

# Reprenez confiance en vous en 10 étapes



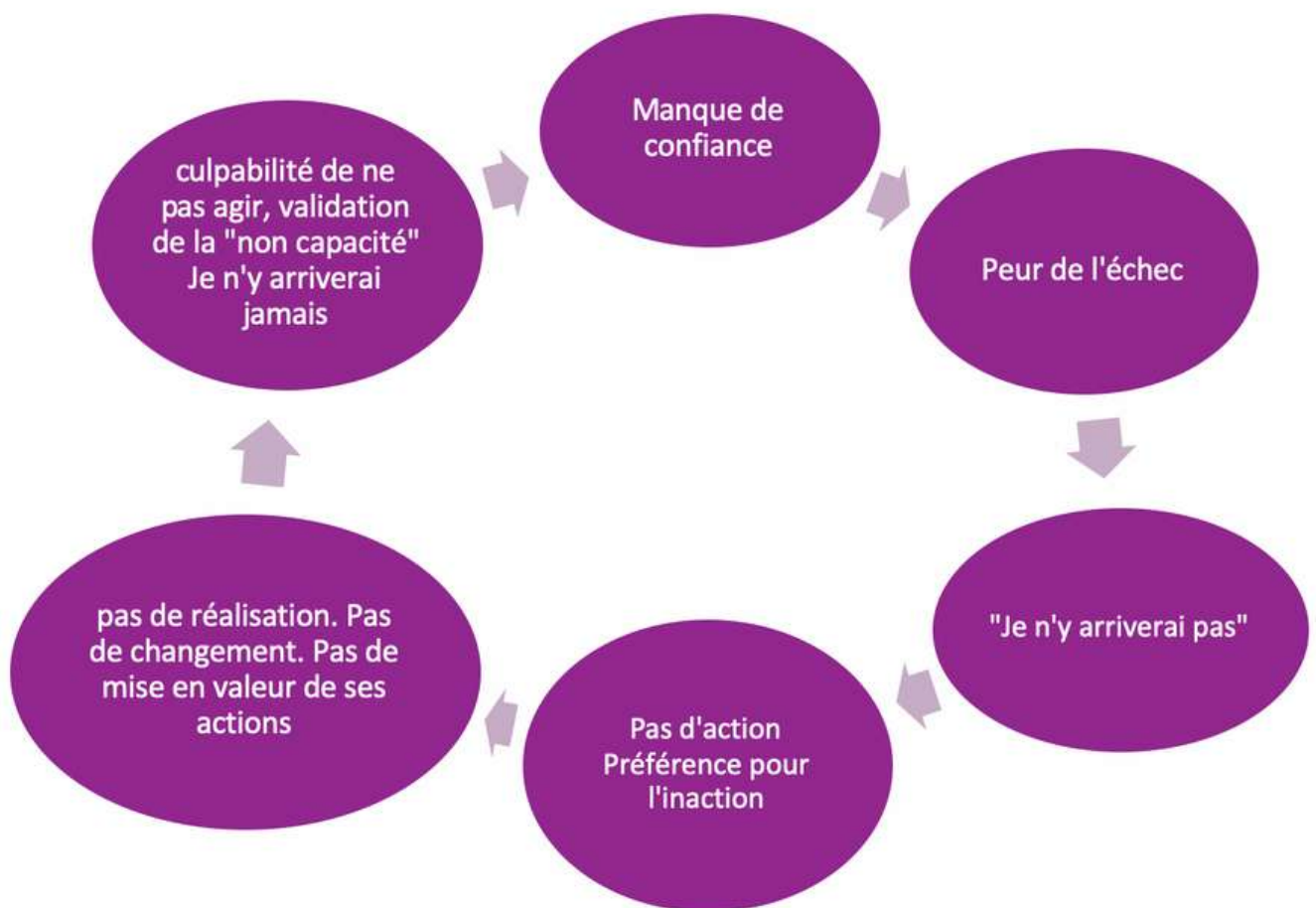
Votre guide offert

YGOCOACHING

Vous tremblez à l'idée de prendre la parole en public, vous n'osez pas dire non, vous voulez demander une augmentation, mais vous n'osez pas. Le manque de confiance en vous est un handicap dans la vie de tous les jours. Vous doutez, et vous en avez marre.

