

BILAN D'IMAGE

express



Selfie en 3D.
Cahier d'exercice pour faire vous-même
votre bilan d'image en 3 dimensions.

Fabienne Chmara

© Fabimage - coaching d'image - Fabienne Chmara 2023.
Tous droits réservés

La reproduction ou la duplication de ce cahier
est strictement interdite

Vous n'avez pas le droit de revendre, copier ou distribuer ce
cahier.



Fabimage
COACHING D'IMAGE

BONJOUR!

Bienvenue dans ce coin coaching de Fabimage et félicitations car en téléchargeant ce cahier d'exercices vous venez de faire les premiers pas vers une meilleure compréhension de vous-même !

Ce **bilan d'image « express » en trois étapes** va vous aider non seulement à mieux vous connaître mais aussi à **prendre conscience** des différentes dimensions de votre image, de vos points forts, de vos besoins et de vos obstacles et à développer une image plus complète de vous-même.

Vous allez passer un moment avec vous-même, faites-le avec **affection et respect** envers vous, **vous valez de l'or !**

Bonne lecture et profitez bien de l'exercice!

Fabienne

QUI SUIS-JE?

Je m'appelle Fabienne, je suis française et je vis en Estonie depuis plus de 20 ans.

Je suis coach en image certifiée par Coach'n Look à Paris et experte en coaching d'image certifiée par Domingo Delgado (Madrid), la première école européenne dans ce domaine.



BILAN D'IMAGE

Vous vous demandez sans doute ce qu'est exactement un bilan d'image : c'est tout simplement un **selfie** !

Je ne sais pas si vous avez vu le film **Barbie**. Je ne veux pas le spoiler si vous ne l'avez pas vu ;-) Je vous dirai simplement que Barbie vit dans un monde idéalisé dans lequel le modèle féminin répond à des normes très stéréotypées. Ken vit dans ce monde dominé par les femmes et ne sait pas qu'il existe d'autres possibilités.

Jusqu'à ce qu'ils découvrent un autre monde. Ils commencent à **se poser des questions sur leur identité et leur rôle dans le monde**. La façon dont ils s'habillent est étroitement liée à leurs schémas de pensée. Ainsi, lorsqu'ils commencent à mieux se connaître de l'intérieur, et non à partir de normes et d'un point de vue purement extérieur, **leur apparence change également**.

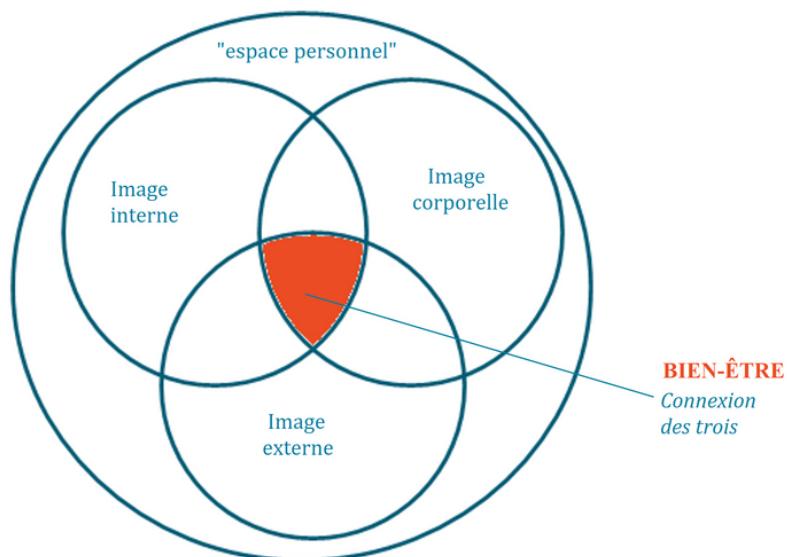
L'image est **plus** qu'une simple apparence. C'est la perception que l'on a de soi-même et la perception que les autres ont de nous.





Les autres nous connaissent par la manière dont nous nous présentons (caractéristiques physiques, vêtements, gestes, ton de la voix) et par ce que nous disons. Physiquement, vous ne vous connaissez que **partiellement** car vous ne vous voyez jamais complètement, vous avez toujours **besoin** d'un miroir, d'une photo ou du regard des autres. Vous vous voyez à travers vos propres **filtres** et les autres vous voient à travers les leurs. Connaître ces filtres est très important pour vous, n'est-ce pas ?

L'image a **trois dimensions** indissociables : l'interne, la corporelle et l'externe, que nous appelons l'apparence. Lorsque ces sphères sont en parfaite harmonie les unes avec les autres, le **bien-être** est à son comble.



En un mot, votre image ne sera jamais parfaite mais elle pourrait être plus **complète**, plus **positive**, plus **libre**. Cela dépend de la valeur que **vous** lui accordez, pas de celle que les autres lui accordent.



