LA CONFIANCE EN SOI

BYOS CONSULTING

Be Your Own Source Of
Inspiration - Motivation - Succès



Les 5 clés
pour **développer ou renforcer**
la confiance en soi

TOUTE REPRODUCTION EST INTERDITE BYOS-CONSULTING - 2021



TOUTE REPRODUCTION EST INTERDITE BYOS-CONSULTING - 2021

SOMMAIRE

Page 2

Qu'est-ce que la confiance en soi

Page 4

La confiance en soi, une composante de l'estime de soi

Page 5

L'origine du manque de confiance en soi ?

Page 6

Les conséquences d'un manque de confiance en soi

Page 7-10

Quiz

Page 11-33

Les 5 clés pour développer ou renforcer sa confiance en soi

- Prendre conscience de ses qualités et les développer
- Transformer ses faiblesses en forces
- Être bienveillant avec soi-même
- Être à l'écoute de ses émotions
- Se fixer des objectifs réalistes



TOUTE REPRODUCTION EST INTERDITE BYOS-CONSULTING - 2021



QU'EST-CE QUE **LA CONFIANCE EN SOI ?**

On entend parler souvent de confiance en soi et on dit souvent de certaines personnes qu'elles réussissent car elles font preuve de confiance en elle. Mais si on y regarde de plus près, il ne suffit pas d'invoquer comme par magie la confiance en soi pour qu'elle advienne et nous assure des réussites dans tous les domaines de notre vie. La confiance en soi n'est pas quelque chose d'innée, elle s'acquiert et se cultive au quotidien.

La confiance en soi est le regard que nous avons sur nous-même, sur ce que l'on croit savoir et pouvoir faire.
C'est en quelque sorte la conscience que l'on a de sa propre valeur, c'est-à-dire la reconnaissance de ses forces, faiblesses et de ses limites et savoir y remédier, c'est croire en soi et son potentiel. La confiance en soi nous met en action quand deux habiletés sont réunies : les habiletés mentales et les habiletés physiques.

La confiance en soi se nourrit, se développe et se renforce tous les jours par le biais de nos expériences, trembler mais oser passer à l'action c'est ainsi que vous construirez une confiance en soi solide qui viendra sublimer vos qualités.

TOUTE REPRODUCTION EST INTERDITE BYOS-CONSULTING - 2021

La confiance en soi s'intègre dans un ensemble d'éléments qui vont construire l'estime d'un individu c'est-à-dire prendre conscience de sa propre valeur.



> La seule personne à qui tu dois te comparer pour être meilleur est celle que tu étais hier

TOUTE REPRODUCTION EST INTERDITE BYOS-CONSULTING - 2021

LA CONFIANCE EN SOI **UNE COMPOSANTE** DE L'ESTIME DE SOI

L'amour de soi :
C'est s'aimer sans condition.

La confiance en soi :
c'est croire en ses capacités et oser passer à l'action.

L'acceptation de soi :
c'est savoir reconnaître ses forces et ses faiblesses et bien vivre avec. C'est s'aimer tel que l'on est.

La vision de soi :
C'est comment l'on se voit, le regard que l'on porte sur soi-même. Est-ce que je m'apprécie quand je me regarde dans un miroir ? C'est se porter un regard bienveillant et attentionné.

À cela s'ajoute une autre composante tout aussi importante dans la construction d'un individu qui est l'affirmation de soi.

L'affirmation de soi :
c'est notre rapport aux autres. C'est être capable de prendre sa place, et de faire preuve d'assertivité sans que cela ne se fasse au détriment des autres.

Est-ce que je sais exprimer mes besoins, faire respecter mes limites avec fermeté ? Est-ce que je parviens à partager mes opinions sans les imposer ?
A exprimer mes envies sans exiger ou supplier ?

L'affirmation de soi, c'est ce qui permet de rester fidèle à ses valeurs, de prendre sa vie en main, de faire ses propres choix. C'est ce qui permet de dire non quand quelque chose nous déplaît, de ne pas se laisser écraser par les autres, de défendre son point de vue lorsque nécessaire, de construire son réseau, d'établir une relation saine avec les autres et son environnement.