Vous avez déjà essayé d'améliorer la situation mais sans succès. Voici en schéma ce que ça donne :

## Cercle vicieux du manque de confiance.

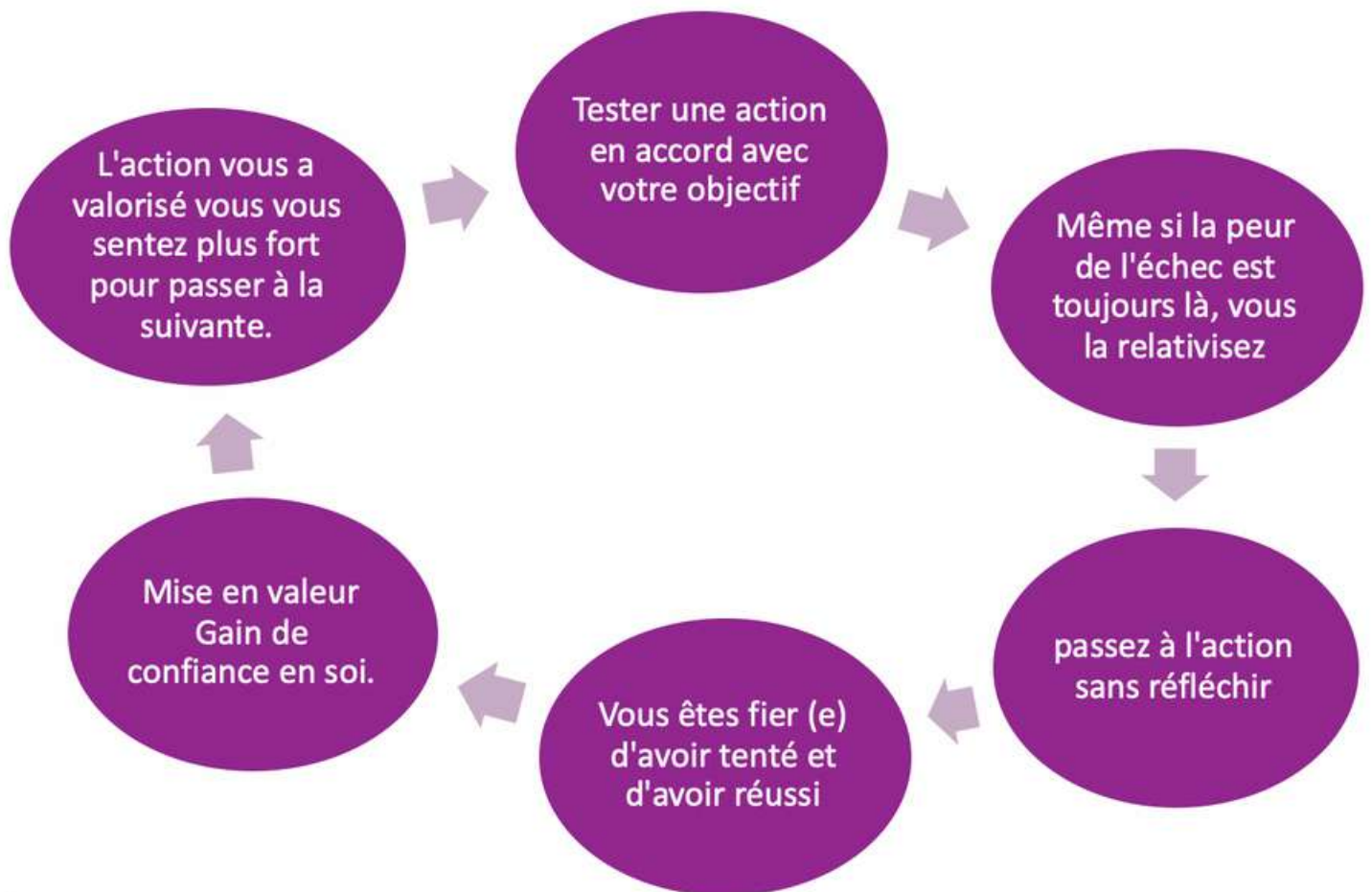


## C'est votre cas ?

Vous manquez de confiance en vous, mais vous ne savez pas comment améliorer ce manque de confiance, comment faire pour que les choses changent ? Il vous faut prendre de la hauteur et apprendre à regarder la situation avec une nouvelle vision. Comme si, vous achetiez des lunettes magiques et qu'elles vous fassent voir la vie, la situation, ou bien vous-même d'une nouvelle façon.

