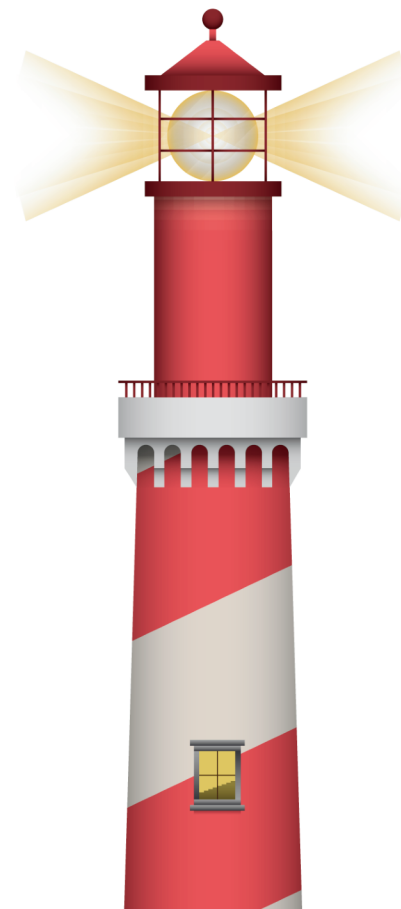


CAP SUR LA CONFIANCE EN

2026

CAP SUR LA
CONFIANCE
CAPSURLACONFIANCE.CH



JANVIER 2026

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

**QUELLE ACTION
PEUX-TU FAIRE CHAQUE
JOUR POUR AUGMENTER
TA CONFIANCE ?**

**LA CONFIANCE EN SOI SE
CONSTRUIT DANS
L'**ACTION** RÉGULIÈRE.**

CHAQUE JOUR, JE...

POUR ALLER PLUS LOIN, DÉCOUVRE LE
PROGRAMME CAP SUR LA CONFIANCE



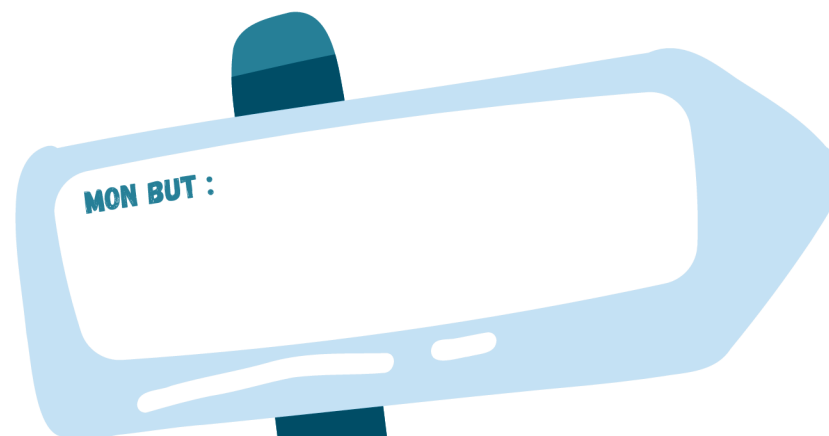
CAPSURLACONFIANCE.CH

FÉVRIER 2026

L	M	M	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

QUEL EST TON **BUT** ?
DANS QUELLE SITUATION
AIMERAIS-TU ÊTRE PLUS
PLUS **SÛR-E DE TOI** ?

