



Les outils complémentaires

Management L'essentiel du

Ce contenu est un complément à la lecture de **DÉVELOPPEZ VOTRE CONFIANCE EN VOUS** (collection L'essentiel du Management, ESF éditeur, disponible chez votre libraire) pour vous permettre une réappropriation efficace des principes développés dans le livre. Il est uniquement téléchargeable sur www.capital.fr/management-outils



Prenez de l'assurance dans votre vie professionnelle

LA CONFIANCE EN SOI

<p>D'où ça nous vient ?</p> <ul style="list-style-type: none">■ Enfance■ Adolescence■ Manifestation de la confiance en soi	<p>Comment ça se construit ?</p> <ul style="list-style-type: none">■ Clé■ Conseils clés pour soi
<p>Comment les autres peuvent influencer la confiance en soi ?</p> <ul style="list-style-type: none">■ Diminuer la dépendance■ Les facteurs d'ambiance	<p>Comment éviter les risques de l'hyper confiance en soi ?</p> <ul style="list-style-type: none">■ Les dangers de l'hyper confiance en soi■ Mesurer l'estime de soi

D'où ça nous vient ?

■ Enfance

POINTS CLÉS

- La confiance en soi est associée à la construction de la personnalité.
- Elle s'élabore dans les premiers apprentissages (donc dans les épreuves).

CONSEILS

- Faire prendre conscience très tôt à l'enfant de ce dont il est capable.
- La qualité de l'autonomie précoce est la source de la confiance en soi.

■ Adolescence

POINTS CLÉS

- Fort narcissisme, image de soi
- Épreuves de la séduction
- Attitudes de refus/rejet
- Doute
- Préoccupation de l'image du corps

CONSEILS

- Accompagner : trouver le dosage entre laisser-faire et interdire.
- Faire prendre conscience que tout n'est pas possible.
- Jouer un rôle de conseil, de confident.
- Pratiquer la négociation.

■ Manifestation de la confiance en soi dans des moments sensibles

- Prise de décision importante
- Épreuve (recrutement, examen, appréciation...)
- Conflit, rivalité
- Compétition, concurrence
- Après un échec
- Affaiblissement
- Doute

Comment ça se construit ?

■ Clé



■ Conseils clés pour soi

1. LUDICITÉ

- Ne pas généraliser, ne pas croire à partir de presque rien qu'on est bon ou pas bon (estime de soi).

2. PATIENCE

- Ne pas brûler les étapes, trouver son rythme.

3. RELATIVISATION

- Pas de bien sans quelque mal, prendre de la distance.

4. OBJECTIF

- Investir dans la définition de ce que l'on veut, dans la clarté, s'engager nettement.

5. CONSISTANCE

- Mettre en accord ce que l'on dit et ce que l'on fait.

6. OUVERTURE

- Écouter, interroger, coopérer, partager diminuent l'inquiétude sur soi.

7. TRANQUILLITÉ

- Travailler à orienter l'humeur vers l'optimisme et l'humour.

Comment les autres peuvent influencer la confiance en soi ?

■ Diminuer la dépendance

Faire la différence entre tenir compte des autres et dépendre des autres.

Risque

S'épuiser en s'opposant, en se soumettant.

Trouver sa voie
expérimenter et utiliser notre

Libre arbitre

Diminuer la vulnérabilité au système social

Cultiver le réalisme

Apprendre à s'appartenir

Prise de conscience

- Effets de culpabilisation
- Pression du perfectionnisme
- Abolition des symptômes
- Refus des tensions

Puissance du sentiment de reconnaissance

Face aux autres – Malgré les autres

1. Respecter ce qu'on ressent, soi-même, suivre ses désirs.
2. S'accorder du temps pour préparer, l'aisance vient dans la répétition.
3. Ne pas décider trop vite.
4. Savoir lâcher prise, ne pas s'obtenir.
5. Oser expérimenter et assumer un risque calculé.
6. Privilégier les arrangements (médiations).
7. Tirer des enseignements pour faire apparaître les progrès.

Je vous fais confiance

Donner la preuve qu'on fait confiance
donne confiance (parti pris d'exemplarité).

