

HELENA COACH INTUITIVE

COACH PROFESSIONNELLE CERTIFIÉE ICF
INTELLIGENCE INTUITIVE & HYPERSENSIBILITÉ · GENÈVE

LES CAHIERS DÉCOUVERTE · MÉTHODE HELENA

H

Je m'honore

Me reconnaître. Me respecter.

Me donner une place.

Comprendre. Se libérer. S'élever.

MÉTHODE HELENA · HELENACOACHINTUITIVE.COM

AVANT DE COMMENCER

Quelle place est-ce que je m'accorde dans *ma vie* ?

Ce petit cahier vous accompagne autour de la première lettre de la Méthode HELENA : **H — Je m'honore**. Il ne cherche pas à vous expliquer qui vous êtes, ni à vous donner des réponses toutes faites.

Il vous propose simplement un espace pour ralentir, observer ce qui se passe dans votre vie, et laisser émerger vos propres réponses. Écrivez à la main, sans vous corriger. Prenez le temps qu'il vous faut.

COMMENT L'HABITER

Il n'y a ici aucune bonne réponse, seulement la vôtre. Ce cahier peut se vivre seul, avant une séance de coaching, ou entre deux séances. Avancez à votre rythme, avec douceur.

QU'EST-CE QUE S'HONORER ?

Se donner, à soi,
un peu de ce que l'on offre
si *naturellement aux autres.*

S'honorer, ce n'est pas un grand geste. C'est une manière, discrète et fidèle, de se considérer. Cela peut vouloir dire :

- ♦ reconnaître sa valeur, ses qualités et ses réussites — sans les minimiser ;
- ♦ prendre ses besoins au sérieux, et se considérer dans ses décisions ;
- ♦ respecter ses limites, et prendre sa place ;
- ♦ cesser de faire systématiquement passer les autres avant soi ;
- ♦ se donner une part de la reconnaissance que l'on cherche à l'extérieur.

*« S'honorer ne signifie pas se placer au-dessus des autres.
C'est cesser de se placer systématiquement en dessous. »*

POURQUOI S'HONORER ?

Ce que change une relation plus *juste* avec soi

Se reconnaître un peu plus n'a rien d'égoïste. Cela peut, doucement, ouvrir des choses très concrètes :

- ✦ une relation plus respectueuse avec soi-même ;
- ✦ une meilleure lecture de ses besoins et de ses limites ;
- ✦ des décisions plus cohérentes avec ses valeurs ;
- ✦ une confiance qui grandit ;
- ✦ moins de dépendance au seul regard extérieur pour se sentir de valeur.

QUESTION À LAISSER RÉSONNER

Si je ne me donne pas moi-même une place importante dans ma vie, quelle place est-ce que j'attends des autres qu'ils me donnent ?

MON POINT DE DÉPART

Là où j'en suis, *aujourd'hui*

Complétez librement, avec ce qui vient — sans réfléchir trop longtemps.

Aujourd'hui, je me sens reconnu-e lorsque...

Je me sens valorisé-e lorsque...

Je suis fier-ère de moi lorsque...

Une qualité que je reconnais chez moi est...

J'ai tendance à m'oublier lorsque...

Un besoin que je fais souvent passer après ceux des autres est...

Une chose que j'aimerais davantage m'autoriser est...

MES CINQ QUESTIONS DE COACHING

Cinq questions à *habiter*

1

Quelle place est-ce que je m'accorde réellement dans ma propre vie ?

2

Dans quelles situations ai-je tendance à diminuer ma valeur, ou à me mettre en retrait ?

3

Qu'est-ce que j'attends aujourd'hui des autres, que je pourrais commencer à m'accorder moi-même ?

Reconnaissance ? Respect ? Attention ? Temps ? Encouragement ? Confiance ?

4

Si je me traitais comme une personne réellement importante à mes yeux, qu'est-ce qui changerait dans mon quotidien ?

5

Quelle décision pourrais-je prendre cette semaine pour m'honorer davantage ?

MON RITUEL « JE M'HONORE »

Sept jours pour observer comment je *m'honore*

Pendant une semaine, quelques instants chaque soir suffisent. L'idée n'est pas de bien faire, mais d'être présent·e à vous-même. Si un jour manque, ce n'est pas un échec : reprenez simplement le lendemain.

