

Healthy avec Christelle

NUTRITION • BIEN-ÊTRE • ÉQUILIBRE

Mon carnet Confiance en moi

Offert

7 jours pour te réconcilier avec toi

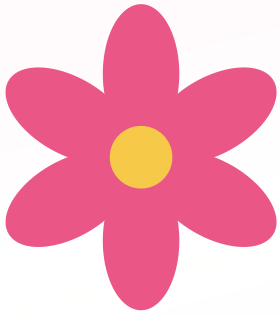
5 minutes par jour · 1 stylo · rien que pour toi

Gratuit · à imprimer

MON CARNET

Confiance en moi

7 jours pour te réconcilier avec toi



5 minutes par jour · 1 stylo · rien que pour toi

Ce carnet appartient à :

Je commence le :

Healthy avec *Christelle*

🌸 Avant de commencer

Quand on se bat avec son poids, on finit souvent par se parler durement, à se juger dans le miroir, à se dire « je n'y arriverai jamais ». Ce carnet est là pour changer ce regard, tout en douceur.

Chaque jour, tu trouveras un petit texte pour comprendre, et un exercice de 5 minutes à faire au stylo. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse : ce carnet est à toi, personne d'autre ne le lira.

☕ Un moment au calme

Le matin avec ton café ou le soir avant de dormir : choisis ton moment.

✍️ À la main

Écrire à la main aide à ralentir et à mieux ancrer ce qu'on ressent.

🐢 À ton rythme

Un jour à la fois. Tu en sautes un ? Ce n'est pas grave, tu reprends le lendemain.

💚 Sans te juger

Sois aussi douce avec toi que tu le serais avec une amie.

✨ Mon engagement envers moi

Pendant 7 jours, je m'offre 5 minutes rien que pour moi. Je m'engage à être honnête, patiente et bienveillante avec la personne que je suis aujourd'hui.

Date _____

Ma signature _____

Tu utilises l'appli **Healthy avec Christelle** ? Tu retrouves aussi ce programme dans la rubrique Bien-être › Confiance en moi.

Jour 1

🌱 Je fais le point

Savoir d'où je pars

Pour avancer, il faut d'abord savoir où on en est. Pas pour se juger : juste pour pouvoir mesurer le chemin parcouru dans 7 jours.

Ton exercice : Colorie ta confiance en toi aujourd'hui, de 0 à 10, sans réfléchir trop longtemps. Puis réponds aux deux questions.

Ma confiance en moi aujourd'hui

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ce qui me fait douter de moi en ce moment

Ce que j'aimerais ressentir dans 7 jours

Jour 2

🏆 Mes petites victoires

Entraîner mon regard

Notre cerveau retient beaucoup mieux ce qui ne va pas que ce qui va bien. C'est normal, mais ça se rééduque : en remarquant chaque jour ce qu'on a réussi.

Ton exercice : Écris 3 choses que tu as réussies aujourd'hui, même minuscules. Boire ton eau, sortir marcher 10 minutes, avoir souri à quelqu'un : tout compte.

Victoire n° 1

Victoire n° 2

Victoire n° 3

💡 À partir d'aujourd'hui, écris une victoire par jour sur une étiquette (page 12) et glisse-la dans ton bocal.

Jour 3

💬 Je change ma petite voix

Me parler comme à une amie

On se dit des choses qu'on n'oserait jamais dire à sa meilleure amie. Cette petite voix intérieure, on peut lui apprendre à être plus douce.

Ton exercice : Écris une phrase dure que tu te dis souvent. Puis réécris-la comme si tu parlais à ta meilleure amie.

Exemple : « Je n'y arriverai jamais » devient « Je débute, et chaque jour où j'essaie compte. »

Ce que je me dis souvent

⬇️

Ce que je dirais à ma meilleure amie

💡 Cette semaine, chaque fois que la phrase dure revient, remplace-la par ta nouvelle phrase. Tu peux l'écrire sur un post-it et le coller sur ton miroir.

Jour 4

💎 Mes forces

Me souvenir de ce que je vaux

Ta valeur ne se résume pas à un chiffre sur la balance. Tu as des qualités, et tu as déjà traversé des moments difficiles. On a tendance à l'oublier.

