

BURN-OUT

PERSPECTIVE

OCTOBRE 2021- TRIMESTRIEL



(RE)-GAGNER CONFIANCE EN SOI

3 LEVIERS CLÉS INCONTOURNABLES

11 EXERCICES PRATICO-PRATIQUES

Offert - free



BURN-OUT

PERSPECTIVE

01

EXCLUSIF



CLAIRE

Claire Jardin-Ménard, Ex-Burn'ette, répond aux questions que vous vous posez.

ÉCRIT ET PHOTOGRAPHIÉ PAR ELLE MÊME

Je suis Claire, et comme vous, je suis passée par un une phase de mal être qui a découlé sur un BURN-OUT. Cela a transformé ma Vie.

Une carrière en industrie cosmétique de plus de 25 ans quand, tout à coup, le corps et la tête ont lâché. Incompréhension totale de ce qui m'arrivait.

Commence alors un long chemin de (re)construction face à ce "tsunami : le Burn-Out"

Il a d'abord fallu l'accepter, le comprendre, le dompter....et puis un jour, je me suis faite accompagner par une coach. Cela m'a métamorphosé et j'ai alors compris que j'allais devenir la Créatrice de ma nouvelle vie.

Aujourd'hui, il me tient à coeur d'accompagner les femmes en souffrance à retrouver ENERGIE, ESTIME DE SOI et ECLAIRAGE PROFESSIONNEL.

Dans ce mag', nous allons explorer la confiance en soi, prête ?.

Tout d'abord, nous allons revoir la définition.

Puis, nous nous concentrerons sur la confiance en soi autour de 3 axes : l'estime de soi, l'amour de soi et l'image de soi.

A chaque étape, des exercices pratico-pratiques vous attendent !

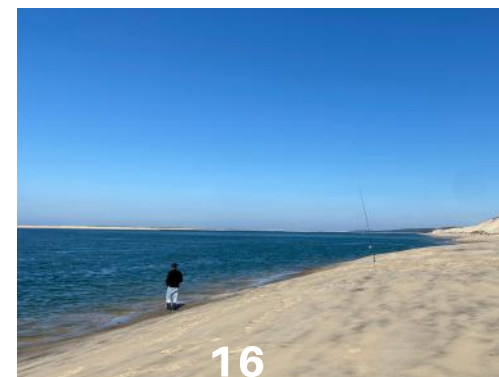
BURN-OUT

PERSPECTIVE

02

SOMMAIRE

- 03 Avant-propos
- 04 La vraie définition
- 05-06 Estime de soi
- 07-09 Amour de soi
- 10-12 Image de soi
- 13 En résumé



BURN-OUT

PERSPECTIVE

03

AVANT DE COMMENCER, VERIFIEZ QUE VOUS AVEZ DIT :

ADIEU LA PERFECTIONNISTE
ADIEU LA PERSONNE SUR-INVESTIE
ADIEU L'ULTRA-TRAVAILLEUSE
ADIEU LA NULLE
ADIEU L'INCAPABLE
ADIEU CELLE QUI S'OUBLIE
ADIEU CELLE QUI NE S'ECOUTE PAS
ADIEU CELLE QUI OUBLIE SA FAMILLE
ADIEU CELLE QUI RUMINE
ADIEU CELLE QUI N'EXPRIME PAS SES
EMOTIONS
ADIEU LA FEMME PARFAITE
ADIEU LA DEVALORISATION DE SOI
ADIEU LE DOUTE CONSTANT
ADIEU LES TOXIQUES
ADIEU CELLE QUI NE PENSE QU'AUX AUTRES
ADIEU CELLE QUI N'ECOUTE PAS LES SIGNES
DE SON CORPS



Mais ...

BONJOUR LA VIE
BONJOUR A MON NOUVEAU MOI
BONJOUR LES PLAISIRS
BONJOUR À MON CORPS ET MON COEUR
BONJOUR À MON INTUITION
BONJOUR À DE NOUVEAUX PROJETS et MISES EN ACTION

BURN-OUT

04

LA VRAIE

DEFINITION

La confiance en soi est un état interne "je me sens en confiance ou pas" et la certitude profonde que l'on va s'adapter à tous les événements du futur.

La confiance en soi est le carburant qui va nous permettre d'agir, de prendre des décisions, de faire valoir nos droits et nos envies, d'oser, de croire en nos capacités afin de faire face même aux situations les plus complexes.

Quand on est angoissée et anxieuse, c'est lié, en réalité, au problème d'**estime de soi** et la peur, par projection, du futur.

Selon moi, la vraie définition de la confiance en soi est : **l'écart entre la personne que je voudrais être et la personne que je crois que je suis.**

La personne que je voudrais être est donc à clarifier autant que la personne que je crois que je suis.