Pour vous libérer, vous devez faire comme Barbie et Ken : **vous remettre en question**, affronter votre reflet et vous regarder avec les yeux bienveillants de votre cœur, en vous détachant du regard du monde.

Je vous invite à prendre un **selfie de vos trois puissantes dimensions**. Cela ne vous prendra qu'une vingtaine de minutes.

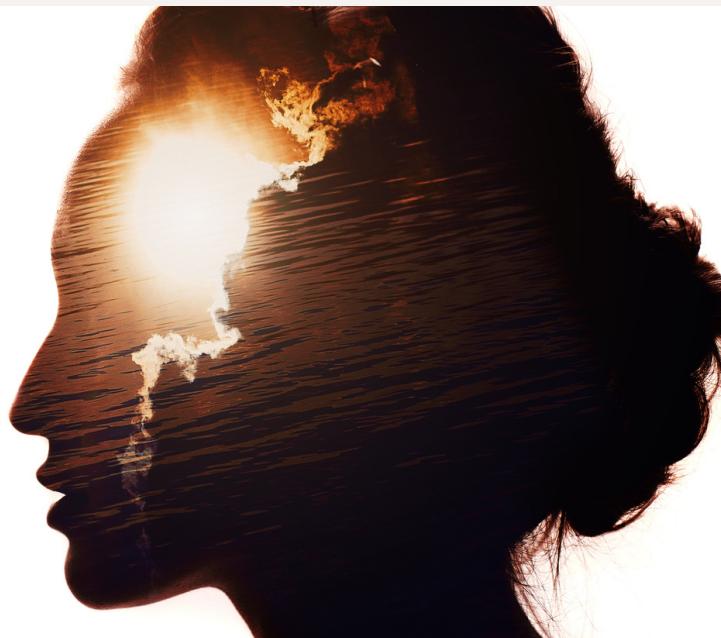
Il vous aidera non seulement à mieux vous connaître, mais aussi à prendre conscience des différentes dimensions de votre image, de vos forces, de vos besoins et de vos obstacles. Vous serez en mesure de prendre des décisions et de faire des pas concrets vers **une image plus complète** de vous-même.

Vous allez passer du temps avec vous-même, faites-le avec **amour et respect**, souvenez-vous: **vous valez de l'or !**



IMAGE INTERNE

Votre personnalité, vos goûts, vos valeurs, que savez-vous de vous-même? Aimez-vous et acceptez-vous ce que vous savez de vous (aspects positifs et négatifs)?



O1

J'aime...

O2

Mes qualités

O3

Mes valeurs

O4

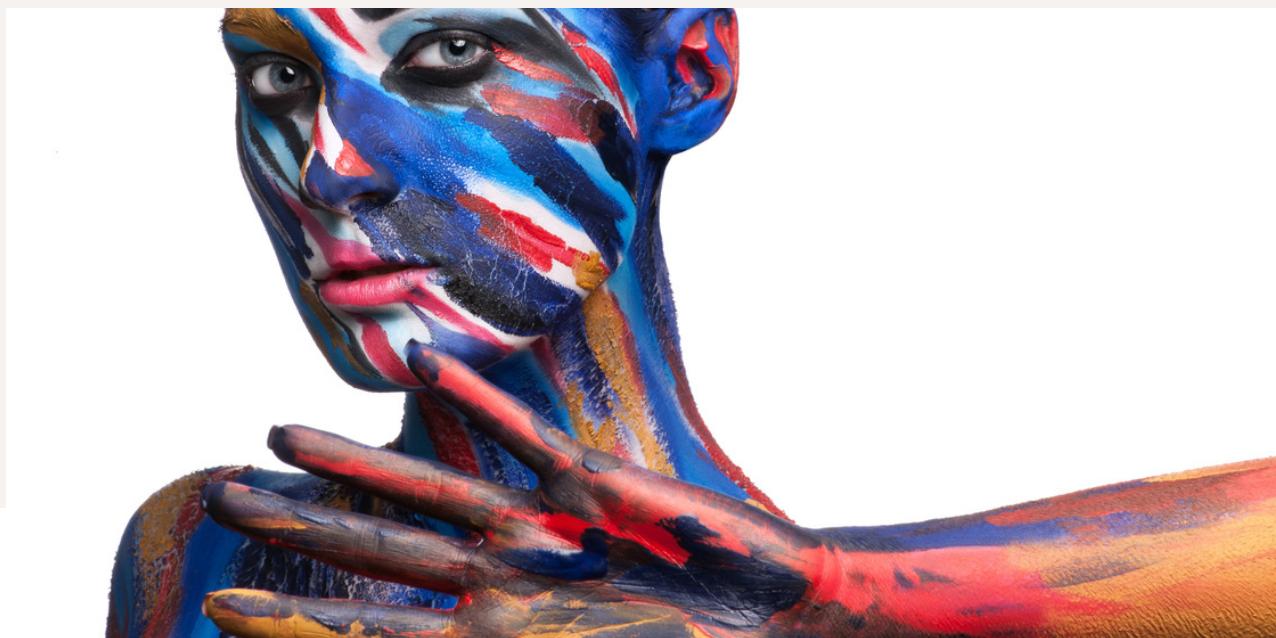
Quelques aspects de mon caractère à améliorer

Quel mot-clé résume mes réponses ?