TOUTE REPRODUCTION EST INTERDITE BYOS-CONSULTING - 2021

L'ORIGINE DU MANQUE DE CONFIANCE EN SOI

Notre passé peut-être la source d'un manque de confiance en soi. Notre construction identitaire depuis notre enfance jusqu'au moment présent explique notre capital de confiance en soi.

L'éducation que nous avons reçu peut expliquer nos peurs, nos craintes et le manque de confiance en soi mais également nos expériences vécues tout au long de la vie vont augmenter ou affaiblir le capital de confiance en soi.

Nous avons tous notre propre histoire qui va forger notre expérience de vie.



Ces expériences répétées vont devenir des croyances qui peuvent engendrer des sources de manque de confiance.

D'autant plus, si ces expériences ont un impact émotionnel très fort qui entraîneront une empreinte très forte sur le long terme.

Il peut également venir de notre appréhension face au regard des autres, de la peur du jugement et de ce que peuvent penser les autres de nous.

Souvent la peur de l'inconnu et donc du changement entraîne un manque de confiance en soi. Nous créons ainsi dans notre tête moult scénarios d'échecs puisque nous avons tendance à imaginer le pire plutôt que le meilleur concernant l'avenir.

En résumé, les sources d'un manque de confiance en soi sont des problèmes de perception de nous-même face à notre environnement, à nos expériences de vie, au changement qui engendre parfois la peur de l'avenir puisque l'on perd ses repères donc ses habitudes.

TOUTE REPRODUCTION EST INTERDITE BYOS-CONSULTING - 2021

LES CONSÉQUENCES D'UN MANQUE DE CONFIANCE EN SOI



Aujourd'hui, les études en neurologie montrent que notre état d'esprit influence notre métabolisme en changeant sa biochimie. Ainsi, si nous sommes dans un état d'esprit fixe qui perdure cela peut impacter négativement notre mental. Cet état entraînera une oxydation et un vieillissement prématuré de nos cellules qui affectera notre état de santé.

Un état d'esprit de croissance contribue à l'augmentation d'un meilleur capital confiance et nous aide à nous propulser dans l'action.

À l'inverse, un manque de confiance en soi engendre des blocages et des freins qui empêchent le passage à l'action, ce qui va entraîner de la frustration et le sentiment de rater sa vie.

Commencez par répondre au quiz suivant pour identifier votre capital confiance en soi et poursuivez ensuite la lecture de ce guide pour découvrir les 5 clés essentielles pour développer ou renforcer soncapital confiance.

TOUTE REPRODUCTION EST INTERDITE BYOS-CONSULTING - 2021

QUIZ

Une seule réponse est possible

Questions	Choix possibles
1. Si vous faites le point sur votre vie, vous pensez	**a.** « c'est une collection de petites et grandes réussites entrecoupées de difficultés. » **b.** « rien de bien extraordinaire. » **c.** « quel dommage que je n'aie pas… »
2. Lorsque vous réussissez quelque chose	**a.** Vous considérez que c'était à la portée de tout le monde. **b.** Vous vous félicitez et célébrez cette petite ou grande victoire à votre façon. **c.** Vous vous dites que votre voyante avait raison.
3. En conflit avec un collègue	**a.** Vous pensez : « quand il comprendra qu'il a besoin de moi, il reviendra ». **b.** Vous allez le voir, malgré une certaine appréhension, et cherchez à comprendre. **c.** Vous montez au créneau et lui dites ses quatre vérités.
4. En conflit avec un collègue	**a.** « la vengeance est un plat qui se mange froid ». **b.** « l'homme est un loup pour l'homme ». **c.** « tout ce qui ne nous tue pas nous rend plus fort ».

