

*« CE N'EST PAS PARCE QUE LES CHOSES SONT DIFFICILES QUE NOUS
N'OSONS PAS, C'EST PARCE QUE NOUS N'OSONS PAS QU'ELLES SONT
DIFFICILES »*

SÉNÈQUE



CONFIANCE EN SOI

RÉAJUSTER SON BAROMÈTRE
GRÂCE À 3 ACTIONS CLÉS !

C'est un sujet récurrent, qui revient en boucle dans la vie de tous les jours, et fait l'objet de nombreux débats !

Tout simplement parce que la vie est faite de challenges, de décisions à prendre, de choix à faire allant du plus simple au plus compliqué . Alors on met l'accent sur cette "confiance en soi" , plus précisément d'une "bonne "confiance en soi qui serait de surcroît la "chose" qui fait la différence entre les individus dans l'avancement de leurs vies .

Et si vous avez choisi de vous offrir cet ebook , c'est forcément que vous aussi êtes préoccupés, intéressés par le fait de vouloir développer , acquérir une bonne confiance en soi !

Et si commençait par définir la confiance en soi :

C'est la capacité de bien connaître ses forces et ses faiblesses, de reconnaître son plein potentiel en se référant à son sentiment de sécurité ainsi que de s'exprimer et de montrer ses habiletés sans craindre le jugement des autres.

Écrit de la sorte , on peut se dire que l'on va travailler sur les différents points énoncés : ses forces, ses faiblesses, sa peur du jugement des autres et qu'on va faire son petit bout de chemin ! C'est un bon début mais il faut aller encore plus loin ! Je vais vous dévoiler 3 actions clés qui vont vous permettre d'aller au-delà de tout ça !

Alors si vous êtes prêts, et je pense que vous l'êtes, restez focus !

SOMMAIRE

CHAPITRE

01

Confiance en soi, une question
de dosage

CHAPITRE

02

Faites le point !

CHAPITRE

03

3 Actions clés !

CHAPITRE 01

CONFIANCE EN SOI, UNE QUESTION DE DOSAGE !

Tout d'abord, je vous invite à ne pas voir la confiance en soi comme un saint graal qui permet tous les possibles ! Chacun de nous a des peurs, des hésitations, s'interroge sur sa vie, ce qu'il doit faire ou non, a des périodes de stress et d'anxiété! Nous sommes humains tout simplement ! Et la confiance en soi n'est pas une garantie de succès absolu! Autant , il y a des points positifs à avoir une bonne confiance en soi autant, il y a des points positifs à ne pas en avoir .

Je vous entends déjà vous dire "ah bon?" . Et je poursuis en affirmant qu'il y a aussi des points négatifs quand on en a trop comme lorsque nous n'en avons pas ! Là , je me dis que vous êtes moins surpris de cette dernière affirmation !

Vous allez tout de suite comprendre !

Points positifs

Bonne confiance en soi

Quand une personne a une bonne confiance en soi, les questionnements vu précédemment, les doutes ne l'empêchent pas de passer à l'action . Ce sont des personnes lucides quant aux risques mais souhaitent être libres de choisir et de mettre en oeuvre leurs décisions , leurs projets sans être paralysées par ces fameux risques ! Ce sont des personnes qui croient en leurs capacités, se fient à elles-mêmes et sont assurées de leur potentiel ! C'est comme un booster pour certains !

Défaut de confiance en soi

Puis il y a les personnes qui s'accrochent plus à leurs hésitations, leurs doutes avant de passer à l'action et qui mettent plus de temps à passer à l'action ou pas d'ailleurs ! Toutes ces réactions les amènent à réfléchir aux différentes éventualités , à faire plus, parce qu'il y a la peur de ne pas réussir. Je ne parlerai donc pas ici de manque de confiance en soi mais d'un défaut de confiance en soi ! En quoi c'est bénéfique? Dans certaines circonstances ou moments de vie , cela peut éviter à ces personnes de se mettre dans une situation dont ils ne se sentiraient pas la capacité d'assumer les conséquences! Il y a la conscience de l'enjeu !

