

Plus de confiance en soi et d'estime de soi

Delphine GAUTIER



www.delphine-gautier.com

Delphine GAUTIER - Tous droits réservés



Vous avez sûrement un jour été admiratif d'une personne pleine de confiance, résolument optimiste et mentalement forte. Vous vous dites que vous ne serez jamais comme elle et que c'est très difficile se s'estimer à sa juste valeur. Détrompez-vous ! ? Le manque de confiance en soi n'est pas une fatalité. Même quand on en souffre depuis l'enfance.

Certains n'en reviennent pas quand je leur explique qu'étant petite je manquais de confiance et d'estime de moi. Désormais je suis coach personnel et professionnel diplômée !

Laissez-moi vous révéler quelques clés à connaître pour travailler votre estime de vous. Ces clés auront un rapport à soi-même, à l'action et aux autres.

Cet ebook a pour objectif de vous permettre de démarrer sur la voie de la confiance en soi. J'espère qu'il vous plaira, qu'il vous fera réagir et vous donnera envie de continuer l'aventure sur le chemin de l'épanouissement personnel.

« Tout est possible à celui qui rêve, ose, travaille et n'abandonne jamais » Xavier Dolan

Avec toute mon affection,

Delphine

Qui suis-je ?

Je suis à la fois coach, formatrice, entrepreneuse. Depuis plus de 15 ans, ma vocation est d'aider au développement des potentiels. J'accompagne les personnes désireuses de maîtriser les clés pour prendre en main leur épanouissement et leur réussite personnelle ou professionnelle.

Suite à l'obtention d'une licence en management de projet et d'équipes, j'ai commencé ma carrière en étant à la fois manager, entrepreneuse, accompagnatrice à la création d'entreprises en France et à l'étranger et coach dans le domaine du sport et du bien-être pendant 10 ans. Depuis tout ce temps, je n'ai cessé d'accroître mes connaissances, mes outils et ma pratique dans le domaine du développement personnel et professionnel.

J'ai obtenu un Diplôme d'Etat de Master coach personnel et professionnel ainsi qu'une spécialisation en neurosciences et physique quantique appliquées au coaching.

Et j'ai également créé mon centre de formation professionnelle afin de compléter mes possibilités d'aide aux personnes désireuses de développer leur potentiel et leur business.

Ainsi, je partage toutes ces expériences afin de vous former, vous coacher et vous accompagner à lever les interférences, développer votre capacité et les outils nécessaires à votre réussite et à votre bien-être.

Si vous souhaitez en apprendre plus sur moi, je vous invite à cliquer sur les liens suivants :

Vous pouvez lire certains de mes articles : www.delphine-gautier.com/articles

ou encore des témoignages clients : www.delphine-gautier.com/témoignages

ou ma biographie : www.delphine-gautier.com/qui-suis-je

INTRODUCTION

L'estime de soi est une des dimensions les plus fondamentales de notre personnalité. Tantôt nous nous aimons, tantôt nous nous détestons. Quand elle est positive, elle permet de se sentir bien dans sa peau, d'agir efficacement, de faire face aux difficultés de l'existence. Négative, elle engendre de nombreuses souffrances et désagréments qui viennent perturber notre quotidien.

Le niveau d'estime de soi que manifeste une personne va influencer tout ce qu'elle dit, ce qu'elle croit, pense et va avoir un impact direct sur son attitude face à la vie et sur tout ce qu'elle fait.

Suivant notre estime de nous, nous nous mettons à supposer plutôt qu'à observer, à craindre le rejet plutôt que de susciter l'acceptation, à redouter l'échec plutôt que de chercher la réussite et à voir l'autre à travers un regard intrusif et accusateur.

Il est donc essentiel de prendre du temps pour mieux cerner son estime de soi.

Testez votre estime de vous

Quelle note vous accorderiez-vous entre 0 (pas du tout) et 10 (tout à fait vrai) aux items suivants?

	Note
Je m'accepte tel(le) que je suis	
Je mérite de ma traiter comme un(e) ami(e) et c'est ce que je fais	
J'ai le sentiment que ma vie a du sens	
La plupart du temps, je me sens en accord avec moi-même	
J'aime ce que je fais (activité professionnelle)	
Mon activité me permet de me réaliser	
J'ai l'impression que me vie est de plus en plus intéressant	
Ma vie familiale est gratifiante pour moi	
Je m'accorde du temps pour moi seul(e)	
J'ai l'impression d'avoir une influence positive sur mon entourage (personnel, professionnel, en général)	
Je vis en accord avec mes valeurs	
D'une façon générale j'ai une bonne image de moi	
Je suis bienveillant(e) avec moi-même, même quand je fais des erreurs	
Ce que je fais dans la vie me permet de réaliser des choses qui me semblent importantes : pour moi pour et avec les autres	
En général, j'ai l'impression : D'être accepté par les autres D'être apprécié par les autres	
Je suis heureux d'être accepté(e), apprécié(e), aimé(e) et j'ai l'impression d'exister même quand je ne le suis pas	

Si vous obtenez une majorité de notes en dessous de 7, le développement de votre estime de vous-même vous permettrait de vivre une vie plus authentique et plus riche en sens, en réussite, en partage et en sérénité.

