

« La vie ce n'est pas d'attendre que les orages passent, c'est d'apprendre comment danser sous la pluie. »

- Sénèque -

BOOSTER LA CONFIANCE EN SOI

Leadership, charisme, assurance, ... nous sommes inondés d'images et de modèles incarnant la valeur de la confiance en soi. Notre perception autour de l'estime de soi en découle très influencée.



Le célèbre slogan de l'Oréal dans ses publicités en 2011 « *Parce que je le vau**x** bien* » s'inscrit parfaitement dans ce cadre. Le leader mondial de l'industrie cosmétique choisit ainsi de mettre en valeur la cliente en touchant son estime de soi.

Or la confiance en soi n'est pas un don, nous en sommes les artisans-bâtisseurs. A tout moment, nous sommes influencés par notre niveau de confiance, que ce soit dans la vie professionnelle, plus spécifiquement dans la recherche d'emploi ou la transition de carrière, ou encore dans la vie privée (couple, famille, relations amicales...). Qui n'a pas désiré se sentir plus à la hauteur ? Estimer ses qualités à leur juste valeur ? Avoir plus confiance en soi ?

Je vous propose donc d'expérimenter comment renforcer cette fameuse confiance en quatre étapes.

Avant de débiter, installez-vous au calme, et préparez une feuille de papier et un stylo.

On démarre !

Notez spontanément à quel niveau vous évaluez votre confiance en vous dans l'instant présent : De 1- dévalorisation totale à 10 - super(wo)man ?

1. CAPITALISEZ SUR VOS RÉUSSITES

De manière générale, à quoi pensez-vous le plus fréquemment ? A vos réussites passées, aux moments où vous vous êtes dépassé, à une réalisation inhabituelle dont vous êtes fier, à vos qualités personnelles, à vos compétences professionnelles ?

Ou au contraire à vos échecs, à vos frustrations, à vos manques lorsque vous vous comparez aux autres ?

Les neurosciences nous montrent que ce à quoi nous portons notre attention grandit. En effet, notre système nerveux est comme un réseau routier : plus nous empruntons telle autoroute de l'information, plus ce circuit se développe et prend de l'importance.

Selon nos pensées et nos émotions, des neurotransmetteurs et hormones sont libérés dans notre corps et vont influencer notre comportement, nos croyances et notre personnalité. Et par là même en retour les renforcer.

A nous de sélectionner le réseau que nous désirons développer, le cercle vertueux de la confiance en soi ou, au contraire le cercle vicieux de la dévalorisation et des peurs. Les peurs qui minent notre confiance

sont principalement : celle d'être rejeté, de ne pas être à la hauteur, de ne pas mériter et ultimement la peur de ne pas être aimé.

Or si nous nous focalisons sur nos échecs ou nos peurs, nous continuons à entretenir les circuits que nous souhaitons justement abandonner.

2. FOCALISEZ-VOUS VERS CE QUE VOUS DÉSIREZ

Quelle personnalité souhaitez-vous donc nourrir ? Centrez-vous sur la personnalité que vous souhaitez renforcer.

Ne nous méprenons pas, il n'y a rien de magique et l'artisan-bâisseur doit fournir un certain effort pour la réalisation de son œuvre. Comme un pianiste virtuose, vous avez donc besoin de jouer vos gammes régulièrement. Entraînez-vous à concentrer votre attention sur vos succès, sur les moments de fierté, de confiance, de persévérance que vous avez déjà vécus. Le cerveau ne fait pas la différence entre un moment vécu dans le présent ou dans le passé, et va recréer la biochimie du corps correspondante.

Reprenez votre stylo et débutez votre liste de ces succès, des moments où vous avez été fier et confiant, où vous vous êtes dépassé, où vous vous êtes senti aimé.

Avant de lire la suite de cet article, notez-les et surtout prenez le temps pour chaque événement de ressentir les émotions positives associées (joie, certitude, fierté, amour...).

Vous pourrez enrichir cette liste de moments, au fil des jours. C'est fait ? Continuons.

Quel est désormais votre niveau de confiance de 1 à 10 ?

Si vous avez correctement investi ce temps pour vous, vous constatez que votre niveau de confiance a mécaniquement augmenté. Comme le pianiste, entraînez-vous à jouer vos gammes chaque jour ; vous vous reconnecterez de plus en plus facilement et rapidement aux pensées et émotions que vous désirez vivre.

3. PASSEZ A L'ACTION

Il s'agit aussi de sortir de votre zone de confort. Choisissez un premier objectif relativement facile à atteindre pour vous lancer dans votre « spirale » de confiance : pas trop ambitieux - qui vous mettrait en zone de danger, mais suffisamment pour renforcer la fierté et l'estime face au résultat obtenu.

Et là, ne cherchez pas la comparaison avec d'autres personnes. A chacun son sommet, choisissez le vôtre.

4. ENTRAÎNEZ-VOUS

Vous l'aurez compris, la confiance est comme un muscle : plus vous l'entraînez, plus il vous sera facile de faire le prochain pas, de gravir la marche suivante et d'oser aller de l'avant. Plus importante que le résultat de l'action initiée, l'émotion que vous vivez, sera source de votre transformation vers plus de confiance et d'estime.

Construisez dès maintenant la meilleure version de vous-même. Cultivez vos réussites.

Etes-vous donc prêt à rafraîchir cette mémoire en vous ?



« Tous les hommes pensent que le bonheur se trouve au sommet de la montagne alors qu'il réside dans la façon de le gravir »

- Confucius -



2LCoaching

Rue du Mont-Blanc 4
1201 Genève, Suisse.
Tél: +41 76 342 00 67
www.2LCoaching.ch
xavier@2lcoaching.ch

Biographie

Coach stratège, Xavier Scholl, accompagne tous types de profils – du dirigeant, de l'entrepreneur, au salarié, à toutes personnes en transition de carrière.

- ▶ Préparation mentale et émotionnelle
- ▶ Stratégie de réussite
- ▶ Confiance en soi et leadership
- ▶ Conduite du changement
- ▶ Gestion du stress
- ▶ Bien-être au travail

Ancien cadre informatique et consultant, il est certifié de l'International Coaching Fédération (ICF PCC), de l'Institut S.A.N.E. à Paris (Coach SANE Expert Plus).

Fondateur dirigeant du cabinet 2LCoaching à Genève, il est partenaire du GTE et y anime des ateliers.

Retrouvez-le pour ses prochains ateliers GTE les 20 et 27 septembre sur les priorités de vie et l'emploi durable*, ainsi que pour la journée intensive « Comment booster la confiance en soi » le vendredi 11 octobre.

<https://booster-la-confiance-en-soi.eventbrite.fr>
Contactez-le par mail à xavier@2lcoaching.ch, au +41 76 342 00 67 ou sur son site www.2lcoaching.ch

*Voir l'agenda des conférences à page 36.