

5 actions concrètes *pour recommencer à briller*



Ce guide accompagne la Masterclass **Femme, Ose briller**
Il vous aide à passer de la prise de conscience
aux premières actions.

Introduction

JE SUIS DJESSI MONNY TYRODE

Femme, épouse, maman, entrepreneure...

Ma mission : Accompagner les femmes à sortir des blocages dans leur vie personnelle ou professionnelle et réveiller la version d'elles-mêmes plus confiante, résiliente et alignée

A travers :

- LE COACHING
- LE BILAN DE COMPÉTENCES & LA VAE
- LE CONSEIL EN IMAGE – BIJOUX





Les prérequis

Avant de chercher des résultats en termes d'alignement et de confiance, prenez le temps d'identifier :

1. Les blessures et traumatismes qui influencent encore vos réactions.

BLESSURES	Exemples de pensées dominantes
REJET	· Je ne suis pas digne, pas légitime · Si je suis visible, je vais être jugée · Je vais déranger
ABANDON	· Je dois être aimée pour avoir de la valeur · Je dois être indispensable · Je vais finir seule, abandonnée
HUMILIATION	· Je vais me ridiculiser / empêche les autres de t'humilier · Si je me montre vraiment, on va me juger
TRAHISON	· Je ne peux compter que sur moi · Je dois tout contrôler
INJUSTICE	· Je dois être parfaite · Je ne peux pas me tromper



Les prérequis

2. Les schémas / mécanismes de protection.

SCHÉMAS	CONSÉQUENCES PROBABLES
L'EFFACEMENT - Je me fais petite - Je me fais discrète - Je minimise mes talents - Je ne prends pas ma place	• Opportunités / promotions manquées • Difficulté à se valoriser / négocier • Stagnation financière et professionnelle • Syndrome de l'imposteur
L'HYPERADAPTATION - Je deviens ce que les autres attendent de moi - Je fais plaisir à tout le monde - Je sauve les autres - Je m'oublie	• Besoin de validation permanent • Confusion identitaire • Maux psychosomatiques (problèmes intestinaux, de peau...) • Anxiété, stress
L'AUTOCENSURE / L'ÉVITEMENT - Je n'ose pas - Je préfère ne pas essayer que risquer d'échouer - Je fuis les conflits	• Opportunités / promotions manquées • Détérioration de l'estime de soi • Stagnation financière et professionnelle • Peur constante de s'exprimer
L'HYPERCONTRÔLE - Je dois tout gérer - Je vérifie tout, - Je dois tout savoir - Je porte tout	• Hyper-exigence, rigidité • Difficulté à faire confiance, à déléguer, • Difficulté à lâcher-prise, à se montrer vulnérable • Surcharge mentale, stress, fatigue
LA SURPERFORMANCE - Je dois toujours faire plus - Je travaille davantage - Je cherche l'excellence en permanence - Je suis ce que fais	• Burn-out, état de stress permanent • Perfectionnisme • Difficulté à célébrer les réussites • Perte de repère identitaire en cas d'arrêt / perte de travail



Les prérequis

3. Les éléments de votre identité.

- votre genre,
- vos valeurs,
- vos talents,
- vos besoins,
- vos forces et faiblesses
- l'héritage culturel que vous souhaitez garder...

4. Votre saison de vie actuelle

- Les priorités du moment qui ont des répercussions directes sur vos valeurs, sur votre organisation, sur votre travail, sur votre humeur/énergie...
- Le temps dans lequel vous êtes :
 - **Préparation** : se documenter, forger son caractère, écrire un projet, fixer des objectifs...
 - **Attente** : lâcher-prise , repos
 - **Introspection** : se questionner, s'analyser
 - **Guérison** : accepter, pardonner, se pardonner, pleurer, faire le deuil de quelque chose ou quelqu'un...
 - **Formation** : montée en compétences
 - **Passage à l'action** : exécuter votre stratégie, poser des actes et suivre

5 actions concrètes
pour oser briller ✨

1

Transformer votre dialogue intérieur

Remplacez les phrases comme « je suis nulle », « je suis bête » par des formulations factuelles : « j'ai fait une erreur ».

Chaque soir, notez 3 qualités, 1 progrès et entraînez-vous devant le miroir à accepter vos qualités comme vos limites.

Notes

2 *Prendre soin de votre image physique*

Connaissez votre corps pour mettre en valeur vos atouts en gardant en tête l'**élégance** et la **décence**.

Soignez votre apparence pour qu'elle reflète votre valeur et l'image que vous souhaitez incarner : vêtements, bijoux, coiffure, soins, sport, sommeil.

Apprenez à apprécier et vous faire un compliment sur ce que vous voyez dans le miroir chaque matin.

Notes

3 *Développez votre image mentale*

Visualisez un projet que vous avez réussi pendant 5 minutes. Décrivez à voix haute ce que vous voyez, ressentez et faites.

Notes

4 *Renforcer votre confiance par l'action*

Choisissez un objectif précis (demander une augmentation, poser une limite, candidater...) et fixez une date d'exécution ou démarrage.

1ère Action _____

Date _____

2e Action _____

Date _____

3e Action _____

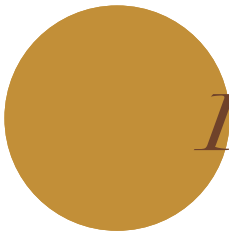
Date _____

Notes

5 *Identifier votre saison*

Écrivez vos priorités actuelles, vos contraintes et ce qui demande : attendre, apprendre, préparer, agir ou guérir.

Notes



Bonus

Dessinez 5 cercles. Placez les personnes de votre entourage personnel ou professionnel de la zone 1, au centre (très proche) à la zone 5, la plus éloignée du centre (à tenir à distance). Côtayer le plus souvent possible celles qui vous élèvent, vous font grandir (soutien, conseil, avis franc et constructif...) et s'éloigner des personnes toxiques.

Notes

Passez au niveau supérieur

Ce guide sert de base pour initier des changements concrets, toutefois, il peut s'avérer insuffisant pour des blocages ancrés qu'une professionnelle pourrait déceler et savoir accompagner à dépasser, pour maintenir la constance dans le travail de croissance personnelle.

INSCRIVEZ-VOUS AU PROCHAIN ATELIER DE GROUPE

Liste d'attente Workshop : Ose poser tes limites

(A venir : identité, estime de soi, réalignement professionnel, blessures, etc.)

RÉSERVEZ UN ACCOMPAGNEMENT PRIVÉ

Réservez un rendez-vous d'audit offert

Ces deux étapes vous permettront d'aller plus loin que la simple prise de conscience.