Encore une fois, la bonne nouvelle, c'est que ça s'apprend. Il est possible de faire la paix avec son passé, avec soi-même et chaque jour, apprendre et s'entraîner à faire différemment et progresser vers plus d'amour de soi et de confiance en soi.

Voyons dans les chapitres suivantes, quelques conseils pour démarrer...

L'impact de l'estime de soi sur la qualité de la vie

Évoluer et agir

Une bonne estime de soi facilite l'action. Une personne ayant une bonne estime de soi a tendance à mettre en avant ses aspirations et à poursuivre ses objectifs. À l'opposé, celui dont l'estime de soi est faible, renonce facilement à repousser ses limites.

Il ne possède pas la confiance nécessaire, il ne vit pas sa vie en grand, pensant ne rien mériter. Il se trouve alors dans un cercle vicieux, et reste souvent passif, car il craint l'échec.

De meilleures relations sociales

Une personne recherche instinctivement la compagnie de personnes dont l'estime de soi est comparable à la sienne.

Si elle est élevée, la relation a plus de chance d'être positive car elle devient source de stimulation pour « aller de l'avant et évoluer ».

Dans le cas inverse, la personne pourra se sentir « tirée vers le bas ». Par exemple, une faible estime de soi prédispose à tolérer de mauvais traitements. En plus de cela, subir de mauvais traitements entraîne inévitablement une chute de l'estime de soi.

Au contraire, une estime de soi forte s'accompagne du respect de soi. Dans ce cas, l'individu refuse l'irrespect sous toutes ses formes. Il s'entoure de personnes ayant une estime de soi similaire.

L'estime de soi et l'amour

L'estime de soi influence également les relations amoureuses. Il est difficile de croire en l'amour de l'autre quand l'opinion de soi-même est négative. Dans ce cas, la personne peut également contester toute manifestation amoureuse. Pour se protéger, elle peut même développer du mépris envers une personne qui lui manifeste de l'amour ou qu'elle aime. À ses yeux, elle ne mérite pas cette personne et ne peut donc pas comprendre qu'elle puisse être attirée par quelqu'un comme elle.

Inconsciemment, la personne choisira souvent des personnes dont l'amour est difficile (sinon impossible) à gagner, convaincue que la réussite serait la preuve de sa valeur. Mais cette mauvaise source de motivation la conduit inévitablement vers l'échec et affaiblit davantage son estime de soi.

Une relation amoureuse entre deux personnes dont l'estime de soi est forte aura donc de meilleures chances de réussir. D'abord parce que l'estime personnelle est un des ingrédients importants de l'amour. Et il y a souvent un effet de réciprocité. En effet, il y a de fortes chances pour qu'une personne qui a une bonne estime personnelle, aura également de l'estime pour ceux qui partagent ses valeurs.

De plus, se sentir estimé par son partenaire renforce sa propre estime de soi. Enfin, la sécurité personnelle qui découle de l'estime de soi peut faciliter la gestion des problèmes dans un couple. La personne ne se sent pas menacée et devient rarement défensive. Il y a également moins d'énergie dépensée à rechercher la sécurité et la confirmation de sa propre valeur dans les yeux du partenaire.

Une meilleure réussite

Une importante estime de soi favorise la réussite. Elle aide à prendre des risques, à chercher des solutions innovantes, à faire preuve de ténacité et de persévérance. Ces attitudes positives fortes mènent souvent au succès qui, à son tour, améliore l'estime et la confiance en soi. C'est un cercle vertueux. Plus vous réussissez et réalisez vos objectifs plus vous gagnerez en estime de soi, et plus facilement vous surmonterez vos échecs et serez en mesure de faire face aux difficultés du quotidien.