TOUTE REPRODUCTION EST INTERDITE BYOS-CONSULTING - 2021

QUIZ (suite)

Une seule réponse est possible

Questions	Choix possibles
5. En règle générale, on dit de vous :	**a.** quelle soupe au lait ! » **b.** « il sait dire ce qu'il pense. » **c.** « quel brillant esprit de contradiction ! »
6. Si vous devez dire non à un ami qui abuse de votre gentillesse	**a.** Vous dites non et l'orientez vers une autre solution. **b.** Vous ruminez : « vu les services que je lui ai déjà rendus, il pourrait aller demander à quelqu'un d'autre ». **c.** Vous lui rendez service en lui faisant bien comprendre qu'il vous ennuie.
7. Dans un groupe	**a.** Vous veillez à parler systématiquement le dernier après avoir bien pesé vos mots. **b.** Vous tenez à prendre la parole pour montrer que vous maitrisez le sujet de la discussion. **c.** Vous intervenez pour contribuer à la conversation à votre mesure.
8. Vous trouvez votre voix,	**a.** Profonde et posée **b.** Monocorde. **c.** Trop faible.

TOUTE REPRODUCTION EST INTERDITE BYOS-CONSULTING - 2021

QUIZ (suite)

Une seule réponse est possible

Questions	Choix possibles
9. Vous percevez votre entourage professionnel comme un ensemble de personnes	**a.** Dont les dents rayent le parquet. **b.** Avec qui il vous arrive d'être en désaccord. **c.** À tenir à l'écart de votre vie personnelle car « il ne faut pas mélanger les torchons et les serviettes ».
10. Vous voyez votre corps comme	**a.** Votre meilleure arme pour vous imposer en société. **b.** Un traitre lorsque vous êtes en difficulté(mains moites, rougissements...). **c.** Votre allié pour découvrir de nouvelles activités physiques ou artistiques.

TOUTE REPRODUCTION EST INTERDITE BYOS-CONSULTING - 2021

RÉPONSES

Réponses montrant le meilleur capital confiance :
1 : a ; 2 : b ; 3 : b ; 4 : c ; 5 : b ; 6 : a ; 7 : c ; 8 : a ; 9 : b ; 10 : c.

De 0 à 4 choix corrects : vous avez besoin de (re)trouver confiance en vous. Découvrez les clés de la confiance en soi et mettez-les en pratique !

De 5 à 8 choix corrects : vous êtes en route vers la confiance. Avancez plus vite sur le chemin de la confiance en soi en mettant en pratique les 5 clés de la confiance en soi.

De 9 à 10 choix corrects :
vous jouissez d'un bon capital confiance que vous pouvez encore augmenter grâce à la mise en pratique des 5 clés de la confiance en soi.

Relevez ci-dessous les points de cette section que vous souhaitez améliorer :

TOUTE REPRODUCTION EST INTERDITE BYOS-CONSULTING - 2021

LES 5 CLÉS POUR DÉVELOPPER OU RENFORCER LA CONFIANCE EN SOI



TOUTE REPRODUCTION EST INTERDITE BYOS-CONSULTING - 2021

PRENDRE CONSCIENCE DE SES QUALITÉS ET **LES DÉVELOPPER**

On est toujours plus enclin à trouver nos défauts plutôt que nos qualités et pourtant en travaillant sur nos forces il nous sera plus facile de réussir. Il existe de nombreuses méthodes pour déterminer ses qualités.

Je vous propose de définir vos qualités à partir de vos réussites de vos expériences passées. Ces qualités peuvent être de différents registres : qualités personnelles, sociales, relationnelles, morales, intellectuelles...

Passez en revue toutes vos expériences depuis l'âge de vos 18 ans :

- Relevez tous les moments où vous avez vécu des moments grandioses
- Notez maintenant les qualités que vous avez déployé pour obtenir votre réussite
- Notez également les émotions que cela a suscité en vous ?
- Identifiez le(s) soutien(s) qui vous ont aidé à surmonter les obstacles

.....

Les questions que vous pouvez vous poser :

- Quelles sont vos succès ?
- Quelles qualités aviezvous développé pour y parvenir ?
- Aviez-vous bénéficié d'un soutien, si oui lequel ?

TOUTE REPRODUCTION EST INTERDITE BYOS-CONSULTING - 2021

Succès	Qualités déployées	Émotions éprouvées	Soutien
Exemple *Obtention de mon permis*	*Rigueur, sérieux, concentration*	*Fierté, joie, liberté*	*Mes parents*
Succès #1			
Succès #2			
Succès #3			
Succès #4			

La vie est loin d'être un long fleuve tranquille et vous avez sûrement dû affronter ou franchir des obstacles sur votre parcours qui vous ont permis de révéler vos véritables qualités.

