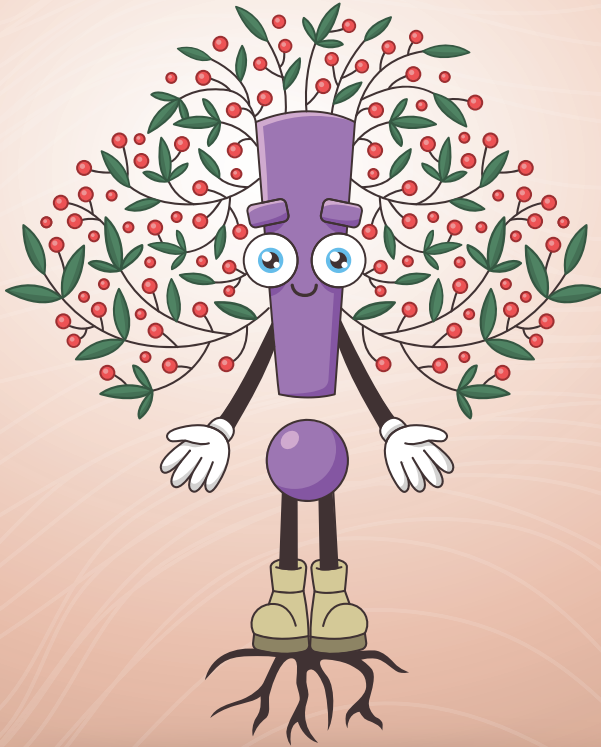


**Nathalie Marmier**

# *Je m'autorise à me respecter !*



**Développer mon estime personnelle  
et exprimer mon individualité**

## Remerciements

---

Je remercie infiniment ma compagne Vanessa et notre famille pour leur amour, leur confiance et leur soutien indéfectible. Je remercie Malorie, Sophie, Francine, Manuela, Karin et Catherine. Nos échanges m'ont nourrie et votre regard sur mon travail m'a permis d'aiguiser mon approche. Je remercie aussi de tout cœur l'ensemble de mes amis pour leur amitié si précieuse.

Ma gratitude à Anton Koval pour avoir mis son talent à donner vie à un point d'exclamation. Ces illustrations sont magnifiques et apportent une touche fraîche, stimulante et ludique. Ma gratitude aussi à M. Wirawan Habibie qui a su mettre en valeur les textes et les illustrations avec une mise en page toute en finesse. Un merci chaleureux à Linda Scanio qui m'a fait entrevoir tous les possibles.

---

© 2022 *Je m'autorise !* Nathalie Marmier  
ISBN 978-2-940777-00-6

Illustration : Anton Koval

Mise en page (livre et cartes) : M. Wirawan Habibie

Tous droits de reproduction, traduction ou adaptation réservés pour tous pays sur l'ensemble de l'ouvrage (livre et cartes).

- 🌐 [www.jemautorise.com](http://www.jemautorise.com)
- ✉ [nathalie@jemautorise.com](mailto:nathalie@jemautorise.com)
- f [facebook.com/jmautorise](https://facebook.com/jmautorise)
- 📷 [instagram.com/je\\_mautorise/](https://instagram.com/je_mautorise/)
- ▶ [youtube.com/@nathaliemarmier-jemautorise](https://youtube.com/@nathaliemarmier-jemautorise)
- in [linkedin.com/company/nathaliemarmier-jemautorise](https://linkedin.com/company/nathaliemarmier-jemautorise)

## Table des matières

---

<b>Préface</b>	<b>4</b>
<b>Présentation de la méthode <i>Je m'autorise !</i></b>	<b>6</b>
<b>Comment développer mon estime personnelle et exprimer mon individualité ?</b>	<b>8</b>
<b>Les cinq étapes dans le détail</b>	<b>11</b>
1. Ne pas m'affirmer	14
2. Ne pas m'aimer	18
3. Ne pas être authentique	22
4. M'autosaboter	26
5. Être bordélique	30
6. Ne pas changer d'avis	34
7. Ne pas choisir	38
8. Avoir des contraintes	42
9. Culpabiliser	46
10. Être débordé.e	50
11. Être découragé.e	54
12. Être dépendant.e	58
13. Être dépensier.ère	62
14. Dire non	66
15. Dire oui	70
16. Être égocentrique	74
17. Être émotif.ive	78
18. Être sous l'emprise de quelqu'un	82
19. Être dans une énergie « Yang »	86
20. Être dans une énergie « Yin »	90
21. Ne plus avoir envie	94
22. Être flemmard.e	98
23. Être fort.e	102
24. Être un garçon manqué	106

