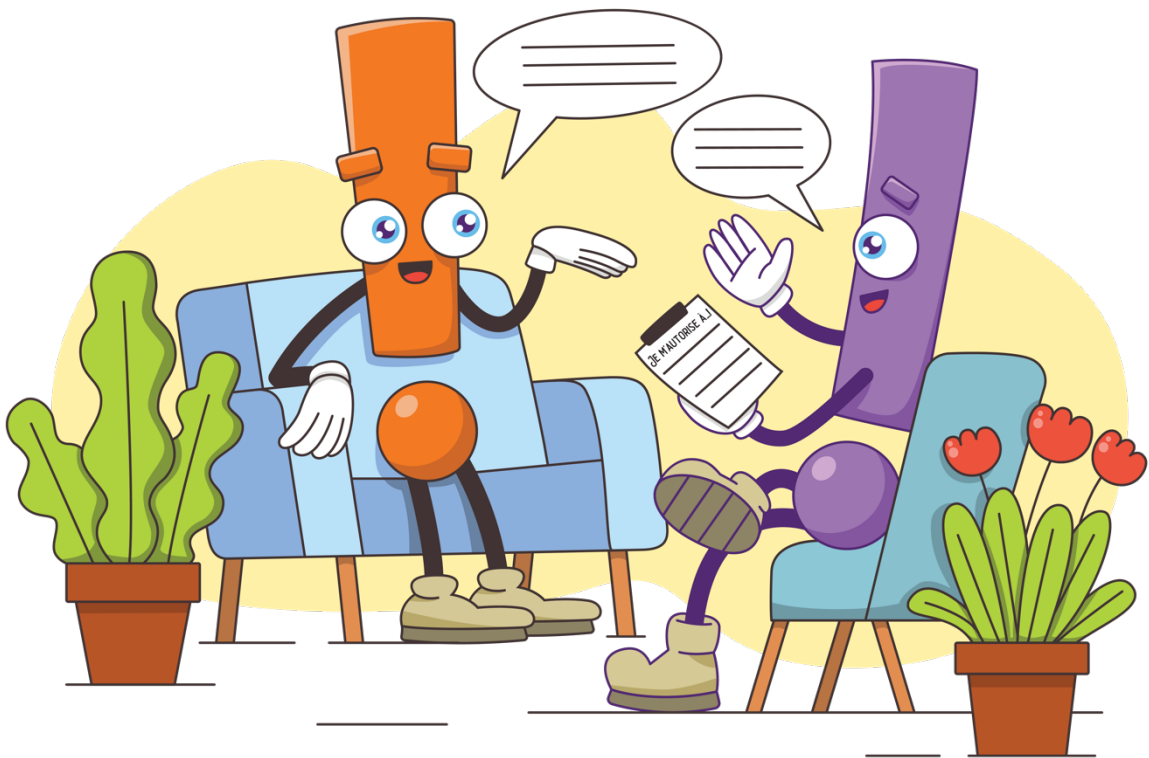


*Je m'autorise  
à me respecter !*



*Outil Pro*  
*Présentation*

## Table des matières

<b>Nathalie Marmier : Mon parcours</b>	<b>3</b>
<b>Les quatre thématiques de « Je m'autorise ! »</b>	<b>5</b>
<b>Contenu de l'outil Pro</b>	<b>6</b>
<b>Comment intégrer cet outil dans votre pratique ?</b>	<b>7</b>
<b>Les cinq étapes du processus</b>	<b>8</b>
<b>Le fil rouge – 1/2</b>	<b>12</b>
<b>Le fil rouge – 2/2</b>	<b>13</b>
<b>L'outil en ligne – Programme d'affiliation</b>	<b>14</b>

### Note :

Cet outil est adapté pour tout thérapeute de la santé mentale et du bien-être. J'ai décidé d'utiliser le terme « client·e » pour désigner un·e patient·e, un·e bénéficiaire de soin, un·e usager·ère, une personne coachée...

## Contact

Je m'autorise !  
Nathalie Marmier  
Avenue des Bosquets de Julie 42  
1815 Clarens  
Suisse

[nathalie@jemautorise.com](mailto:nathalie@jemautorise.com)

+41 (0)79 641 60 59

## *Nathalie Marmier : Mon parcours*

Je suis née le 11 mars 1971 en Suisse et j'ai grandi entre la Suisse et la Côte d'Ivoire.

