

Auto-Coaching  
à faire chez soi en toute autonomie

---

# Développer la confiance en soi... oser enfin !



# Bonjour !

Le manque de confiance en soi revient sans cesse dans mes accompagnements et j'ai donc concocté pour vous cet auto-coaching qui vous permet de travailler en toute autonomie sur ce point stratégique.

A la clé, une meilleure compréhension des rouages de la confiance en soi avec des outils pratiques pour la développer un peu plus chaque jour.



*Cathy Jenn*

Je vous invite à passer à votre rythme d'une page à l'autre et de répondre aux questions directement dans les zones prévues à cet effet.



C'est ainsi que vous bénéficierez pleinement du contenu de cet auto-coaching.

# Plan de travail

## **INTRODUCTION**

Définition, mythes et symptômes de la confiance en soi  
L'image du compte en banque

### **1. LES FREINS A LA CONFIANCE**

Doute, crainte, auto-dévalorisation  
Impact décisif de nos pensées.

### **2. LES BOOSTERS A LA CONFIANCE**

Aisance, confort, témérité  
Consolider son capital confiance

### **3. SORTIR DE SA ZONE DE CONFORT**

Zone de confort, d'incursion, de risque, de danger  
Plus j'ose, plus j'oserai

### **4. GAGNER OU APPRENDRE**

Apprendre de nos échecs  
Apprendre de nos réussites

## **CONCLUSION**

# Introduction

Voyons tout d'abord quelle est la définition exacte de la confiance en soi dans le Larousse :

*“Confiance en soi : sentiment, conscience que l'on a de sa propre valeur et dans lesquels on puise une certaine assurance”.*

En d'autres termes, la confiance en soi serait liée à l'appréciation que l'on a de soi-même, de sa propre importance, au respect que l'on s'octroie et à l'évaluation que l'on fait de ses compétences et de ses capacités.

Nous verrons plus loin  
combien il est effectivement  
important d'entretenir "une  
bonne relation" avec soi-même  
pour développer la confiance  
en soi.

# Importance de la confiance en soi

La confiance en soi est importante au quotidien : c'est grâce à elle que nous nous sentons capables et opérationnels au travail, que nous sommes à l'aise dans nos relations, que nous nourrissons un sentiment d'accomplissement et de satisfaction à agir et à aller de l'avant.

C'est une force de conviction en nous qui nous permet de nous affirmer sereinement face aux autres et de nous battre avec persévérance dans l'adversité.

*“Car ce n'est pas un esprit de timidité, de lâcheté ou de défaitisme que Dieu nous a donné, mais un esprit de courage, d'amour et d'enthousiasme, c'est un esprit actif et aimant qui nous rend forts et capables d'aimer ; il nous donne un jugement sain et une parfaite maîtrise de nous-mêmes”. 2 Timothée 1.6*

# Mythes et idées fausses sur la confiance en soi

Cochez les vôtres

*“Il y a ceux qui ont toujours confiance en eux et ceux qui n’ont jamais confiance en eux.”*

*“Ne pas avoir confiance en soi c’est forcément ne pas être capable.”*

*“Les gens qui ont confiance en eux ne doutent jamais et réussissent tout.”*

*“Quelqu’un qui a trop confiance en soi est très souvent quelqu’un d’arrogant.”*

Ces affirmations (et bien d’autres) peuvent être autant de croyances limitantes qui bloquent et empêchent de développer la confiance en soi.

# Quels sont les symptômes d'un manque de confiance en soi ?

Cochez les vôtres

*douter de sa propre valeur et des choix à faire*

*ne pas oser s'affirmer au travail ou avec ses amis*

*ne pas savoir dire non fermement et tranquillement*

*passer d'une pensée négative à une autre en boucle*

*être dans la crainte ou l'angoisse*

Ces manifestations d'un manque de confiance en soi (et bien d'autres selon les individus) sont bien réelles et pénibles, alors par où commencer pour amorcer un changement ?

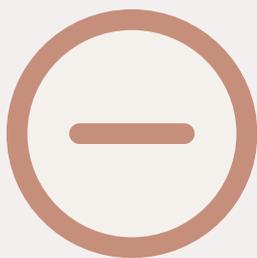
# Prenons une image

Imaginez que la confiance en soi se gère... comme votre compte en banque !