Une estime de soi élevée permet d'élargir notre vision de la vie. Elle amène à penser de la manière suivante : « Je mérite de réussir ce que j'entreprends. C'est pour cela que je n'hésite pas à me lancer et à dépenser mon énergie. Plus j'agis de la sorte et plus je réussis, ce qui ne fait que confirmer ma confiance en ma capacité à réussir. Grâce à cette confiance, mes échecs ne sont plus des obstacles, mais des erreurs de parcours dont je tire profit pour progresser. »

Les 12 clés du développement de l'estime de soi

- Se connaître
- S'accepter
- Accepter l'imperfection
- Etre conscient de ses limites
- Ecouter son cœur et ses émotions
- Faire taire la critique intérieure
- Agir
- Accepter l'idée de l'échec
- S'affirmer
- Etre empathique
- S'appuyer sur le soutien social
- Vivre en poursuivant ses buts

★ Les fondements de l'estime de soi sont ceux-ci :

- S'accepter à tous les niveaux
- Acquérir les capacités nécessaires pour compter sur soi et relever les défis de la vie
- Vivre en accord avec ses motivations profondes

Se connaître, s'accepter, s'aimer, se responsabiliser, être intègre

Mieux se connaître joue un rôle essentiel dans l'amélioration de l'estime de soi. Il est important de prendre conscience de ses capacités et ses limites.

Le fait de bien se connaître permet de s'accepter, de mieux comprendre nos façons de fonctionner dans la vie, ainsi de pouvoir transformer nos dysfonctionnements et de nous aimer inconditionnellement.

S'aimer soi-même constitue le socle de l'estime de soi, son constituant le plus profond. L'amour que l'on se porte dépend du degré de l'acceptation de soi. Si nous pensons que nous avons de la valeur et de l'importance, il est plus facile de nous traiter avec respect, amour et compassion.

Pour s'aimer vraiment, il faut nous accepter tels que nous sommes avec notre apparence physique, nos qualités et nos défauts. Pensez à vos enfants, à vos proches, vos amis. Ne les aimez-vous pas tels qu'ils sont, en ayant pleinement conscience de leurs qualités et leurs défauts !

- Devenez votre meilleur ami, à chaque fois que vous doutez de vous, demandez-vous ce que vous diriez à un ami dans la même situation ?
Que fait-on avec une personne qu'on aime : on lui dit ! En se dénigrant on attire les situations qui vont avec ! Alors testez cette semaine : et si je m'aimais ? et si j'étais digne d'amour ?
- Quelles sont vos forces, vos talents ? Que faites-vous facilement ? Comment pouvez-vous dès à présent les mettre en avant ?
- Quels sont vos moments de fierté ? Quand vous faites quelque-chose de bien, fêtez-le. Changez votre regard. Qu'avez-vous fait qui vous a laissé un sentiment profond de satisfaction ou de fierté ? Quelles émotions étaient alors les vôtres ? Remémorez-vous les le plus souvent possible pour entraîner votre cerveau à focalisé autrement.
- Quelles sont vos limites ? Etre conscient de ses limites vous permet de savoir à quoi vous dites oui et à quoi vous dites non, d'être honnête avec soi-même, de développer votre intégrité. Etes-vous en accord avec ce que vous pensez, vous dites et vous faites ? L'intégrité est un élément essentiel de la confiance en soi.

Oser, apprendre, se féliciter

Il faut entraîner sa confiance en soi. Tous les jours, lancez-vous un petit challenge, faites quelque-chose que vous n'avez pas l'habitude de faire.

- Essayez-vous à faire un compliment à quelqu'un
- Osez dire ce qui ne vous convient pas
- Osez dire non
- Osez demander de l'aide
- Osez parler ouvertement de vos faiblesses, peurs, forces, succès.
- Osez recevoir un compliment...

Sur une échelle de 0 à 10 de difficulté, faites des actions au niveau 3 ou 4. Multipliez les petites actions. Ces petits « j'ose » permettront d'augmenter votre confiance en vous et vous allez vous y habituez. Et petit à petit, sortez de votre nouvelle zone de confort. Ce n'est pas une action extraordinaire de temps à autre qui va changer votre confiance en vous c'est la somme de toutes les petites actions que vous allez poser au quotidien et qui vont façonner qui vous êtes.

Et surtout, encore une fois, félicitez-vous ! Gardez en mémoire chaque moment où vous sentez fier de vous. Continuer chaque jour un peu plus à changer de regard.

Félicitez-vous et soyez fier de vous à chaque fois que vous avez eu confiance en vous, au lieu de voir seulement les fois où vous avez manqué de confiance.

N'attendez pas l'action ou le moment parfait, la perfection n'existe pas. Essayez, osez faire quelque-chose de nouveau et faites tout simplement de votre mieux et félicitez-vous de l'avoir fait.

