

COMMENT AMELIORER MA CONFIANCE EN MOI

MODULE 1 : LE BILAN



**Formation e-learning organisée par
Savina de Laveleye et Pierre-Yves Hittelet**

www.R-each.be



Bienvenue dans votre formation « **comment améliorer ma confiance en moi** » proposée par www.r-each.be et basée sur la philosophie de la méthode « 64 principes pour réussir » écrite par Pierre-Yves Hittélet. Nous nous réjouissons de faire ce chemin avec vous.

Cette formation se veut pratique car nous sommes convaincus que c'est par le passage à l'action et l'expérience que l'on apprend le mieux. Vous serez donc invités à faire des exercices de réflexion sur papier mais aussi des exercices-défis à pratiquer chaque jour. Si vous vous appliquez à les faire, nous vous assurons un changement au bout de vos 6 semaines de formation. Prenez le temps, OCTROYEZ-VOUS du temps pour faire les exercices car le vrai changement ne se fera que si vous y consacrez suffisamment de temps et d'énergie.

Cette formation est une formation e-learning ce qui signifie que vous fonctionnez en autonomie pour l'offre sans coaching. Nous vous donnons les balises en structurant le travail et en vous envoyant votre matière progressivement par mail.

Si vous avez choisi l'offre sans coaching inclus mais que vous ressentez le besoin d'être accompagné(e) au cours de la formation, vous avez toujours la possibilité de [commander vos séances ici](#).

Votre formation va s'articuler comme suit :

Après un rapide **rappel théorique sur la confiance en soi**, vous aurez **3 modules sur 6 semaines**.

1. Le bilan (durée : 4 jours)

J'apprends à me connaître, j'évalue ma situation et mon niveau de confiance en moi.

2. Le but (durée : 3 jours)

Je détermine le domaine dans lequel je veux augmenter ma confiance en moi, quelle est la vision idéale de moi-même.

3. L'action (durée : 5 semaines)

J'arrête de postposer et j'agis, j'accumule les expériences et je célèbre et j'apprends à gérer le feedback. Dans l'action je me transforme et je trie et remplace mes croyances, je travaille sur ma posture et je modifie mes habitudes.

Information pratique :

Chaque exercice de réflexion papier est prévu sur une page à part entière, ce qui vous permet de les imprimer au fur et à mesure de votre travail et de n'imprimer que les pages nécessaires. Vous avez aussi ainsi la possibilité de les refaire autant de fois que vous le souhaitez. C'est ce que nous vous invitons d'ailleurs à faire, tant pour les exercices de réflexion que les défis. Cela vous montrera aussi à quel point les choses ne sont pas figées, nous évoluons constamment et vous pourrez ainsi voir votre progression.

INTRODUCTION : rappel théorique sur la confiance en soi.

Le terme confiance renvoie au sentiment de sécurité. « J'ai confiance » revient à dire « je me sens en sécurité ». « J'ai confiance en l'avenir » = « je me sens en sécurité par rapport à l'avenir ». J'ai confiance en lui » = « je me sens en sécurité avec cette personne ».

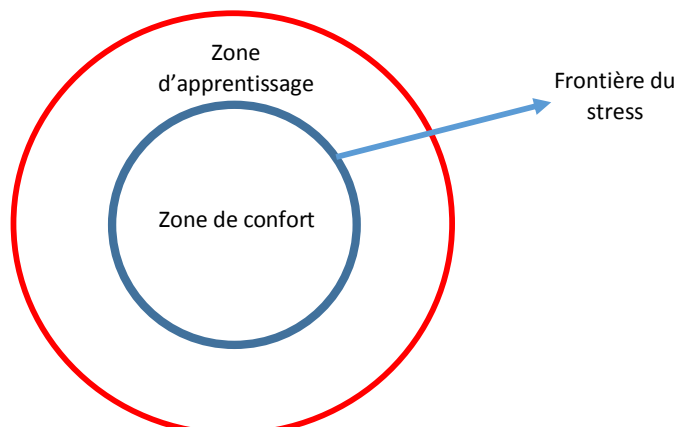
« J'ai confiance en moi » veut donc dire « je me sens en sécurité avec moi-même ». Mais pourquoi puis-je me sentir en sécurité avec moi-même ? Parce que « je pense que je suis CAPABLE d'affronter telle situation ». A l'inverse, si je n'ai pas confiance en moi, c'est que « je pense que je ne suis PAS CAPABLE d'affronter telle situation ».