3 axes seront développés dans ce mag' :

- l'estime de soi.
- l'amour de soi
- l'image de soi

C'est parti !



1

Estime de soi

L'estime de soi correspond à l'appréciation que l'on se fait de soi.

On peut parler d'**une évaluation personnelle** de ses caractéristiques et de ses comportements par rapport à ses valeurs.

Une bonne estime de soi repose sur la reconnaissance de ses qualités, de ses atouts, de ses goûts, de ses opinions. Ce qui permet de se faire une idée plus complète et valorisante de qui nous sommes.

Une estime de soi positive s'accorde avec l'envie de se mettre en valeur, de penser à soi, de se motiver et de se sentir à sa place.

L'estime de soi correspond à l'identification et à la reconnaissance de ce que l'on vaut.

L'estime de soi est fluctuante. Ainsi, en fonction du jugement que l'on porte sur ses actes, on peut se valoriser en considérant que ce que l'on a fait est valable ou au contraire se dévaloriser.



1

Estime de soi

ENTRAINEMENT



Acheter un Cahier



EXERCICE 1 LE MATIN AU REVEIL OU PENDANT VOTRE PETIT DEJEUNER :

Noter 1 chose dont vous êtes particulièrement reconnaissant dans votre vie (*vos enfants*). Cela peut-être simple (*bonne nuit de sommeil*) ou très important.

Renouveler le lendemain avec autre chose

EXERCICE 2 MOMENT MAGIQUE DU SOIR :

Noter 2 à 3 moments magiques de la journée.
Le bon critère est lorsque vous y pensez, ils vous font sourire.
Commencez vos phrases pas "je suis fière de ..."

EXERCICE 3 LES 5 MINUTES DE MERVEILLE :

Lorsque vous vous trouvez dans une expérience agréable qui vous inspire...

Contemplez tout ce que vous entendez, ressentez et observez pendant 5 minutes (émotion, couleurs, parfums, etc).

Absorbez-la cette expérience, appréciez-la et savourez-la pleinement ! et pourquoi pas, notez-la dans votre cahier.



2 *Amour de soi*

L'amour de soi est la façon de se percevoir soi-même, d'une façon saine et bienveillante. Tu es consciente de tes qualités et de tes défauts et tu t'apprécies telle que tu es. C'est pour cela que l'amour de soi est un pré-requis pour une vie heureuse et saine.

Ta personnalité, ton caractère et la façon dont tu t'acceptes te forgent en tant qu'individu. Grâce à cela, tu arrives à faire ta vie et réaliser tes rêves, sans prétendre être quelqu'un d'autre ou réaliser les rêves des autres. Dans ce sens, l'amour de soi n'a rien à voir avec l'amour propre ni le narcissisme.

Il est facile de confondre l'amour de soi avec le narcissisme, l'amour-propre ou encore l'égoïsme... Pourtant il y a une grande différence entre tous ces termes !

L'amour de soi n'a rien à voir avec le fait d'être narcissique. Il ne s'agit pas de passer des heures à s'admirer devant le miroir ! L'amour de soi est quelque chose de positif ; on se sent suffisamment heureux dans sa vie pour être bien dans sa peau.

L'égoïsme est un sentiment négatif, où l'on aura tendance à tout rapporter à soi et à ne s'intéresser qu'à soi. Or, l'amour de soi-même est simplement le fait d'être capable de reconnaître ses qualités personnelles (et ses défauts). Et être autant respectueux avec les autres qu'avec soi-même.

L'amour de soi n'a rien à voir avec l'amour-propre non plus : Jean-Jacques Rousseau dans le Discours sur l'inégalité parmi les hommes distingue précisément l'amour-propre de l'amour de soi. L'amour-propre serait un sentiment négatif, uniquement basé sur la comparaison de soi-même avec les autres tandis que l'amour de soi est un sentiment positif, intrinsèque et bienveillant.



BURN-OUT

PERSPECTIVE

08

2

Amour de soi

ENTRAINEMENT



vos plaisirs.

Qu'est ce que vous faites pour vous faire du bien ? :

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

vos victoires.

Comment célébrez -vous vos victoires ? :

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

votre langage.

Et si vous arrêtiez de vous dénigrer intérieurement, mais aussi auprès des autres, à quoi ressemblerait votre vie ? :

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



BURN-OUT

PERSPECTIVE

09

2

Amour de soi

ENTRAÎNEMENT



votre petite voix.

