



# Confiance en Soi

## Qui suis-je ?

### Préambule

Ces fiches ont été réalisées comme supports pour des week-ends de travail et de réflexion sur le thème :

Etre soi, assumer et affirmer sa différence  
Développer la confiance en soi

Nous vous les proposons gratuitement,  
pour un usage personnel.

Si vous souhaitez les utiliser à des fins commerciales,  
ou comme supports professionnels,  
merci de respecter deux conditions :

- préciser vos sources (auteur et liens sur les bas de pages)
- faire un don à l'association [www.onevoice-ear.org](http://www.onevoice-ear.org)

Cordialement  
Françoise Wybrecht

**Mes rêves**  
futur irrésistible

??



**Mon potentiel**  
force, énergie



**Ma réalité**  
ce que je vis

Accompagnement personnalisé - Coaching et PNL

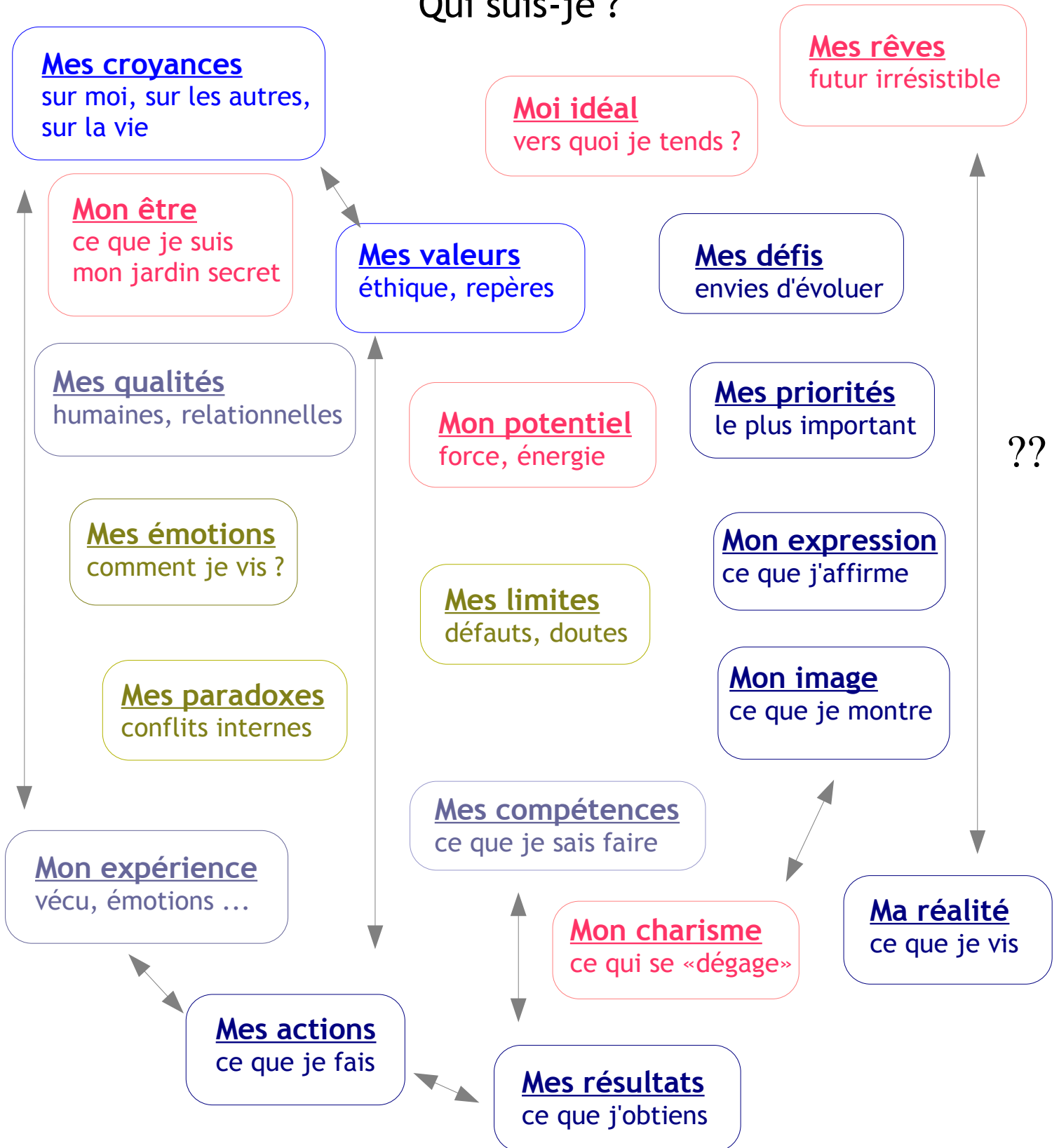
Françoise Wybrecht -2800 Vellerat SUISSE - Tél : 0041 (0)32 435 71 75

[www.cfcel.com](http://www.cfcel.com)



# Confiance en Soi

## Qui suis-je ?



Accompagnement personnalisé - Coaching et PNL

Françoise Wybrecht -2800 Vellerat SUISSE - Tél : 0041 (0)32 435 71 75

[www.cfcel.com](http://www.cfcel.com)



## Qui suis-je ?

Mes rêves

Moyens / ponts



Ma réalité

Accompagnement personnalisé - Coaching et PNL

Françoise Wybrecht -2800 Vellerat SUISSE - Tél : 0041 (0)32 435 71 75

[www.cfcel.com](http://www.cfcel.com)



## Qui suis-je ?

### Mes défis

envies

### Mes limites

doutes, défauts

Accompagnement personnalisé - Coaching et PNL

Françoise Wybrecht -2800 Vellerat SUISSE - Tél : 0041 (0)32 435 71 75

[www.cfcel.com](http://www.cfcel.com)



## Qui suis-je ?

### Mes croyances

Je crois que la vie est :

Je sais que je peux :

Je me sens capable de :

Je réussis si :

Je suis convaincue que :

Avec les gens qui m'entourent, je :

### Mes valeurs

Ce qui est important,  
qui a de la valeur, que j'apprécie comme qualités chez autrui ...