Il y aurait donc des “crédits”  
et des “débits” à gérer :

**La colonne “Débit”  
représenterait  
vos FREINS à la  
confiance**



**La colonne “Crédit”  
représenterait  
vos BOOSTERS à la  
confiance**



Cette image du compte en banque nous permet de sortir de la confusion et de faire cette première distinction entre ce qui freine la confiance en soi et ce qui la booste.

Faisons pour commencer un gros plan sur la colonne "Débit" qui représente donc les FREINS à la confiance.

---

# 1. Les freins à la confiance

*“Ne crains rien, car Je suis avec toi”*

*Esaïe 41.10*

---

## Le doute, le manque de détermination

*“Et si je n'y arrivais pas ?”*

*“Faut-il vraiment que je le fasse ?”*

*“Et si je me trompais ?”*

*“J'y vais ou j'y vais pas ?”*



« ...celui qui doute est semblable au flot de la mer, agité par le vent et poussé de côté et d'autre. » Jacques 1.6

## La crainte, la peur d'oser

*“Que vont-ils penser de moi ?”*

*« Tans pis, je laisse tomber »*

*« Courage, fuyons ! »*

*« D'autres feront ça bien mieux que moi »*



« Mais, voyant que le vent était fort, il eut peur. » Matthieu 14.30

## L'auto-dévalorisation

« *De toute façon je suis nul(le) »* »

« *Je n'avance jamais »* »

« *Je me sens trop bête »* »

« *Jamais je n'y arriverai »* »



Moïse dit : “Ah, Seigneur, excuse-moi ! Je ne sais pas parler... envoie quelqu'un d'autre !”

Exode 4.10-13

Chaque fois :

- que vous doutez et hésitez
- que vous n'osez pas
- que vous vous dévalorisez

C'est comme si vous retiriez de l'argent sur votre "compte" confiance.

Il s'agit donc d'un débit.

# Est-ce grave ?

Tout dépend : à l'image du compte en banque, tant que le solde de votre "compte confiance" reste positif, les choses ne sont pas trop graves.

Mais qu'il vienne à trop diminuer, et votre "réserve" de confiance devient de plus en plus fragile.

Il est donc important d'être conscient de nos freins afin de les gérer au mieux.

---

# Faites le point

Voyons justement où vous en êtes  
avec vos freins à la confiance.

---

# Questionnaire 1

---

## Les freins à la confiance

---

## Questionnaire 1 - Les freins à la confiance

Lequel de ces 3 freins vous concerne le plus ?

- Le doute
- La crainte
- L'auto-dévalorisation

Notez un exemple récent selon la case cochée :

Dans quel domaine auriez-vous le plus besoin de développer la confiance en vous ?

*Exemple : j'aimerais avoir davantage confiance en moi lors des réunions hebdomadaires au sein de mon entreprise.*

Qu'est-ce qui vous empêche de vous "sentir" en confiance au niveau de vos émotions ?

*Exemple : Lorsque je dois parler en public, j'ai peur de paraître ridicule.*

Quels sont vos doutes les plus fréquents, ceux qui vous bloquent ?

*Exemple : Je ne suis pas sûr d'avoir les capacités à m'affirmer face aux autres.*

Vous y êtes ?

Si vous n'avez pas trouvé toutes les réponses, revenez-y plus tard et complétez au fur et à mesure.

Rappelez-vous : identifier vos freins est la toute première étape pour pouvoir les gérer au mieux... même si cela peut être dans un premier temps "inconfortable" de les évoquer !

# L'impact décisif de nos pensées

Une fois nos freins identifiés, la question sera de savoir comment les limiter au maximum.

Tout commence dans nos pensées...

En effet, un discours intérieur négatif et défaitiste va conditionner toute notre perception et notre vision des choses.

L'impact se fait alors directement sur nos émotions, nos paroles et nos actes.

Nous commençons à douter, à imaginer des scénarios d'échecs et à remettre en question nos compétences et capacités.

Résultat : nous perdons confiance.

