



# Oser : l'audace qui transforme

« La chance sourit aux audacieux. » — Virgile

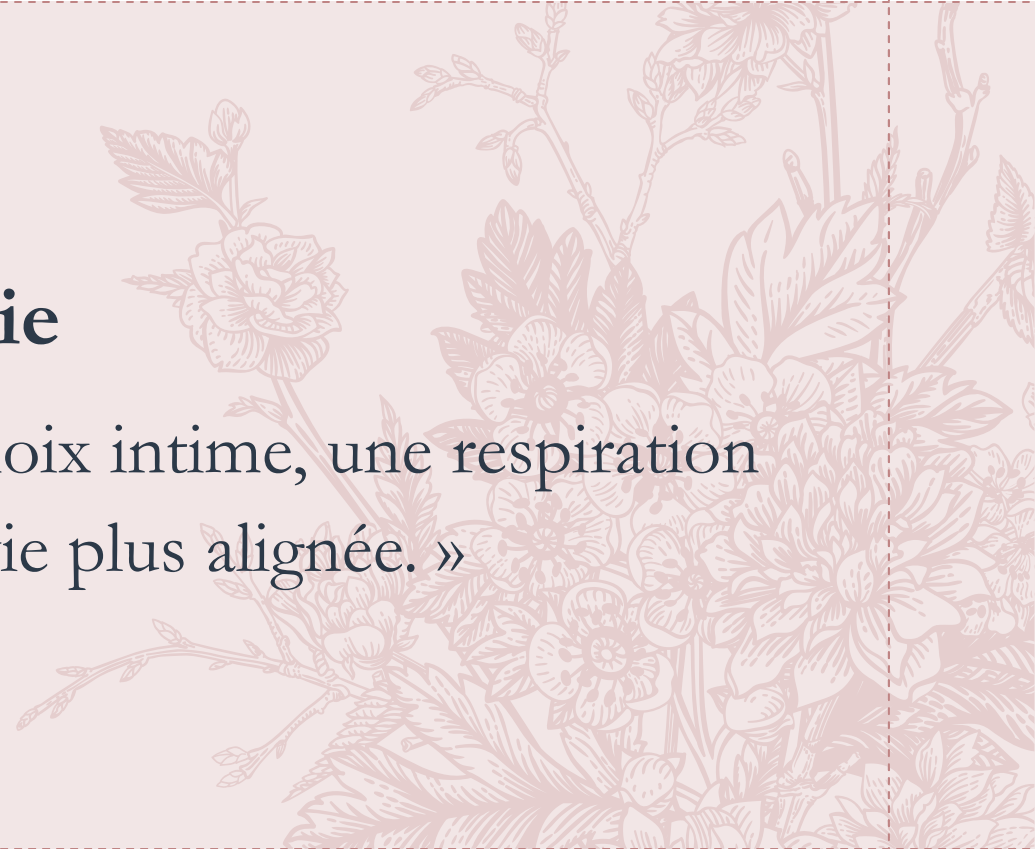
Michelle – Créatrice du blog [realisetonpotentiel.fr](https://realisetonpotentiel.fr) & Ex-sophrologue  
en Centre hospitalier.

*realisetonpotentiel.fr*

# INTRODUCTION

## Oser, un premier pas vers une vie choisie

« Oser n'est jamais un geste anodin : c'est un choix intime, une respiration nouvelle, un premier pas vers une vie plus alignée. »



**POURQUOI OSER ?**

---



# Osez vivre vos rêves et vos passions

- ❑ Les rêves sont des boussoles, pas des luxes.
- ❑ Une vie choisie apporte satisfaction et résilience.
- ❑ La psychologie positive montre que l'alignement intérieur renforce le bien-être.



# Les freins intérieurs

## Ce qui nous retient

- ❑ Peur du jugement
- ❑ Syndrome de l'imposteur
- ❑ Attente du “bon moment”

**Le moment parfait n'existe pas. Il se crée en agissant.**

**Comment passer à  
l'action ?**



# Des gestes simples pour commencer

Une heure par semaine  
dédiée à sa passion

Verbaliser son rêve

S'inspirer de modèles  
qui ont osé



# Les risques à oser

Risque perçu	Réalité
Échec public	Un point de données, pas un verdict
Perte financière	Souvent surestimée
Rejet social	Ceux qui critiquent ne célèbrent pas vos succès

# Le vrai risque

- Ne pas oser
- « *Le regret pèse plus lourd que l'échec.* »
- Étude de Bronnie Ware :
- **Regret n°1 :**
- *“J’aurais aimé avoir le courage de vivre la vie que je voulais vraiment.”*



# Transformer le risque

Chaque tentative  
affine le jugement

Élargit le réseau

Renforce la  
compétence



# Oser dans sa vie professionnelle

## Changer de posture

Proposer avant qu'on demande

Accepter la visibilité

Défendre ses idées

# Conclusion

« Oser, ce n'est pas l'absence de peur. »

C'est agir malgré elle.

La chance ne récompense pas les audacieux : elle les remarque.

Pour être vue par la chance, il faut accepter de sortir de l'ombre.

Et surtout, souvenez-vous : l'audace est contagieuse.

*Quand vous osez, vous donnez aux autres la permission de faire de même. »*

# Merci

<https://realisetonpotentiel.fr>

[Contact@realisetonpotentiel.fr](mailto:Contact@realisetonpotentiel.fr)