IL N'Y A PAS DE BON VENT
POUR CELUI QUI NE
SAIT **OÙ IL VA.**



POUR ALLER PLUS LOIN, DÉCOUVRE LE
PROGRAMME CAP SUR LA CONFIANCE



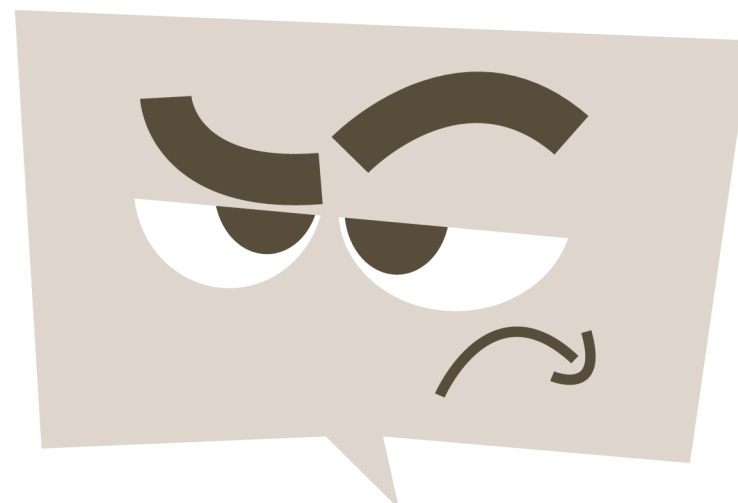
CAPSURLACONFIANCE.CH

MARS 2026

L	M	M	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

**QU'EST-CE QUI EST
DIFFICILE POUR TOI
EN CE MOMENT ?**

**L'ÉMOTION EST LE MOTEUR
DU CHANGEMENT.**



JE ME SENS ...

POUR ALLER PLUS LOIN, DÉCOUVRE LE
PROGRAMME CAP SUR LA CONFIANCE

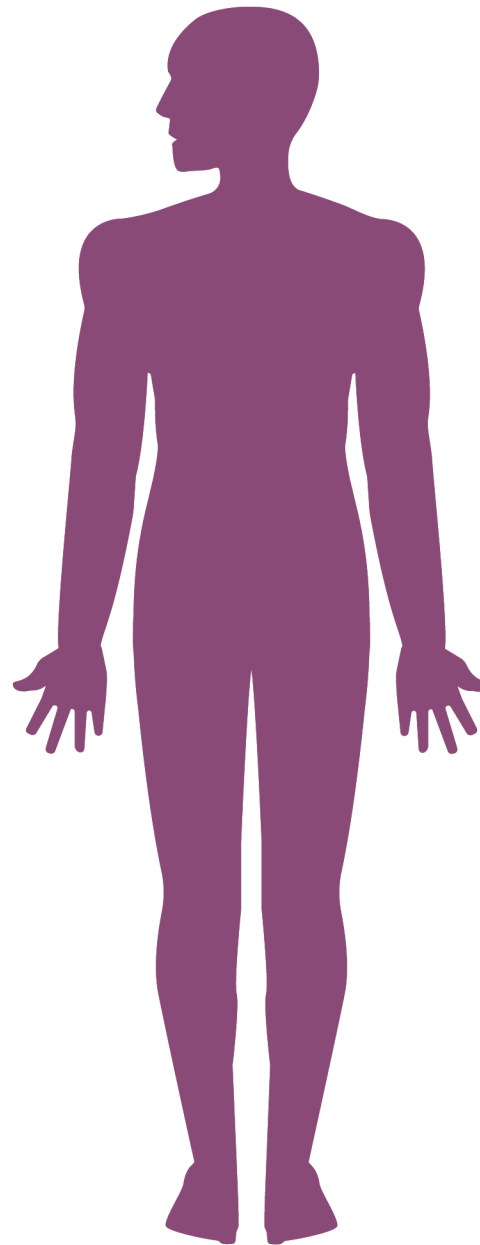


CAPSURLACONFIANCE.CH

AVRIL 2026

L	M	M	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

OÙ SENS-TU
TON ÉMOTION
DANS TON **CORPS** ?



**LA CAUSE DES
ÉMOTIONS
NÉGATIVES
EST UNE
PERTURBATION
DANS LE SYSTÈME
D'ÉNERGIE DU
CORPS.**

POUR ALLER PLUS LOIN, DÉCOUVRE LE
PROGRAMME CAP SUR LA CONFIANCE



CAPSURLACONFIANCE.CH

MAI 2026

L	M	M	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

TROUVE UN **OBJET** OU
FAIS UN **DESSIN** QUI
REPRÉSENTE TON
ÉMOTION.

EXPRIMER SES ÉMOTIONS,
C'EST COMME ENLEVER LES
NUAGES NOIRS DEVANT LE
SOLEIL POUR LAISSER
POUSSER LES FLEURS.



