



Cahier d'exercices

Confiance en soi et présence authentique : maîtrisez votre image professionnelle



**Marie-Hélène P. Hébert,
c.o. et coach en gestion de carrière**

Tous droits réservés à Marie-Hélène P. Hébert, conseillère d'orientation
Seule la consultation du document pour usage personnel est autorisée.

Table des matières

PREMIER BLOC DE FORMATION :

Semaine 1 : Confiance en soi et se mettre en action	p. 3
Semaine 2 : Mieux vous comprendre, identifier vos forces et vos valeurs	p. 7
Semaine 3 : Améliorer son estime personnelle et sa confiance en soi	p. 14
Semaine 4 : Intégration du premier bloc et conseils avant de poursuivre	p. 20

DEUXIÈME BLOC DE FORMATION :

Semaine 5 : Utilisation du langage corporel pour inspirer confiance	p. 23
Semaine 6 : Coaching en image personnelle	p. 25
Semaine 7 : Coaching en image personnelle (suite)	p. 27
Semaine 8 : Coaching en image personnelle (suite)	p. 28
Semaine 9 : Intégration du deuxième bloc	p. 29
Semaine 10 : Conseils pour atteindre vos objectifs avant de terminer cette formation	p. 29
Pour me contacter et me suivre	p. 38

Pour alléger cette formation, j'utilise parfois le masculin de façon générique, sans aucune intention d'exclure les autres genres. Merci de votre compréhension.

Tous droits réservés à Marie-Hélène P. Hébert, conseillère d'orientation
Seule la consultation du document pour usage personnel est autorisée.

PREMIER BLOC DE FORMATION

Semaine 1 : Confiance en soi et se mettre en action

Exercices suggérés pour vous mettre en action dès maintenant :

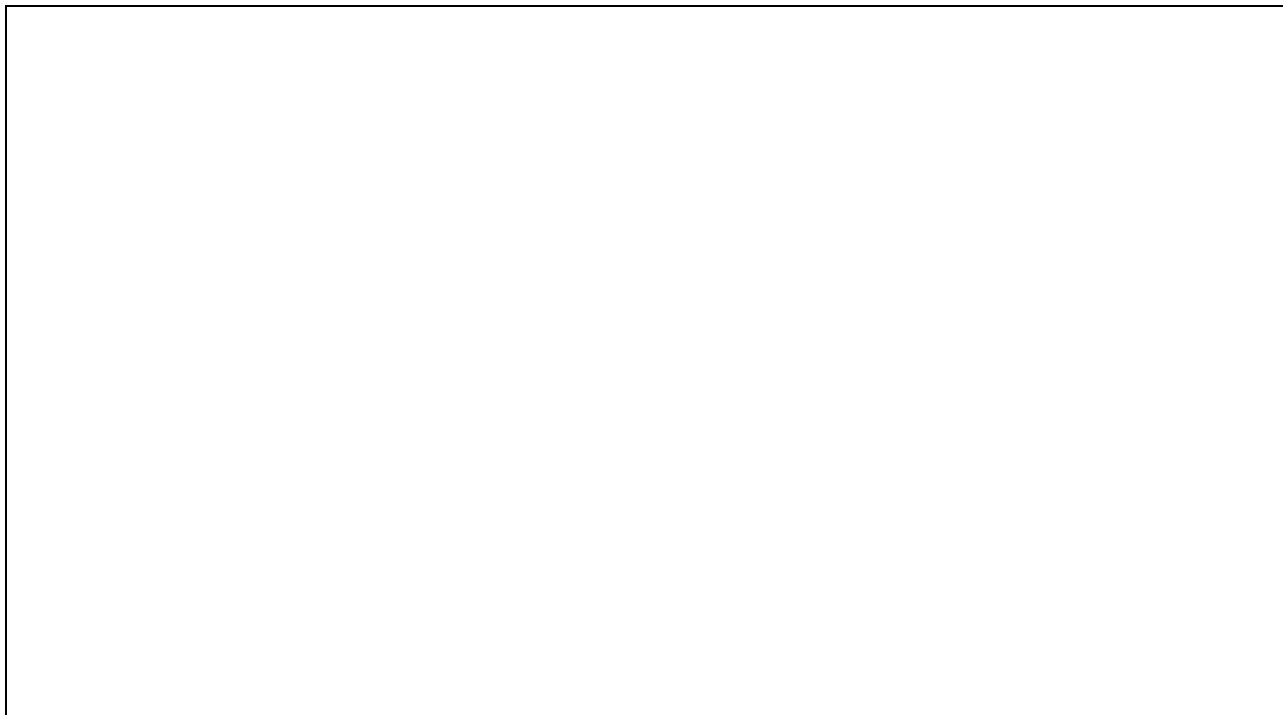
1. Les petites victoires

Chaque jour pendant 7 jours, écrire 3 petites choses que vous avez osé faire ou que vous avez bien faites (ex. : avoir posé une question en réunion, avoir exprimé une opinion, avoir envoyé une candidature, avoir appelé quelqu'un malgré l'anxiété).

