur l'impatience hein !

## ME CONNAÎTRE

Pareil, tu choisis ce qu'il te plaît de mettre en place, à TON rythme !

**Qu'est-ce que j'ai déjà fait dans ma vie, pour me connaître ? Je liste et je me félicite !**

.....

.....

.....

### Mon carnet du soir.

Chaque soir, je note au moins 3 choses que j'ai aimées dans ma journée.

Des petites ou des grandes choses : un écureuil aperçu, un thé avec une amie, un sourire reçu, un moment à moi, la gentillesse de la vendeuse...etc.

Je vais apprendre à regarder ma vie autrement et apprendre aussi à savoir ce que j'aime.

### Comment je me sens ?

Chaque jour, je prends 2 minutes pour me poser, respirer et fermer les yeux. Et me demander :

Comment je me sens, là tout de suite maintenant ?

Dans mon corps, quelles sont les sensations physiques ?

Intérieurement : quelles émotions, ressentis sont présents pour moi ?

Sans rien juger, juste observer.

### Je garde / Je jette.

Dans un tableau à 3 colonnes :

Qu'est-ce qui me plaît dans ma vie et que je veux garder ?

Qu'est-ce qui me plaît dans ma vie et que je souhaite amplifier ?

Qu'est-ce qui ne me plaît pas dans ma vie et que je souhaite dégager ?

Quel petit pas puis-je faire dès aujourd'hui pour aller dans le sens de ce que je veux ?

### La liste de ce qui me met en énergie.

J'ouvre une liste et chaque jour j'observe et note tout ce qui me donne de l'énergie :

un café avec X, lire, marcher, faire la sieste, danser, prendre un we pour moi, voir une expo...

J'augmente ensuite la fréquence de ces moments dans ma vie.

Je peux aussi ouvrir la liste de ce qui me prend de l'énergie. Je les vire ensuite de ma vie !

### Et si je m'offrais un espace ?

Thérapie ?  
Coaching ?  
Accompagnement ?

T'offrir un espace pour aller à la rencontre de soi pourrait être le plus beau des cadeaux que tu puisses te faire.

Prends le temps d'explorer et de sentir ce qui te conviendrait le mieux en ce moment.

### Qui est-ce que j'admire ? Pourquoi ?

Identifie des personnes, de ton entourage ou célèbres, que tu admires.

Note pourquoi tu les admires, quelles qualités tu leur reconnais.

Ce que nous admirons chez l'Autre, nous le portons en nous. Comment aujourd'hui peux-tu faire grandir cette graine ?

### Mon flow.

Depuis que je suis toute petite, qu'est-ce que j'aime faire ?

A quoi puis-je passer du temps (sans le voir passer) ?

De quoi puis-je parler pendant des heures ?

*C'est ce que j'appelle le "flow" : c'est un excellent indice pour trouver sa place professionnelle épanouissante !*

### Les épreuves de ma vie.

Je liste les épreuves que j'ai traversées dans ma vie.

Pour chacune d'elles, je note :

- ce que ça m'a permis d'apprendre sur moi,
- les ressources que j'ai découvertes grâce à cela, qu'elles soient intérieures ou extérieures.

### Et si je demandais aux autres ?

J'envoie ces questions à des personnes bienveillantes :

Si j'étais un véhicule, qu'est-ce que je serais, et pourquoi ?

Si j'étais une histoire, qu'est-ce que je serais, et pourquoi ?

Si j'étais un paysage, qu'est-ce que je serais, et pourquoi ?

*Tu vas pouvoir repérer dans leurs réponses les qualités qu'ils te reconnaissent !*





Choisis d'abord ce qui te fait PLAISIR de mettre en place !

**ME SENTIR  
COMPÉTENTE  
ET EN  
RÉUSSITE**

Ensuite mets-le en place à TON rythme, toujours dans le PLAISIR !

### **Je conscientise tout ce que j'ai réussi dans ma vie !**

Dans mon carnet, je note toutes les petites et les grandes choses que j'ai réussies dans ma vie.

Un projet - Progresser - Un examen - Une course - Dire non - Un diplôme - Prendre du temps pour moi - Un défi - Perdre du poids - Coudre une robe - Exposer - Partir - Une recette - Accompagner quelqu'un - Parler à quelqu'un - Parler en public - M'offrir quelque chose - etc.

*Tu trouves ça fastidieux ? Tant mieux ! C'est que tu as beaucoup de choses à mettre !*

Je commence cette liste dans un carnet, je le garde sur moi et j'enrichis ma liste pendant plusieurs jours.

### **J'identifie mes talents.**

Je me procure une liste de talents. *(Tu en trouveras plein sur le net, tu peux notamment utiliser les 34 talents de Gallup.)*

Je surligne tout ceux que je me reconnais, ne serait-ce qu'un peu.

J'identifie les 10 plus importants pour moi, ceux auxquels je tiens le plus.

Je peux même faire mon top 5 pour identifier mes principales forces !

Je peux aussi solliciter mon entourage (uniquement des personnes bonnes pour moi) pour m'aider à prendre conscience de mes talents.

### **Mes réussites de la journée.**

Dans mon carnet du soir, je note aussi chaque soir 3 choses que j'ai réussies dans ma journée.

*Des grandes, des petites ou toutes petites choses : un gâteau - finir un dossier - une belle tenue - être à l'heure - atteindre un objectif - rester calme - prendre du temps pour moi - manger équilibré - etc)*

Et bien sûr, s'il y en a plus de 3, je continue !