Voici les questions à vous poser pour vous aider à identifier vos qualités :

- Quels obstacles ou défis avez-vous relevé pour atteindre votre réussite ?
- Quelles sont les qualités qui vous ont aider à franchir ses obstacles ?
- Quels sont les soutiens qui vous ont aidé à les surmonter ?

TOUTE REPRODUCTION EST INTERDITE BYOS-CONSULTING - 2021

TRANSFORMER **SES FAIBLESSES EN FORCE**

Affronter vos peurs :
La peur a uniquement pour but de nous alerter d'un danger et nous garder en vie. Mais si elle nous domine au quotidien jusqu'à en devenir paralysante et nous empêcher de nous réaliser, là elle devient à son tour un vrai danger qui peut à terme impacter notre santé mentale et nous freiner dans notre vie.

Au lieu de lutter contre ses peurs et si on apprenait à affronter ses peurs et transformer ses faiblesses en forces, comment ?

Confrontez-vous à l'objet de votre peur en accueillant l'émotion de peur qui vous traverse et en fuyant les projections d'un futur qui n'est que dans votre tête. Rappelez-vous qu'en matière de peur votre imagination est votre pire ennemi.

Prenez une grande inspiration et expirez très longuement pour libérer le stress et installer le calme, ainsi vous reprendrez les commandes de votre cerveau et ne laisserez pas de prise à la peur.



La régulation de vos émotions est à ce stade très importante pour **surmonter vos peurs et pouvoir ensuite passer plus facilement à l'action.**

TOUTE REPRODUCTION EST INTERDITE BYOS-CONSULTING - 2021

La peur est une émotion et comme toute émotion c'est un signal qui indique qu'un besoin fondamental n'est pas satisfait. Si elle prise en charge elle ne fait que passer et elle aura joué son rôle.

Par contre, si elle devient dysfonctionnelle c'est-à-dire si elle perdure elle aura un effet dévastateur qui peut affecter votre santé mentale.

Pratiquez un discours intérieur positif : votre petite voix intérieure prend parfois le dessus à chaque fois que vous souhaitez faire le petit pas en avant ou que vous souhaitez passer à l'action, elle vous met en garde en vous disant :

« Ce n'est pas fait pour moi, je vais échouer, c'est certain ! » ou « C'est trop difficile, rappelle-toi la dernière fois tu n'avais pas réussi ! »...

Elle vous laisse croire que vous n'êtes pas capable et vous décourage de passer à l'action jusqu'à trouver des stratégies d'échecs dont la fameuse procrastination.

Pratiquer **un discours intérieur optimiste** peut vous aider à favoriser l'auto-compassion, à accepter votre vulnérabilité, à surmonter le doute et à relever de nouveaux défis.

D'un autre côté, le monologue intérieur négatif peut limiter vos capacités et diminuer votre confiance en vous en convainquant votre subconscient que vous « ne pouvez pas le supporter » ou que quelque chose est « trop difficile » et que vous « ne devriez même pas essayer ».

TOUTE REPRODUCTION EST INTERDITE BYOS-CONSULTING - 2021

Voici quelques exemples sur la façon de remettre en question le monologue intérieur pessimiste et de recadrer vos pensées en une façon de penser plus positive :

- Au lieu de vous dire **« Je ne peux pas gérer ça »** ou **« C'est impossible »**, essayez de vous rappeler que « Vous pouvez le faire » ou « Tout ce que j'ai à faire est d'essayer ».
- Au lieu de vous dire **« je ne peux rien faire de bien »** lorsque vous faites une erreur, rappelez-vous **« je peux faire mieux la prochaine fois »** ou **« au moins j'ai appris quelque chose »**.
- Au lieu de dire que vous **« détestez parler en public»**, utilisez un mot plus doux comme **« ce n'est pas facile » et rappelez-vous que « tout le monde a des forces et des faiblesses »**.