Passionnée par l'école j'ai toutefois traversé des difficultés scolaires. Tout se mélange dans ma tête. L'orthographe, la grammaire et les mathématiques sont de véritables défis pour moi. Ce n'est qu'à l'âge de 44 ans que je découvre que je souffre de dyslexie. Cependant, ma curiosité et mon intérêt pour de nombreux sujets me pousse à développer des techniques pour réussir mes études. Grâce à des cours privés et à ma ténacité, j'améliore mon orthographe et ma grammaire.

A peine sortie de mon apprentissage en tant qu'employée de commerce, je cofonde un centre de formation pour adultes dans le domaine de la gestion d'entreprise. Ma soif de connaissances théorique pour soutenir mon expérience pratique me conduit à suivre des cours du soir en gestion d'entreprise. Souvent, il n'y a que quelques semaines qui séparent la fin, du début d'une autre formation. En plus de ces cours, je me forme en andragogie et en informatique et j'obtiens un diplôme fédéral en organisation d'entreprise.

À l'approche de mes quarante ans, mon père, à tout juste 60 ans, est en fin de vie. Je passe beaucoup de temps à ses côtés, discutant du sens de la vie et de nos parcours respectifs. Il n'a aucun regret. Il n'a pas peur de mourir, car il a vécu la vie qu'il voulait, malgré une longue maladie.

Pour ma part, ces moments ont été déterminants. Je décide de faire évoluer ma vie pour ne pas avoir de regrets. J'accepte un poste de chargée de formation dans un média national. Ce poste m'ouvre deux nouveaux horizons : la vie d'une grande entreprise et le monde de la radio.

L'appel du grand large m'amène à Hawaii. A mon arrivée à Honolulu, avec des notions d'anglais rudimentaires, je me suis donnée une année pour améliorer cela. Ma dyslexie refait surface rendant l'apprentissage encore plus difficile. Pourtant, je persévère et développe de nouvelles techniques pour m'aider. Je fini par obtenir le certificat Cambridge en Advanced English.

Une année et demie après mon retour en Suisse, je traverse une période de burnout. Cet épisode m'a laissé K.O. et j'ai pris du temps pour me relever. Deux ans plus tard, j'obtiens un CAS en rédaction stratégique en communication et je complète ce certificat avec un cours sur la production de contenu pour les réseaux sociaux.

Entretemps, je me suis installée à mon compte pour soutenir les PME dans leur gestion, leurs projets et leur système qualité.

Tout au long de ma carrière, j'ai eu l'occasion de soutenir des collaborateurs, des collègues et des clients dans leur démarche de développement personnel. Je décide donc de faire valider mon expérience par une formation approfondie en coaching.

Passionnée par le développement personnel, j'ai toujours cherché une méthode qui réponde à mes besoins, mais sans succès. J'ai tenté de me conformer aux attentes des autres, d'être comme un tel, d'être « moins ceci » ou « plus cela ». J'ai voulu répondre à certaines injonctions pour plaire. Puis la vie m'a surprise : deux fois, j'ai dû affronter le cancer. Cela m'a forcée à prendre du recul. La vie m'offrait une seconde chance.

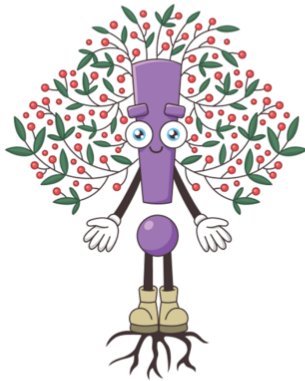
J'ai alors décidé de m'autoriser à être moi, de m'accepter telle que je suis, pour pouvoir changer le regard que je porte sur moi et ainsi évoluer. Je créé ma propre méthode d'introspection que j'ai intitulé « Je m'autorise à me respecter ! ».

Aujourd'hui, je la propose à d'autres. C'est un outil puissant et ludique pour apprendre à se respecter, à se déculpabiliser et à accroître son estime personnelle. Un moyen de vivre plus sereinement, en accord avec soi-même.