**Le meilleur carburant de la confiance en soi,
c'est la confiance des autres**

■ Les facteurs d'ambiance

- Effervescence
- Stimulation
- Optimisme
- Soutien
- Changement
- Tolérance
- Équité

**On ne décrète pas la confiance
mais on peut créer les conditions
de la confiance en soi.**

Comment éviter les risques de l'hyper confiance en soi ?

■ Les dangers de l'hyper confiance en soi

SYMPTÔMES

- Excès de sûreté
- Vanité
- Arrogance
- Culot
- Dérision

Trop d'assurance peut nuire

ORIGINE

- Comportement surmoïque.
- Armure qu'on se donne pour protéger/satisfaire.
- Un sur-moi (idéal de perfection) trop exigeant.

PISTES POUR CONCLURE

- Chercher à mieux comprendre ce qui se passe au-dedans.
- Avoir le souci de soi.
- On peut rassurer notre moi.
- Travailler à mieux comprendre ce qui dépend de nous.
- Créer les conditions autour de soi de la confiance.

SOURCE

Possibilité d'une identification primaire à un parent ou un proche (mentor) tout puissant.

« Il est peu de réussites faciles et d'échecs définitifs »

Marcel Proust

■ Mesurer l'estime de soi

L'estime de soi est intimement liée à la confiance en soi. Croire en soi et à sa propre valeur, être fier de ce que l'on réalise, être rassuré par les projets et la satisfaction qu'on tire de ses efforts pour les réaliser, s'accepter et admettre que des difficultés sont possibles sans qu'elles remettent tout en cause, constituent les bases et le contexte sain d'un moi souple, capable de produire une bonne confiance en soi.

En répondant au test ci-dessous, on pourra se faire une idée de l'estime que l'on a de soi, de ses actes et de ses sensations.

On notera selon le barème ci-dessous les propositions avancées, en encerclant la valeur la plus appropriée.

Très fortement **7** Fortement **5** Modérément **3** Peu **1**

Je suis en général quelqu'un qui voit la vie de façon optimiste.	7	5	3	1
Quand je prends du temps et du soin pour me préparer et bien m'appliquer je réussis, en général, très bien.	7	5	3	1
J'ose prendre des initiatives sans attendre qu'on m'y pousse.	7	5	3	1
J'ai envie d'en apprendre plus dans beaucoup de domaines.	7	5	3	1
J'ai l'impression d'être bien équilibré au plan mental.	7	5	3	1
Je ne me prends pas au sérieux.	7	5	3	1
J'ai une forte écoute des autres.	7	5	3	1
Je crois être respecté par les autres.	7	5	3	1
J'ai tendance à dire les choses en face.	7	5	3	1
J'aime discuter avec des gens, même quand je suis en désaccord avec eux.	7	5	3	1
Je ne ressens aucune réticence pour le changement.	7	5	3	1
J'aime prendre des risques.	7	5	3	1
J'ai des objectifs très clairs dans ma tête.	7	5	3	1
J'apprécie de prendre moi-même les décisions et de m'y tenir.	7	5	3	1
Je me sens en forme physiquement et je veille à ma santé.	7	5	3	1
J'aime bien regarder les gens dans les yeux quand je leur parle.	7	5	3	1
Je suis à l'aise pour appliquer ce que j'ai décidé.	7	5	3	1
J'ai bien réussi à supporter certains échecs.	7	5	3	1
Je suis attiré par ce qui est positif chez les autres.	7	5	3	1
Je sais prendre du recul quand on me critique ou me conteste.	7	5	3	1
J'aime m'exprimer en public.	7	5	3	1
Je crois que ce qui m'arrive dépend en grande partie de moi.	7	5	3	1
Je prends du plaisir et du temps pour m'habiller à mon goût.	7	5	3	1
Je sais aller vers l'inconnu.	7	5	3	1
Je me sens satisfait de mon sort actuel.	7	5	3	1
J'apprécie les compliments de mon entourage.	7	5	3	1
TOTAL PAR CATEGORIE				
TOTAL GENERAL				

Totaliser les scores.

On tiendra compte des critères de mesure suivants :

- 28 à 50 : estime de soi très insuffisante
- 51 à 100 : estime de soi moyenne
- 101 à 150 : forte estime de soi
- 151 à 175 : estime de soi excessive

Ensuite on étudiera la dispersion des scores (nombre de « 7 » et de « 1 ») et on en cherchera les explications.