



CONFIANCE & ESTIME DE SOI

DES QUESTIONS STRATÉGIQUES
POUR ACCOMPAGNER L'ÉVOLUTION INTÉRIEURE

Confiance et l'estime de soi ne sont pas des traits figés.
Ils se construisent à travers nos expériences, nos croyances,
le dialogue intérieur, nos relations et les expériences vécues dans le corps.
De bonnes questions permettent de libérer ce qui bloque,
de reconnaître ce qui soutient et de rouvrir le mouvement et le choix.



RESSOUR
OFFERT



LES 5 AXES D'EXPLORATION



L'HISTOIRE DE SOI

• Où a commencé le manque de confiance ?
• Quelles sont les mémoires clés qui ont marqué votre estime de vous ?
• Dans quels contextes le sentiment a-t-il évolué ou s'est renforcé ?
• Quelles leçons en avez-vous tirées ?

2



LE DIALOGUE INTÉRIEUR

- Quelles phrases vous dites-vous le plus souvent ?
- Comment vous parlez-vous dans les moments difficiles ?
- Vous comparez-vous aux autres ? À qui ?
- Quel impact ces pensées ont-elles sur vos actions et vos choix ?

3



LES FREINS ET BLESSURES

- Quelles peurs freinent votre confiance (jugement, échec, rejet...) ?
- Le perfectionnisme vous protège-t-il ou vous empêche-t-il d'avancer ?
- Quelle place a la honte dans votre estime de soi ?
- Quels mécanismes de protection utilisez-vous ?

4



LES RESSOURCES ET APPUIS

- Quelles sont vos forces et qualités reconnues ?
- Quelles réussites passées êtes-vous fier-ère ?
- Qui vous soutient et en quoi ?
- Quand avez-vous déjà cru en vous, ne serait-ce que ponctuellement ? Qu'est-ce qui l'a permis ?

5



LE FUTUR ET LES INDICATEURS DE CHANGEMENT

- Qu'est-ce qui sera différent quand votre confiance aura grandi ?
- Quels signes concrets vous montreront que vous avancez ?
- Comment se tiendrez-vous, quels choix ferez-vous, comment vivrez-vous au quotidien ?
- Quelles nouvelles habitudes allez-vous cultiver ?

PISTES D'APPROFONDISSEMENT



Repérer les croyances limitantes



Renforcer l'image de soi



Identifier les situations déclenchantes



Reconnecter les ressources



Ancrer de nouvelles expériences



À RETENIR

- ✓ La confiance se cultive, elle n'est pas innée.
- ✓ L'estime de soi est influencée par le sens et l'expérience.
- ✓ Les petites réussites vécues comptent énormément.
- ✓ Le changement grandit par la répétition et l'alignement.



À ÉVITER

- ✗ Convaincre ou vouloir prouver.
- ✗ Minimiser les ressentis ou les progrès.
- ✗ Se comparer en permanence aux autres.
- ✗ Coller une étiquette ("peu sûr-e de moi", "pas à la hauteur")
- ✗ Chercher la performance immédiate.



QUESTION AU PRATICIEN

Quelles questions allez-vous poser aujourd'hui pour aider votre client à se reconnecter à sa valeur et à ses appuis ?



OFFERT

Ce Questions-Kit Confiance & Estime de soi vous est offert par HYPNO-KIT.