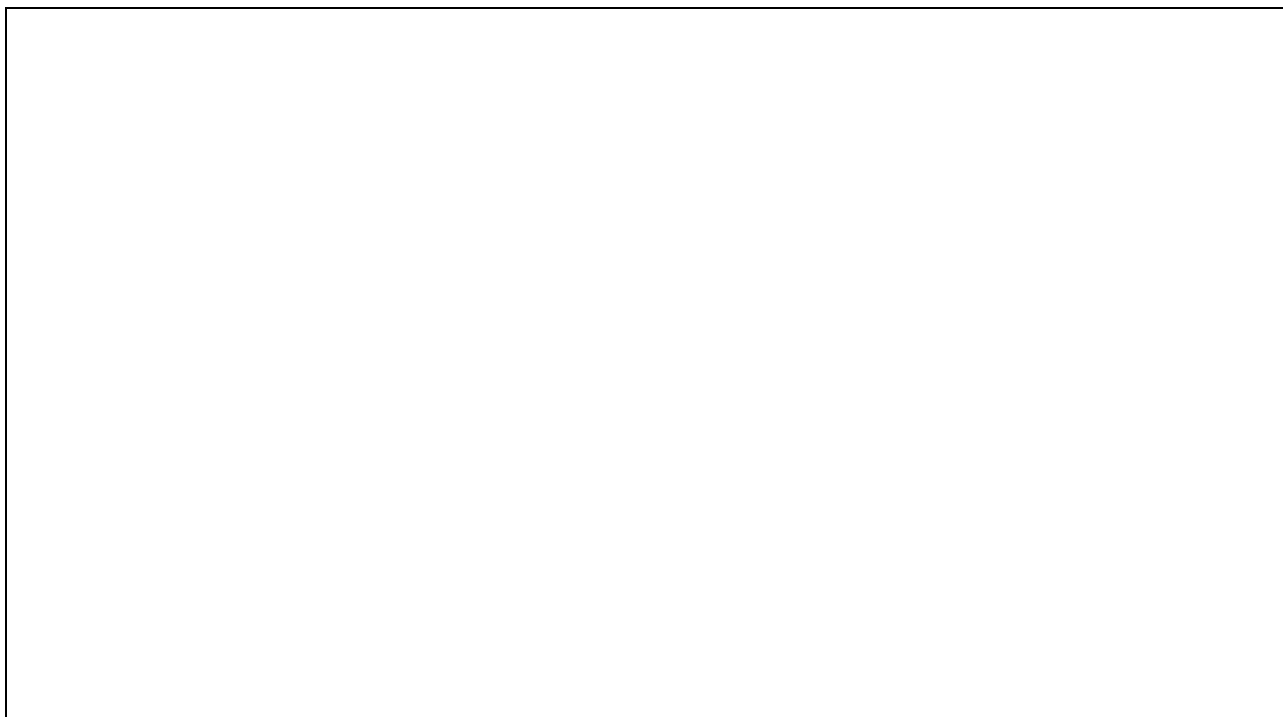
Jour 1 :

Jour 2 :

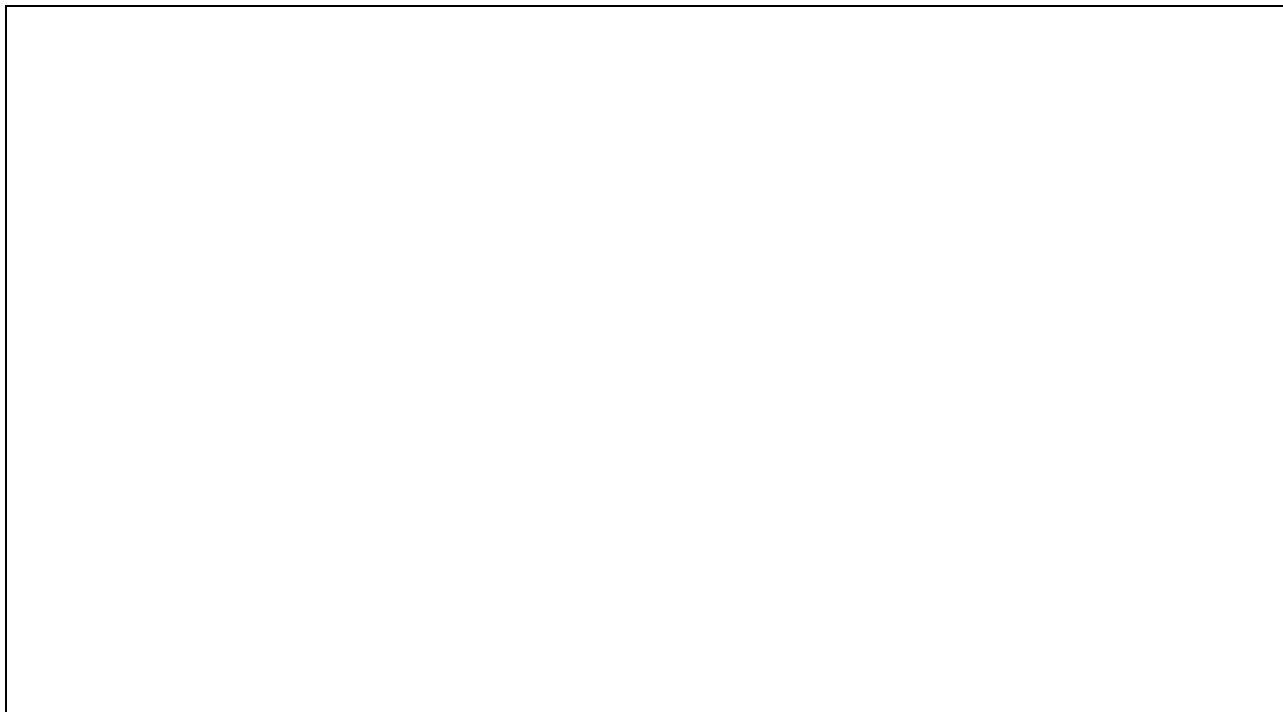
Jour 3 :

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for handwritten notes for Day 3.

