

.....

**DEVELOPPEZ
VOTRE
CONFIANCE EN
VOUS, JOUR
APRES JOUR**

.....

A young girl with a backpack and goggles, raising her fist in a gesture of triumph or confidence. She is wearing a light blue t-shirt and a backpack. The background is a plain, light-colored wall.

**LIVRET OFFERT PAR
Zen Coaching**

POURQUOI CE LIVRET ?

Imaginez : que feriez-vous si vous aviez davantage confiance en vous ? Imaginez tous les bénéfices que cela vous procurerait dans votre vie quotidienne : une meilleure image et estime de vous-même, le courage de dépasser ce qui vous bloque et de sortir de votre zone de confort, un meilleur relationnel, l'autorisation à être vous-même librement, vivre la vie à laquelle vous aspirez... C'est ce que je vous propose dans ce livret : développer votre confiance en vous, jour après jour.

Je suis Emmanuelle Laporte, coach professionnelle certifiée. J'accompagne les personnes à (re)prendre confiance en elles pour s'épanouir dans leur vie professionnelle et personnelle, à vivre une vie qui leur ressemble et qui a du sens pour elles. Je reçois les clients pour des accompagnements en coaching à mon cabinet à Montluçon et en espace coworking à Moulins, en plein cœur de l'Auvergne. J'accompagne également à distance via Skype.

Après 20 années riches d'expérience dans les RH, le commercial et la communication... et un burn out qui s'approchait insidieusement, je me suis choisie moi et je me suis écoutée. Je me suis reconvertie et me suis lancée dans la fabuleuse aventure de l'entrepreneuriat, dans le domaine de l'accompagnement en coaching. Et je ne le regrette pas un seul jour ! Avais-je confiance en moi ? Je ne dirais pas ça ! J'ai dû dépasser peurs, vieux schémas et croyances limitantes. Mais je l'ai fait (et je continue de le faire) et quelle satisfaction ! La confiance en soi s'acquiert, elle s'entretient et bonne nouvelle, elle peut se développer à tout âge. Il n'est jamais trop tard !

Ayant construit une vie conforme à mes aspirations, j'ai donc à cœur de partager mon expérience et de vous accompagner, en tout bienveillance et authenticité, vers une destination qui vous ressemble. Vous trouverez, dans ce livret, quelques exercices et outils de coach pour développer votre confiance en vous, jour après jour. Belle aventure à la rencontre de vous-même !

Emmanuelle

EVALUEZ VOTRE CONFIANCE EN VOUS

Pour démarrer, je vous invite à évaluer, aujourd'hui, votre manque de confiance en soi, 0 indiquant une confiance nulle et 10 une confiance optimale. Notez la date de ce jour et d'éventuels commentaires, ainsi que l'objectif que vous vous fixez : au (date), je souhaite atteindre une confiance en moi à (chiffre).

A combien évaluez-vous, aujourd'hui, votre manque de confiance en soi, entre 0 et 10 ?

0 ---- 1 ---- 2 ---- 3 ---- 4 ---- 5 ---- 6 ---- 7 ---- 8 ---- 9 ---- 10

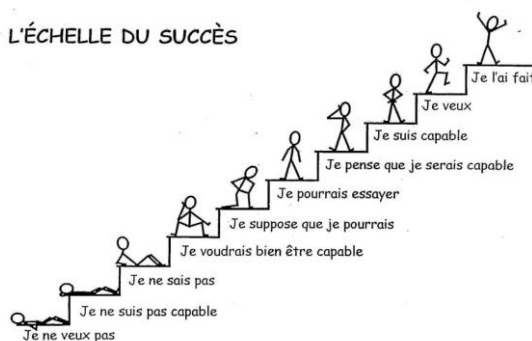
Date :

Commentaires :

Objectif :

Notez régulièrement votre progression et célébrez-la : c'est bon pour la motivation et l'estime de soi ! Votre confiance en soi ne passera pas de 2 à 8 d'un coup : comme tout changement, elle progressera marche après marche, pas après pas.

L'ÉCHELLE DU SUCCÈS



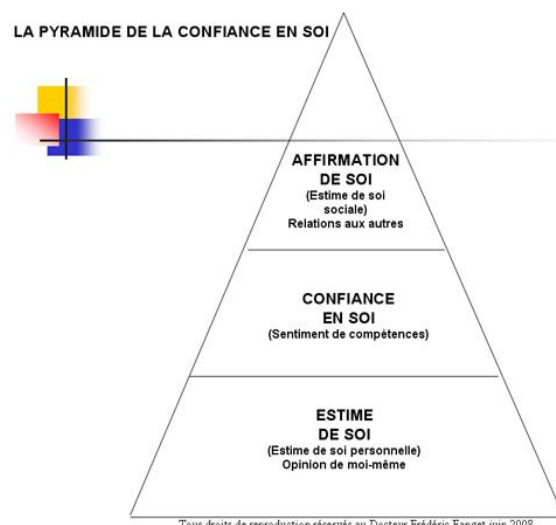
LE LIEN ESTIME DE SOI ET CONFIANCE EN SOI

D'où vient le manque de confiance en soi ?