25. Être haut potentiel (HP)	110
26. Être hyper actif.ive	114
27. Être hypersensible	118
28. Ne pas vivre selon mon identité de genre	122
29. Me sentir illégitime	126
30. Être impulsif.ive	130
31. Être individualiste	134
32. Mal vivre ma maigreur	138
33. Être maladroit.e	142
34. Être maniaque d'ordre et de propreté	146
35. Avoir de mauvaises habitudes	150
36. Être négligé.e	154
37. Vouloir être parfait.e	158
38. Faire le pitre	162
39. Être radin.e	166
40. Regretter mes choix	170
41. Être renfermé.e	174
42. Être réservé.e	178
43. Ne pas prendre mes responsabilités	182
44. À me prendre au sérieux	186
45. Être seul.e	190
46. Ne pas vivre ma sexualité	194
47. Mal vivre mon surpoids	198
48. Exprimer ma tristesse	202
49. Avoir des troubles de l'attention	206
50. Ne pas connaître mes valeurs	210
51. ...	214
52. ...	218
53. ...	222
<b>Mon parcours</b>	<b>226</b>
<b>Quelques livres... inspirants</b>	<b>228</b>

---

## Préface

---

Sa voix tremble lorsqu'il ranime sa vieille rancœur. Je sens la colère du passé et la tristesse d'aujourd'hui, son sentiment d'impuissance. Il voudrait tellement... Mais tellement quoi ? Je l'écoute. Il essaye de dire quelque chose, et ce sont toujours les mêmes mots qui sortent. Il bloque.

Je suis coach et Bastien m'a demandé de l'aide. Il voulait y voir plus clair dans sa relation avec ses parents. Dans ma tête, je passais en revue différents outils de coaching, mais aucun ne convenait ici. Comment l'aider à voir sa situation de la manière dont je la percevais ?

Alors, je saisis la feuille blanche à côté de moi. La plie en deux, la déchire dans sa largeur. Avec un feutre noir, je couche sur le papier l'idée qui vient de me traverser l'esprit. Ses yeux, interrogateurs lorsqu'il prend ce message que je lui tends, se ferment à sa lecture.

Ne retenant plus ses émotions, il se met à pleurer. Je ne dis rien. Il tient ce bout de papier entre ses doigts, comme un trésor. Je l'entends me dire d'une petite voix : « Ai-je vraiment le droit ? ». « Oui », lui ai-je répondu. Et après un moment, il me dit « Je me le suis toujours interdit ! »

Sur ce bout de papier, j'avais écrit : « Je t'autorise à... » (par respect pour lui, je n'en dirai pas plus 😊).

Cette idée résonne encore en moi. Se donner l'autorisation... Elle est la résultante de mon expérience, du savoir accumulé et de mon histoire personnelle.

Mon expérience professionnelle, je l'ai acquise dans la formation d'adultes, la gestion d'entreprises et dans le coaching. Le savoir, j'en suis avide. Je me forme dans des domaines hétéroclites tels que la gestion et le management d'entreprise, l'andragogie, l'informatique, les réseaux sociaux, le massage, le magnétisme, l'hypnose, la tarologie, l'anatomie, la physiologie, les langues, l'écriture, le coaching... J'enrichis mes connaissances par la lecture et le visionnage de vidéos.

## *Je m'autorise à me respecter !*

Comme tout le monde, ma vie a connu des hauts et des bas. Des échecs et des réussites. Des moments merveilleux et ceux que nous aimerions oublier. Un de ceux-là est mon burnout. Je me suis effondrée. Je ne m'y attendais tellement pas. J'ai dû reprendre vie, réapprendre la confiance et retrouver mon estime. Je suis reconnaissante d'avoir bénéficié du soutien de mes proches et de ma psychothérapeute. Et puis, en moins d'un an, deux cancers... Moments à oublier ? Non ! Ils m'ont tellement appris.