Sur une échelle de 1 à 10, comment j'accepte ce que je sais de moi ? et Qu'est-ce que je pourrais améliorer ?

IMAGE CORPORELLE

Qu'est-ce qui vous plaît le plus de votre corps? Est-ce que vous respectez votre corps ? Quelles difficultés rencontrez-vous pour trouver des vêtements ?



O1 Ce qui me plait de mon corps

O2 Moments que je dédie à mon corps

O3 Mon alimentation est

O4 Mon repos est

O5 Mon rapport aux vêtements

Quel mot-clé résume mes réponses ?

Sur une échelle de 1 à 10, comment je prends soin de mon corps ? et Qu'est-ce que je pourrais améliorer ?

IMAGE EXTERNE

Qu'est-ce que votre image dit de vous ? Qu'aimeriez-vous qu'elle dise ? Avez-vous des craintes ou des obstacles ?



O1 Mon apparence est

O2 Le message qui en ressort est

O3 Le message que j'aimerais faire passer

O4 Mes craintes

O5 Mes obstacles

Quel mot-clé résume mes réponses ?

Sur une échelle de 1 à 10, comment est-ce que je prends soin de mon apparence ? et Que pourrais-je améliorer ?

MON BILAN

Après avoir répondu à ces quelques questions vous aurez déjà un premier ressenti et un aperçu de tout ce que votre image signifie !

Quel est le mot clé qui résume votre bilan express ? Quel désir se cache derrière ce mot clé ? Et quel besoin se cache derrière ce désir ? Comment votre style vestimentaire soutient-il votre image interne ?

Mettez maintenant par écrit vos réponses aux questions suivantes:

Mes découvertes

Je me suis rendue compte de...

Mon mot clé

Le mot clé qui résume tout

Mon désir

Mon désir principal est

Mon besoin

Mon besoin principal est...

Mon authenticité

Quel est le rapport entre mon style vestimentaire et mon image interne

Action !

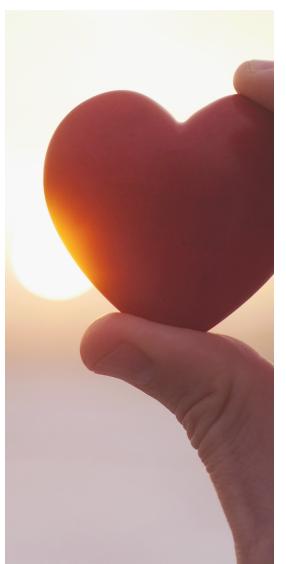
Quelle est la première action que je vais entreprendre sur le chemin de ma meilleure image?

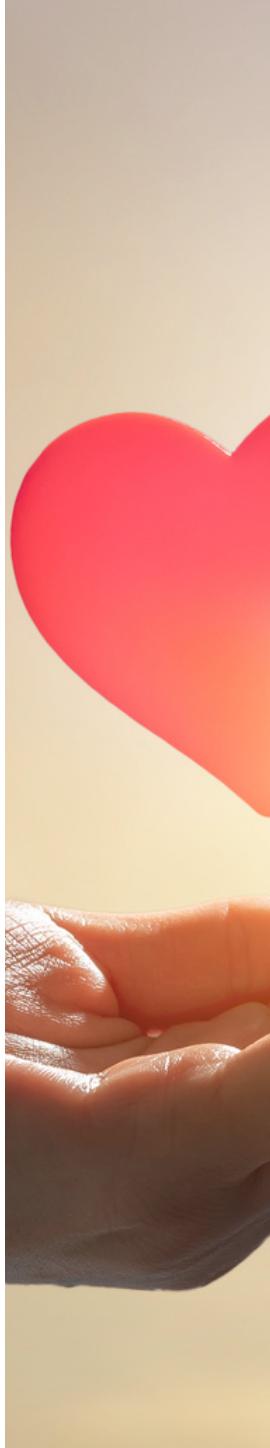
COMMENT ÇA S'EST PASSÉ ?

Nous avons commencé par un film, maintenant j'ai envie de vous parler d'un autre 😊.