## Les quatre thématiques de « Je m'autorise ! »

### *Je m'autorise à me respecter !*

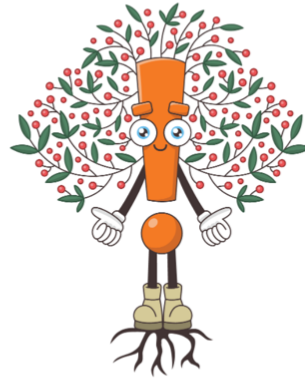
Développer mon estime personnelle  
et exprimer mon individualité



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...

## Contenu de l'outil Pro

L'outil « Je m'autorise à me respecter ! » pour les professionnels de la santé mentale et du bien-être est composé de 50 thèmes autour du respect de soi et d'un canevas vierge pour créer un thème libre.

Vous avez reçu 53 fichiers au format PDF :

- Un fichier contenant ce document « Présentation et utilisation de l'outil »,
- Un fichier contenant la liste des thèmes,
- 50 fichiers contenant chacun un thème spécifique,
- Un fichier contenant le canevas vierge.

Dans ce document, je vous présente l'outil et ses différentes utilisations. Vous y trouverez également un fil rouge avec des questions supplémentaires et le programme d'affiliation.

L'ensemble de ces documents sont également disponibles en version « physique » et vous pouvez les commander soit directement sur le site [www.jemautorise.com](http://www.jemautorise.com) ou via mon adresse email : [nathalie@jemautorise.com](mailto:nathalie@jemautorise.com).

Les versions « physiques » se présentent sous la forme d'un :

- Jeu de 56 cartes  
50 cartes thématiques, 3 cartes vierges et 3 cartes explicatives dans une boîte cartonnée solide et élégante, dimensions de la boîte 14,2 x 10 x 3 cm,
- Livre A4 spirale contenant le dossier intitulé « Présentation de l'outil », la liste des thèmes, les 50 thèmes et le canevas vierge.

## Contenu des fichiers thématiques

Ces 50 fichiers sont nommés selon le titre du thème et leur contenu est structuré de manière identique :

- Page 1 : Étape 1 à 2 + préparation aux étapes 3 et 4
  - Reproduction de la carte avec le titre et l'illustration,
  - Reproduction de la carte contenant les trois phrases d'acceptation et les six à sept mots-clés.
- Page 2 : Étape 3
  - Des contenus externes tels que citations, chansons, vidéos, capsules audios... avec leur lien en QR Code pour un accès direct sur Internet.
- Page 3 : Étape 4
  - Une série de cinq à six questions.

## *Comment intégrer cet outil dans votre pratique ?*

Les ressources numériques s'utilisent autant dans une séance en présentiel qu'en visioconférence. Pour le partage du contenu avec votre client·e, utilisez une tablette, un smartphone ou une application de visioconférence telle que Google Meet, Zoom, Microsoft Teams...).

Vous pouvez imprimer le thème dont vous avez besoin pour votre client·e ou le lui remettre au format PDF.

## *Exemple d'une mise en pratique avec un·e client·e*

### **Présentation de la méthode**

Expliquez brièvement à votre client·e l'objectif de la méthode « Je m'autorise à me respecter ! » et comment vous allez l'utiliser pour l'aider dans la résolution de ses difficultés actuelles ou dans sa démarche de développement personnel.

### **Sélection du thème adéquat**

Choisissez parmi les 50 fichiers PDF, le thème en lien avec la problématique actuelle de votre client·e et ouvrez-le sur une tablette, un smartphone ou via votre application de visioconférence.

Pour continuer, vous avez le choix de :

- Suivre le fil rouge<sup>1</sup> qui est un processus structuré de la méthode. Celui-ci se déroule en cinq étapes<sup>1</sup> pour assurer une expérience complète, enrichissante et cohérente.
- Utiliser une étape spécifique pour tenir compte des besoins et des objectifs particuliers de votre client·e.

Si vous ne trouvez pas le thème adéquat, vous pouvez utiliser le canevas vierge pour créer le thème dont vous avez besoin. Vous pouvez travailler avec votre client·e pour identifier le domaine particulier sur lequel vous souhaitez vous concentrer. Ensuite, utilisez le modèle pour développer ensemble tout ou partie du processus en cinq étapes et ainsi tenir compte de sa problématique spécifique.