Pour remédier à cela vous devez impérativement prendre conscience de votre dialogue intérieur et ne pas le négliger et ainsi transformer les **« Et si négatifs »** en **« Et si positifs »** comme par exemple :

« Et si je me plante à cet entretien d'embauche » par **« Et si je réussis cet entretien d'embauche et que l'on me propose le poste de mes rêves ! ».**

> “Là où règnent force intérieure et confiance en soi, disparaissent méfiance peur et doute ”

TOUTE REPRODUCTION EST INTERDITE BYOS-CONSULTING - 2021

Une étude menée par une psychologue américaine dans son livre **« Tremblez mais osez ! »** montre que plus de 90% des scénarios négatifs que notre cerveau construit et imagine, ne se finalisent jamais !!!

C'est un très bel espoir pour oser passer à l'action et ne plus être paralysé par la peur d'échouer.

Relevez ci-dessous les points de cette section que vous souhaitez améliorer :

TOUTE REPRODUCTION EST INTERDITE BYOS-CONSULTING - 2021

ÊTRE BIENVEILLANT **ENVERS SOI-MÊME**

L'auto compassion consiste à vous traiter avec gentillesse lorsque vous faites une erreur, échouez ou expérimentez un revers.

C'est une façon d'entrer en relation avec vous-même qui vous permet de devenir plus flexible sur le plan émotionnel et de mieux gérer les émotions difficiles, et améliore votre connexion à vous-même et aux autres. Les chercheurs ont lié la capacité de se rapporter à soi-même de manière compatissante à la confiance en soi

Une étude de 2009 publiée dans le Journal of Personality a révélé que l'auto-compassion contribue à une confiance plus constante.

Ainsi, la prochaine fois que vous vous retrouverez dans une situation difficile, reconnaissez que le fait d'être imparfait ou de ne pas réussir fait parfois partie de la vie.

Faites de votre mieux pour naviguer dans ces expériences avec auto-compassion.



TOUTE REPRODUCTION EST INTERDITE BYOS-CONSULTING - 2021

Comment être bienveillant avec soi-même ?

Se montrer bienveillant envers soi-même, plus facile à dire qu'à faire. C'est pourtant bien nécessaire avant de penser à l'être avec les autres.

Lâcher prise, ne pas rechercher la perfection à tout prix, prêter attention à ses émotions et respecter ses limites : autant de pistes pour s'accepter tel que l'on est et ainsi, irradier le bien-être autour de soi :

Apprendre à dire non :

« Lorsque vous dites « oui » aux autres, faites-en sorte de ne pas dire « non » à vous-même ». Cette citation de Paulo Coelho parle d'elle-même.

Apprendre à dire non, c'est une façon de respecter ses propres limites, s'affirmer, et ainsi gagner en confiance en soi.

Mais pour beaucoup, dire non est un véritable challenge, et à force de vouloir faire plaisir à tout le monde, on se retrouve bien vite au bord du burn-out, qu'il soit physique ou émotionnel.

Apprendre à dire non poliment, mais fermement, et sans forcément se justifier : une première clé de la bienveillance envers soi-même !

> « Être bienveillant, c'est la meilleur façon de réaliser son propre bonheur »
>
> **Mathieu Ricard**

TOUTE REPRODUCTION EST INTERDITE BYOS-CONSULTING - 2021

Accepter d'être imparfait :

Vouloir s'améliorer, c'est bien, mais gare à l'excès de zèle. Charge mentale, « to-do » interminable, injonctions sociétales : chaque jour, il est facile de se soumettre à une pression et à des standards tout simplement intenables. Et surtout, que personne d'autre que vous ne vous demande de tenir !

Soyez donc lucide sur vos défauts comme sur vos qualités, acceptez les premiers, et tirez profit des seconds. Qu'on se le dise une bonne fois pour toutes : la perfection n'est pas de ce monde !

Se féliciter :

Pourquoi est-il si facile de se focaliser sur ses échecs, quand chaque jour nous sommes à l'origine de tout autant – si ce n'est de plus de réussites ?

Que l'accomplissement soit modeste ou notable, ne faites pas l'impasse sur l'auto congratulation. Prenez le temps de réfléchir aux difficultés surmontées, et félicitez-vous d'être parvenue à votre objectif : une bonne façon de booster sa confiance en soi et ainsi de s'affirmer plus facilement.