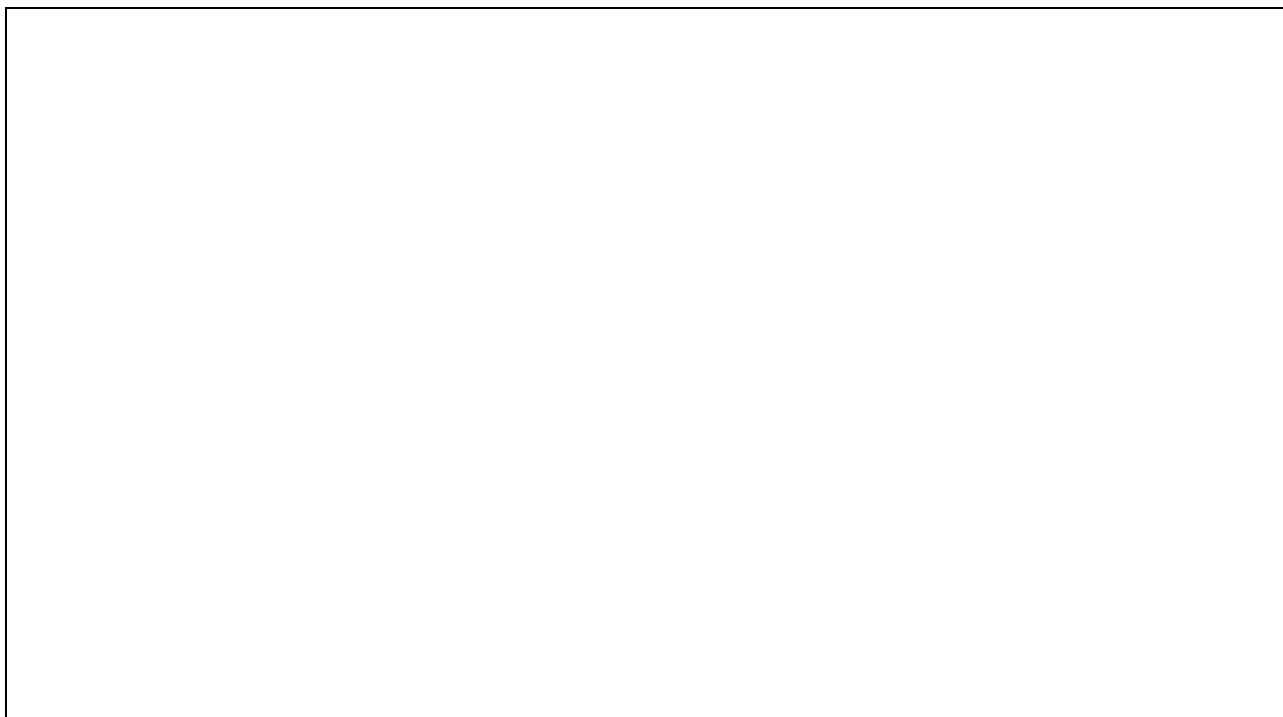
Jour 4 :

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for handwritten notes for Day 4.

Jour 5 :



Jour 6 :



Jour 7 :

2. Le “mini pas” quotidien

Identifiez une action que vous avez tendance à éviter par peur ou doute, et découpez-la en micro-étapes (ex. : si vous craignez de parler en public, commencez par poser une question en réunion ou saluer un inconnu au café).

Défi : faites une action différente chaque jour pendant 5 jours consécutifs.

Semaine 2 : Mieux vous comprendre, identifier vos forces et vos valeurs

Exercices suggérés d'écriture pour se connaître soi-même :

1. Quelle est votre réalisation personnelle la plus importante à ce jour ? Pourquoi ?

2. Comment les autres peuvent-ils vous rendre heureux ? Pour quelle raison cela vous rend-il heureux ?

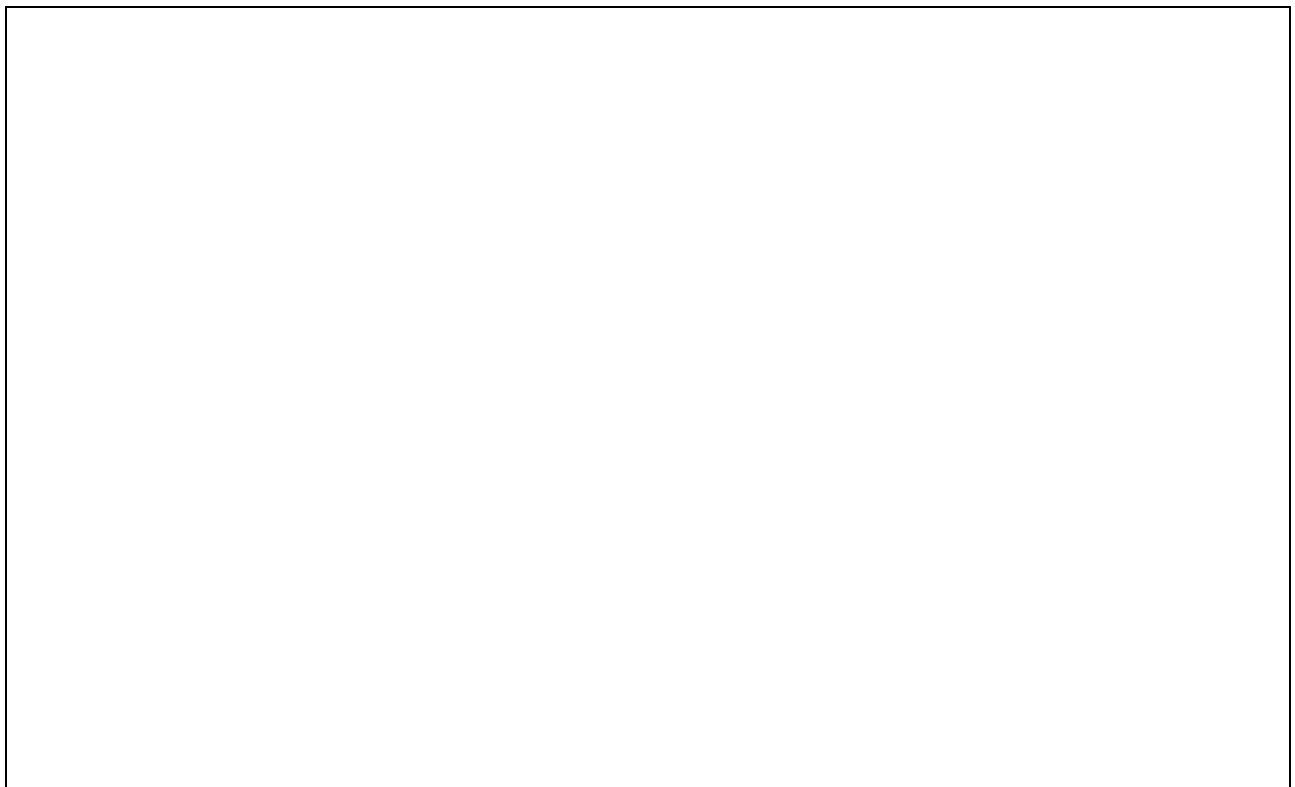
3. Nommez 3 choses que vous aimeriez qu'on dise à votre sujet.