Léon Tolstoï a dit « Le temps qui nous reste à vivre est plus important que toutes les années écoulées ». Ces années écoulées m'ont vue essayer, à l'aide de différentes démarches de développement personnel, de me conformer aux attentes, à être comme un tel, d'être moins ceci ou plus cela. Je me suis interdit tout simplement d'être « moi ».

Alors oui, il était temps ! Je me suis donné le droit à ne plus répondre à ces injonctions pour plaire à d'autres. La vie m'a donné une seconde chance, je me suis offert un cadeau. Je me suis autorisée à apprendre à me connaître, à m'accepter et à devenir « moi ». Et j'en suis arrivée au constat que, certes je me suis transformée, mais c'est plus le regard que je porte sur moi qui a changé !

C'est dans ce contexte que j'ai créé la méthode d'introspection personnelle *Je m'autorise !*

Comme moi, pars à la découverte de ton être profond, apprends à mieux te connaître et déploie toutes tes ressources !

Je te souhaite une vie heureuse et harmonieuse.

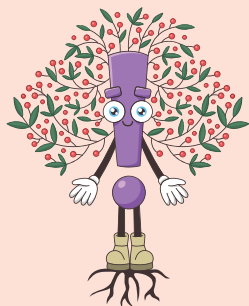
Nathalie

## Présentation de la méthode *Je m'autorise* !

Quatre livres de 50 thèmes, quatre sets de 50 cartes...

### *Je m'autorise* à me respecter !

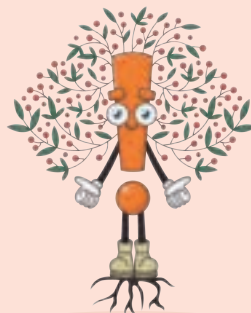
Développer mon estime personnelle et exprimer mon individualité



Quelques thèmes développés : l'affirmation de soi, la culpabilité, se sentir illégitime, la dépendance, l'impulsivité...

### *Je m'autorise* à avoir confiance !

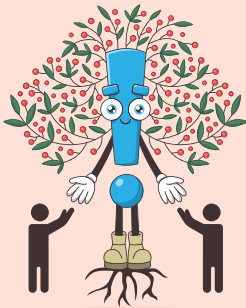
Déployer mon courage et exprimer mon potentiel



Quelques thèmes développés : les compliments, la jalousie, la dévalorisation, les croyances, la peur de l'échec...

**Je m'autorise  
à coexister !**

Renforcer mes liens et  
exprimer mon  
authenticité



Quelques thèmes  
développés : la timidité, la  
critique, les préjugés,  
l'égoïsme, la cupidité...

**Je m'autorise  
à vivre sereinement !**

Cultiver ma tranquillité  
intérieure et exprimer mon  
bien-être



Quelques thèmes  
développés : l'impatience, la  
colère, la haine, la gratitude,  
l'insécurité...

...et des services additionnels tels que coaching collectifs et individuels,  
ateliers pratiques, vidéos, forum et « pense-bête ».



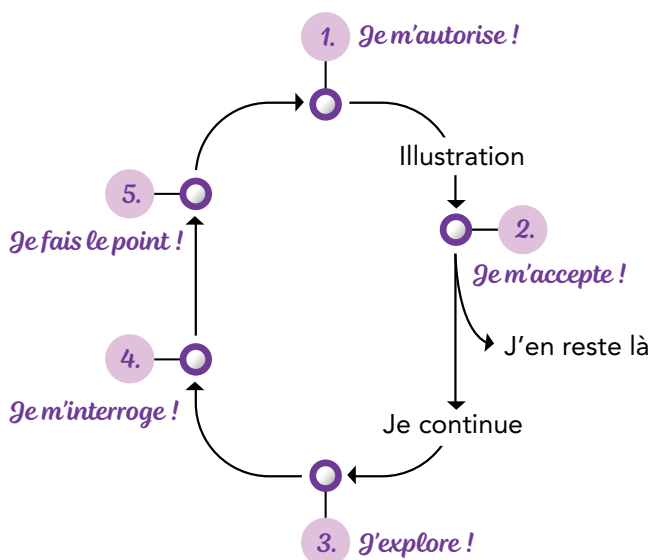
## Comment développer mon estime personnelle et exprimer mon individualité ?

Ce livre est ton guide et il a pour mission de t'accompagner dans ta démarche d'introspection personnelle au travers **de 50 thèmes**.