Chaque jour, vous noterez trois choses simples : un moment où vous vous êtes réellement accordé une place, un geste que vous avez posé pour vous-même, et la place que vous vous êtes accordée dans votre journée — sur une échelle de 1 à 10.

L'ÉCHELLE DE MA PLACE, CHAQUE JOUR

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

MON CARNET DES SEPT JOURS

Une semaine, *à moi*

JOUR	UN MOMENT OÙ JE ME SUIS RÉELLEMENT ACCORDÉ UNE PLACE	CE QUE J'AI FAIT POUR M'HONORER — UN GESTE, UN BESOIN, UNE LIMITE	MA PLACE
Jour 1			/10
Jour 2			/10
Jour 3			/10
Jour 4			/10
Jour 5			/10
Jour 6			/10
Jour 7			/10

LA RECONNAISSANCE QUE JE REÇOIS · CELLE QUE JE ME DONNE

Recevoir, *et* se donner

CE QUE LES AUTRES RECONNAISSENT CHEZ MOI

Compliments, remerciements, marques de confiance, reconnaissance professionnelle, gestes de considération...

CE QUE JE RECONNAIS MOI-MÊME CHEZ MOI

Mes qualités, mes progrès, mes efforts, mes réussites, les moments où je me suis respecté-e...

L'ESSENTIEL

Recevoir la reconnaissance des autres est agréable, et pleinement légitime. Il ne s'agit pas d'y renoncer — mais, peu à peu, de ne plus en dépendre entièrement pour connaître votre propre valeur.

BILAN DES SEPT JOURS

Ce que j'ai *découvert*

Ce que j'ai découvert sur la manière dont je me considère :

Les situations où j'ai réussi à davantage m'honorer :

Ce qui a été difficile :

Ce que j'ai su reconnaître moi-même, sans attendre que quelqu'un d'autre le fasse :

L'évolution que j'observe, entre le premier et le septième jour :

MON ENGAGEMENT

À partir *d'aujourd'hui*

Je choisis de davantage m'honorer en... :

Je vais commencer par... :

La limite que je souhaite davantage respecter est... :

Le besoin auquel je souhaite donner davantage de place est... :

Je saurai que j'avance lorsque... :

*« Cette semaine, je choisis de me donner
une place dans ma propre vie. »*

AVANT VOTRE SÉANCE AVEC HELENA

Si vous avez prochainement une séance avec Helena, prenez le temps de compléter ce cahier avant votre rendez-vous. Vos réponses pourront constituer un précieux point de départ pour approfondir votre réflexion pendant votre séance.



*« Je n'ai pas besoin d'attendre que l'on reconnaisse
ma valeur pour commencer à la reconnaître moi-même. »*

H

Je m'honore

LA PREMIÈRE ÉTAPE DE LA MÉTHODE HELENA

POUR ALLER PLUS LOIN

*Découvrez prochainement la vidéo
« Je m'honore »
sur la chaîne YouTube Helena Coach Intuitive.*

VIDÉO PROCHAINEMENT DISPONIBLE

LA MÉTHODE HELENA

Six lettres, un chemin vers *soi*

« Je m'honore » n'est que la première étape. Chaque lettre du prénom HELENA ouvre un mouvement intérieur — et son propre cahier Découverte.

H	Je m'honore	Reconnaître ma valeur et me donner une place.
E	Je m'écoute	Entendre mes ressentis et mes besoins réels.
L	Je me libère	Desserrer l'emprise des croyances qui ne me servent plus.
E	Je m'élève	Passer de la compréhension au geste juste.
N	Je me nourris	Prendre soin de ce qui me fait du bien, durablement.
A	Je m'ancre	Inscrire le changement dans mon quotidien.

Ce cahier Découverte est offert par Helena Coach Intuitive. Il propose une démarche d'exploration et de réflexion personnelle, dans une posture de coaching professionnel certifié ICF ; il ne constitue ni un diagnostic, ni un accompagnement thérapeutique, et ne remplace pas l'avis d'un professionnel de santé. © 2026 HELENA Coach Intuitive — Tous droits réservés · Usage personnel · Méthode HELENA · helenacoachintuitive.com

POURSUIVRE LE CHEMIN

Découvrez les autres Cahiers HELENA, les vidéos et les accompagnements sur :

HELENACOACHINTUITIVE.COM