Exercices et tests suggérés pour mieux cerner ses aptitudes :

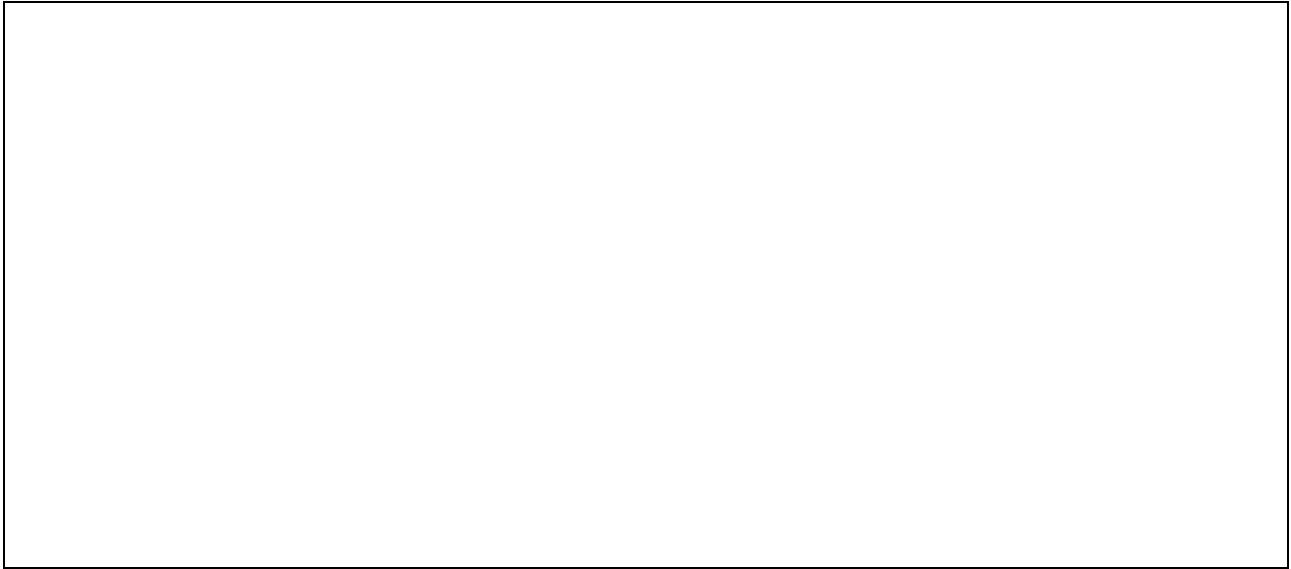
1. Identifiez vos zones d'excellence

Quelles sont les tâches que vous réalisez facilement et avec efficacité ? Quelles sont celles que l'on vous confie naturellement ou pour lesquelles on vous complimente ? Ce sont souvent des signes de vos aptitudes principales.



2. Demandez un regard extérieur

Parlez avec une personne de confiance : que perçoit-elle comme vos forces naturelles, vos qualités distinctives ? Un regard extérieur bienveillant peut révéler des zones de potentiel que vous ne soupçonniez pas.



3. Passation d'un test rapide de personnalité en ligne en cliquant ici

Objectif : vous aider à mieux comprendre votre type de personnalité est la première étape vers votre croissance personnelle et professionnelle. L'évaluation MBTI aide à comprendre vos forces, vos styles de travail préférés et, finalement, vous aide à voir votre potentiel.

4. Effectuer un bilan de compétences en cliquant ici

Objectif : un outil simple, clair et accessible pour mieux vous connaître, identifier vos forces, vos aspirations, et faire le point sur votre avenir professionnel

Test suggéré pour mieux cerner ses forces et établir votre plan d'action (qualification et compétences que vous souhaiteriez développer) :

5. Test de développement personnel

Objectif : se concentrer sur vos caractéristiques personnelles et vos comportements qui influencent votre performance.