Accompagnement personnalisé - Coaching et PNL

Françoise Wybrecht -2800 Vellerat SUISSE - Tél : 0041 (0)32 435 71 75

[www.cfcel.com](http://www.cfcel.com)



## Qui suis-je ?

### Mes qualités

Exemple : honnête, fidèle, généreux, patient ...

### Mes compétences

Je sais faire, exemple : bricoler, organiser, peindre ...

Accompagnement personnalisé - Coaching et PNL

Françoise Wybrecht -2800 Vellerat SUISSE - Tél : 0041 (0)32 435 71 75

[www.cfcel.com](http://www.cfcel.com)



## Qui suis-je ?

### Mes émotions les plus fréquentes

Exemples : peur (ne pas être à la hauteur), colère (injustice), frustration (voudrait en faire davantage), joie (de vivre) ...

### Mes paradoxes partagé(e), tiraillé(e), hésitant(e)

Envie de liberté et de sécurité, tenté ... mais ...

Accompagnement personnalisé - Coaching et PNL

Françoise Wybrecht -2800 Vellerat SUISSE - Tél : 0041 (0)32 435 71 75

[www.cfcel.com](http://www.cfcel.com)



## Qui suis-je ?

### Moi idéal

Si je pouvais gommer quelques défauts (limites personnelles ou points faibles), ce serait :

- 
- 

donc je serais :

et je ferais :

### Mes priorités

ETRE

Faire

Avoir

Accompagnement personnalisé - Coaching et PNL

Françoise Wybrecht -2800 Vellerat SUISSE - Tél : 0041 (0)32 435 71 75

[www.cfcel.com](http://www.cfcel.com)



## Qui suis-je ?

### **Mes expérience (ressources)**

les étapes clés de ma vie, rencontres, faits marquants

### **Mes résultats**

Satisfactions, réussites, succès

Accompagnement personnalisé - Coaching et PNL

Françoise Wybrecht -2800 Vellerat SUISSE - Tél : 0041 (0)32 435 71 75

[www.cfcel.com](http://www.cfcel.com)



## Qui suis-je ?

### Mes actions

comportements

### Mon potentiel

Forces, domaine de prédilection

Accompagnement personnalisé - Coaching et PNL

Françoise Wybrecht -2800 Vellerat SUISSE - Tél : 0041 (0)32 435 71 75

[www.cfcel.com](http://www.cfcel.com)



## Qui suis-je ?

Mon apparence

Ce que je montre ou exprime

Mon être intérieur

Mes aspirations et ressentis

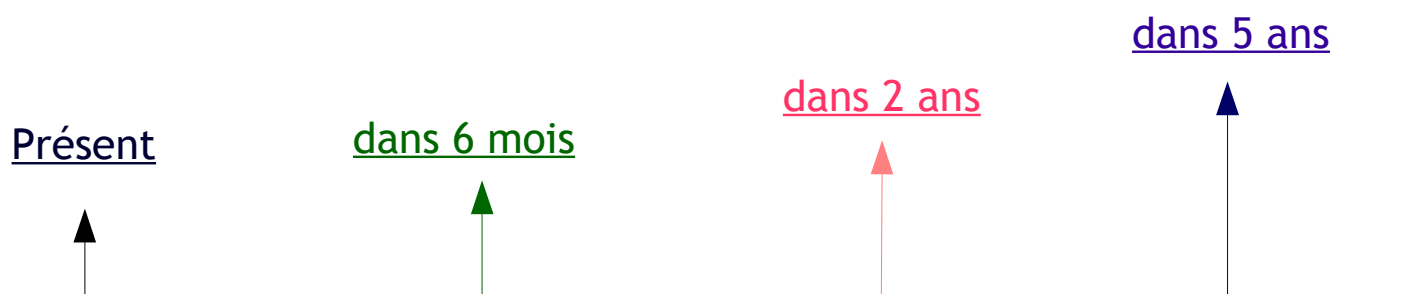
Accompagnement personnalisé - Coaching et PNL

Françoise Wybrecht -2800 Vellerat SUISSE - Tél : 0041 (0)32 435 71 75

[www.cfcel.com](http://www.cfcel.com)



## Projection vers un futur irrésistible



Dans 6 mois : mes envies et projets ?

Dans 2 ans : mes envies et projets ?

Dans 5 ans : mes envies et projets ?

Accompagnement personnalisé - Coaching et PNL

Françoise Wybrecht -2800 Vellerat SUISSE - Tél : 0041 (0)32 435 71 75

[www.cfcel.com](http://www.cfcel.com)