### **La valeur que j'apporte.**

Dans mon carnet du soir, je note aussi chaque soir 3 personnes à qui j'ai apporté de la valeur aujourd'hui.

*Aider un voisin, un client, un proche - Sourire à un inconnu - Réconforter son enfant, un ami - Ecouter quelqu'un - Complimenter un collègue - Mettre en valeur un partenaire - Partager une astuce - Mettre deux personnes en relation - Faire rire - etc)*

Et bien sûr, s'il y en a plus de 3, je continue !

**Je connais peut-être d'autres pistes pour me sentir compétente et en réussite. Je les note.**

.....  
.....  
.....



## ME SENTIR APPARTENIR À UN OU DES GROUPES

Oui, mais pas  
n'importe lesquels !

**Est-ce que je me sens appartenir à des groupes ?** .....

**C'est comment pour moi ?**

### A quels groupes je me sens appartenir ?

Je fais la liste.

*Ca peut être des groupes formels (équipe, club de sport, réseau, association...) ou des groupes informels (groupe de copines, de collègues...).*  
*Ca peut être aussi des groupes réels ou virtuels.*

Pour chacun des groupes, sur une échelle de 0 à 10, je mesure à quel point :

- je m'y sens bien,
- les valeurs correspondent aux miennes,
- ce groupe me permet d'être moi-même.

Y a-t-il quelque chose que je veux changer dans tout cela ?

Quel petit pas puis-je faire aujourd'hui pour me diriger en ce sens ?

### A quels groupes j'aimerais appartenir ?

Avec quel genre de personnes j'aimerais être connectée ?

*Décris-les par leurs valeurs, leurs centres d'intérêt, leurs qualités...*

A quel (genre de) groupe j'aimerais appartenir ?

*Décris-les par leurs valeurs, leurs centres d'intérêt, leurs qualités, leurs actions...*

*Cela peut être :*

- des personnes / groupes que je connais,
- des personnes / groupes qui existent,

*ou*

*des personnes que je ne connais pas encore ou des groupes qui n'existent pas encore !*

Quel petit pas puis-je faire dès aujourd'hui pour me rapprocher de ces personnes / groupes ?

### La communauté We Girls

C'est parce que l'appartenance à des groupes de valeurs semblables aux nôtres est hyper importante pour l'estime de soi, pour se déployer et avancer vers la vie que l'on veut vraiment avoir que les différents espaces We Girls, les formules en équipe et la communauté We Girls existent.

**Les soirées We Girls :**

Des soirées à thème pour toutes les femmes qui ont envie de s'offrir de l'espace pour se déployer.

**Les ateliers We Girls :**

Des ateliers à thème pour toutes les (futures) entrepreneures qui ont envie de cartonner !

**Les formules en équipe :**

Une formule collective de chacun des programmes We Girls.

**La communauté We Girls sur facebook :**

Un espace permanent en ligne pour toutes les femmes qui ont participé à un évènement, un bilan ou un programme We Girls, pour rester en lien et trouver des ressources, du soutien, de l'inspiration.

Si ça te parle, si tu as envie de nous rejoindre, tu retrouveras toutes les infos sur le site et plus particulièrement sur la page Agenda du site [www.wegirls.fr](http://www.wegirls.fr).



J'espère très sincèrement que cet outil t'a aidée.

**Il se peut que des choses aient été faciles, et d'autres difficiles.**

C'est ok.

**Il se peut que tu y arrives, et il se peut que parfois tu lâches.**

C'est ok.

**Il se peut que tu y arrives toute seule, il se peut que tu aies besoin d'aide.**

C'est ok.

Au bout d'un mois, je t'invite à prendre quelques minutes pour observer ce qui a bougé en toi et autour de toi.

Et remesurer ton estime de toi grâce à l'outil en page 3.

(Réimprime une feuille vierge pour ne pas être influencée).

Si tu sens que tu as besoin d'aide, d'être **accompagnée, soutenue, entourée** pour y continuer ton chemin,

Si tu sens qu'il te faut **reconstruire en profondeur** les fondations de ton estime de toi,

Si tu sens qu'il te faut **aller plus loin pour mettre en œuvre la vie professionnelle que tu veux vraiment avoir,**

le **programme "Embarquement immédiat"** est peut-être fait pour toi.

Rdv sur le site [www.wegirls.fr](http://www.wegirls.fr), pour découvrir ce programme et me contacter pour en parler.

**Dans tous les cas, ne laisse personne décider à ta place.  
C'est TOI la pilote de ta vie !**

Je t'embrasse,  
Delphine.

PS : un dernier cadeau à afficher chez toi sur la dernière page !



wegirls.fr

“

**TU ES UNIQUE,  
DIFFÉRENTE DE TOUTES LES AUTRES.**

**SANS RÉSERVE NI HÉSITATION,  
JE TE PERMETS D'ÊTRE DANS CE MONDE  
COMME TU ES,  
SANS AUCUNE PENSÉE OU PAROLE DE JUGEMENT.**

**JE NE VOIS AUCUNE ERREUR DANS LES CHOSES  
QUE TU DIS, FAIS, SENS ET CROIS,  
CAR JE COMPRENDS  
QUE TU T'HONORES TOI-MÊME  
EN ÉTANT ET EN FAISANT  
CE QUE TU CROIS ÊTRE BON POUR TOI.**

- INDIENS HOPI -

”



wegirls.fr