L'enjeu va donc être de stopper nos  
pensées négatives et de les  
remplacer par des pensées  
constructives.  
Sacré défi !

Ce passage de la bible nous challenge très clairement à ce sujet :

*“.. que tout ce qui est vrai, tout ce qui est honorable, tout ce qui est juste, tout ce qui est pur, tout ce qui est aimable, tout ce qui mérite l'approbation, ce qui est vertueux et digne de louange, soit l'objet de vos pensées”. Philippiens 4.8*

# Mise en pratique

Voici un premier outil “**Mes versets antidotes**” pour vous aider à renouveler votre intelligence.

En effet, quoi de plus radical, de plus efficace et de plus puissant que la parole de Dieu elle-même pour nous libérer de nos pensées trompeuses ?

*“Car la parole de Dieu est vivante et efficace, plus tranchante qu’une épée quelconque à deux tranchants, pénétrante jusqu’à partager âme et esprit, jointures et moelles ; elle juge les sentiments et les pensées du coeur.” Hébreux 4.12*

Complétez “Mes versets anti-dotes” avec les passages bibliques de votre choix, ceux qui vous touchent lors de vos lectures quotidiennes et qui rectifieront vos pensées négatives, défaitistes ou toxiques.

Exemple : “Je suis nul(le)” pourrait être remplacé par “Je suis une créature si merveilleuse” Psaume 139.14.14.

Il existe actuellement plein d'outils sur le net pour vous aider à trouver le bon passage lié à votre besoin du moment (Top Bible, You Version, Hello Bible, etc.).

Une fois le verset antidote noté, lisez-le à haute voix et laissez-le agir en vous. Répétez-le chaque fois que votre pensée négative ressurgit.

Ce n'est pas "naturel" au début, mais en vous entraînant régulièrement vous serez de plus en plus capable de gérer activement vos pensées au lieu de les subir passivement.

# Mes versets antidotes

Complétez les 3 pages  
suivantes avec les versets de  
votre choix

# Mes versets antidotes

"Nous renversons les raisonnements et toute hauteur qui s'élève contre la connaissance de Dieu, et nous amenons toute pensée captive à l'obéissance de Christ" 2 Corinthiens 10.5.

## Contre le doute



## Contre le manque de courage

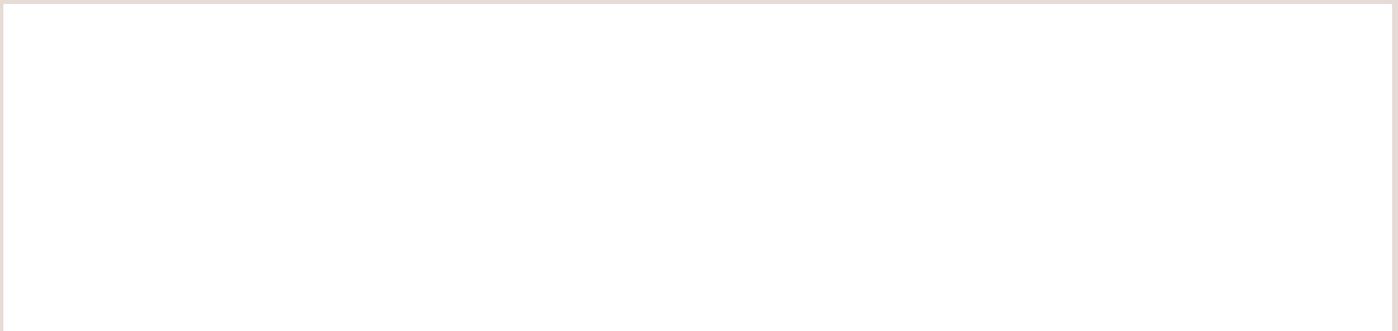


**Complétez la page suivante...**

# Mes versets antidotes

(suite)

