

Développer sa confiance en soi

« J'ai le droit de faire bien, personne ne me demande d'être parfait ! »

Prenez conscience de votre niveau d'estime de vous-même

Vous vous rendrez compte de votre niveau d'estime de vous-même à travers le questionnaire proposé en page 3.

« Nous sommes ce que nous croyons êtres ! »

Développer sa confiance en soi au quotidien

- **Voyez le positif !** Chaque être humain dispose de nombreuses qualités et de quelques défauts. Apprenez à voir chez vous d'abord vos succès, vos qualités et ensuite ce que vous n'avez pas réalisé de manière optimale.

« Rappelez-vous que nous avons en nous toutes les ressources nécessaires pour accomplir ce qui nous tient vraiment à cœur. C'est en activant et en renforçant nos qualités naturelles que nous pouvons y parvenir, et non en nous focalisant sur nos points faibles ».

- **Soyez bienveillant** et comportez-vous avec vous-même comme si vous étiez votre meilleur ami ! Cessez de vous blâmer et prenez l'habitude de vous encourager quand vous êtes dans une situation difficile.
- **Travaillez sur vos monologues internes** en prenant conscience des mots durs et des critiques que vous vous adressez chaque jour. Décidez vraiment d'y mettre fin !
- **Cessez de vous comparer !**
- **Acceptez ce que vous êtes :** vos pensées, votre corps, vos émotions, vos sentiments...

Exercices de mise en pratique

- **Listez vos qualités :** Commencez par celles qui vous viennent à l'esprit. Puis interrogez-vous sur les qualités que vous reconnaissent votre famille, vos amis, vos collègues et pour finir vos mentors (enseignant, professeur de sport...) Prenez conscience de cette liste, que vous inspire-t-elle ?
- **Ligne de vie :** Dessinez un trait horizontal depuis l'âge de vos 18 ans jusqu'à aujourd'hui. Inscrivez chaque réussite personnelle et professionnelle date par date. Identifiez les 3 principales ressources que vous avez activées pour accomplir ces succès. Prenez conscience de vos atouts et rajoutez-les à la liste de vos qualités !
- Chaque soir au moment de vous endormir, pensez à trois tâches, événements ou petit progrès que vous avez réalisés et dont vous êtes fier.

Test niveau d'estime de soi

A l'aide de ce test, identifiez avec précision votre confiance en vous à travers ce que vous pensez, ce que vous faites, ce que vous partagez ou non avec autrui. Notez les affirmations suivantes entre 1 et 10.

1 : pas du tout vrai 10 : tout à fait vrai

1	Je m'accepte comme je suis	...
2	Je me sens très souvent en accord avec moi-même	...
3	Je suis capable de m'affirmer	...
4	J'apprécie la personne que je suis	...
5	J'accepte les compliments facilement	...
6	J'aime être seul avec moi-même	...
7	J'ai une bonne image de moi	...
8	J'ai le sentiment que ma vie a du sens	...
9	Je me réalise au travers de ce que je fais (activité professionnelle ou autre)	...
10	J'accepte les différences entre les autres et moi	...
11	J'accepte mes faiblesses	...
12	Je m'accorde du temps pour moi seul	...
13	J'ai confiance en moi pour relever les défis de la vie	...
14	J'exprime ouvertement mon amour et mon affection pour les autres	...
15	Je suis bienveillant avec moi-même quand je fais des erreurs	...
16	J'ai l'impression de choisir ma vie	...

17	Je crois que je suis unique	...
18	Les autres m'acceptent et m'apprécient	...
19	Je vis en accord avec mes valeurs	...
20	J'ai l'impression d'avoir une influence positive sur mon entourage (professionnel, personnel...)	...
Total		...

Solution

- Si vous avez **moins de 80 points**, votre confiance en vous est à améliorer en profondeur pour être simplement plus heureux au quotidien et en compagnie des autres ; c'est surtout vrai si vous êtes dans la première moitié de la fourchette.
- Si vous avez **entre 81 et 130**, votre confiance en vous est correcte, et plutôt bien établie sur la deuxième moitié de la fourchette : certaines situations vous mettent mal à l'aise, cela dit, vous gérez en prenant un peu sur vous.
- Si vous avez **entre 131 et 200**, votre confiance en vous est forte, vous n'avez pas peur des situations nouvelles, des personnes différentes ; attention, si vous êtes au sommet de la fourchette : n'auriez vous pas trop confiance en vous en tout temps et en tous lieux ?

Test niveau d'estime de soi 2

A l'aide de l'échelle notée de 0 à 10, du plus faible au plus élevé ci-dessous, évaluez spontanément votre confiance en vous : entourez le chiffre qui correspond le mieux au niveau de confiance en vous aujourd'hui, pour chaque domaine de votre vie, par exemple :

- Au travail
- Lorsque vous prenez la parole en public
- En société
- Dans une réunion familiale
- Lorsque vous pratiquez un sport
- En soirée avec des amis



Maintenant, répondez aux 2 questions :

Quels commentaires pouvez-vous faire au sujet de votre niveau actuel de confiance ?

.....

.....

.....

Comment ce niveau est-il perceptible dans votre vie quotidienne pour vous-même ? Quels comportements avez-vous avec votre entourage ?

.....

.....

.....

Conseil du coach Certains points de votre autodiagnostic sont positifs et d'autres peuvent être améliorés dès maintenant. Ce document va vous y aider ; c'est au jour le jour que vous construisez votre confiance en vous. Alors pensez à vous encourager dès le matin en vous adressant des pensées positives du type : « Je suis quelqu'un de valable, je peux atteindre mes objectifs et, en cas de besoin, je peux trouver de l'aide. »

Texte de Virginia Satir, « Je suis moi »

Dans le monde entier, il n'y a personne d'autre exactement comme moi.

Tout ce qui vient de moi est authentiquement moi,
parce que moi seul l'ai choisi. Je possède tout ce qui me constitue :
mon corps, mes sentiments, ma bouche, ma voix, toutes mes actions,
qu'elles soient envers les autres ou envers moi-même – Je possède mes
fantasmes,

mes rêves, mes espoirs, mes peurs – Je possède tous mes triomphes et
mes succès, tous mes échecs et mes erreurs. Parce que je possède tout
ce qui est moi, je peux me connaître intimement – ce faisant

je peux m'aimer et être ami(e) avec moi dans mon entier - Je sais
qu'il y a des aspects de moi-même qui me rendent perplexe, et d'autres
aspects que je ne connais pas – mais tant que je suis

amicale et aimante envers moi-même, je peux, avec courage
et espoir, chercher des solutions aux énigmes

et des moyens d'en savoir davantage sur moi – Quelle que soit mon
apparence, quoi que je dise ou fasse, et quoi que

je pense ou ressente à un moment donné, c'est authentiquement Moi

Si plus tard des parties de ce qu'on a pu voir ou entendre de moi, de ce que j'ai
pensé

ou ressenti s'avèrent ne plus m'aller, je peux me débarrasser de ce qui ne me va
plus, garder le reste et inventer quelque chose de nouveau pour remplacer ce

que j'ai jeté – Je peux voir, entendre, ressentir, penser, dire et faire.

J'ai les outils pour survivre, pour être proche des autres, pour être
productif afin de donner du sens et de l'ordre dans le monde des

gens et des choses à l'extérieur de moi – Je me possède, et

par conséquent, je peux me réaliser – Je suis moi et

Je suis bien