Je vais vous proposer un travail pour y voir plus clair et réussir à définir ainsi ce que vous voulez changer chez vous. Pour arriver à ce nouveau schéma :

## Cercle vertueux de la confiance en soi par l'action



Si vous lisez ces lignes, c'est que vous êtes motivés à opérer un changement. On dit souvent :  
on ne peut pas changer les personnes qui nous entourent.

Mais se changer soi, fait inévitablement bouger les choses autour de nous. Donc n'ayez pas peur des changements, ils mènent aux nouveaux départs.

## **Estime de soi ou confiance en soi ?**

La confiance en soi est un des trois piliers de l'estime de soi. Qui comprend :

- La confiance en soi,
- La vision de soi,
- Et l'amour de soi.



## Tableau de l'estime de soi (Christophe André)

	Amour de soi	Vision de soi	Confiance en soi
<i>Origines</i>	Qualité et cohérence des « nourritures affectives » reçues dans l'enfance	Attentes, projets et projections des parents sur l'enfant	Apprentissage des règles de l'action (oser, persévérer, accepter les échecs)
<i>Bénéfices</i>	Stabilité affective relations épanouissantes avec les autres, résistance aux critiques ou rejets.	Ambitions et projets que l'on tente de réaliser, résistance aux obstacles et aux contretemps.	Action au quotidien facile et rapide, résistance aux échecs.
<i>Conséquences si manque</i>	Doutes sur ses capacités à être apprécié(e) par autrui, conviction de ne pas être à la hauteur, image de soi médiocre, même en cas de réussite matérielle.	Manque d'audace dans ses choix existentiels, conformisme, dépendance aux avis d'autrui, peu de persévérance dans ses choix personnels.	Inhibitions, hésitations, abandons, manque de persévérance.

Le coaching ne s'intéresse pas aux origines des problèmes (ce sont la psychologie et psychothérapie qui le font).

Le coaching va vous aider à trouver **vos propres solutions à votre problème.**

On va se focaliser ici sur **la confiance en soi.** Je vous propose donc dans ce guide des exercices qui vous aideront à amorcer le changement et renforcer la confiance en vous.

# Qu'est ce que la confiance en soi ?



Se sentir assez fort pour passer à l'action et être certain d'avoir le potentiel pour continuer. **Être sûr de ses décisions et des directions que l'on veut prendre. Sûr de ses choix.**

On sait que on **est capable** de faire telle ou telle chose. Être capable, c'est savoir que l'on peut faire une action.

On peut car on a les moyens, les ressources en nous de faire cette action.

On ne va pas aller chercher pourquoi vous manquez de confiance en vous. ON s'en fout. Parce que maintenant, aujourd'hui, **vous avez décidé de changer**. De laisser la personne timide et qui manquait de confiance en elle derrière vous.

## **Aujourd'hui, vous pouvez prendre la décision de changer.**

C'est le changement qui va vous amener à modifier votre façon de vous percevoir. Ce changement ne dépend de personne d'autre que de VOUS.

Si vous décidez aujourd'hui d'amorcer le changement :

- Dites adieu à votre timidité.
- Adieu à vos doutes.

## **La confiance en soi ça se travaille**

Comme des gammes pour un pianiste, vous allez devoir entraîner vos pensées et votre confiance en vous pour que cela devienne une habitude.

En suivant **ces 10 étapes**, vous entamerez le changement.





# Coaching

Avant toute chose, avant tout changement, il est bon de savoir quel chemin on va emprunter.

Pour le déterminer, il faut bien sûr savoir où on veut aller. C'est **l'objectif.**



# EXERCICES : MON OBJECTIF

## Etape 1 :

Que voulez-vous améliorer en vous? En quoi vous voulez gagner en confiance en vous? Que voulez vous changer?

Vous pouvez écrire tout ce qui vous passe par la tête décrivez bien la situation .

**Quelles situations vous pose problème?**

**Dans quelles circonstances?**

---

---

---

---

---

---

**Qu'allez vous obtenir grâce à ce changement?**

---

---

---

**Combien de temps pensez vous qu'il vous faudra pour atteindre cet objectif?**

---

---

---

**Quelle est votre motivation pour atteindre cet objectif? (notez le sur une échelle de 1 à 10)**

---

---

---

**Une fois que vous aurez atteint cet objectif qu'est ce qui sera différent pour vous?**

---

---

---

---



## Etape 2 : Le témoin

Trouvez une personne de confiance.

Présentez-lui votre projet de changement. Et racontez-lui que vous allez **aujourd'hui changer de vie** pour devenir plus sûr de vous.

Demandez-lui s'il

est d'accord pour vous accompagner dans ce changement.