Ton exercice : Note 3 qualités que tu as, qui n'ont rien à voir avec ton physique. Si tu bloques, pense à ce que tes proches disent de toi.

1

2

3

Une épreuve que j'ai déjà surmontée dans ma vie

💡 Si tu as surmonté ça, tu peux surmonter le reste.

Jour 5

🎯 Une promesse tenue

Me prouver que je peux compter sur moi

La confiance en soi se construit en tenant les promesses qu'on se fait. Pas les grandes : les toutes petites, qu'on est sûre de réussir.

Ton exercice : Choisis un mini-objectif pour aujourd'hui, si facile que tu ne peux pas échouer. Puis coche la case quand c'est fait.

Exemples : boire un grand verre d'eau au réveil, marcher 10 minutes, préparer un petit-déj salé, me coucher 20 minutes plus tôt.

Mon mini-objectif du jour

☐ **Je l'ai tenu ! 🎉**

Ce que j'ai ressenti en le tenant

Jour 6

🪞 Au-delà de la balance

Voir tous mes progrès

La balance ne raconte qu'une petite partie de l'histoire. Ton corps et ton moral changent souvent bien avant que le chiffre ne bouge.

Ton exercice : Coche tout ce que tu as remarqué depuis que tu prends soin de toi.

- [ ] Je dors mieux
- [ ] Moins d'envies de sucre
- [ ] Je cuisine plus
- [ ] Ma peau est plus belle
- [ ] Moins de coups de barre
- [ ] J'ai plus d'énergie
- [ ] Mes vêtements sont plus confortables
- [ ] Je bouge plus
- [ ] J'ai meilleur moral
- [ ] Je suis fière de moi

Un autre progrès que j'ai remarqué

Jour 7

💌 Ma lettre à moi dans 6 mois

Croire en la femme que je deviens

Pour finir cette semaine, on regarde devant. La femme que tu seras dans 6 mois, c'est toi, avec tout ce que tu as commencé aujourd'hui.

Ton exercice : Écris-lui quelques lignes : ce dont tu es fière d'avoir commencé, ce que tu lui souhaites, ce que tu veux qu'elle n'oublie pas. Puis colorie de nouveau ta confiance en toi.

