

Un Cadeau par jour !

Le besoin d'affirmation de soi est un des points les plus fréquemment travaillé en coaching ... même avec nos clients les plus sûrs d'eux. Voici une manière efficace de développer la confiance en soi en quelques minutes par jour.

Le besoin d'affirmation de soi est un des points les plus fréquemment travaillé en coaching ... quelques soient nos clients. Pour autant ces derniers ne sont pas tous des gens timides ou introvertis. **Ainsi même les plus sûrs d'entre nous ont besoin de s'affirmer soit dans une situation donnée, soit à tel moment de leur vie, soit avec un certain type de personnes, soit face à certaines demandes d'autrui ou soit encore face à certaines envies de leur part.**

L'affirmation de soi trouve son origine dans la **nécessité de se socialiser et de se déterminer**. En clair quelle place je laisse à l'autre (au groupe ou aux règles) et quelle place je prends ? C'est ce réglage que nous avons besoin de rajuster chaque fois que nous avons besoin de nous affirmer ou d'être assertif comme disent les américains.

Voici une manière efficace de développer la confiance en soi, de (re)trouver du plaisir dans sa vie quotidienne et même de se voir progresser au quotidien. Cette approche simple et efficace demande **5 minutes par jour**, de préférence après sa journée de travail ou avant de dormir.

Surtout ne pas stopper le processus du doute !

Avant d'entrer dans le détail de l'outil, revenons un instant sur ce qui se passe en situation de doute. La situation de doute est toujours légitime pour celui qui la vit. Elle prend sa source dans une appréhension qui se manifeste dans notre tête par **la répétition des petites phrases fatales** : « Tu n'y arriveras pas », « Tu vas te planter » etc... Elles sont souvent accompagnées d'une légère tension interne. Si une ou deux petites phrases peuvent nous challenger, leur répétition attaque peu à peu notre confiance... Cela finit par nous immobiliser et/ou nous mettre en situation de stress.

Un point important est de savoir que c'est nous qui nous envoyons ces petites phrases. Vouloir les arrêter nécessite de faire changer la représentation qui est derrière et demande un coach. Vouloir simplement les arrêter est souvent un effort vain.

En revanche nous pouvons faire deux choses sans une aide extérieure : les transformer et se donner un KDO par jour. Deux outils du management de soi

1) Transformer ses doutes en plan d'action

L'un des moyens d'agir sur ces petites phrases génératrices de doute est d'utiliser l'énergie de l'angoisse pour la mettre au service de l'action. Pour

cela il est d'abord nécessaire de repérer ces fameuses petites phrases puis de prendre la première et de se dire « **Comment vais-je m'y prendre pour réagir ?** » **et de lister les actions possibles**. A ce moment votre énergie va se centrer sur les moyens à mettre en place. Cela ne va pas tout résoudre mais comme notre énergie disponible à un moment donné n'est pas extensible, elle va se concentrer sur la sortie en positif de la situation redoutée plutôt que de se transformer en énergie anxiogène. Si la fameuse petite phrase revient dans la journée, ce qui est fort probable, **recommencer l'opération autant de fois que nécessaire**. Peu à peu le réflexe va se mettre en place et la personne va se sentir mieux.

2) Un KDO par jour

Revivre un point positif (2 minutes)

- Identifier dans la journée passée une chose que vous avez faite et qui vous a apportée de la satisfaction. Cette chose n'a pas besoin d'être exceptionnelle, elle peut même être furtive.
- Fermer les yeux quelques instants et **revoyez** la scène comme elle était: lieu, décor, gens autour... tout ce que vous pouviez capter visuellement
- Gardez les yeux fermés ou ouvrez les si vous êtes plus à l'aise, puis **ressentez** ce que vous avez ressenti à ce moment là lorsque vous avez vécu cette chose dans la journée.
- Puis remémorez-vous ce que vous avez pensé/ce que vous vous êtes dit à ce moment là (de la situation ou de vous) et pensez le à nouveau, **redites** le vous, à voix haute si besoin

Le point important est de revoir, ressentir et se redire en vous remettant dans la situation comme si vous y étiez par la simple action de la pensée. Ca y est, vous avez réactivé une ressource de votre vécu comme nous en vivons plusieurs fois par jour sans pour autant y faire attention. Vous allez maintenant l'utiliser **consciemment** pour vous permettre d'atteindre vos objectifs personnels.

Se projeter (2 minutes)

- Identifier une chose que vous allez/souhaitez/devez faire le lendemain. Il n'est pas nécessaire de choisir quelque chose de difficile... même si c'est efficace dans ces cas là avec un peu de pratique.
- **Visualisez**-vous entrain de faire cette chose : fermez les yeux si besoin et **voyez** le lieu où cela va se passer, le décor, les gens autour, la ou les personnes avec vous etc..
- **Ressentez** à ce moment ce que vous avez ressenti il y a quelques instants, même si cela n'a pas de rapport apparent. Laissez-vous simplement envahir, habité par ce ressenti positif.
- **Dîtes-vous ou pensez** ce que vous vous êtes dits/pensé il y a quelques instants

Laissez agir 30 secondes, puis arrêtez. L'exercice est terminé. Vous vous sentez déjà plus confiant par rapport à ce que vous avez à faire demain. Si ce n'est pas le cas, ne forcez pas et recommencez l'expérience demain.

(Facultatif) Démarrer (1 minute)

- Au réveil le matin ou dans votre voiture offrez-vous une minute pleine pour voir, ressentir et penser à cette chose que vous allez faire aujourd'hui fort de cette énergie. Laissez agir trente secondes et voilà, c'est fini.

Entraînez-vous une semaine 5 minutes tous les soirs et vous vivrez la vie côté soleil. Si ce n'est pas le cas, prenez des vacances, allez au restaurant... faites vous plaisir !

Les éléments de PNL sont issus des formations de PNL Repère.

Jean-Luc Baticle est coach depuis 10 ans.

Très orienté résultat, son style direct et vivant permet à chacun d'atteindre ses objectifs dans le respect de ses valeurs

...sans oublier **le PLAISIR !**

jlbconseil@aliceadsl.fr