POUR ALLER PLUS LOIN, DÉCOUVRE LE
PROGRAMME CAP SUR LA CONFIANCE



CAPSURLACONFIANCE.CH

JUIN 2026

L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

**LA RESPIRATION EST
INTIMEMENT LIÉE AUX
CENTRES ÉMOTIONNELS
DE NOTRE CERVEAU.**

**PRENDS JUSTE
UNE MINUTE
POUR RESPIRER !**



POUR ALLER PLUS LOIN, DÉCOUVRE LE
PROGRAMME CAP SUR LA CONFIANCE



CAPSURLACONFIANCE.CH

JUILLET 2026

L	M	M	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

**IMAGINE QUE
TU AS RÉUSSI TON BUT.
QU'EST-CE QUE
ÇA TE FAIT ?**

**TOUT DEVIENT POSSIBLE
QUAND INTERVIENNENT
LA CONFIANCE ET
L'IMAGINATION.**



**POUR ALLER PLUS LOIN, DÉCOUVRE LE
PROGRAMME CAP SUR LA CONFIANCE**



CAPSURLACONFIANCE.CH

AOÛT 2026

L	M	M	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

**FAIRE UN SEUL PAS PEUT
SEMBLER PEU, MAIS
C'EST TOUT CE DONT
VOUS AVEZ BESOIN POUR
COMMENCER.**

**QUEL SERA TON
PROCHAIN
PETIT PAS ?**

MON PROCHAIN PAS

POUR ALLER PLUS LOIN, DÉCOUVRE LE
PROGRAMME CAP SUR LA CONFIANCE



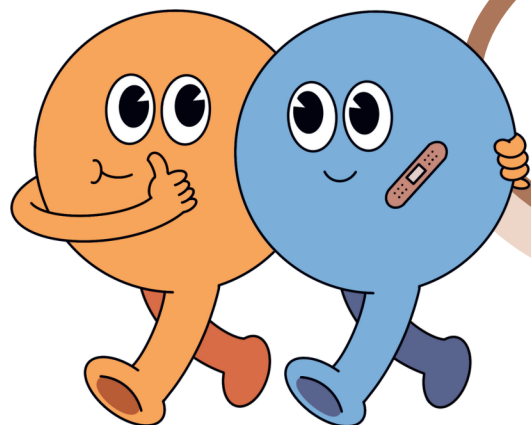
CAPSURLACONFIANCE.CH

SEPTEMBRE 2026

L	M	M	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

**INDIVIDUELLEMENT NOUS
SOMMES UNE GOUTTE D'EAU.
ENSEMBLE NOUS SOMMES UN
OCÉAN.**

JE PEUX DEMANDER À...



**À QUI POURRAIS-TU
DEMANDER DE L'AIDE OU
UN CONSEIL ?**

POUR ALLER PLUS LOIN, DÉCOUVRE LE
PROGRAMME CAP SUR LA CONFIANCE



CAPSURLACONFIANCE.CH

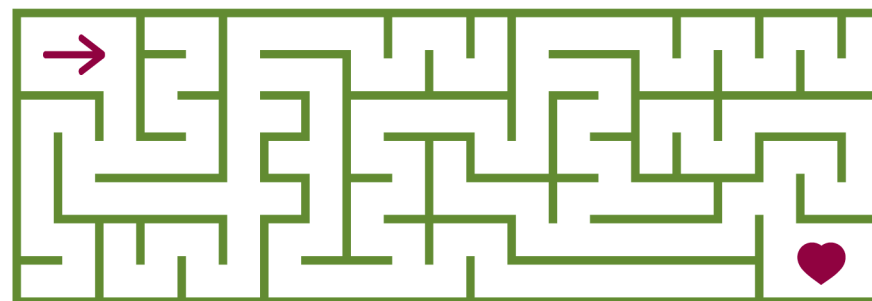
OCTOBRE 2026

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

QU'EST-CE QUE
TU ÉVITES PARCE QUE
TU PENSES QUE C'EST
TROP DIFFICILE ?

CE N'EST PAS PARCE QUE
C'EST **DIFFICILE** QUE NOUS
N'OSONS PAS,

C'EST PARCE QUE NOUS
N'OSONS **PAS** QUE C'EST
DIFFICILE.