Exercices suggérés pour explorer vos valeurs fondamentales :

1. Décris un gros conflit où vous avez été impliqué et qui vous a énormément fâché.
Pour quelle raison cela vous a-t-il fâché ?

Une ou plusieurs valeurs importantes peuvent être identifiées avec cet exercice.

2. Pensez à trois personnes (vivantes ou décédées) que vous admirez profondément. Il peut s'agir de personnalités connues ou de gens de votre entourage. Notez leurs noms.

Pourquoi aimeriez-vous passer du temps avec ces personnes ? Que leur demanderiez-vous ? Quels sujets aimeriez-vous aborder avec elles ?

Si ces personnes devaient à leur tour passer un moment avec vous, qu'est-ce qui les attirerait ? Quelles sont les qualités que vous possédez et que vous considérez comme vos plus belles forces ?

3. Dressez une courte liste des trois valeurs essentielles qui guident vos choix dans la sphère privée. Qu'est-ce qui est non négociable pour vous dans vos relations, votre quotidien ou vos décisions personnelles ?

4. Réfléchissez aux trois valeurs qui vous semblent les plus importantes dans votre travail ou vos engagements professionnels. Ce sont celles que vous tentez de respecter ou d'incarner dans vos décisions, votre éthique et votre façon de collaborer.

Semaine 3 : Améliorer son estime personnelle et sa confiance en soi

Exercice suggéré avec 4 étapes

1. Faites l'inventaire de ce qui semble hors de votre contrôle

Notez toutes les situations, habitudes ou aspects de votre vie que vous jugez immuables ou que vous pensez ne pas pouvoir changer pour le moment.

2. Dressez ensuite la liste de ce que vous avez le pouvoir de transformer

Identifiez les éléments que vous aimeriez sincèrement améliorer ou faire évoluer et qui dépendent en partie ou en totalité de vous.

3. Comparez les deux listes

Relisez-les attentivement. Que constatez-vous ? Y a-t-il des éléments qui pourraient passer de la première à la deuxième liste si vous changiez de perspective ?

4. Choisissez une première action concrète

Déterminez un petit geste ou une décision que vous pourriez prendre dès aujourd'hui et qui irait dans le sens du changement que vous souhaitez amorcer. L'important, c'est de commencer!

Exercices suggérés :

1. Transformer ses croyances négatives en affirmations positives

Objectif : Prendre conscience des pensées limitantes qui freinent votre épanouissement, puis les reformuler pour encourager un dialogue intérieur constructif.

Instructions :

- Écrivez 3 croyances négatives que vous avez souvent à propos de vous.
- Pour chacune, remplacez-la par une affirmation positive, réaliste et motivante.

Exemple :

- ❌ Croyance négative : « Je ne suis pas assez compétent pour réussir. »
- ✅ Affirmation positive : « J'ai des capacités et j'apprends chaque jour à devenir meilleur. »
- ❌ « Les autres sont meilleurs que moi. »
- ✅ « Je progresse à mon rythme et j'ai ma propre valeur. »
- ❌ « J'échoue toujours. »
- ✅ « Chaque expérience me rapproche du succès. »

2. Lettre d'autocompassion : un mot doux à soi-même

Objectif : Apprendre à se traiter avec douceur et bienveillance dans les moments de doute ou d'échec.

Instructions :

- Imaginez qu'un ami traverse une période difficile et que vous souhaitez le réconforter avec empathie et respect.
- Écrivez dès maintenant cette lettre, mais adressée à vous-même. Parlez-vous avec douceur, validez vos efforts, vos émotions, vos forces.

Conseils :

- Utilisez des phrases comme :
 - « Je vois à quel point c'est difficile pour moi en ce moment... »
 - « Je suis fier/fière de mes efforts, même s'ils ne sont pas encore parfaits. »
 - « Je mérite la même compassion que je donnerais à un proche. »

