

Aline

GUIDE INTROSPECTIF
par Aline Flore François



L'enfant intérieur ✨ & ✨ la confiance en soi





L'enfant intérieur & la confiance en soi



L'enfant intérieur

Quand je me sens confiante, c'est comme si un soleil brillait en moi. Je me sens capable de tout affronter, de faire des erreurs sans avoir peur d'être jugée. Je sais que je mérite d'être aimée pour ce que je suis, sans avoir besoin de prouver quoi que ce soit. Quand je suis confiante, je sens que je peux explorer le monde autour de moi, apprendre, essayer, et surtout, être moi-même. Cette confiance, elle me donne la force de rêver, de créer et de partager ce que j'ai à l'intérieur de moi. Je me sens libre, vivante, et chaque pas que je fais, je le fais avec assurance, même si je ne sais pas où il me mènera.

La confiance en soi

La confiance en soi est une partie essentielle de l'estime de soi. C'est la partie ACTION. Elle se définit comme la capacité que tu as à croire en tes compétences, tes capacités et ta valeur. La confiance en soi repose sur une solide estime de soi, qui inclut l'amour et le respect que tu te portes. Elle te permet de te lancer dans des projets, de relever des défis et de surmonter les obstacles, avec la conviction que tu peux y arriver, même en cas d'échec. C'est une fondation sur laquelle tu peux bâtir tes réussites et tes échecs sans perdre ta stabilité intérieure.

Les ressentis de l'adulte à amener à la conscience

- Sécurité, acceptation, courage, liberté, authenticité, autonomie, valeur personnelle, reconnaissance, stabilité, compétence, bienveillance envers soi, force intérieure, sérénité, résilience, fierté



L'enfant intérieur & la confiance en soi



Les situations dans lesquelles l'enfant peut perdre sa confiance intérieure

- **Critiques constantes** : lorsque l'enfant est régulièrement critiqué pour ses actions ou son comportement, il peut se sentir inadéquat et perdre foi en ses compétences
- **Comparaisons** : quand un enfant est comparé à ses pairs ou à ses frères et sœurs, cela crée un sentiment d'infériorité qui mine sa confiance.
- **Absence de valorisation** : si l'on ne reconnaît pas ses efforts ou ses succès, l'enfant peut croire qu'il n'est jamais assez bon, peu importe ce qu'il fait
- **Rejet ou abandon** : le fait de se sentir rejeté ou mis de côté peut donner à l'enfant l'impression qu'il ne mérite pas d'amour ou d'attention
- **Surprotection** : empêcher un enfant de prendre des risques ou de faire des erreurs le prive des expériences nécessaires pour renforcer sa confiance en ses capacités

Ce qui nourrit la confiance de l'enfant

- **Encouragement** : lorsque l'enfant est soutenu et encouragé à essayer, même s'il échoue, il apprend à croire en lui-même
- **Acceptation inconditionnelle** : être aimé et accepté tel qu'il est, avec ses forces et ses faiblesses, lui permet de sentir qu'il a de la valeur intrinsèque
- **Opportunités d'explorer** : laisser un enfant explorer, tester et parfois échouer dans un environnement sécurisant renforce sa capacité à se relever et à essayer à nouveau
- **Reconnaissance des efforts** : féliciter l'enfant non seulement pour ses réussites, mais aussi pour ses efforts, favorise une confiance basée sur l'effort plutôt que sur le résultat
- **Autonomie** : lui donner l'espace pour prendre des décisions, résoudre des problèmes et s'exprimer développe son sentiment de compétence et d'indépendance



L'enfant intérieur & la confiance en soi



L'adulte avec un enfant intérieur confiant

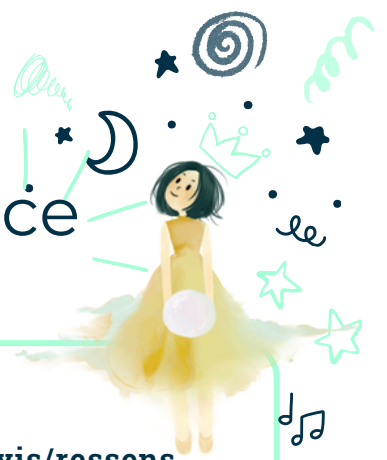
- **Stabilité émotionnelle** : l'adulte se sent ancré et gère mieux les émotions, sans être déstabilisé par les épreuves
- **Prise d'initiatives** : il ose se lancer dans de nouveaux projets ou défis, confiant dans sa capacité à réussir ou à apprendre de l'échec, il passe à l'action rapidement et facilement pour matérialiser ses rêves
- **Apprentissage des échecs** : il voit les erreurs comme des opportunités de croissance, sans perdre confiance en lui-même
- **Estime indépendante des réussites** : sa valeur personnelle ne dépend pas de ses succès ou de l'approbation des autres, mais de son propre ressenti intérieur
- **Relations saines** : il est capable de nouer des liens harmonieux, basés sur l'ouverture et la confiance mutuelle
- **Expression authentique** : il exprime librement ses besoins et ses émotions, en étant fidèle à lui-même
- **Création de sa vie** : confiant dans ses compétences et son intuition, il se sent capable de bâtir la vie qu'il désire, avec assurance et conviction

Les clés pour bâtir la confiance en soi

- **Valorise tes réussites et adopte un dialogue positif** : concentre-toi sur ce que tu accomplis, même les petites victoires, et transforme tes pensées critiques en affirmations bienveillantes envers toi-même
- **Accepte tes imperfections et prends des risques** : accueille tes erreurs comme des opportunités d'apprentissage et ose sortir de ta zone de confort pour te prouver que tu es capable de grandir à chaque étape
- **Entoure-toi de soutien et prends soin de toi** : bâtis des relations positives et cultive des habitudes de bien-être (comme l'exercice et la méditation) qui renforcent ton équilibre émotionnel et mental



L'enfant intérieur & la confiance en soi



10/10 = solide ! - 0/10 = Rarement
0 à 10, j'ai confiance en moi au quotidien



Je choisis

Qu'aimerais-tu installer dans ton quotidien même si tu vis/ressens "quoi" qui te semble être un blocage/une impossibilité pour le moment ?

Je choisis _____

même si _____

Je retiens

Qu'as-tu retenu des enseignements ?





J'agis

Si j'avais une baguette magique pour transformer mes comportements je changerais...
(3 choix dont 1 farfelu) et la plus petite action que je peux mettre en place est...

Comportements

Actions

Symbole - Ancrage

J'ose exprimer

Petit défi pour oser exprimer quelque chose qui pèse dans le cœur de ton enfant intérieur à quelqu'un.

Cette personne peut être moi en message privé.

Date



10/10 = Oh oui ! - 0/10 = Nope...
0 à 10, es-tu prête à faire les actions pour installer la paix en toi ?



Mes notes



A large rectangular area with rounded corners, containing horizontal dashed lines for writing. A large, faint, light-green Yin-Yang symbol is centered in the background of this area.



L'univers Créative & Consciente

par Aline Flore François



[Je m'inscris](#)



[Site Web - www.alineflorefrancois.com](http://www.alineflorefrancois.com)