## Contre la crainte



## Contre l'auto-dévalorisation

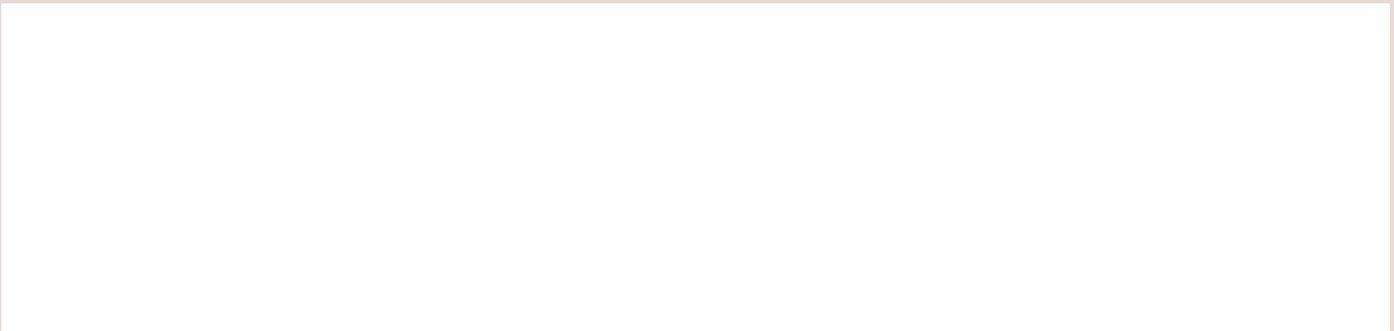


**Complétez la page suivante...**

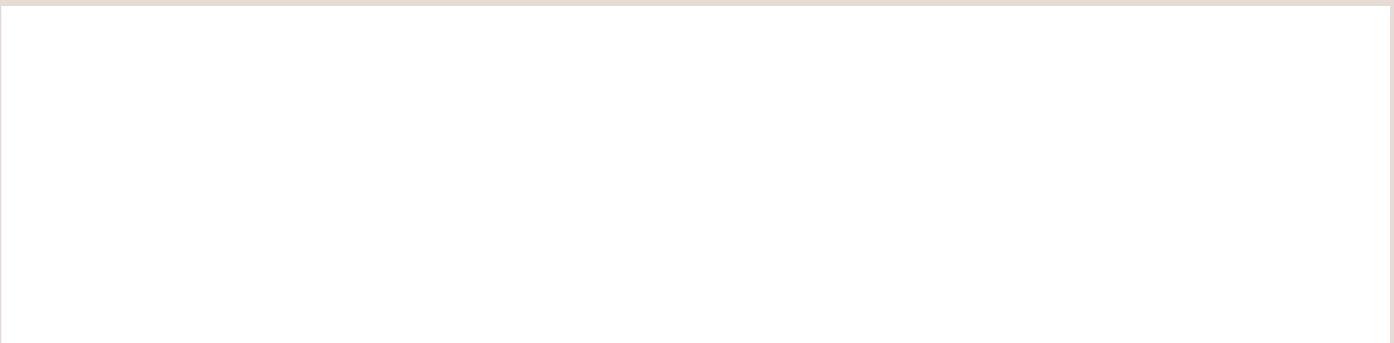
# Mes versets antidotes

(suite et fin)