Prenez-le à témoin du fait qu'à partir d'aujourd'hui vous allez **obtenir un changement dans votre vie.**

Et vous lui enverrez à chaque étape un court résumé de votre opération « **changement** ».

# Etape 3 : Le feed back

Nous avons notre propre vision de nous-même (cf tableau) parfois elle diffère complètement de celle que les autres ont de nous. Le mix des deux est parfois surprenant. Faites ce test :

Demandez **à 5 personnes** de votre entourage en qui vous avez confiance et qui sont bienveillantes (famille, amis, collègues) si elles veulent bien répondre à quelques questions vous concernant.

Demandez-leur comment elles vous perçoivent.

- Quelles sont vos qualités,
- Vos points forts.
- Vos défauts.

Vous serez peut-être surpris des résultats. Parfois en effet, surtout chez les personnes que nous connaissons peu, nous véhiculons une image insoupçonnée



# Etape 4 : Vos points forts

Notez ici tous vos points forts. Tout ce que vous avez déjà réussi.  
Dans tous les domaines :

## **VOS POINTS FORTS EN GENERAL**

---

---

---

### **SPORTS / LOISIRS / PERSONNELS**

### **APPRENTISSAGE / ECOLE / PROFESSION**

---

---

---

---

---

---

### **TOUT CE QUE VOUS RESUSSISSEZ BIEN (vous pouvez utiliser le feed back des amis)**

---

---

---

---

Notez des phrases positives que vous pourrez relire régulièrement

## Etape 5 : La motivation



La **motivation au changement** est primordiale si vous voulez avoir des résultats.

A la question 6, quelle note avez-vous donné à votre niveau de motivation ? Que faudrait-il, à votre avis pour l'augmenter, d'un demi-point, ou même d'un point ?

Ecrivez le ici :

## 6ème étape : Se rebooster

1. Attention à ne pas se fixer un objectif « inatteignable » ou du moins atteignable dans un futur trop éloigné. Mieux vaut privilégier le principe des petits pas.
2. Déclinez des étapes pour atteindre votre objectif
3. Félicitez-vous à chaque réussite. (Exemple : toujours sur le fait de prendre la parole en public de façon sereine : aujourd'hui, j'ai parlé en réunion, mon cœur ne s'est pas emballé et je me suis senti (e) plus à l'aise qu'auparavant. Félicitez-vous. Notez-le sur votre cahier)
4. Appelez votre confident/témoin pour qu'il vous rebooste. (Attention opération à faire avec modération, il ne s'agit pas non plus de l'importuner mais juste de lui faire part d'une baisse de motivation).
5. Rappelez-vous votre engagement envers vous-même et les raisons pour lesquelles vous avez décidé le changement.

# Etape 7 : Le sport

Et si vous vous mettiez au sport ? Si c'est déjà le cas. Bravo.

Le sport améliore **la confiance en soi**. Prenez conscience des petites réussites de chaque jour (exemple : si vous faites du fitness, félicitez-vous à chaque fois que vous êtes allé (e) à un cours.)

Vous améliorez votre condition physique et mentale. Ainsi vous êtes **plus forts (es) face à l'adversité**.

Si vous ne faites pas de sport, c'est l'occasion pour démarrer.

Cela va booster vos défenses immunitaires et vous allez faire le plein d'hormones du bonheur: les endorphines.

Vous allez vous sentir bien et **en pleine forme pour passer à l'action**.







## Etape 8 : La nouveauté

Testez de nouvelles choses.

Pour prendre confiance il faut s'ouvrir aux nouveautés, c'est ce qui ouvrira à l'action.

Chaque jour, essayez une nouvelle chose (exemple :

- changez de trajet pour aller au boulot,
- testez une nouvelle boulangerie,
- parlez à une personne que vous ne connaissez pas...)

Notez vos impressions.

**Amusez-vous !**



## Etape 9 : Soignez votre apparence

Cela peut paraître un peu frivole, mais prendre soin de son apparence extérieure peut vous aider à gagner de la confiance en vous.

Choisissez des vêtements qui **vous mettent en valeur**, dans lesquels vous vous sentez à l'aise, coiffez-vous, maquillez-vous de façon à ce que quand vous vous regardez dans un miroir, **vous ayez envie de vous sourire.**

Prenez ce temps pour vous. Et notez les différences que cela peut faire sur votre niveau de confiance en vous.