### **Entre les séances**

Encouragez votre client·e à continuer à réfléchir sur sa situation entre vos séances. Remettez-lui une des étapes du thème (p. ex. l'étape 3 et/ou 4) en lui demandant de travailler sur son contenu et de noter ses observations pour en discuter lors de la prochaine séance. Ce travail permet à votre client·e de renforcer les prises de conscience réalisées durant vos séances et/ou de trouver par lui ou elle-même des solutions.

### **À la séance suivante**

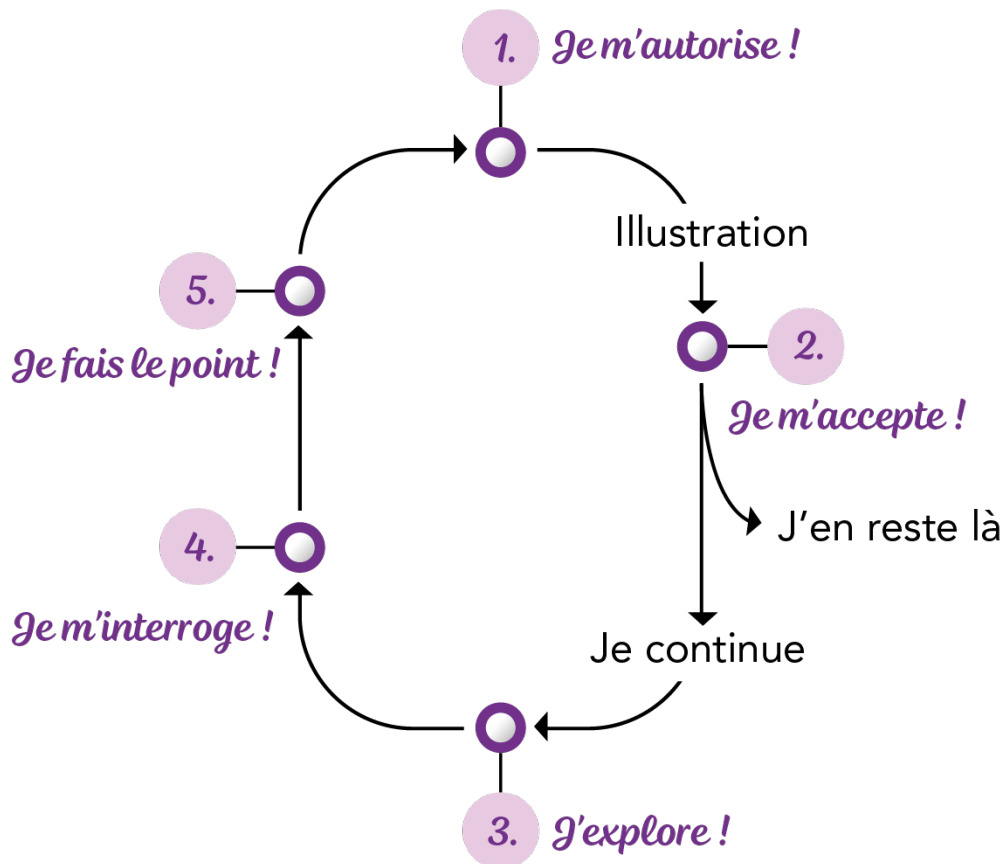
A la suite de son travail individuel, demandez à votre client·e de partager ses réflexions, ses découvertes et ses actions concrètes. Cela vous permettra de suivre sa progression et d'ajuster le contenu selon ses besoins.