Et si vous commenciez à vous répéter un mantra quotidien pendant 21 jours, vous choisiriez lequel ? :

1. JE SUIS MAGNIFIQUE.
Parce que vous l'êtes.

2. JE SUIS AUTORISÉ À PRENDRE DE LA PLACE.
Et autant que vous voulez !

3. J'AI UNE CONFIANCE FÉROCE EN MOI.
La même que celle d'un(e) lion(ne).

4. JE M'AIME INCONDITIONNELLEMENT.
(Et à la folie).

5. JE CROIS EN MOI.
En mes talents, mes dons et mes qualités.

6. JE SUIS UNIQUE.
Et je ne ressemble à personne d'autre.

7. J'AI TOUT CE DONT J'AI BESOIN.
A cet instant précis.

8. JE SUIS IMPORTANT.
Et je me place au centre de mes priorités.

9. JE SUIS FIER(E) DE MOI.
Et de toutes mes actions.

10. JE SUIS LIBRE D'ÊTRE MOI.
Et de faire tout ce que je veux.



3

Image de soi

Avoir une bonne image de soi, revient à se plaire et à avoir une vision positive de soi. Cela n'a aucun rapport avec l'orgueil et la prétention, mais bien avec l'estimation que l'on fait de sa valeur.

L'image de soi est une représentation que l'on se fait de soi-même quant à son physique et à ses capacités dans tous les domaines...

Cette représentation subjective est un schéma mental construit envers nous-même, mais il ne correspond pas toujours à la façon dont les autres nous perçoivent. C'est donc une image mentale qui n'est pas toujours réaliste mais à laquelle nous croyons néanmoins.

Lorsque notre image de nous-même est erronée et que nous nous percevons d'une façon qui ne correspond pas à la perception qu'ont les autres, l'explication est à chercher :

Du côté du conditionnement mental : c'est à-dire ce que les adultes (parents, professeurs, aînés) disaient de nous lorsque nous étions enfants.

Du côté de notre image mentale corporelle : C'est-à-dire l'image que nous nous faisons de notre corps, laquelle peut souvent être déformée

Du côté de nos échecs passés : Qu'il s'agisse d'échec scolaire ou amoureux par exemple, nous pouvons développer de la culpabilité puis générer une image de soi négative en ressassant ces échecs au lieu d'en tirer les leçons et d'aller de l'avant.



BURN-OUT

11

3

Image de soi

ENTRAINEMENT

1h/jour au total pour soi



Méditer

Méditer . Juste en suivant votre respiration, vous pourrez vous rendre compte que l'on peut observer plus sereinement ce qui se passe dans votre mental : j'ai vu passer cette pensée, je reviens au souffle, une autre idée. L'idée est d'être dans le moment présent, que votre esprit soit très agité ou non, c'est possible, en suivant simplement le souffle !

Lecture/tuto/écriture

Lecture/tuto/écriture . Vous pouvez alterner les 3 activités ou les pratiquer toutes. Cela va vous permettre de vous évader, de vous former, de mettre des mots.

Sport

Sport . Trouver 1 seul sport que vous pouvez pratiquer facilement (idéalement chez vous, au moins dans les premiers temps) chaque jour. Danser sur vos musiques favorites énergise ! ou encore yoga, QI GONG, vélo, etc.



Visualisation

Fabriquer son MOOD BOARD demande 1h devant soi.

" Si vous deviez vous présenter à quelqu'un sans parler, qu'aimeriez vous indiquer ? " (mots, couleurs, formes, passions, loisirs, etc)

Fouillez et recherchez des images dans des magazines. ou encore des photos personnelles que vous adorez.

Munissez-vous de feutres, de tissus, de ciseaux, de colle....
et d'une grande feuille de dessin.

Collez votre sélection d'images cohérente et esthétique...amusez-vous

Photographiez votre mood board et placez-le en fond d'écran de votre téléphone.
Ou bien à un endroit vous permettant de le voir au minimum une fois par jour.



BURN-OUT

13

En résumé,



Pour re-gagner confiance en vous, il vous faudra re-gonfler prioritairement votre estime de soi,

Vous aimer davantage...à la folie.

Et re-gonfler votre image de vous.

Allez-y lentement mais sûrement.

Avoir confiance en soi correspond à la croyance en son potentiel, ses capacités, ses qualités, ses valeurs, ses possibilités.

Elle s'entretient et se nourrit continuellement.

C'est le passage à l'action qui vous permettra de petit à petit, de (re)-trouver votre chemin.



Vous souhaitez échanger et me poser des questions, n'hésitez pas j'y répondrai avec plaisir :

<https://calendly.com/claire-ZLab/15min>

Vous avez apprécié ce magazine, vous souhaitez recevoir les suivants et mes newsletter ?

Pour cela, vous pouvez me joindre sur les réseaux suivants :



c.jardinmenard@gmail.com



06 22 02 31 82 (France)