Faire preuve de compassion envers soi-même :

Quand votre meilleure amie vous confie ses problèmes, allez-vous directement à la conclusion qu'elle en est l'origine ? Certainement pas. Et pourtant, il est facile d'appliquer ce raccourci à ses propres difficultés.

TOUTE REPRODUCTION EST INTERDITE BYOS-CONSULTING - 2021

La prochaine fois, essayez de raisonner avec vous-même comme vous le feriez avec une amie proche. Quels mots utiliseriez-vous pour la réconforter ? Quels conseils lui donneriez-vous ?

Vous méritez tout autant de douceur et d'empathie que ceux que vous aimez.

3 exercices pour pratiquer la bienveillance envers soi-même au quotidien :

À l'écrit : tenez un journal

Chaque jour, prenez quelques minutes pour noter une émotion agréable que vous avez ressenti dans la journée, ainsi que son contexte. Fierté, joie, excitation... Tout est bon à prendre, et cette habitude vous permettra de vous focaliser plus facilement sur les aspects positifs de votre vie en cas de coup de blues.

À l'oral : complimentez-vous face au miroir

On passe chaque jour un temps substantiel face au miroir, et si on en profitait pour pratiquer cet exercice tout simple ?

À voix haute, complimentez-vous comme si vous vous adressiez à une amie. Nul besoin d'un éloge interminable, un petit compliment suffira à booster votre confiance en vous pour la journée.

Cas pratique : prenez du temps pour vous !
Si être bienveillant envers soi passe principalement par de l'introspection, ne négligez pas votre enveloppe corporelle pour autant !

TOUTE REPRODUCTION EST INTERDITE BYOS-CONSULTING - 2021

Prendre une heure pour se chouchouter, laisser poser un masque hydratant, ou encore s'offrir un massage maison, sont autant de façon de prendre soin de soi comme on le ferait pour un être aimé.

Accepter sa vulnérabilité : oser être vulnérable demande du courage puisque cela implique de se montrer «authentique, vrai» c'est-à-dire sans masque, sans rôle de composition à jouer en tenant sa garde constamment.

En d'autres termes c'est s'accepter avec authenticité «en dépassant ses peurs, ses anxiétés, la honte et surtout oser être soi» empruntés à Brené Brown, chercheuse américaine et auteur du livre intitulé « Le pouvoir de la vulnérabilité. Dépasser l'anxiété, la peur et la honte pour être soi».

C'est lorsque nous avons le courage d'être authentique, de dire notre vérité, de nous montrer tel que nous sommes en expérimentant nos zones d'inconfort, que nous créons de la confiance dans la relation.

Quand nous osons nous montrer vulnérables, nous dévoilons notre vraie personnalité, la confiance nous gagne, l'humilité et l'empathie dont nous faisons preuve profitent à tout le monde.

C'est alors que nos relations avec les autres s'enrichissent de même que la qualité de notre vie.

Évidemment ça ne se fait pas du jour au lendemain mais en prendre conscience voilà ce qui compte pour aujourd'hui. Et c'est déjà beaucoup parce qu'en le faisant vous n'anesthésiez pas vos émotions, vous les laissez circuler et ainsi vous laissez la place à la joie, la créativité, la gratitude, le bonheur...

TOUTE REPRODUCTION EST INTERDITE BYOS-CONSULTING - 2021

Notez ci-dessous les points de cette section que vous souhaitez améliorer :

TOUTE REPRODUCTION EST INTERDITE BYOS-CONSULTING - 2021

ÊTRE À L'ÉCOUTE DES SES ÉMOTIONS

Certaines situations vous mettent mal à l'aise, vous procurent de la frustration, ou de la colère ? Considérez ces occasions comme des opportunités d'apprentissage.

Au lieu de vous laisser submerger par une émotion négative, observez-là, et prenez note de ce qui l'a provoquée. Accueillez l'émotion sans jugement, laissez-la vous traverser, c'est un signal qui revêt une information capital sur votre état d'être.

Elle vous signale qu'un de vos besoins fondamentaux n'est pas satisfait et donc par conséquence qu'une de vos valeurs n'est pas nourrit (les valeurs sont nos boussoles dans la vie, elles nous indiquent le chemin à emprunter pour vivre heureux, elles donnent du sens à notre vie).