Chère moi dans 6 mois,

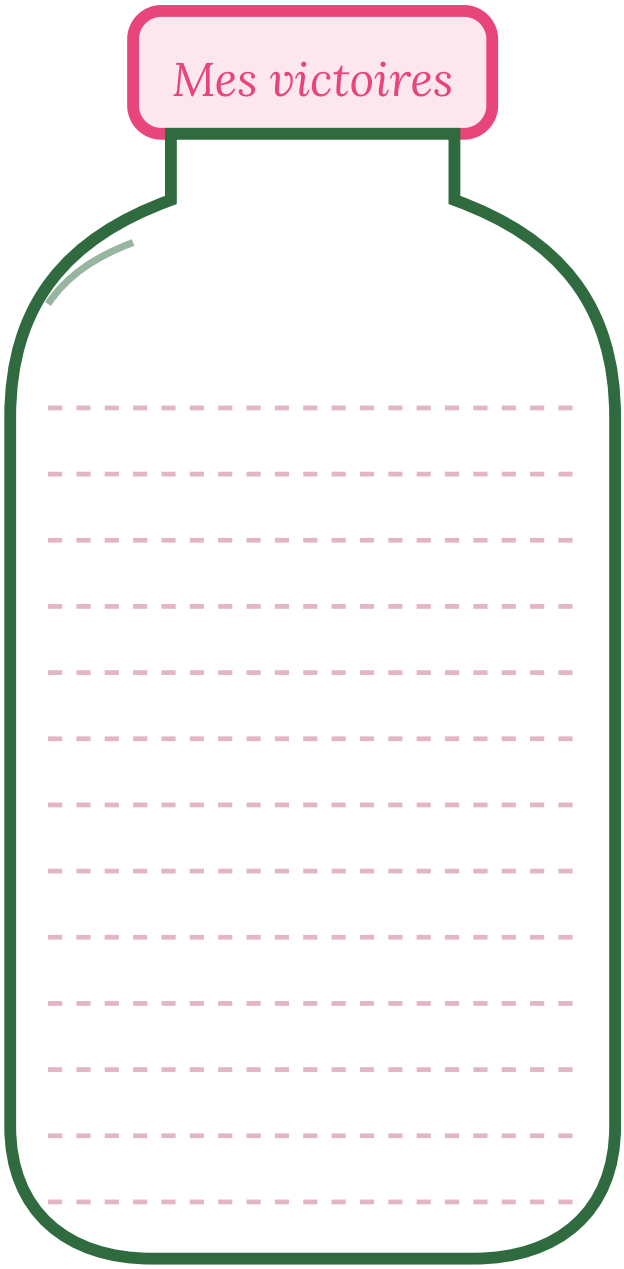
Ma confiance en moi aujourd'hui

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jour 1 : ____ /10 → Jour 7 : ____ /10 🌸 Regarde le chemin parcouru !

🫙 Mon bocal à victoires

Chaque fois que tu es fière de toi, même pour un tout petit rien, écris-le dans ton bocal. Les jours sans, reviens le relire : tu verras tout ce que tu as déjà accompli.



✂️ Mes étiquettes victoires

Envie d'un vrai bocal ? Découpe ces étiquettes, écris une victoire sur chacune, plie-la et glisse-la dans un joli pot en verre. Un soir de moral en berne, ouvre ton bocal et pioche !

Ma victoire du ___ / ___	**Ma victoire du ___ / ___**	**Ma victoire du ___ / ___**
Ma victoire du ___ / ___	**Ma victoire du ___ / ___**	**Ma victoire du ___ / ___**
Ma victoire du ___ / ___	**Ma victoire du ___ / ___**	**Ma victoire du ___ / ___**
Ma victoire du ___ / ___	**Ma victoire du ___ / ___**	**Ma victoire du ___ / ___**
Ma victoire du ___ / ___	**Ma victoire du ___ / ___**	**Ma victoire du ___ / ___**
Ma victoire du ___ / ___	**Ma victoire du ___ / ___**	**Ma victoire du ___ / ___**
Ma victoire du ___ / ___	**Ma victoire du ___ / ___**	**Ma victoire du ___ / ___**

💗 Mes phrases douces

Découpe ces cartes et colle-les là où tu les verras chaque jour : le miroir de la salle de bain, le frigo, ton bureau. Lis-en une à voix haute le matin.

Je fais de mon mieux, et c'est suffisant.	Mon corps mérite ma douceur, pas mes critiques.
Chaque petit pas compte.	Je ne suis pas un chiffre sur une balance.
J'ai le droit d'avancer à mon rythme.	Une mauvaise journée n'efface pas mes progrès.
Je suis fière de prendre soin de moi.	Je deviens chaque jour la femme que je veux être.

🌸 Et maintenant ?

Bravo pour ces 7 jours ! La confiance en soi ne se construit pas en une semaine, mais tu viens de poser les premières pierres. Continue à remplir ton bocal, relis tes phrases douces, et refais ce carnet dès que tu en ressens le besoin : imprime-le autant de fois que tu veux.

📱 Mon application gratuite

healthyavecchristelle.netlify.app

Des recettes IG bas, le suivi de tes repas et de ton poids, ton IMC, des rituels bien-être… et ce programme Confiance en moi, à faire aussi sur ton téléphone.

Retrouve-moi aussi sur TikTok : **@alimentationigbas**

📚 Le livre qui m'a inspirée

Le pouvoir de la confiance en soi, de Brian Tracy. Je te le recommande si tu veux aller plus loin (simple recommandation, je n'ai aucun lien avec l'auteur ni l'éditeur).

💚 Prends soin de toi

Ce carnet est là pour t'encourager, il ne remplace pas un accompagnement. Si tu te sens triste, découragée ou à bout depuis plusieurs semaines, parles-en à ton médecin ou à un psychologue. Tu mérites d'être aidée.

© Christelle Minotte · Healthy avec Christelle. Carnet offert gratuitement pour ton usage personnel. Tu peux l'imprimer autant de fois que tu veux et le partager tel quel, mais pas le modifier ni le vendre.