Vous voyez donc ici que la confiance en soi est un sentiment qui naît d'une pensée. Parce que je PENSE que je suis capable, je me sens en sécurité, j'ai confiance en moi. Parce que je PENSE que je ne suis pas capable, je me sens en insécurité, je n'ai pas confiance en moi.

Mais d'où nous viennent ces pensées ? Comme nous l'avons vu dans la vidéo sur [« la vérité sur la confiance en soi »](#) (que je vous invite à regarder si vous ne l'avez pas encore vue), elles se construisent depuis l'enfance, au gré de nos expériences positives ou négatives, de ce que nos parents nous ont transmis et de ce que nous avons entendu de nous. Nous nous tissons ainsi un petit costume qui représente qui nous sommes, ce que nous pensons de nous-même et donc de quoi nous sommes capable ou non. Cela en va jusqu'à influencer notre posture c'est-à-dire la façon de se tenir debout, assis, de marcher, de s'exprimer.

Il y a donc une série de choses pour lesquelles vous avez vécu des expériences positives et reçu des félicitations régulièrement et pour lesquelles vous vous sentez capable, vous connaissez et vous avez confiance en vous. Et puis, il y a toute une autre série de choses pour lesquelles vous avez vécu des expériences négatives et reçu des reproches ou des mécontentements et pour lesquelles vous vous sentez incapable, vous n'avez pas confiance en vous. Il y a aussi toutes les choses pour lesquelles vous n'avez encore aucune expérience et pour lesquelles vous avez une appréhension positive, vous vous sentez capable de vous lancer dans l'aventure. Et puis toutes celles pour lesquelles vous n'avez pas d'expérience et une appréhension négative, vous vous sentez incapable d'y aller.

Lorsque vous vous sentez incapable d'y aller, que vous êtes en insécurité, c'est que vous êtes dans votre zone de confort, le connu et en sortir vous fait trop peur, cela vous stresse car vous ne maîtrisez pas. Or, sachez que c'est lorsque vous commencez à sortir de votre zone de confort que vous entrez dans la zone d'apprentissage. Vous pouvez ainsi augmenter votre zone de confort en faisant reculer votre frontière du stress. Pour cela, vous devrez oser passer à l'action pour accumuler des expériences dans votre zone d'apprentissage. Nous vous renvoyons à la vidéo sur [« la vérité sur le stress »](#) qui explique ce principe de zone de confort.



Vous voyez donc, que nous commençons à voir doucement plus clair dans cette histoire de confiance en soi.

- C'est un sentiment
- Issu de vos pensées
- Elle se construit
- Elle est spécifique à certaines choses ou situations

Voyez-vous la bonne nouvelle ? En réalité, il y en a 3...

1. Manquez de confiance en vous n'est pas votre personnalité. Il y a assurément des domaines dans lesquels vous avez confiance en vous, même si vous n'en avez pas conscience aujourd'hui.
2. Si vous avez construit votre manque de confiance vous pouvez construire votre confiance en vous.
3. Vous pouvez transformer vos pensées.

Bien sûr, cela demande du travail et une réelle volonté de changer mais c'est bien pour cela que vous avez acheté cette formation ?

Avant d'entrer dans le vif du sujet, encore un petit mot sur la différence entre l'estime de soi et la confiance en soi afin d'être certain que nous parlons de la même chose.

L'estime de soi est une opinion de vous-même qui vient d'une auto-évaluation. Votre auto-évaluation peut être positive ou négative et cela dépend d'une série de facteurs que nous ne détaillerons pas ici car c'est un travail à part entière. Ce que vous devez retenir c'est qu'avoir de l'estime pour vous-même revient à dire « j'ai de la valeur, je suis valable, je vaud quelque chose ». Votre auto-évaluation peut bien sûr être fluctuante et spécifique à certains aspects de vous. Par exemple :

Récapitulons :

J'ai confiance en moi = je pense être CAPABLE d'affronter telle situation

Je m'estime = J'ai de la VALEUR à mes yeux

Vous identifierez un manque de confiance ou plutôt un manque d'estime de vous si vous vous entendez dire :

Manque de confiance

« Je n'y arriverai jamais »

« J'ai vraiment trop peur pour le faire »

« Je ne sais pas faire ça »

Manque d'estime

« Je suis bon(ne) à rien »

« Je ne le mérite pas »

« J'ai honte de moi »

Bien sûr les 2 sont liés et bien qu'ici nous travaillerons particulièrement sur la construction de votre confiance en vous, cela agira forcément sur votre estime de vous puisque nous allons vous amener à vivre des expériences et à célébrer vos réussites ce qui va vous donner plus d'importance à vos yeux et donc plus de valeur.