- Soit d'une estime de soi faible et instable, puisant son origine dans son enfance et /ou son adolescence, suite à de la dévalorisation, du rejet ou une insécurité affective.
- Soit d'une succession d'épreuves ou d'échecs non gérés, qui ont fragilisé la confiance en soi originelle.

Qu'est-ce que la confiance en soi ?

- L'estime de soi, c'est l'opinion, le regard que l'on porte sur soi, la valeur que l'on s'accorde. Elle est en relation avec soi-même.
 - La confiance en soi, c'est la confiance en ses capacités. Elle est en relation avec l'action.
 - L'affirmation de soi, c'est l'estime de soi sociale. Elle pose la question de la place, de l'identité, des limites. Elle est en relation avec les autres.
- L'estime de soi nourrit la confiance en soi qui nourrit l'affirmation de soi. L'estime de soi est la colonne vertébrale. Il est donc important de renforcer l'estime de soi pour pouvoir développer la confiance en soi et l'affirmation de soi.



RENFORCER L'ESTIME DE SOI

Se connaître et s'accepter tel que l'on est

Lister toutes vos qualités, dans une première colonne, et tous vos défauts, dans une seconde colonne. Tel que vous êtes, tel que vous vous voyez.

Mes qualités	Mes défauts

Toutes ces qualités et tous ces défauts, c'est vous et personne d'autre. La perfection n'existe pas, toute personne est dotée de défauts : c'est tout simplement humain. On dit souvent que l'on a les défauts de ses qualités, ce qui est vrai. Et bien des défauts peuvent s'avérer positifs dans certains contextes. Aimez-vous et acceptez-vous tel que vous êtes, avec vos qualités et vos défauts ! Jean Cocteau disait : « ce que t'on reproche, cultive-le : c'est toi ! ». Ne cherchez pas à devenir quelqu'un d'autre. Ne vous comparez pas aux autres : ça ne sert à rien et on ne sait pas tout des autres. Focalisez-vous davantage sur vos points forts en les valorisant et en les développant et voyez vos points faibles comme des axes d'amélioration.

Accepter son corps tel qu'il est

Listez ce que vous aimez dans votre corps et votre visage, dans une première colonne, et ce que vous aimez moins, dans une seconde colonne.

Ce que j'aime	Ce que j'aime moins

Apprenez à aimer et à accepter votre corps tel qu'il est. C'est lui qui vous permet de respirer, de marcher, de manger et de faire plein d'autres activités au quotidien. Il mériterait plutôt d'être célébré ! Il n'est pas parfait, pensez-vous ? Parfait par rapport à quoi, à qui ? Il n'y a pas de norme (d'ailleurs, les « critères » de beauté changent d'une époque à l'autre et d'une culture à l'autre !). Être parfait, beau/belle, jeune, tout le temps, est totalement irréaliste et très culpabilisant : c'est être prisonnier de son image. La beauté est très subjective : l'important est que vous vous aimiez. Faites de votre corps votre meilleur ami, soyez bienveillant avec lui, chouchoutez-le, prenez du temps pour vous et pour lui : il le mérite ! Mettez en valeur vos points forts et lâchez prise sur vos « imperfections ». On voit son corps de l'intérieur et de façon morcelée, là où les autres en ont une vision plus globale. Avec le temps, vous vous accepterez jusqu'à peut-être faire de certaines « imperfections » des points forts et distinctifs !

Se détacher définitivement du regard de l'autre et du souci de plaire

Le regard de l'autre ne vous définit pas : il lui appartient.

S'accorder de la valeur

Listez vos qualités, dans une première colonne, ce que vous aimez dans votre physique, dans une deuxième colonne, et vos réussites, dans une troisième colonne.

Mes qualités	Ce que j'aime dans mon physique	Mes réussites

Notez 10 éléments dans chaque colonne. Pour les qualités morales, pensez aussi à des traits de caractère positifs qui se sont révélés dans certaines circonstances un peu exceptionnels (ex : sang-froid). Pour les qualités physiques, demandez à d'autres personnes pour compléter votre liste si besoin est (et si vous êtes d'accord avec eux). Pour les réussites, explorez la sphère personnelle, familiale, conjugale, professionnelle.

Vous pouvez remplir le tableau en une fois ou y revenir en plusieurs fois. Mais remplissez-le bien : ne le contournez pas !

Une fois rempli, profitez de votre tableau !!