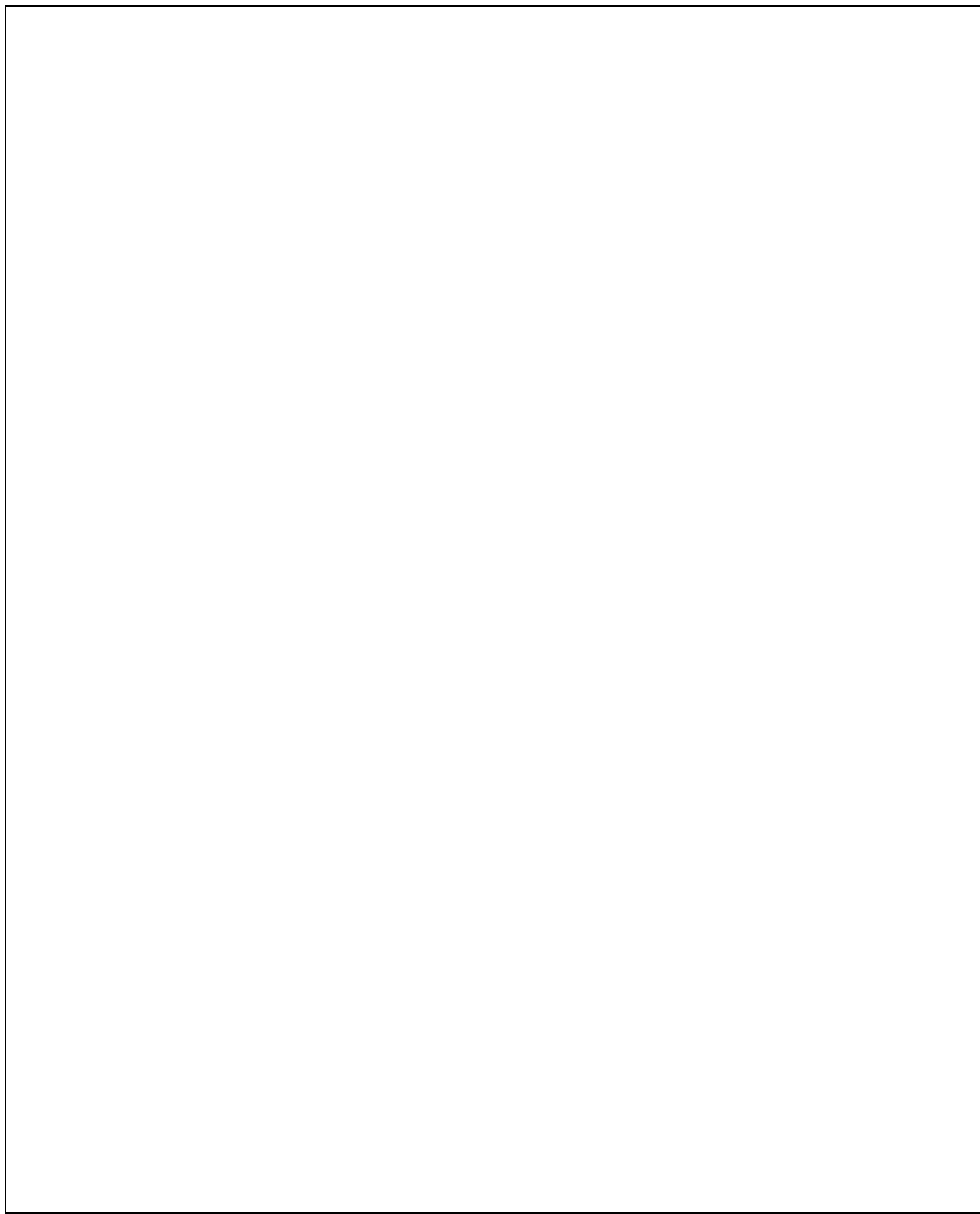


3. Créer un tableau de vision

Objectif : Clarifier vos aspirations et donner une forme visuelle à vos objectifs de vie ou de carrière.

Instructions :

- Prenez une feuille, un carton ou un tableau.
- Écrivez ou collez des mots, des images ou des symboles qui représentent :
 - Vos rêves à court et long terme
 - Vos buts professionnels
 - Vos inspirations (valeurs, relations, mode de vie, environnement, etc.)
- Gardez ce tableau visible dans votre espace personnel.
- Astuce : Vous pouvez aussi le faire en version numérique. L'important est de visualiser régulièrement votre tableau pour renforcer votre motivation et votre confiance.



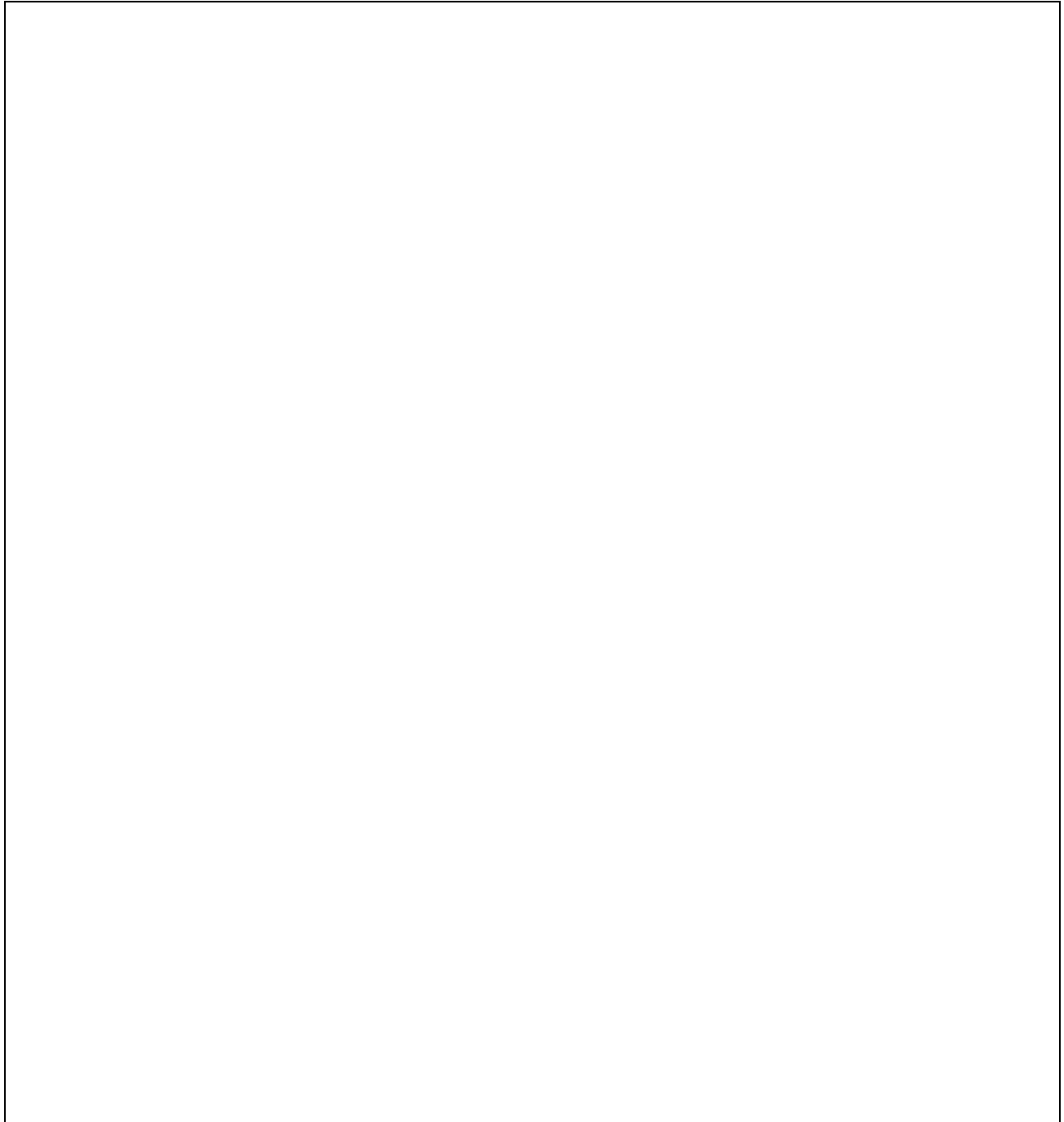
Semaine 4 : Intégration du premier bloc et conseils avant de poursuivre