POUR ALLER PLUS LOIN, DÉCOUVRE LE
PROGRAMME CAP SUR LA CONFIANCE



CAPSURLACONFIANCE.CH

NOVEMBRE 2026

L	M	M	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

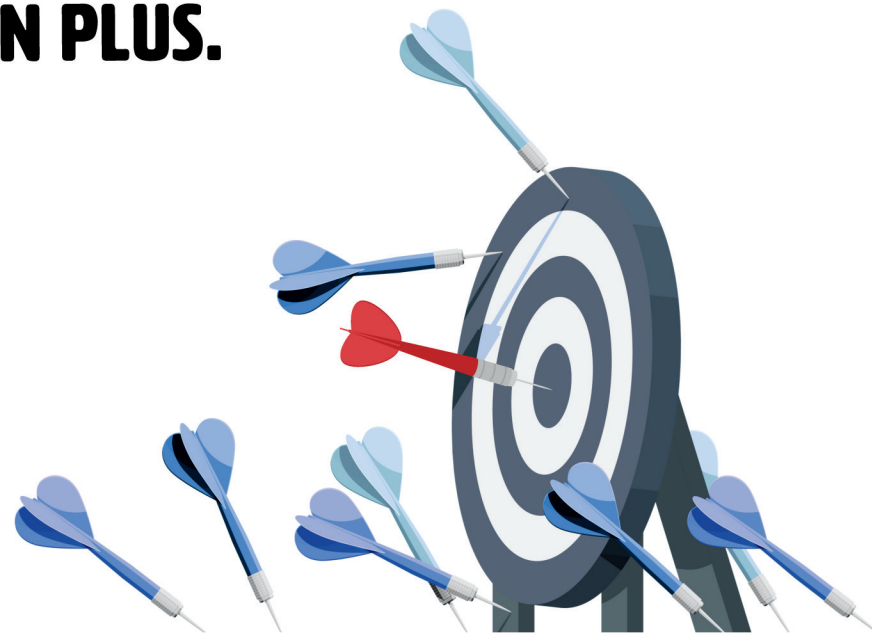
**COMBIEN
D'ERREURS ES-TU
PRÊT·E À FAIRE POUR
RÉUSSIR ?**

JE SUIS PRÊT À FAIRE AU MOINS ...

_____ ERREURS

**CELUI QUI NE RISQUE RIEN NE
SE TROMPE JAMAIS...**

**MAIS IL NE RÉUSSIT JAMAIS
NON PLUS.**



**POUR ALLER PLUS LOIN, DÉCOUVRE LE
PROGRAMME CAP SUR LA CONFIANCE**



CAPSURLACONFIANCE.CH

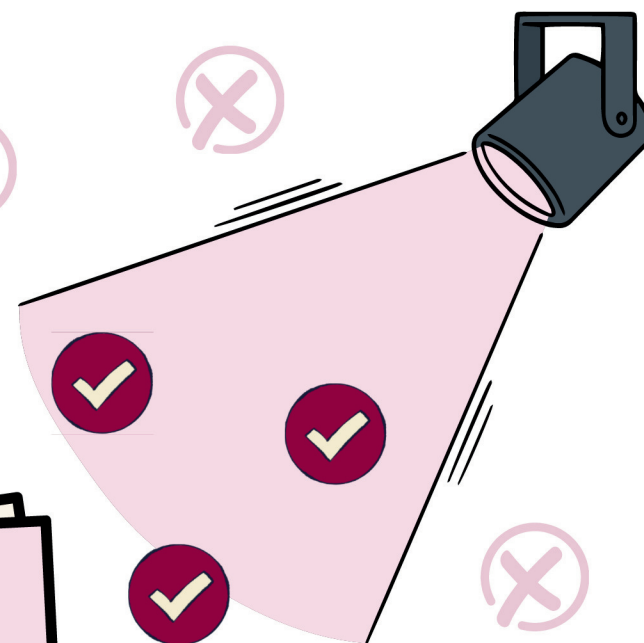
DÉCEMBRE 2026

L	M	M	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

CE QUE NOUS **VOYONS**
DÉPEND PRINCIPALEMENT DE
CE QUE NOUS **CHERCHONS**.

QU'EST-CE QUE TU AS
DÉJÀ BIEN **RÉUSSI** ?
DE QUOI ES-TU **FIER·E**

MES RÉUSSITES :



POUR ALLER PLUS LOIN, DÉCOUVRE LE
PROGRAMME CAP SUR LA CONFIANCE



CAPSURLACONFIANCE.CH