30 jours pour oser être soi

Un défi par jour, sans obligation ni performance. Vous pouvez adapter ou passer chaque défi.

- ☐ **Jour 01** Je remarque une fois où je dis « oui » automatiquement.
- ☐ **Jour 02** Je note ce qui me redonne de l’énergie.
- ☐ **Jour 03** Je formule une préférence simple.
- ☐ **Jour 04** Je prends cinq minutes sans écran pour m’écouter.
- ☐ **Jour 05** Je repère une situation où je me justifie trop.
- ☐ **Jour 06** Je choisis une valeur importante et j’écris pourquoi.
- ☐ **Jour 07** Je fais le point : ce que j’ai découvert sur moi.
- ☐ **Jour 08** Je dis « je préfère… » dans une situation anodine.
- ☐ **Jour 09** J’ose demander un temps de réflexion avant de répondre.
- ☐ **Jour 10** Je formule une demande claire et réalisable.
- ☐ **Jour 11** J’exprime un désaccord avec calme.
- ☐ **Jour 12** J’écris trois phrases pour refuser poliment.
- ☐ **Jour 13** Je teste un « non » simple, sans me justifier longuement.
- ☐ **Jour 14** Je note ce qui m’a facilité la parole.
- ☐ **Jour 15** Je dessine ou écris ce que représente ma liberté.

© 2026 Louison Poiriez · L'ouïe de soi · Usage personnel autorisé
Redistribution, publication ou revente sans autorisation écrite : interdites.

30 jours pour oser être soi

Un défi par jour, sans obligation ni performance. Vous pouvez adapter ou passer chaque défi.

- ☐ **Jour 16** Je choisis une musique qui me remet en mouvement.
- ☐ **Jour 17** Je prends une posture confortable et observe mes appuis.
- ☐ **Jour 18** Je donne une forme à une émotion, avec des mots ou des couleurs.
- ☐ **Jour 19** Je marche quelques minutes, si cela m’est possible et agréable.
- ☐ **Jour 20** Je chante, fredonne ou respire librement sans chercher à réussir.
- ☐ **Jour 21** Je crée un symbole de ma force tranquille.
- ☐ **Jour 22** Je me donne le droit de différer une demande.
- ☐ **Jour 23** Je maintiens une limite même si l’autre est déçu.
- ☐ **Jour 24** Je choisis un temps de repos sans culpabiliser.
- ☐ **Jour 25** J’identifie une personne avec qui je me sens respecté·e.
- ☐ **Jour 26** Je fais une action minuscule qui me ressemble.
- ☐ **Jour 27** Je répète une phrase qui m’aide à m’affirmer.
- ☐ **Jour 28** Je reconnais un progrès, même discret.
- ☐ **Jour 29** Je définis une limite que je souhaite garder.
- ☐ **Jour 30** Je célèbre mon chemin et choisis une suite possible.

© 2026 Louison Poiriez · L'ouïe de soi · Usage personnel autorisé
Redistribution, publication ou revente sans autorisation écrite : interdites.