Les thèmes sont numérotés de 1 à 50<sup>1</sup>. Tu peux commencer ta démarche par le thème que tu souhaites. Le plus important est d'explorer tous les thèmes.

Si tu en as besoin, dès la page 214, tu trouveras trois canevas vierges pour créer et développer ton propre thème.

La démarche est identique pour chacun des thèmes et elle est basée sur un processus en cinq étapes :



<sup>1</sup> Il n'y a aucun jugement de valeur donné à la numérotation. Chaque thème a la même importance.

Chaque étape vise à atteindre un objectif spécifique. Dès que tu sens que l'objectif est atteint, passe à l'étape suivante. Dès que toutes les étapes sont réalisées, passe à un autre thème. Le détail des étapes est expliqué dans les pages suivantes.

Comme il s'agit principalement d'une **démarche personnelle**, la formule du « **Je...** » est utilisée tout au long du processus pour te permettre une implication totale.

Cependant, bien qu'il s'agisse d'une démarche personnelle, elle peut également s'effectuer avec le soutien :

- d'un membre de ton entourage
- d'un.e spécialiste (coach, psychologue ou tout autre thérapeute)
- de mes services additionnels présentés sur mon site

**[www.jemautorise.com](http://www.jemautorise.com)**

Ce livre est aussi un espace où tu peux consigner tes pensées, tes références, tes exemples et tout ce que tu juges important de garder.

Il y a une abondance de très bons livres sur la thématique du respect de soi. Je te présente, à la fin du livre, une petite liste choisie de ceux qui m'ont le plus inspiré.

Je suis convaincue que ce livre te sera d'une grande utilité pour apprendre à te connaître profondément, développer ton estime personnelle et exprimer ton individualité.

Contacte-moi par courriel **[nathalie@jemautorise.com](mailto:nathalie@jemautorise.com)** ou via le formulaire sur le site **[www.jemautorise.com](http://www.jemautorise.com)** pour partager ton expérience, tes critiques et tes idées pour rendre ma méthode encore plus pertinente, pratique et ludique.

## *Les cinq étapes dans le détail*

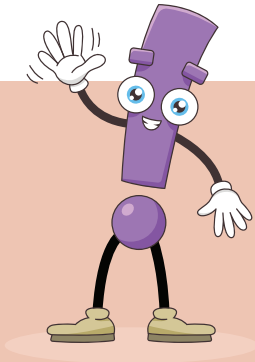
---

### 1. *Je m'autorise !*

**Objectif : Je m'autorise à... faire, ressentir, être.**

Donne-toi l'autorisation d'incarner le thème. Symboliquement, la carte te donne une permission, le droit de faire, de ressentir, d'être.

Utilise **l'illustration** pour aller chercher tes ressentis. De quelle manière cette illustration te parle, te touche ? Quels messages te viennent à l'esprit lorsque tu regardes l'illustration ?



Bonjour !

Je m'appelle **Clam** et mon but est de t'aider à apprendre à mieux te connaître.

J'ai été choisi sur casting et, de toi à moi, je crois que ma ressemblance avec le point d'exclamation a dû faire son petit effet.

La méthode *Je m'autorise !* est une source d'inspiration puissante, une impulsion forte que tu t'accordes : et moi, je suis là pour te soutenir dans ta démarche, avec mon côté cool et ludique.

Pour me comprendre, c'est simple : regarde mes mimiques, les figurants, le décor et ses couleurs. Et puis, laisse ton imagination faire le reste, accueille ton ressenti et tes émotions.

Prends le temps qu'il te faut pour accueillir tout ce qui ressort de cette première étape.

## 2. *Je m'accepte !*

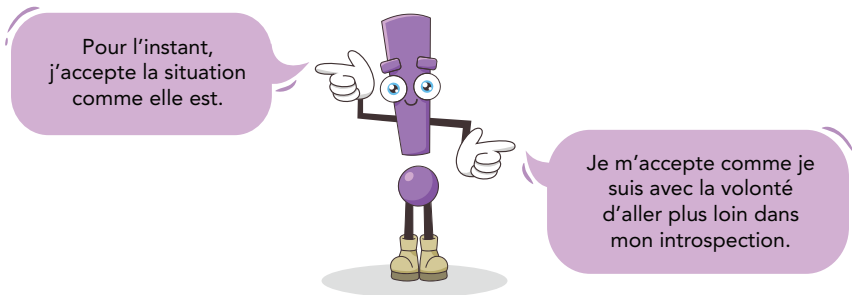
**Objectif : Je m'accepte de... faire, ressentir, être.**

Accepte tes réactions, tes comportements, tes traits de caractère...  
Prends conscience de tes limites, de tes doutes, de tes peurs...  
Accepte ce qui est et regarde en face tes parts d'ombre.