Exercices suggérés pour passer à l'action :

1. Notez vos trois priorités actuelles. Pour chacune, identifiez trois étapes concrètes que vous pouvez poser dès maintenant. Passez à l'action sur au moins une de ces étapes dans les prochaines 24 heures.

2. Faites le tri dans vos responsabilités professionnelles. Repérez les trois tâches qui ont le plus d'impact et consacrez l'essentiel de votre énergie à les accomplir efficacement.

3. Visualisez-vous en pleine maîtrise. Imaginez-vous serein, confiant et performant. Revenez à cette image plusieurs fois dans la journée pour l'ancrer en vous. Vous pouvez créer cette image de vous avec l'aide de l'intelligence artificielle ou la dessiner et, par la suite, l'afficher pour vous le rappeler.



DEUXIÈME BLOC DE FORMATION

Semaine 5 : Utilisation du langage corporel pour inspirer confiance

Exercices suggérés :

1. Le miroir de la confiance

Devant un miroir, observez votre posture. Redressez-vous, ajustez vos épaules, détendez votre visage. Respirez profondément et imaginez que votre regard rayonne de confiance et de calme. Répétez cet exercice chaque matin avant de sortir.

2. La posture d'ancrage

Debout, pieds à la largeur des hanches, imaginez des racines vous reliant au sol. Dites-vous mentalement : *“Je suis stable, calme et prêt.”*

3. La poignée de main consciente

Pratiquez votre poignée de main avec un proche : main droite, contact franc, paume droite, regard bienveillant, deux petits mouvements maximums. Demandez-lui comment il perçoit ce geste.

4. Le sourire authentique

Pensez à un moment heureux, laissez le souvenir éveiller une émotion agréable, puis observez comment votre visage se détend.

5. L'observation en action

Lors de votre prochaine rencontre, observez consciemment la posture, le ton et le regard des autres. Que ressentez-vous ? Comment pourriez-vous ajuster votre propre présence ?

6. Journal de progression : votre présence en action

Cet exercice vise à vous aider à observer votre évolution dans l'utilisation consciente de votre langage corporel. Il vous permet de faire le point sur ce que vous maîtrisez bien, et sur les aspects que vous souhaitez encore améliorer.

Créez un petit tableau dans votre cahier ou votre téléphone avec les éléments suivants :

Prenez un moment à la fin de chaque semaine pour écrire quelques observations.

Par exemple :

Éléments observés	Ce que je fais bien	Ce que je souhaite améliorer
Ma posture et mon maintien		
Mon contact visuel		
Mon sourire et mon expression faciale		
Ma poignée de main (ou ma façon de saluer)		
Ma ponctualité et ma préparation avant une rencontre		

- “Je remarque que je tiens mieux mon regard en réunion.”
- “J’ai encore tendance à croiser les bras quand je suis stressée.”
- “Mon sourire vient plus naturellement lorsque je respire avant de parler.”

Ajoutez trois moments de réflexion dans votre agenda :

- Après 10 jours : notez vos premiers changements ou prises de conscience.
- Après 20 jours : identifiez les nouvelles habitudes qui s’installent.
- Après 30 jours : évaluez votre progression et ce que cela a transformé dans vos interactions.

Cet exercice favorise la conscience corporelle et émotionnelle, et vous aide à consolider vos apprentissages dans la durée. Il ne s’agit pas de viser la perfection, mais de célébrer votre évolution.

Semaine 6 : Coaching en image personnelle

Exercices suggérés : Votre première impression

1- Pensez à une rencontre professionnelle récente.

Comment croyez-vous que la personne vous ait perçue en premier lieu ?

2- Quels éléments de votre apparence (vêtements, sourire, posture, ton de voix) ont pu influencer cette perception ?

3- Notez trois ajustements que vous pourriez apporter pour que votre image reflète davantage la personne que vous voulez être.

Exercices suggérés : Votre palette de confiance

1- Ouvrez votre garde-robe. Quelles couleurs y dominent ?

2- Comment vous sentez-vous lorsque vous portez chacune d'elles ?

3- Notez deux couleurs dans lesquelles vous vous sentez fort et confiant, et une couleur que vous pourriez explorer davantage.

Semaine 7 : Coaching en image personnelle (suite)

Exercice suggéré : Décoder votre environnement

Observez votre milieu professionnel ou votre futur secteur.