---

<sup>1</sup> Fil rouge en page 10 et explication des 5 étapes à la page 6

## Les cinq étapes du processus

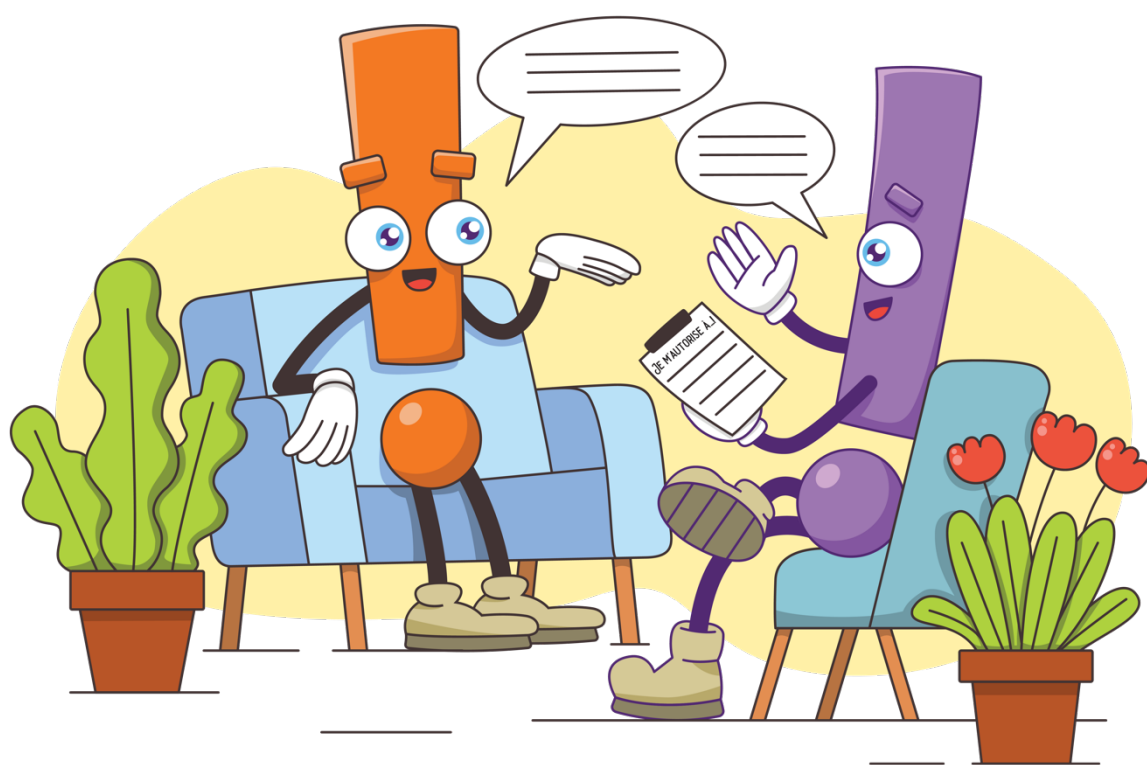
Chaque thème est décliné selon un processus en cinq étapes.



Toutes les formulations sont à la première personne du singulier car le « Je » permet de nous impliquer plus rapidement et plus concrètement dans le thème.



*Je m'autorise  
à me respecter !*



*Outil Pro*

## Table des matières

1.	<i>Je m'autorise à ne pas m'affirmer !</i>	4
2.	<i>Je m'autorise à ne pas m'aimer !</i>	8
3.	<i>Je m'autorise à ne pas être authentique !</i>	12
4.	<i>Je m'autorise à m'autosaboter !</i>	16
5.	<i>Je m'autorise à être bordélique !</i>	20
6.	<i>Je m'autorise à ne pas changer d'avis !</i>	24
7.	<i>Je m'autorise à ne pas choisir !</i>	28
8.	<i>Je m'autorise à avoir des contraintes !</i>	32
9.	<i>Je m'autorise à culpabiliser !</i>	36
10.	<i>Je m'autorise à être débordé-e !</i>	40
11.	<i>Je m'autorise à être découragé-e !</i>	44
12.	<i>Je m'autorise à être dépendant-e !</i>	48
13.	<i>Je m'autorise à être dépensier-ère !</i>	52
14.	<i>Je m'autorise à dire non !</i>	56
15.	<i>Je m'autorise à dire oui !</i>	60
16.	<i>Je m'autorise à être égocentrique !</i>	64
17.	<i>Je m'autorise à être émotif-ive !</i>	68
18.	<i>Je m'autorise à être sous l'emprise de quelqu'un !</i>	72
19.	<i>Je m'autorise à être dans une énergie « Yang » !</i>	76
20.	<i>Je m'autorise à être dans une énergie « Yin » !</i>	80
21.	<i>Je m'autorise à ne plus avoir envie !</i>	84
22.	<i>Je m'autorise à être flemmard-e !</i>	88
23.	<i>Je m'autorise à être fort-e !</i>	92
24.	<i>Je m'autorise à être un garçon manqué !</i>	96
25.	<i>Je m'autorise à être haut potentiel (HP) !</i>	100
26.	<i>Je m'autorise à être hyper actif-ive !</i>	104
27.	<i>Je m'autorise à être hypersensible !</i>	108
28.	<i>Je m'autorise à ne pas vivre selon mon identité de genre !</i>	112
29.	<i>Je m'autorise à me sentir illégitime !</i>	116
30.	<i>Je m'autorise à être impulsif-ive !</i>	120
31.	<i>Je m'autorise à être individualiste !</i>	124
32.	<i>Je m'autorise à mal vivre ma maigreur !</i>	128
33.	<i>Je m'autorise à être maladroit-e !</i>	132
34.	<i>Je m'autorise à être maniaque !</i>	136
35.	<i>Je m'autorise à avoir de mauvaises habitudes !</i>	140