Pour t'aider dans ce processus d'acceptation, je te suggère ici trois phrases d'acceptation, mais sens-toi parfaitement libre d'en choisir d'autres.

Autorise-toi et accepte-toi sans jugement, sans comparaison.  
Déculpabilise-toi en validant ce qui est, ici et maintenant. Nous avons tous des côtés que nous n'apprécions pas et c'est normal.

Après ces deux premières étapes, tu peux choisir d'en rester-là ou de continuer ton introspection.



## 3. *J'explore !*

**Objectif : J'explore le monde autour de moi.**

Les deux premières étapes sont introspectives. Ici c'est le contraire.  
Explore le monde autour de toi et découvre comment les autres font, ressentent ou sont.

Je t'apporte ici du contenu ludique et varié tel que citations, vidéos, chansons... Recherche, toi aussi, d'autres supports ludiques et inspirants tels que films, peintures, livres, podcasts, émissions radio et TV, documentaires, reportages... pour nourrir ta réflexion.

#### **4. *Je m'interroge !***

**Objectif : Je m'interroge sur mon comportement, mes réactions, mes émotions...**

Retour sur soi. Interroge-toi, par le biais d'une série de questions, pour une introspection plus large et plus profonde.

Écoute-toi ! Y-a-t-il d'autres pistes de réflexion que tu aimerais explorer ? Un souvenir particulier qui te touche encore ? Quel est son impact dans ta vie actuelle ? Comment peux-tu diminuer ses conséquences ?

#### **5. *Je fais le point !***

**Objectif : J'observe le chemin parcouru.**

Tu es passé.e à l'action et tu as consacré du temps pour apprendre à mieux te connaître. Quelque chose s'est mis en marche à l'intérieur de toi. Maintenant, il est temps de regarder le chemin parcouru. C'est un moment précieux.

Félicite-toi de tout ce que tu as entrepris et appris sur toi. Réalise les ressources sur lesquelles tu peux compter. Constate qui tu es, ici et maintenant.

Dans quelques semaines ou mois, autorise-toi à nouveau un moment pour prendre conscience des autres transformations qui se sont produites.

Toutes mes félicitations  
pour ta décision de prendre ta vie en main  
et de t'engager dans cette démarche essentielle.  
Elle aura des répercussions sur le reste de ta vie.

—  
Nathalie

#### **Note concernant l'utilisation de cette méthode**

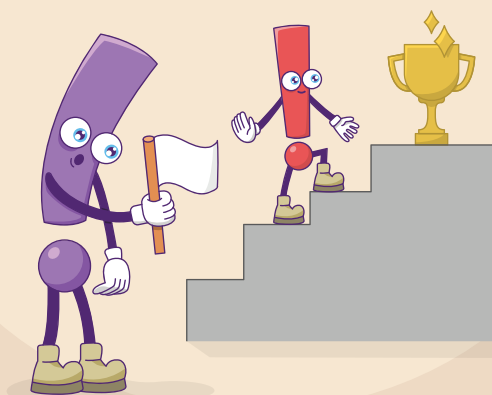
Cette méthode n'a pas pour objectif de se substituer à un avis médical ou à une psychothérapie. Les informations contenues dans ce livre ne sont pas destinées à diagnostiquer, traiter ou guérir des problèmes médicaux ou psychologiques. Si vous avez des préoccupations de santé physique ou mentale, il est impératif de consulter un-e professionnel-le de la santé qualifié-e pour une évaluation approfondie.

Si vous êtes actuellement suivi-e par un-e professionnel-le de la santé mentale, assurez-vous de discuter de toute démarche entreprise à partir de cette méthode avec cette personne pour garantir une approche complémentaire et cohérente.