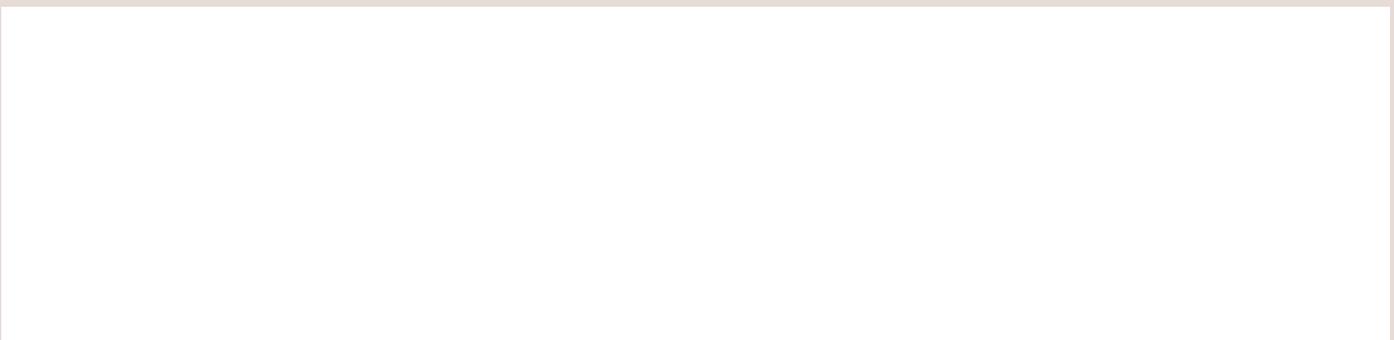
**Contre le manque de motivation**



**Contre le manque de détermination**



**Contre le défaitisme**



**Lisez vos versets antidotes à haute voix  
chaque fois que nécessaire !**

J'insiste sur le fait que ce travail avec votre bible est déterminant pour que vous puissiez expérimenter dans votre vie de tous les jours la REELLE puissance de la parole de Dieu sur votre mental, sur vos pensées, sur votre intelligence... et donc bien sûr aussi sur votre degré de confiance en vous !

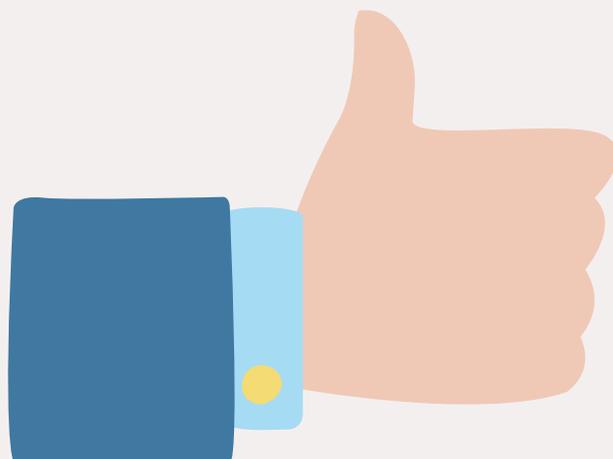
Rappelez-vous la bible affirme que vous avez un esprit de courage et non de défaitisme !

Enregistrez ce support de versets  
antidotes vierge pour pouvoir le  
remplir autant de fois que vous le  
souhaitez

ou

Créez votre propre carnet de  
versets antidotes que vous  
porterez toujours sur vous "en  
cas de coup de mou" !

Le tester, c'est l'approuver !



En plus des versets antidotes, voici un deuxième outil pour vous aider à remplacer vos pensées négatives :

**“Ma liste de ressources”**

Il s'agit de faire la liste des caractéristiques que vous aimez en vous : qualités physiques ou morales, capacités intellectuelles, talents, savoir-faire, compétences particulières.

C'est un moyen concret pour stopper votre tendance à l'auto-dévalorisation avec son cortège de pensées mortifères.

Prendre conscience de vos qualités et points forts va vous remotiver et vous redonner du courage.

Exemple : “Jamais je n’y arriverai” sera court circuité par “Je suis persévérante et combative.”

# Ma liste de ressources

Cochez les cases qui vous correspondent en les énumérant à haute voix :