Transformer ses croyances

Je vous invite à remplacer vos pensées négatives et croyances limitantes par des pensées et croyances positives et justes pour vous. Pour ce faire, recensez, dans un premier temps, toutes vos pensées et croyances sur la vie, l'amour, le couple, le travail, l'argent, la réussite, l'amitié, la parentalité, votre personnalité, vos capacités, votre corps... Sont-elles négatives ou positives ? Vous freinent-elles dans votre évolution ou vous épanouissent-elles ? Ces pensées et croyances (ce discours intérieur) sont alimentées depuis longtemps par des phrases et injonctions entendues dans votre milieu familial, amical ou scolaire, que vous vous êtes répétés jusqu'à les faire vôtres. Elles peuvent également avoir été transmises de façon transgénérationnelle. Elles peuvent enfin être issues de votre propre expérience. Elles génèrent des émotions, des peurs, des blocages, des comportements, des actes et des choix qui ne sont peut-être plus appropriés et justes pour vous. Dans un second temps, retravaillez ces pensées et croyances de manière positive. L'idée est de modifier votre discours intérieur et de vous réapproprier ce qui est à vous, qui est juste pour vous et qui fait sens pour vous.



Mes croyances négatives	Mes croyances positives

Vous avez repéré certaines croyances limitantes et auto sabotages ? Vous les avez remplacés par des croyances positives et bienveillantes ? Bravo à vous !

Maintenant, il s'agit pour vous de vous approprier ces nouvelles croyances qui sont les vôtres en vous les répétant quotidiennement à haute voix, puis régulièrement quand le besoin s'en fait sentir. C'est le pendant positif du conditionnement que vous avez entretenu pendant toutes ces années : vous reprogrammez votre cerveau. La conscientisation se fait sur un triple niveau : la pensée, la verbalisation et l'écriture.

Vous allez progressivement vous libérer de tout ce qui vous encombrait et vous freinait, vous sentir plus léger, plus épanoui et plus confiant, vers une vie qui vous ressemble davantage.

Se traiter en ami

La personne avec laquelle vous passez le plus de temps dans votre vie, c'est vous ! Traitez-vous comme vous traitez vos amis les plus chers.

Accordez-vous le droit à l'erreur. Celle-ci a une fonction : vous permettre d'apprendre et de tirer leçon de vos erreurs et vos échecs. Nelson Mandela disait : « je ne perds jamais, soit je gagne, soit j'apprends ». Bien des personnes qui réussissent ont d'abord essuyé un ou plusieurs échecs ; elles ont appris et progressé. La perfection n'est pas de ce monde !

Apprenez à vous respecter et à mettre des limites, à dire non. N'admettez pas les critiques portant sur votre personne ou votre physique... mais ne vous critiquez pas non plus. Recadrez-vous gentiment. Faites valoir votre territoire et votre place. Faites valoir vos besoins. Affirmez-vous !

Entourez-vous de personnes positives et bienveillantes envers vous, qui vous acceptent comme vous êtes. Fuyez les toxiques, ceux qui vous font culpabiliser, qui pointent systématiquement le négatif, qui empiètent sur votre territoire, qui amoindrissent votre estime de vous et votre énergie.

Pratiquer la méditation de pleine conscience

La pratique de la méditation vous permettra d'être en contact avec vous-même et votre intériorité, de développer un sentiment de bien-être et de sécurité intérieure. L'estime, la sécurité et la confiance sont à cultiver en vous : cela ne fait pas dépendre votre bien-être de l'extérieur.

DEVELOPPER ET ENTRETENIR LA CONFIANCE EN SOI

Recenser ses réussites, ses atouts, ses ressources.

Constituer une boîte à réussite ou lister 100 réussites.

Tenir un journal de gratitude au quotidien.

Se confronter à ses peurs et passer à l'action : l'action précède la confiance > pas à pas.

Imaginer les bénéfices au changement.

Pratiquer la visualisation positive.

Célébrer ses passages à l'action et ses réussites.

Réévaluez aujourd'hui votre confiance en vous

0 ---- 1 ---- 2 ---- 3 ---- 4 ---- 5 ---- 6 ---- 7 ---- 8 ---- 9 ---- 10

Date :

Commentaires :

Vous souhaitez aller plus loin ? Vous pouvez me contacter pour un accompagnement en coaching qui vous permettra d'approfondir tout ce que vous avez pu mettre en place grâce à ce livret, de travailler plus avant sur vos croyances, d'être guidé avec bienveillance sur le chemin de la confiance en soi. A très bientôt et prenez soin de vous ! Emmanuelle Laporte

ZEN COACHING

Coaching à Montluçon, Moulins et à distance (via Skype)

06 15 25 87 95 contact@zencoaching.fr <http://zencoaching.fr> FB : Zen Coaching