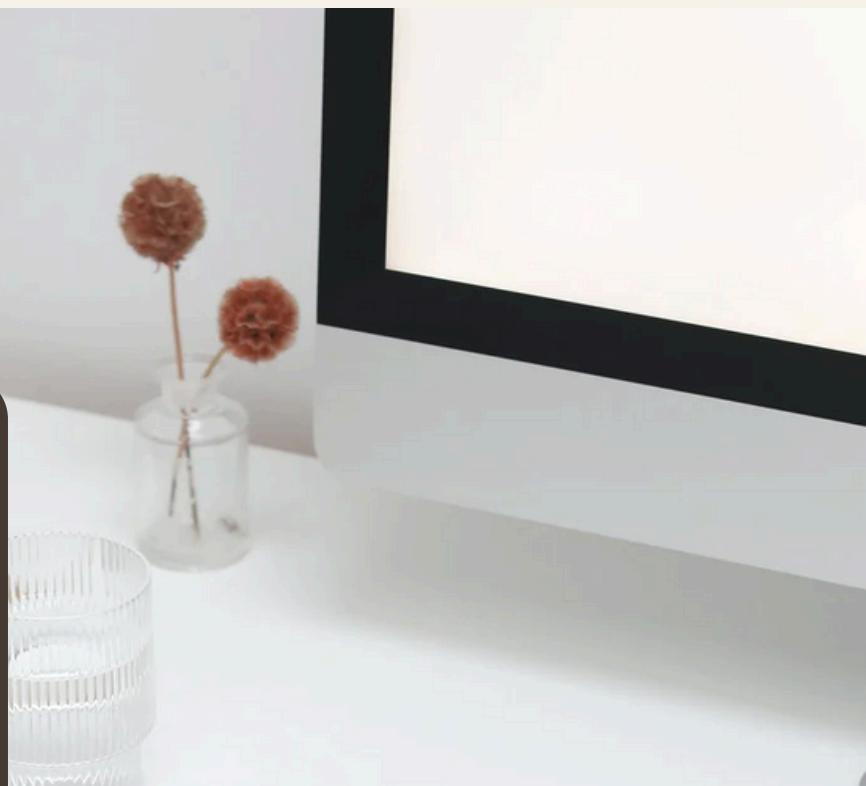
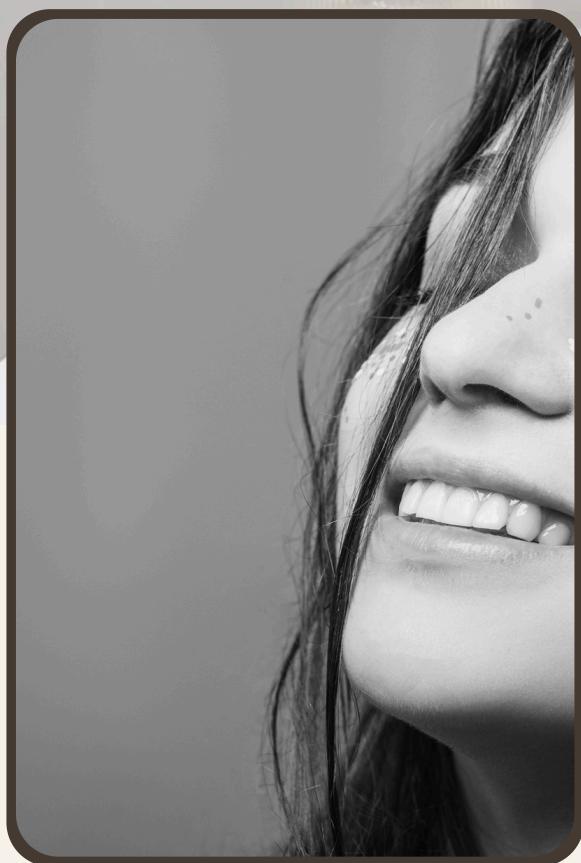


*Mini Challenge*

# 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 !