Le chemin de l'introspection personnelle est enrichissant, mais il est essentiel de le parcourir avec discernement et, si nécessaire, en collaboration avec des professionnels de la santé qualifiés. Votre bien-être est notre priorité.

1

## *Je m'autorise* à ne pas m'affirmer!



*J'accepte* d'être une personne effacé•e.

*J'accepte* qu'il soit plus facile de ne pas exprimer mes besoins, ni de défendre mes droits.

*J'accepte* d'avoir peu d'estime personnelle et peur qu'on me rejette.







## J'explore !

---

« *S'affirmer ne veut pas dire parler haut et fort, mais parler franc et vrai.* » Serge Tracy

« *Je ne demande pas la permission d'être qui je suis et ça je l'affirme.* »

« *Être passif, c'est laisser les autres décider pour vous. Être agressif, c'est décider pour les autres. S'affirmer, c'est décider pour soi-même...* » Edith Eva Eger

J'écoute la chanson *Résiste* interprétée par France Gall.

Je regarde :

- L'émission *Conseils psycho : apprendre à s'affirmer*, diffusée sur la chaîne YouTube de « France 3 Hauts-de-France », une chaîne de France TV
- La capsule *S'affirmer sans agressivité*, tirée de l'émission « Allo Docteur » de France 5 diffusée sur la chaîne YouTube de « Frederic Fanget ».



## Je m'interroge !

---

- Quelle est mon expérience du « non » ? Quand ai-je dit « non » à quelqu'un ? Que s'est-il passé ? Comment me suis-je senti.e ?
- Quels sont les liens que je fais entre agressivité et affirmation de soi ?
- Pourquoi les besoins des autres doivent-ils passer avant les miens ?
- Quels sont mes besoins ? Quelles sont mes valeurs ? Quels sont mes droits ?
- Comment puis-je affirmer et communiquer mes besoins avec respect pour moi et les autres ?

*Je m'autorise à me respecter !*

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....



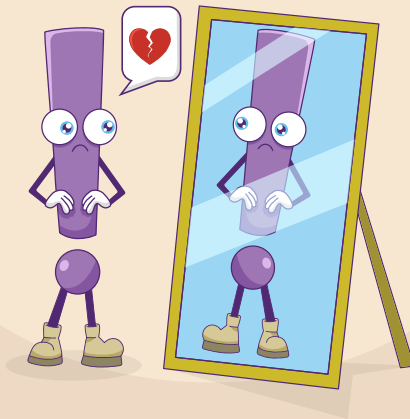
***Je fais le point !***

Je me félicite d'avoir entrepris cette démarche. Je souhaite partager ici le chemin parcouru, ce que j'ai découvert sur moi-même, sur mes ressources.....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

2

## *Je m'autorise* **à ne pas m'aimer!**



*J'accepte* de ne pas m'apprécier et de me dénigrer.

*J'accepte* de penser ne pas mériter d'être aimé•e.

*J'accepte* de ne pas penser à moi.





## J'explore !

---

« J'ai appris à prendre du temps pour moi et à me traiter avec beaucoup d'amour et de respect, parce que je m'aime... »  
Whoopi Goldberg

« S'aimer soi-même est le début d'une longue vie heureuse. »  
Oscar Wilde

« L'image que vous avez de vous-même est votre propre prison – ne la laissez pas vous piéger. » Rikki Rogers

Je regarde la vidéo *Julia de Funèse : S'aimer soi-même, c'est être centré sur soi ?* diffusée sur la chaîne YouTube de « Camille Tassel ».

J'écoute la chanson *Secret* interprétée par Louane.



## Je m'interroge !

---

- Je m'aime, donc je m'accepte tel.le que je suis. Quel sens est-ce que je donne à ces mots ? Qu'est-ce que cela veut vraiment dire pour moi ?
- Je donne beaucoup aux autres. Pourquoi est-ce plus difficile d'en faire de même pour moi ?
- L'estime personnelle est l'évaluation qu'une personne a de sa propre valeur. Et moi, quel est mon niveau d'estime personnelle ?
- Qu'est-ce qui me pousse à identifier plus facilement mes défauts que mes qualités ? Et si je dressais la liste de mes qualités...?
- J'imagine une vie dans laquelle je m'aime et m'accepte pleinement. Qu'est-ce qui changerait par rapport à aujourd'hui ? Pourquoi ?
- Comment puis-je m'offrir de la bienveillance et de la douceur ?