"La prudence ne prévient pas tous les malheurs mais le défaut de prudence ne manque jamais de les attirer "

Points négatifs

L'excès de confiance en soi

Comme le dit le célèbre adage "tout excès nuit" et c'est aussi valable pour la confiance en soi. Mais je vais nuancer le propos car certaines études démontrent que cela dépend de son utilisation . On parle d'excès de confiance quand une personne surestime ses capacités et que les peurs et les doutes n'ont quasiment pas de place pour elle . Et comme disait Corneille : "**le trop de confiance attire le danger**".

La confiance en soi n'est pas figée, on peut avoir eu une bonne confiance en soi à des moments de notre vie ; et des évènements, un vécu , peuvent venir la remettre en question . On peut également être confiant sur certaines choses et l'être moins dans un autre domaine.

La confiance en soi comprend des dimensions qu'il convient aussi d'interroger pour savoir où on en est car elles sont liées les unes aux autres . Alors il est temps de faire le point !

Le manque de confiance en soi

Ce qui est dommage quand on manque vraiment de confiance en soi , c'est qu'on laisse passer des opportunités parce qu'on agit pas, on hésite trop ou on n'ose pas . C'est que quelque part, il nous manque une sécurité intérieure qui empêche d'affirmer nos besoins !

CHAPITRE 02

FAITES LE POINT

En effet , avant de réajuster votre baromètre de confiance en soi, il faut déjà savoir où vous en êtes !

Savoir où vous en êtes pour mettre le doigt sur le point que souhaitez travailler , faire évoluer ! Ou tout simplement pour y être plus attentif !

Le but de ce test n'est pas de vous mettre dans une case, ce serait contre-productif . Il s'agit de comprendre réellement où vous en êtes aujourd'hui !

Il n'y a pas de bonne ou mauvaise réponse . Répondez avec simplicité et sincérité pour des résultats au plus proche de votre réalité .

TEST 1

Quel confiant suis-je ?

CHAPITRE 03

LES 3 ACTIONS CLÉS

1- S'ÉCOUTER & DÉCIDER

S'écouter pour avancer dans sa vie, mener à bien les projets qui vous tiennent vraiment à cœur !

Choisissez un jour dans la semaine : un temps d'écoute de soi !

Pour vous aider , répondez à chaque fois à ces questions :

- comment je me sens ?
- pourquoi je me sens comme ça ?
- qu'est-ce que je fais en ce moment ?
- qu'est-ce qui est important pour moi ?
- où est-ce que je vais ?
- est-ce que cela me convient ?

Cela doit devenir un rituel et vous verrez que ça fait sens ! Et quand ça fait sens, on ose être nous-mêmes !

Parce que ça fait sens, vous pouvez définir vos objectifs :

- pour quelles raisons je fais cela ?

Décider des choix à faire , quitte à se tromper ! Pensez à vos erreurs passées et ce qu'elles vous ont apprises. Une fois les décisions prises, mettez en place des actions concrètes, aussi minimales soient-elles !

2- SE RECONNECTER À SES CAPACITÉS & S'ENTRAINER

N'hésitez pas à lister vos atouts et vos lacunes.

Demandez-vous ce que vous souhaitez améliorer que ce soit du côté de vos points forts ou points faibles, c'est très challengeant !

Cela vous permet de vous reconnecter à vos capacités et aller au-delà. Soyez passionnés par vous -même et votre vie !

Pourquoi parler d'entraînement? Tout simplement parce que lorsqu'on s'entraîne, on vit l'expérience et on apprend !

Demandez-vous ce que vous souhaitez acquérir comme compétences , ce que vous souhaitez développer ?

Appréciez le fait d' apprendre et ne pas craindre les erreurs !

Essayez de vous souvenir de votre premier job, le tout premier !

Sentez-vous capable de faire ou d'apprendre à faire !

Pour vous aider , listez ce que vous avez appris à faire grâce à vos capacités naturelles et ce que vous avez appris à faire grâce à vos erreurs !

Tout apprentissage est basé sur des essais et des erreurs !

Améliorez vos capacités et vous aurez confiance en vos compétences ! Et si vous avez confiance en vos compétences, vous pouvez passer à l'action 3 !

3- SORTIR DE SA ZONE DE CONFORT

Oui oui oui ! Je sais que vous l'avez souvent entendu ça aussi ! Soyons clairs, lorsque l'on parle de zone de confort ce n'est pas forcément faire un "grand " saut tel qui peut être défini par les autres . On parle d'un "grand saut "significatif pour vous !

