TA VOIX COMPTE · BONUS 1

30 JOURS POUR RETROUVER TA VOIX

Un carnet pratique pour libérer ta voix, jour après jour

WILLIAM ANGORA

> *« Tu ne trouves pas ta voix en un jour. Tu la construis, un jour à la fois. »*

COMMENT UTILISER CE GUIDE

- Chaque jour, une action simple et concrète.
- Fais les exercices dans l'ordre, ou choisis ceux qui t'appellent.
- Note tes réflexions après chaque exercice, sur les lignes prévues.
- L'important, ce n'est pas la perfection, c'est la **régularité**.
- Si tu rates un jour, ce n'est pas grave. Reprends le lendemain.

LA RÈGLE D'OR

Ne juge pas tes actions. Ne cherche pas la perfection. Cherche juste l'**authenticité**.

SEMAINE 1

SE RECONNECTER À SOI

JOUR 1 À toi

ÉCOUTE TON SILENCE

ACTION Prends 10 minutes dans le silence total. Pas de musique, pas de téléphone. Juste toi.

QUESTION *Qu'est-ce que tu entends quand tout se tait ?*

JOUR 2 **À toi**

IDENTIFIE TES FILTRES

ACTION Liste trois phrases que tu te dis souvent pour te retenir de parler. Par exemple : « Ce que je dis n'est pas intéressant », « Les gens vont me juger ».

QUESTION *D'où viennent ces phrases ?*

JOUR 3 **À toi**

ÉCRIS UNE VÉRITÉ NON DITE

ACTION Écris, sans la publier, une vérité que tu n'as jamais osé dire à voix haute.

QUESTION *Qu'est-ce qui t'empêche de la dire ?*

JOUR 4 **À toi**

PARLE À TON ENFANT INTÉRIEUR

ACTION Écris une lettre à l'enfant que tu as été, celui ou celle dont la voix n'a pas été entendue.

QUESTION *Que lui dirais-tu aujourd'hui ?*

JOUR 5 **À toi**

IDENTIFIE TON BLOCAGE PRINCIPAL

ACTION Choisis LE blocage qui t'empêche le plus de parler : peur du jugement, perfectionnisme, ou un autre.

QUESTION *Depuis quand ce blocage existe-t-il ?*

JOUR 6 **À toi**

TROUVE UN MODÈLE DE VOIX

ACTION Pense à une personne dont la voix t'inspire. Qu'est-ce qui te touche chez elle ?

QUESTION *Quelle qualité de sa voix veux-tu développer en toi ?*

JOUR 7 **À toi**

BILAN DE LA SEMAINE 1

ACTION Relis tes notes de la semaine. Qu'as-tu découvert sur toi ?

QUESTION *Quelle est ta plus grande prise de conscience de cette semaine ?*

SEMAINE 2

EXPÉRIMENTER TA VOIX, EN PRIVÉ

JOUR 8 À toi

ENREGISTRE TA VOIX

ACTION Enregistre un message vocal, juste pour toi, où tu parles de quelque chose qui te tient à cœur.

QUESTION *Comment te sens-tu en réécoutant ta voix ?*

JOUR 9 **À toi**

ÉCRIS SANS FILTRE

ACTION Écris 500 mots sur n'importe quoi, **sans** te relire, **sans** te censurer.

QUESTION *Qu'est-ce qui est sorti que tu n'attendais pas ?*

JOUR 10 **À toi**

DIS NON À QUELQUE CHOSE

ACTION Dis non à quelque chose que tu aurais habituellement accepté par peur de décevoir.

QUESTION *Comment te sens-tu après avoir posé cette limite ?*

JOUR 11 **À toi**

EXPRIME UNE ÉMOTION VRAIE

ACTION Partage une émotion que tu ressens **vraiment** avec quelqu'un de confiance. Pas « ça va », mais quelque chose de vrai.

QUESTION *Qu'est-ce que ça t'a fait de dire la vérité ?*

JOUR 12 **À toi**

DÉFENDS UNE OPINION

ACTION Exprime, à voix haute ou par écrit, une opinion que tu as peur de partager.

QUESTION *Qu'est-ce qui te faisait peur dans cette opinion ?*

JOUR 13 **À toi**

ENVOIE UN MESSAGE AUTHENTIQUE

ACTION Envoie un message sincère à quelqu'un : un remerciement, une excuse, une vérité.

QUESTION *Pourquoi ne l'avais-tu pas fait avant ?*

JOUR 14 **À toi**

BILAN DE LA SEMAINE 2

ACTION Quelle a été l'action la plus difficile cette semaine ? Pourquoi ?

QUESTION *Qu'as-tu appris sur ta capacité à t'exprimer ?*

SEMAINE 3

OSER T'EXPRIMER, EN PUBLIC

JOUR 15 À toi

PUBLIE UN POST SIMPLE

ACTION Publie un post simple sur un réseau social. Rien de compliqué. Juste **vrai**.

QUESTION *Qu'est-ce qui t'a fait hésiter avant de publier ?*

JOUR 16 **À toi**

COMMENTE AVEC TA VRAIE OPINION

ACTION Commente le post de quelqu'un avec ta vraie opinion, avec respect.

QUESTION *Te censures-tu dans tes commentaires ?*

JOUR 17 **À toi**

PARTAGE UNE LEÇON DE VIE

ACTION Partage publiquement une leçon que la vie t'a apprise.