Si une émotion est dysfonctionnelle c'est-à-dire qu'elle n'est pas prise en charge elle va impacter négativement votre santé mentale et si cet état persiste il va vous mener à des problèmes de santé voire de burn-out.

S'observer et écouter ses états internes de manière régulière vous permettra de faire le tri et d'éviter les sources de négativité.



TOUTE REPRODUCTION EST INTERDITE BYOS-CONSULTING - 2021

Comment réguler ses émotions ?

- Reconnaître l'émotion chez soi et chez les autres
- Comprendre ce que l'émotion veut nous communiquer
- Nommer l'émotion, il s'agit ici de formuler son ressenti de choisir le vocabulaire ce qui aura pour effet de mettre à distance l'émotion et de ne pas se laisser submerger par l'émotion
- Exprimer son émotion et laisser les autres exprimer leurs émotions
- Réguler ses émotions à l'aide de la respiration : prendre un grande inspiration et gonfler le ventre au maximum puis expirer tout l'air en rentrant le ventre.

Répétez plusieurs fois cet exercice pour installer le calme et la cohérence cardiaque.

Vous pouvez ensuite mieux réagir à la situation et prendre la bonne décision puisque vous reprenez le contrôle du cortex préfrontal qui jusqu'ici était sous l'emprise du stress (à ce moment-là c'est l'amygdale qui prend le fonctionnement du cerveau d'où parfois une prise de décision irrationnelle).

> "Sans émotions il est impossible de transformerles ténèbres en lumière et l'apathie en mouvement"
>
> **Carl Gustav Jung**

TOUTE REPRODUCTION EST INTERDITE BYOS-CONSULTING - 2021

Notez ci-dessous les points de cette section que vous souhaitez améliorer :

TOUTE REPRODUCTION EST INTERDITE BYOS-CONSULTING - 2021

SE FIXER DES OBJECTIFS RÉALISTES

Contrairement à ce que nous croyons trop souvent, le perfectionnisme n'est pas l'apanage des personnalités ambitieuses ou sûres d'elles. Il touche une grande partie d'entre nous et s'exprime plus fréquemment sur le mode du reproche (« Je ne fais pas assez bien ! ») que sur celui de l'encouragement (« Je dois faire encore mieux »).

Être perfectionniste, c'est se fixer des objectifs inaccessibles ; le sentiment d'impuissance ou d'incompétence que nous en retirons contamine tous les autres domaines de notre vie.

Pour sortir de ce piège, il est nécessaire de faire le tri entre un objectif réalisable (mener une réunion professionnelle), un objectif momentanément irréalisable (dialoguer avec mon ado) ou un objectif durablement inaccessible (racheter ma société). En notant cette distinction par écrit, avec ou sans l'aide d'un proche.

L'idéal est de justifier chaque « objectif » en précisant les moyens dont nous disposons ou dont nous pourrions disposer et les compétences sur lesquelles il est peu raisonnable de compter.

TOUTE REPRODUCTION EST INTERDITE BYOS-CONSULTING - 2021

La technique des « petits pas » est très efficace et permet le passage à l'action plus facilement. Commencer à définir votre objectif et ensuite fixez-vous des dates butoir pour lesquelles vous accomplirez des petites actions très précises.

Notez quotidiennement les actions que vous entreprendrez et félicitez vous de les avoir accomplis. Elle vont booster votre confiance en vous et au final vous serez fier du chemin parcouru.

Célébrez vos succès et opérez de la même manière pour les projets et objectifs plus importants, divisez-les en objectifs plus petits et fixez vous une date butoir. Vous développerez et renforcerez progressivement votre confiance en vous.

Utilisez la méthode SMART pour formuler vos objectifs.
La méthode SMART est une méthode qui vise à améliorer la qualité de nos objectifs en les rendant Spécifiques, Mesurables, Atteignables/ Ambitieux, Réalistes et Temporels.

Cette méthode, inventée par George T.Doran, a été mentionnée pour la 1ere fois en 1981 dans un papier intitulé : "Il y a une façon SMART d'écrire ses objectifs managériaux". Elle est devenue depuis une des méthodes les plus populaires pour se fixer des objectifs.