Vous connaissez peut-être "The Greatest Showman". Le personnage principal, P.T. Barnum, est un homme issu d'une famille modeste, mais qui a de grands rêves et veut devenir quelqu'un de très important. Avant tout, il veut **se sentir digne** du grand amour de sa vie, Charity, qu'il a rencontrée parce que son père, un humble tailleur, travaillait pour le père de Charity. Il décide de monter une entreprise pour pouvoir être à la hauteur de la famille de sa fiancée. Mais au fur et à mesure que le projet grandit, P.T. devient de plus en plus ambitieux et veut maintenant être admis dans la haute société.

Perdu dans ses rêves de grandeur, il **oublie** presque **la raison** pour laquelle il a commencé (sa famille) et trahit son équipe. Jusqu'à ce qu'un incendie lui fasse tout perdre. C'est alors qu'il se rend compte que sa femme **l'a toujours aimé tel qu'il était**. Maintenant, pourtant démuni matériellement, il se sent à nouveau heureux.





Pourquoi est-ce que je vous raconte cela ?
Parce que, selon moi, cela nous arrive à tous !

Nous formons notre image en fonction de ce que nous pensons que les autres (l'environnement, la société) attendent de nous, en fonction de la façon dont nous pensons qu'ils **nous aimeront et/ou accepteront le mieux**. C'est ce qu'on appelle le **modèle de reconnaissance**. Cette image ne correspond pas toujours à ce que nous sommes réellement et nous mettons finalement en jeu notre propre capacité à aimer, notre bonheur ! Cela m'est arrivé, c'est pour cela que je vous en parle 😊.

Notre image nous parle de notre modèle de reconnaissance. Sur le chemin de la liberté et du bonheur, l'important est de savoir si ce modèle est **emprunté ou authentique**.

Je suppose que vous comprenez mieux maintenant pourquoi il est si utile d'analyser sa propre image !





ENVIE D'APPROFONDIR ?

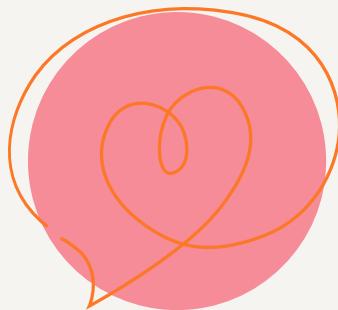
*Si vous désirez approfondir et éventuellement recevoir le feedback de votre entourage (je vous rassure, il est toujours très encourageant !) je vous invite à faire un **bilan d'image complet**. A travers un **questionnaire de feedback** approfondi sur tous les aspects de votre image ou si vous préférez par le dessin de l'**arbre de vie de votre image**, vous allez connecter tout ce qui fait de vous la personne que vous êtes aujourd'hui.*

Cela vous fournira des clés pour identifier vos forces et vos limites, vous donnera un premier aperçu de la façon dont les autres vous perçoivent, vous aidera à mieux définir vos objectifs, à découvrir la racine et la raison d'être de votre image et à accroître votre motivation!

*Vos questions et impressions sont bienvenues :
fabimage.coach@gmail.com !*

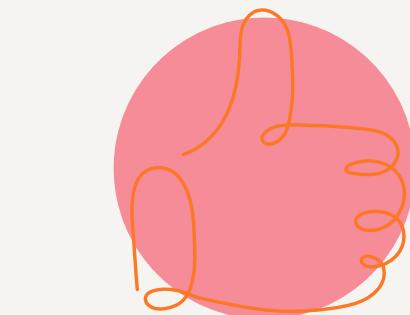
WWW.FABIMAGE.COACH

COACHING D'IMAGE



01 **VOS BESOINS**

Peu importe que vous souhaitiez améliorer votre style ou que vous désiriez partir de zéro. Dans tous les cas, je suis là pour vous!



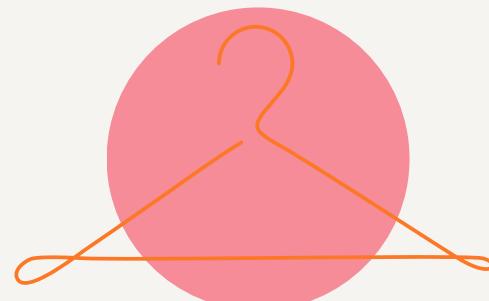
02 **VOTRE OBJECTIF**

Vous fixez votre objectif et à l'aide d'outils de coaching je vous conduis vers cet objectif à travers une meilleure compréhension de vous-même.



03 **VOTRE STYLE**

Une étape où des miracles se produisent ! Nous remontons à la surface et vous apprenez à faire le lien entre votre monde intérieur et votre esthétique à l'aide de planches d'inspiration.



04 **VOTRE ARMOIRE**

Dans cette phase créative, nous rassemblons tous les éléments qui font votre richesse (qualités, ressources, valeurs) et vous travaillez sur votre garde-robe.



fabimage.coach@gmail.com

www.fabimage.coach



F a b i m a g e
COACHING D'IMAGE