Je ne sais pas si vous êtes sur le réseau social professionnel "LinkedIn". J'ai constaté qu'il y a un type de posts qui revient souvent . Des posts de personnes qui débutent par "j'ai longtemps hésité à faire mon premier post mais voilà je me lance , je suis" .Pour ceux qui passent leur temps à publier , cela peut être vu comme quelque chose qui n'est pas "wouaaa" mais pour la personne qui a osé , il y a sûrement eu de longues réflexions et essais en amont ! Et comme c'est un réseau plutôt bienveillant, ces posts génèrent un lot de réactions positives , d'encouragements et de soutien !

Pareil pour les élèves en classe qui ont envie de poser des questions au professeur mais qui n'osent pas en attendant secrètement que quelqu'un pose la question. Un jour il va lever la main pour poser sa question, ça lui coûte intérieurement , mais il fait le fameux "grand saut"! Qu'il répète cette action ou pas , il a vécu l'expérience "sortir de sa zone de confort".

Vous pouvez vous tromper, vous pouvez échouer, c'est le risque de la majorité des choix que nous faisons dans nos vies, difficile à éviter n'est-ce pas? On l'a déjà tous vécu plus d'une fois . Acceptez-le ! Et surtout ne pas se priver de remettre un pied dans sa zone de confort si cela peut vous rassurer avant de retourner explorer la nouveauté !

La confiance en soi s'entretient tout au long de la vie , on réajuste dès que l'on en ressent le besoin, l'envie !

C'est un moteur composé de:

- l'estime de soi, c'est-à-dire la valeur que l'on s'accorde par rapport à l'évaluation que nous faisons nous-même, de nos actions.
- l'amour de soi , c'est-à-dire la manière dont je prends soin de moi , suis-je une "bonne mère" pour moi-même?
- l'acceptation de soi, c'est-à-dire la faculté à se centrer sur soi et s'apprécier tel que nous sommes, plutôt que de porter en soi une image idéalisée de nous, et de qui nous ne sommes pas. Être tolérant avec soi !

Les 3 actions clés proposées ne constituent pas une solution toute faite et unique pour retrouver la confiance en soi ! Il faut bien se connaître et ne pas hésiter à se faire accompagner par un professionnel ! C'est un cadeau que vous vous faites ! Vous investissez en vous parce que votre vie compte et vous passionne, vous avez envie de lui donner un sens et de vous accomplir en cela !

La confiance en soi augmente les chances de réussite mais n'exclut pas les échecs. D'ailleurs ceux qui ont confiance en eux échouent plus que les autres car ils prennent plus de risques. Plus vous prendrez de risques, plus vous oserez, plus vous augmenterez votre confiance en vous !

*"J'accepte la grande aventure
d'être moi "*

"Simone de Beauvoir



Parce que voir l'humain s'accomplir et évoluer positivement dans sa vie est ce que j'aime le plus ! J'accompagne avec bienveillance et professionnalisme mes clients à explorer leurs forces et libérer leurs potentiels en vue de l'atteinte de leurs objectifs .



ME CONTACTER

DROITS

« L'autrice d'une œuvre de l'esprit jouit sur cette œuvre, du seul fait de sa création, d'un droit de propriété incorporelle exclusif et opposable à tous. » Code de la propriété intellectuelle, article L 111-1.

L'autrice consent à ce que l'E-book "Confiance en soi- Réajuster son baromètre grâce à 3 actions clés" soit imprimé sous format papier, pour un usage privé sous réserve qu'il n'y ait aucune modification de contenu, aucune modification de présentation, et que soit clairement indiqués le nom de l'auteure et de la source.

L'autrice ne consent pas à ce que le contenu de l'E-book, dans son intégralité ou partiellement, à titre payant ou à titre gratuit, soit transmis (support numérique, messagerie...), soit traduit, publié, vendu, mis en ligne ou partagé.

Tous droits réservés – Nuances & Sens Coaching Siret 81152771200012

Mise en ligne : 15 septembre 2023

Conception graphique et mise en page : Badeela MALONGA
Distribution de l'E-book: Nuances & Sens Coaching