36.	<i>Je m'autorise à être négligé-e !</i>	144
37.	<i>Je m'autorise à vouloir être parfait-e !</i>	148
38.	<i>Je m'autorise à faire le pitre !</i>	152
39.	<i>Je m'autorise à être radin-e !</i>	156
40.	<i>Je m'autorise à regretter mes choix !</i>	160
41.	<i>Je m'autorise à être renfermé-e !</i>	164
42.	<i>Je m'autorise à être réservé-e !</i>	168
43.	<i>Je m'autorise à ne pas prendre mes responsabilités !</i>	172
44.	<i>Je m'autorise à me prendre au sérieux !</i>	176
45.	<i>Je m'autorise à être seul-e !</i>	180
46.	<i>Je m'autorise à ne pas vivre ma sexualité !</i>	184
47.	<i>Je m'autorise à mal vivre mon surpoids !</i>	188
48.	<i>Je m'autorise à exprimer ma tristesse !</i>	192
49.	<i>Je m'autorise à avoir des troubles de l'attention !</i>	196
50.	<i>Je m'autorise à ne pas connaître mes valeurs !</i>	200
51.	<i>Je m'autorise à ..... !</i>	204

# 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.

Sur une échelle de 1 à 10\*, à quel point est-ce que je m'affirme dans mon quotidien ?



\* 1 = jamais / 10 = totalement

## J'explore et je m'interroge

- Parler haut et fort
- Mes besoins
- Mes valeurs
- Exister
- Agressivité
- Dire non
- Respect




---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



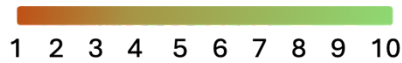


# 1. Je m'autorise à ne pas m'affirmer !

## *Je fais le point !*

Je suis passé-e à l'action et j'ai consacré du temps pour apprendre à mieux m'affirmer. Quelque chose s'est mis en marche à l'intérieur de moi et je me félicite du chemin parcouru.

1. Sur une échelle de 1 à 10\*, à quel point est-ce que je m'affirme dans mon quotidien ?



\* 1 = jamais / 10 = totalement

2. Qu'ai-je découvert sur moi-même ?
3. Sur quelle nouvelles ressources, compétences ou connaissances puis-je dorénavant compter ?
4. Quels actions concrètes ai-je mis en place et lesquelles dois-je entreprendre pour continuer à progresser ?



A series of horizontal dashed lines for writing, starting from the pencil icon and extending across the width of the page.

### 5. Je m'autorise à être bordélique !



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*J'accepte* d'aimer vivre dans mon fouillis.

*J'accepte* de n'aimer ni ranger ni jeter.

*J'accepte* que le rangement ne soit pas du tout ma préoccupation.

Sur une échelle de 1 à 10\*, à quel point suis-je bordélique ?



\* 1 = pas du tout / 10 = totalement

*J'explore et je m'interroge*

- Ma motivation à ranger
- Mes bénéfices
- Maison / Travail
- Créativité
- Mes inconvénients
- Garder / Jeter
- Flemmardise



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## 5. Je m'autorise à être bordélique !

### *J'explore !*

« Ça m'arrange de ranger quand le dérangement me dérange. » Johan Dabek

« Au fond, est-ce que ranger ça ne revient pas un peu à foutre le bordel dans son désordre. »  
Philippe Geluck

« Une place pour chaque chose et chaque chose à sa place. » Samuel Smiles

Je regarde la vidéo « Je suis bordélique : Est-ce que ça se soigne ? ».



A series of horizontal lines for writing, starting from the line below the pencil icon and extending to the bottom of the page.