# Etape 10 : Pour finir, Posez vous cette question :

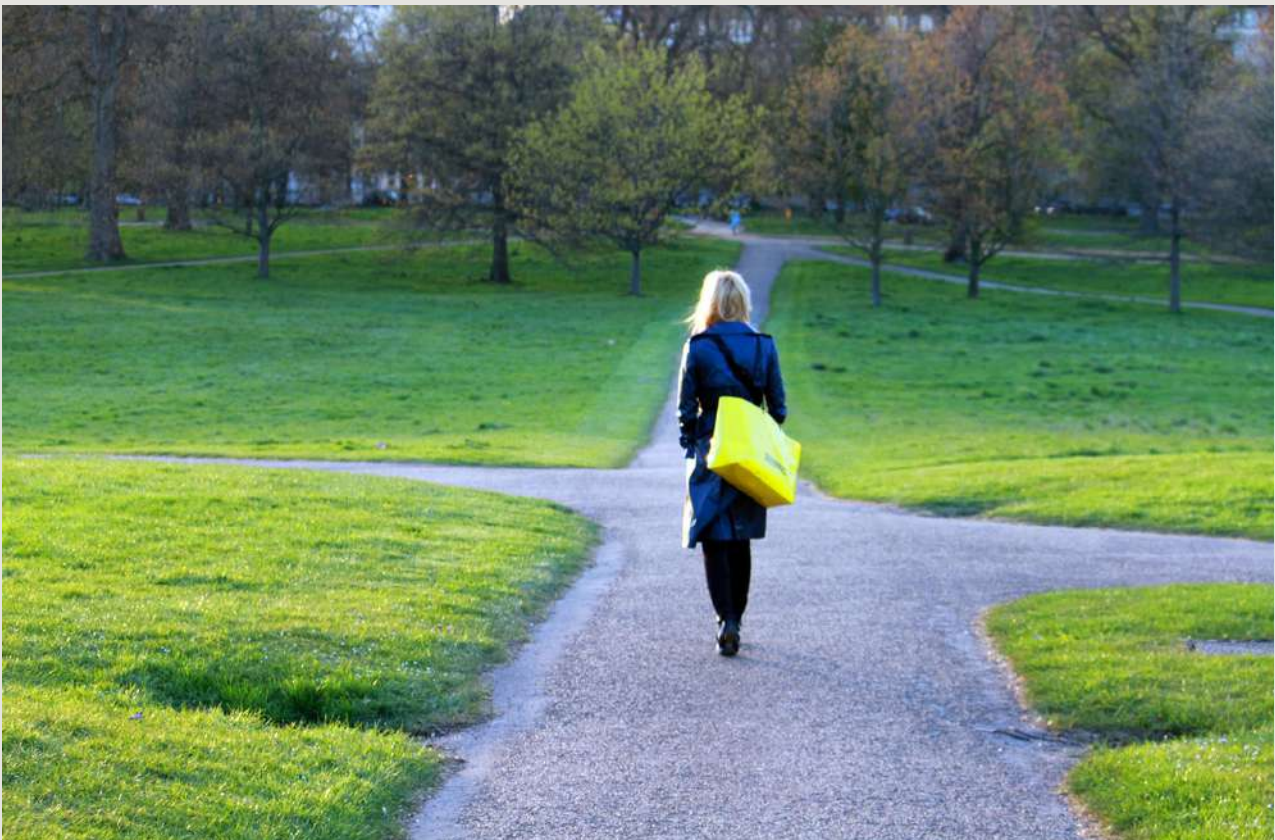
## Que préférez-vous?

Rester dans la situation actuelle ?

Avec vos peurs, vos limites, votre manque de confiance, d'estime ?

Ou bien se prendre en main et se dire :

« allez, **aujourd'hui je commence à changer**,  
et ça dépend de moi. »



# Bravo

Vous êtes arrivés à la fin de ce guide, et je sais que c'est beaucoup de volonté et de travail sur soi ! Félicitations.



J'ai partagé avec vous des outils de coaching, et des solutions pour pallier au trac, au manque de confiance en soi pour pouvoir vous amener à l'action.

## Pour conclure :

Ce n'est bien sûr qu'un échantillon de ce qu'est un coaching. Cela vous permet néanmoins de commencer **à trouver vos propres solutions.**



Si cela reste difficile, et ce n'est jamais évident d'être seul (e) face à ses peurs ! Il n'y a pas de honte, pas de mal à **demander de l'aide.**

Je peux vous accompagner en coaching pour vous aider à trouver vos solutions et à amorcer le changement. Si cette aventure vous tente : **Contactez-moi.**