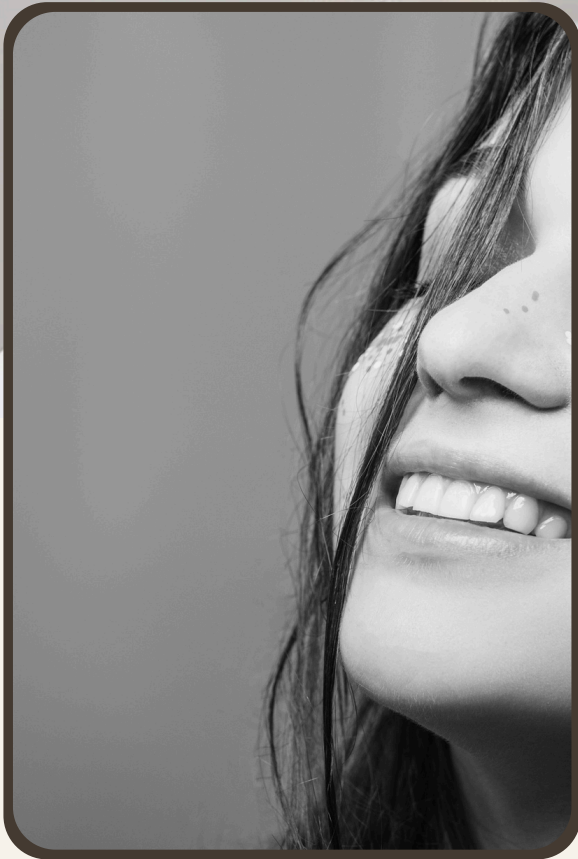


Mini Challenge

ACTES DE COURAGE



Objectif : Renforcer ta confiance en toi en posant des actes concrets qui te sortent de ta zone de confort

DURÉE : 7 JOURS

Pourquoi le courage est un accélérateur de confiance ?

Quand tu oses faire quelque chose qui te fait peur :

- ✓ Tu prouves à toi-même que tu es plus forte que tes doutes.
- ✓ Tu renforces ton sentiment de compétence.
- ✓ Tu crées un cercle vertueux : Plus tu oses, plus tu gagnes en confiance.



Comment fonctionne le challenge ?

- ✦ Chaque jour, réalise **UN acte de courage**.
- ✦ L'objectif est de te challenger, mais sans te mettre en danger émotionnellement.
- ✦ Prends le temps d'évaluer ce que tu ressens après chaque défi.

🌸 Exemples d'Actes de Courage :

- ✓ Dire "NON" à une demande qui ne te convient pas.
 - ✓ Lancer une conversation avec une personne inconnue.
 - ✓ Faire un compliment sincère à un collègue ou à un inconnu.
 - ✓ Prendre la parole en public ou dans une réunion.
 - ✓ Faire une séance de sport ou de danse alors que tu n'en avais pas envie.
 - ✓ Porter une tenue dans laquelle tu te sens belle, même si tu hésites.
 - ✓ Fixer une limite claire avec une personne de ton entourage.
 - ✓ Publier une story sur Instagram en parlant face caméra.
 - ✓ Demander une augmentation ou négocier une offre.
 - ✓ Oser exprimer ce que tu ressens à une personne proche.
-



Mission de la semaine

1. Pose **UN acte de courage** chaque jour.
2. Si tu ressens de la peur, **répète-toi** : "J'ai le droit d'avoir peur, mais je suis capable de le faire quand même."
3. **Note ton ressenti** après chaque acte dans un carnet (que s'est-il passé ? Que ressens-tu ?).

“

Conseil :

- ➔ Le but n'est pas de réussir à 100%, mais d'oser.
- ➔ Si tu n'y arrives pas du premier coup, **CE N'EST PAS GRAVE**.
Le courage, c'est le fait d'essayer.



BONUS

- ➡ À la fin du challenge, fais la liste de tes 7 actes de courage.
- ➡ Célèbre tes victoires, même les petites !