Comment les gens s'habillent-ils lors des réunions, des entrevues, des événements, etc. ?

Quels éléments reviennent souvent ? Quels détails différencient ceux qui inspirent confiance ?

Semaine 8 : Coaching en image personnelle (suite)

Exercice suggéré : Votre préparation

Dressez votre liste de ce qui vous stresse le plus avant une journée importante.

Quelles solutions pratiques pouvez-vous prévoir à l'avance pour réduire ces tracas ?

Créez votre propre trousse et gardez-la prête dans votre sac ou votre bureau.

Exercices suggérés : Votre image alignée

1. Quelles qualités voulez-vous que votre image reflète ? (ex. : fiabilité, créativité, leadership, calme)

2. Quelles actions concrètes pouvez-vous poser cette semaine pour renforcer cette perception ?

3. Observez comment les autres réagissent à ces ajustements : votre image parle pour vous.

Semaine 9 : Intégration du deuxième bloc

Exercice suggéré :

Création d'un plan sur 2 semaines pour une garde-robe à votre image

[Cliquez ici pour consulter un exemple](#)

Semaine 10 : Conseils pour atteindre vos objectifs avant de terminer cette formation

Exercice suggéré : Identifier et prioriser vos objectifs de vie

Domaine de vie	Objectifs ou aspirations spécifiques	Importance actuelle (1 à 5)	Actions concrètes à entreprendre	Commentaires / Ressentis
Finances	Ex. : Atteindre une meilleure stabilité financière, épargner			

Domaine de vie	Objectifs ou aspirations spécifiques	Importance actuelle (1 à 5)	Actions concrètes à entreprendre	Commentaires / Ressentis
	pour un projet personnel			
Relations familiales et sociales	Ex. : Passer plus de temps de qualité avec mes proches, renforcer la communication			
Développement personnel	Ex. : Suivre une formation, lire davantage, travailler ma confiance en moi			

Domaine de vie	Objectifs ou aspirations spécifiques	Importance actuelle (1 à 5)	Actions concrètes à entreprendre	Commentaires / Ressentis
Santé et bien-être	Ex. : Bouger davantage, améliorer mon sommeil, adopter une alimentation équilibrée			
Implication sociale	Ex. : M'impliquer dans une cause, faire du bénévolat, contribuer à ma communauté			
Valeurs spirituelles / sens de la vie	Ex. : Prendre du temps pour réfléchir, méditer, vivre en cohérence avec mes valeurs			

2. Dressez une liste de vos 10 objectifs à moyen terme

Notez une dizaine de choses que tu souhaites accomplir dans les 12 prochains mois.
Gardez-les visibles pour ne pas les perdre de vue.

3. Transformez chaque objectif en affirmation personnelle

Utilisez des phrases comme : « Je termine ma formation avec succès ». Formulez-les au présent, à la première personne, de façon positive.

4. Donnez-vous des échéances réalistes

Associez une date limite à chaque objectif du no. 3 au-dessus. Si c'est un objectif ambitieux, divisez-le en sous-objectifs mensuels ou hebdomadaires.

5. Planifiez vos actions concrètes

Écrivez tout ce que vous devez faire pour atteindre vos objectifs. Classez ces actions par ordre de priorité et de séquence logique : tu obtiens ainsi ton plan d'action personnel.

6. Priorisez ce qui aurait le plus d'impact immédiat

Posez-vous cette question : Si je pouvais atteindre un seul objectif d'ici 24h, lequel changerait le plus positivement ma vie ? Ce sera votre objectif principal.

7. Engagez-vous chaque jour

Consacrez du temps, même 15 minutes, chaque jour, à une action en lien avec ton objectif principal. Ce rythme constant bâtit votre discipline et votre élan.

8. Créez une image mentale claire de ton objectif

Visualisez votre objectif comme s'il était déjà atteint. Ajoutez des détails concrets et des émotions positives. Ressentez la fierté, la confiance et la satisfaction.

9. Pratiquez la répétition mentale avant un moment clé

Avant un examen, un rendez-vous ou un défi, prenez un moment pour respirer, fermer les yeux, et vous imaginer en train de réussir avec aisance.

10. Comportez-vous dès maintenant comme la personne que vous voulez devenir

Agissez comme si vous étiez déjà cette version de vous : plus serein, plus confiant, plus déterminé. Le cerveau suit l'attitude que vous incarnez.

Tous droits réservés à Marie-Hélène P. Hébert, conseillère d'orientation
Seule la consultation du document pour usage personnel est autorisée.

11. Récompensez-vous à chaque étape franchie

Planifiez une petite récompense après chaque sous-objectif atteint : un bon repas, une sortie, un moment de repos. Cela rend le processus motivant.

12. Entourez-vous de positif

Choisissez avec soin votre environnement : personnes, lectures, contenus audios...
Nourrissez votre esprit avec des influences qui soutiennent votre croissance.

Pour me contacter et pour me suivre

Si vous sentez que vous aimeriez me parler et obtenir du coaching, vous pouvez **prendre un rendez-vous** via ce lien :

<https://calendly.com/mhorientation/rencontre>

Vous pouvez **consulter ici mes honoraires** pour les rencontres :

<https://mhorientation.ca/honoraires/>

J'aurai le plaisir de vous aider dans vos réflexions et vous accompagner davantage dans votre développement personnel et professionnel.



Marie-Hélène P. Hébert

Conseillère d'orientation | MH Orientation



mhphebert@gmail.com



mhorientation.ca



Réseaux sociaux



[Facebook](#)



[LinkedIn](#)



[Youtube](#)



[TikTok](#)



[Instagram](#)