La confiance en soi ça se construit.

La vie n'est qu'apprentissage, tout le monde « échoue » à un moment ou un autre, ça fait partie de la vie. Alors si vous vivez une situation désagréable : acceptez d'avoir été comme ça et demandez-vous ce que vous auriez-pu faire d'autre et gardez le en tête pour la prochaine fois ;) Soit on réussit, soit on apprend... c'est la vie, alors soyez plus indulgent avec vous-même. D'ailleurs, les réussites sont souvent précédées d'échec...

Et demandez-vous toujours, au pire du pire que peut-il m'arriver ? Ma peur est-elle vraiment réaliste ? Et, au contraire, si je ne change pas, quelles vont être les conséquences dans ma vie ?

Il n'y a qu'en affrontant sa peur que vous pouvez la faire disparaître... alors tremblez mais osez !

Conclusion

Cet ebook vous donne quelques pistes pour mieux vous connaître et à démarrer à avoir confiance en vous (à condition bien sûr de passer à l'action) !

Mettez plus de conscience dans votre vie, apprenez à vous connaître. Qui êtes-vous vraiment ? Qu'est ce qui vous fait vibrer ? Qu'est ce qui, au contraire, vous répulse ?...

Acceptez-vous avec toutes vos qualités comme vos défauts.
Aimez-vous sans aucune condition, devenez votre meilleur ami.

Devenez acteur de votre vie. Soyez intègre. Osez, apprenez et félicitez-vous.

Augmenter et renforcer sa confiance en soi peut se faire dès aujourd'hui.

Bien sûr cela va nécessiter quelques efforts comme lorsque que l'on se remet au sport, puis la condition physique s'améliore et l'exercice devient plus facile et agréable.

Alors entraînez votre confiance en vous !

L'important est d'avancer pas à pas, à son rythme,
sans vouloir tout changer du jour au lendemain.

Alors n'attendez pas l'action ou le moment parfait,
essayez, osez faire quelque-chose de nouveau et félicitez-vous de l'avoir fait.

J'espère que ce livre vous aura ouvert la voie à la confiance en vous. N'oubliez pas, encore une fois le plus important est de pratiquer. Avancez pas-à-pas, assimilez une chose à la fois. Certains changements seront plus faciles à opérer que d'autres et pour d'autres peut-être aurez-vous besoin d'approfondissements ou d'aide pour avancer.

Contactez-moi via mon site Internet : www.delphine-gautier.com si vous souhaitez me faire part de vos retours, interrogations, questions, ... N'hésitez pas à me part de vos retours, de vos progrès, de vos peurs, de vos moments de fierté.

Vous pouvez aimer et partager ma page facebook : www.facebook.com/delphinegautier.coach si vous avez aimé cet ebook. Vos likes me conforteront afin de continuer à vous partager au maximum d'informations afin que vous puissiez être heureux. Vous pourrez également être tenus au courant des nouveautés (articles, formations,...). De plus vous mettrez en mouvement la notion de gratitude. Et, je n'en ai pas parlé ici, mais le pouvoir de la gratitude est très puissant.... (Si vous voulez en

savoir plus, je vous invite à lire cet article : www.delphine-gautier.com/le-pouvoir-de-la-gratitude)

Si vous souhaitez aller plus loin afin d'apprendre à être acteur de votre vie, à être plus heureux, à rencontrer plus de succès (avec sens et authenticité), à libérer le potentiel qui est en vous, mes programmes, formations, coaching sont là pour booster votre développement personnel et professionnel. Evidemment , il y aura du travail mais quel plus beau cadeau, pourriez-vous vous faire? Vous pouvez gagner des années de vie plus heureuse en étant accompagné(e)... et cela déjà avec un programme ou une séance.

La confiance ça s'entraîne. Le bonheur ça s'apprend. Le succès ça s'apprend. Atteindre ses objectifs et créer sa vie sur mesure ça s'apprend. Alors désormais faites de vos vœux une réalité. Décuplez votre potentiel !

Je vous invite à lire mes articles de blog sur www.delphine-gautier.com/articles , inspirez-vous, pratiquez, pratiquez, pratiquez, si besoin écrivez-moi : www.delphine-gautier.com/contact . Eventuellement jetez un coup d'œil sur les programmes suivants :

www.delphine-gautier.com/7-etapes-confiance-et-estime-de-soi

www.delphine-gautier.com/le-bonheur-ça-s-apprend

www.delphine-gautier.com/liberez-votre-potentiel

A très bientôt, Avec toute mon affection

Delphine

Votre coach expert en bonheur et réussite !