> "Un objectif n'est rien d'autre qu'un rêve avec une échéance"
>
> **Napoléon Hill**

TOUTE REPRODUCTION EST INTERDITE BYOS-CONSULTING - 2021

Les avantages de rédiger des objectifs SMART :

- **Ils améliorent la qualité de nos actions :**
  Quand on sait précisément ce que l'on veut accomplir, on ne réfléchit plus stratégiquement à la façon dont on doit mobiliser notre temps, notre énergie et nos ressources pour y parvenir.

- **On mesure mieux notre progression :**
  À tout moment on est capable de savoir si on se rapproche de notre but, si on s'en éloigne ou si on avance suffisamment vite. On mesure ainsi mieux l'impact de nos efforts.

- **Ils sont une source de motivation :**
  Ils stimulent notre motivation puisqu'ils nous permettent de savoir précisément la rapidité à laquelle on avance vers nos objectifs et de déterminer quand ils sont atteints.

S	**SPÉCIFIQUE :** Votre objectif doit être aussi précis et déterminé que possible
M	**MESURABLE :** Établir des critères pour mesurer votre évolution, comment saurez-vous que vous êtes sur la bonne voie ?
A	**ATTEIGNABLE :** Objectif qui doit être approprié selon les ressources et ambitieux pour motiver.
R	**ATTEIGNABLE :** Vos objectifs doivent correspondre à vos valeurs et à vos objectifs à longs termes.
T	**TEMPOREL :** Indiquer quand l'objectif sera atteint, être précis sur la date ou le délai.

TOUTE REPRODUCTION EST INTERDITE BYOS-CONSULTING - 2021

Exemple :

Intention : Ajouter du sport à mon hygiène de vie et avoir une alimentation saine

Objectif SMART formulé : D'ici la fin de l'été je souhaite programmer une séance de jogging d'1h30 par semaine et supprimer le sucre raffiné de mon alimentation.

Rédigez pour chacune des «5 clés de la confiance en soi» les objectifs que vous souhaitez atteindre en utilisant la méthode SMART :

Objectif Clé #1 : Prendre conscience de ses qualités

Intention :

Objectif SMART :

TOUTE REPRODUCTION EST INTERDITE BYOS-CONSULTING - 2021

Objectif Clé #2 : Transformer ses faiblesses en forces

Intention :

Objectif SMART :

Objectif Clé #3 : Être bienveillant avec soi-même

Intention :

Objectif SMART :

TOUTE REPRODUCTION EST INTERDITE BYOS-CONSULTING - 2021

Objectif Clé #4 : Être à l'écoute de ses émotions

Intention :

Objectif SMART :

Objectif Clé #5 : Établir des objectifs réalistes

Intention :

Objectif SMART :

TOUTE REPRODUCTION EST INTERDITE BYOS-CONSULTING - 2021

En somme, la confiance en soi s'acquiert, se développe selon nos expériences de vie et surtout se cultive au quotidien.

Prendre soin de soi en étant **bienveillant envers soi-même**, en **acceptant ses imperfections** et en **célébrant ses succès** est essentiel pour construire son capital confiance en soi.

Plus notre confiance en soi est élevée plus nous surmonterons plus facilement les obstacles et les adversités de la vie.

Il est avant tout primordial de connaître et **clarifier ses valeurs** pour vivre en alignement avec elles et donner du **sens à sa vie**.

Mettez en pratique la **technique des petits pas** pour avancer avec assurance et augmenter votre capital confiance et surtout fixez-vous des **objectifs réalistes**.

Et enfin, regardez toujours le chemin parcouru avec bienveillance !

Envoyez-moi dès à présent vos réponses au quiz à l'adresse suivante : **contact@byos-consulting.fr** afin de vous faire une restitution et de définir vos valeurs qui constituent votre véritable boussole qui donne le sens à vos actions.

À vous de jouer !
Coeurdialement,
Barta HOXHA

Coach Consultante professionnelle
Experte en intelligence émotionnelle

TOUTE REPRODUCTION EST INTERDITE BYOS-CONSULTING - 2021