*Je m'autorise à me respecter !*

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....



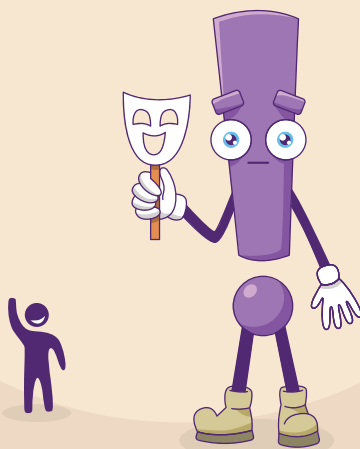
***Je fais le point !***

Je me félicite d'avoir entrepris cette démarche. Je souhaite partager ici le chemin parcouru, ce que j'ai découvert sur moi-même, sur mes ressources.....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

3

## *Je m'autorise* à ne pas être authentique!



*J'accepte* de ne pas me montrer aux autres tel•le que je suis.

*J'accepte* de cacher autant que je peux mes défauts.

*J'accepte* difficilement mes parts d'ombre.







## J'explore !

---

« J'accepte la grande aventure d'être moi-même. » Simone de Beauvoir

« Être différent n'est ni une bonne ni une mauvaise chose. Cela signifie simplement que vous êtes suffisamment courageux pour être vous-même. » Albert Camus

« Être soi-même, c'est se faire exclure par certaines personnes. Être comme les autres, c'est s'exclure soi-même ». Jean Céré

« La liberté d'être commence lorsque l'obligation de ressembler est abolie. » Emmanuel Gomez

« Soyez vous-même, tous les autres sont déjà pris. » Oscar Wilde

« Il vaut mieux se faire détester pour ce que l'on est que de se faire aimer pour ce que l'on n'est pas. » André Gide

J'écoute les chansons :

- Si j'étais moi interprétée par Zazie
- Ma philosophie interprétée par Amel Bent
- La même interprétée par Gims & Vianney.



## Je m'interroge !

---

- Quelles sont les parts d'ombre, mes failles ou mes petits travers que je souhaite dissimuler aux autres ? Pourquoi ?
- Est-ce que j'ai peur d'être jugé.e ? Est-ce que je juge facilement les autres ?
- Pourquoi ai-je besoin de me comparer aux autres ?
- Et si je m'affranchis du regard des autres, qu'est-ce qui changerait ?
- Quelles seraient les réactions de mon entourage si je me montrais authentique ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

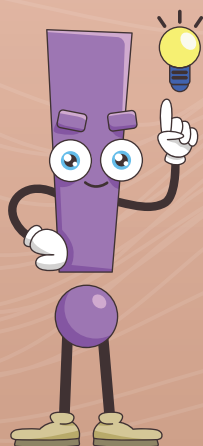


***Je fais le point !***

Je me félicite d'avoir entrepris cette démarche. Je souhaite partager ici le chemin parcouru, ce que j'ai découvert sur moi-même, sur mes ressources.....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

# Comment apprendre à se respecter ? Vivre une vie en accord avec soi-même ? Exprimer son individualité avec justesse ?



**Le respect de soi** est le socle pour avancer dans la vie avec confiance, vivre en bonne intelligence avec les autres et trouver la sérénité. Se respecter, c'est développer son estime personnelle, vivre en accord avec ses valeurs et ses besoins et ainsi exprimer son individualité avec justesse.

Apprendre à se respecter n'est pas toujours agréable. Il est souvent plus facile de se cacher derrière un masque, de se mentir ou de trouver des échappatoires, que de se regarder en face et d'accueillir ses parts d'ombre. Cette démarche demande du courage. Mais la récompense au bout du chemin en vaut la peine : **vivre une vie plus harmonieuse... avec soi-même.**

La méthode *Je m'autorise !* te guide dans ta démarche d'introspection personnelle à travers ses **50 thèmes ludiquement illustrés.**

Elle t'offre une opportunité incroyable de t'autoriser à faire, ressentir ou être. Et surtout à te considérer comme un être unique, avec des réactions et des traits de personnalité qui te sont propres.



**Nathalie Marmier**

Je rêve d'un monde où l'humain a appris à se connaître et vit en harmonie avec lui-même et avec les autres.