## 5. Je m'autorise à être bordélique !

### *Je m'interroge !*

1. Quels bénéfices ai-je à être bordélique ?
2. Quelle est l'importance que je donne à mes affaires et aux objets en général ?
3. Est-ce que mon côté bordélique me pose quelquefois des problèmes ? Lesquels ? Comment puis-je y remédier ?
4. Selon certaines études, les personnes désordonnées seraient plus attirées par les idées, l'expérience et la créativité. Qu'en est-il de moi ?
5. Suis-je efficace et organisé-e malgré mon désordre ?
6. Je me suis fixé-e l'objectif de faire du rangement et du tri. Qu'est-ce qui pourrait être une source de motivation pour m'y mettre ?



A series of horizontal lines for writing, starting from the first line after the pen icon and extending down to the bottom of the page.

### 5. Je m'autorise à être bordélique !

#### Je fais le point !

Je suis passé·e à l'action et j'ai consacré du temps pour apprendre à mieux m'affirmer. Quelque chose s'est mis en marche à l'intérieur de moi et je me félicite du chemin parcouru.

1. Sur une échelle de 1 à 10\*, à quel point suis-je bordélique ?



\* 1 = pas du tout / 10 = totalement

- 2. Qu'ai-je découvert sur moi-même ?
- 3. Sur quelle nouvelles ressources, compétences ou connaissances puis-je dorénavant compter ?
- 4. Quels actions concrètes ai-je mis en place et lesquelles dois-je entreprendre pour continuer à progresser ?

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

### 6. Je m'autorise à ne pas changer d'avis !

6

***Je m'autorise  
à ne pas changer d'avis!***





---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*J'accepte* la possibilité de faire fausse route.

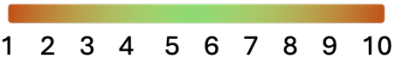
*J'accepte* d'avoir des regrets.

*J'accepte* que maintenir mon choix soit plus facile que de le changer.

***J'explore et je m'interroge***

- Assumer mes choix
- Droit à l'erreur
- Vertu / Aveu d'échec
- Obstination
- Remise en question
- Opinions / Croyances

Sur une échelle de 1 à 10\*, à quel point est-ce que je change d'avis ?



\* 1 = jamais / 10 = tout le temps




---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 6. Je m'autorise à ne pas changer d'avis !

### *J'explore !*

« Ceux qui ne peuvent pas changer d'avis ne peuvent rien changer. »

George Bernard Shaw

« Changer d'avis, c'est changer de vie. » Auteur·e inconnu·e

« C'est mon avis et je le partage. » Philippe Vandel

« Changer d'avis, à bon escient, c'est le fait de quelqu'un dont le jugement reste en éveil. » Jane Austen

Je regarde les shorts « Changer d'avis - part. 1 et 2 ».



Changer d'avis 1/2



Changer d'avis 2/2




A series of horizontal lines for writing, starting from the first line below the pencil icon and extending across the width of the page.

## 6. Je m'autorise à ne pas changer d'avis !

### *Je m'interroge !*

- 1. Comment est-ce que je perçois le fait de me raviser ? Qu'est-ce que cela dit de moi ?
- 2. Est-ce que mes opinions, mes croyances ou mes choix ont évolué au cours des années ? Pourquoi ?
- 3. Changer d'avis, est-ce une vertu ou un aveu d'échec ?
- 4. Quel droit à l'erreur est-ce que je m'accorde ?
- 5. Et si le contexte change, est-ce que je reste sur mes positions à tout prix ?
- 6. De quelle manière puis-je remettre plus facilement en question mes choix, mes positions et me donner le droit de changer d'avis ?



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## 6. Je m'autorise à ne pas changer d'avis !

### Je fais le point !

Je suis passé-e à l'action et j'ai consacré du temps pour apprendre à mieux m'affirmer. Quelque chose s'est mis en marche à l'intérieur de moi et je me félicite du chemin parcouru.

1. Sur une échelle de 1 à 10\*, à quel point est-ce que je change d'avis ?



\* 1 = jamais / 10 = tout le temps

2. Qu'ai-je découvert sur moi-même ?
3. Sur quelle nouvelles ressources, compétences ou connaissances puis-je dorénavant compter ?
4. Quels actions concrètes ai-je mis en place et lesquelles dois-je entreprendre pour continuer à progresser ?



A series of horizontal dotted lines for writing answers.