QUESTION *Pourquoi cette leçon est-elle importante pour toi ?*

JOUR 18 **À toi**

EXPRIME UN DÉSACCORD RESPECTUEUX

ACTION Partage avec respect un point de vue différent de celui de la majorité.

QUESTION *Comment vis-tu le fait de ne pas être dans le consensus ?*

JOUR 19 **À toi**

RACONTE UNE ÉPREUVE

ACTION Partage, en quelques lignes, une épreuve que tu as traversée et ce qu'elle t'a appris.

QUESTION *Qu'est-ce qui te fait peur dans le fait de te montrer vulnérable ?*

JOUR 20 **À toi**

ASSUME UNE IMPERFECTION

ACTION Partage publiquement quelque chose d'imparfait : une idée brute, une question sans réponse.

QUESTION *As-tu vraiment besoin d'être parfait(e) pour exister ?*

JOUR 21 **À toi**

BILAN DE LA SEMAINE 3

ACTION Relis tes publications de la semaine. Es-tu fier(ère) de toi ?

QUESTION *Qu'est-ce qui a changé dans ta relation à l'expression publique ?*

SEMAINE 4

ANCRER TA VOIX DANS LA DURÉE

JOUR 22 À toi

IDENTIFIE TON MESSAGE CENTRAL

ACTION Résume en **une** phrase le message que tu veux porter dans le monde.

QUESTION *Si tu ne pouvais dire qu'une seule chose, ce serait quoi ?*

JOUR 23 **À toi**

CRÉE UN RITUEL D'EXPRESSION

ACTION Choisis un moment régulier, chaque semaine ou chaque mois, où tu t'exprimes sans te censurer.

QUESTION *Comment rendre ce moment régulier et précieux ?*

JOUR 24 **À toi**

REMERCIE QUELQU'UN PUBLIQUEMENT

ACTION Remercie publiquement une personne qui t'a aidé(e) à trouver ou à libérer ta voix.

QUESTION *Qu'est-ce que cette personne t'a appris sur toi ?*

JOUR 25 **À toi**

ACCUEILLE UNE CRITIQUE CONSTRUCTIVE

ACTION Reçois une critique, ou va en chercher une, et demande-toi ce que tu peux en apprendre.

QUESTION *Est-ce que toute critique te détruit, ou peux-tu y trouver de la valeur ?*

JOUR 26 **À toi**

CÉLÈBRE TON ÉVOLUTION

ACTION Liste cinq choses que tu as osé dire ou faire depuis le début de ce carnet.

QUESTION *Es-tu fier(ère) de ton courage ?*

JOUR 27 **À toi**

ENGAGE-TOI PUBLIQUEMENT

ACTION Annonce publiquement un engagement. Par exemple : « Je publie une fois par semaine pendant trois mois. »

QUESTION *Qu'est-ce que ça change de t'engager publiquement ?*

JOUR 28 **À toi**

ÉCRIS UNE LETTRE À TON FUTUR TOI

ACTION Écris une lettre à la personne que tu seras dans un an. Qu'aimerais-tu qu'elle ait accompli ?

QUESTION *Quelle voix veux-tu avoir dans un an ?*

JOUR 29 **À toi**

IDENTIFIE TON PROCHAIN DÉFI

ACTION Quel est le prochain défi d'expression que tu veux relever ?

QUESTION *Qu'est-ce qui te fait encore peur ?*

JOUR 30 **À toi**

CÉLÈBRE ET CONTINUE

ACTION Relis tout ce que tu as fait en 30 jours. Célèbre ton parcours.

QUESTION *Qu'est-ce qui a changé en toi depuis le jour 1 ?*

ET MAINTENANT ?

Tu as fait 30 jours. Bravo. Vraiment.

Maintenant, la vraie question : **qu'est-ce que tu vas faire ensuite ?** Parce que retrouver ta voix, ce n'est pas un sprint de 30 jours. C'est un marathon de toute une vie. Voici comment continuer.

1. **Garde un rythme régulier.** Choisis une fréquence que tu peux tenir : une fois par semaine, deux fois par mois, peu importe. L'important, c'est la régularité, pas la quantité.
2. **Reviens à ce guide quand tu doutes.** Les jours où ta voix se replie, refais un exercice. C'est un outil pour toute la vie, pas un programme à faire une fois.
3. **Rejoins une communauté.** Trouve des gens qui cherchent aussi leur voix. S'exprimer en groupe est plus facile que seul(e).
4. **Crée ton propre défi.** Invente tes propres exercices d'expression. Tu sais mieux que personne ce dont tu as besoin.
5. **Souviens-toi pourquoi ta voix compte.** Relis le livre. Réécoute l'audio. Reviens à ton « pourquoi ».

POUR FINIR

UN DERNIER MOT

Tu as fait un chemin immense en 30 jours. Peut-être que tu ne le vois pas encore. Peut-être que tu doutes encore. Peut-être que tu as l'impression de ne pas être « arrivé(e) ».

Mais laisse-moi te dire quelque chose : tu as commencé. Et c'est déjà une victoire. Parce que retrouver sa voix, ce n'est pas une destination. C'est un chemin, que tu parcours un jour à la fois.

Alors continue. Un pas après l'autre. Une action après l'autre. Une vérité après l'autre.

Parce que ta voix compte.

WILLIAM ANGORA