# Je suis...

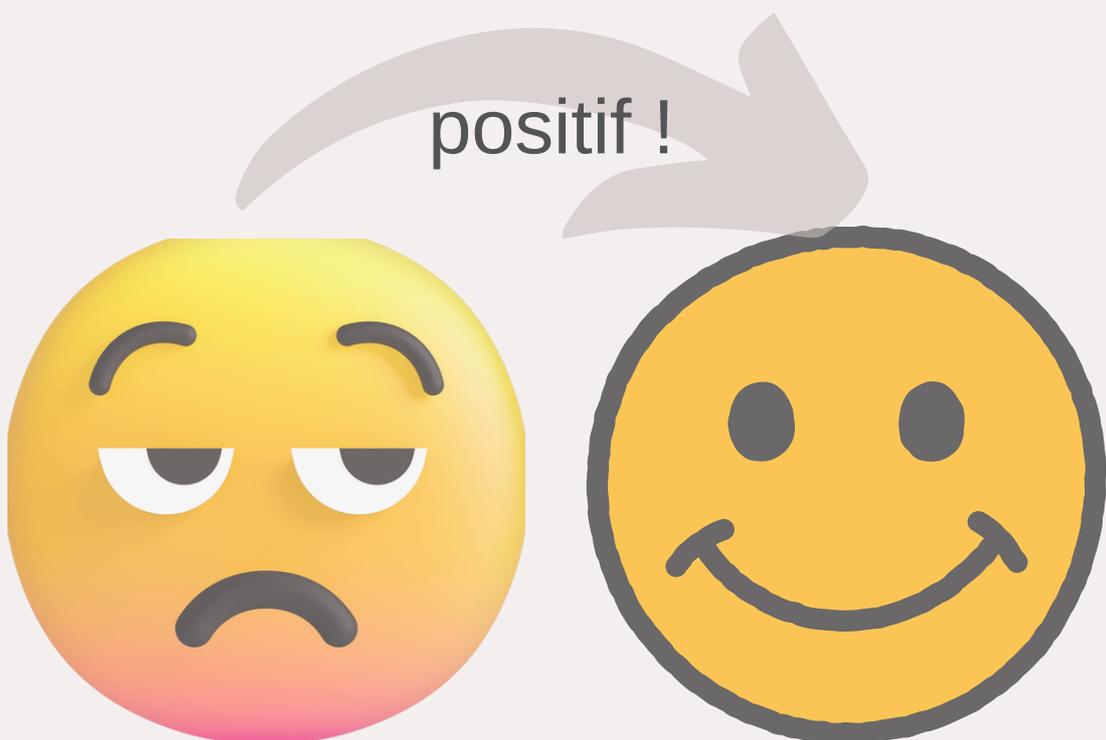
- |                          |                 |                          |                   |                          |                |
|--------------------------|-----------------|--------------------------|-------------------|--------------------------|----------------|
| <input type="checkbox"/> | accueillant(e)  | <input type="checkbox"/> | conciliant(e)     | <input type="checkbox"/> | dynamique      |
| <input type="checkbox"/> | actif(ve)       | <input type="checkbox"/> | confiant(e)       | <input type="checkbox"/> | efficace       |
| <input type="checkbox"/> | adaptable       | <input type="checkbox"/> | conformiste       | <input type="checkbox"/> | empathique     |
| <input type="checkbox"/> | affectueux      | <input type="checkbox"/> | conscientieux(se) | <input type="checkbox"/> | endurant(e)    |
| <input type="checkbox"/> | aimant(e)       | <input type="checkbox"/> | créatif(ve)       | <input type="checkbox"/> | énergique      |
| <input type="checkbox"/> | altruiste       | <input type="checkbox"/> | coopératif(ve)    | <input type="checkbox"/> | enthousiaste   |
| <input type="checkbox"/> | ambitieux(se)   | <input type="checkbox"/> | courageux(se)     | <input type="checkbox"/> | fantaisiste    |
| <input type="checkbox"/> | appliqué(e)     | <input type="checkbox"/> | cultivé(e)        | <input type="checkbox"/> | fiable         |
| <input type="checkbox"/> | astucieux(se)   | <input type="checkbox"/> | débrouillard(e)   | <input type="checkbox"/> | fidèle         |
| <input type="checkbox"/> | audacieux(se)   | <input type="checkbox"/> | déterminé(e)      | <input type="checkbox"/> | flexible       |
| <input type="checkbox"/> | autonome        | <input type="checkbox"/> | dévoué(e)         | <input type="checkbox"/> | franc(he)      |
| <input type="checkbox"/> | aventureux(se)  | <input type="checkbox"/> | diplomate         | <input type="checkbox"/> | gai(e)         |
| <input type="checkbox"/> | bienveillant(e) | <input type="checkbox"/> | direct(e)         | <input type="checkbox"/> | généreux(se)   |
| <input type="checkbox"/> | calme           | <input type="checkbox"/> | discipliné(e)     | <input type="checkbox"/> | honnête        |
| <input type="checkbox"/> | chaleureux(se)  | <input type="checkbox"/> | doux(ce)          | <input type="checkbox"/> | imaginatif(ve) |
| <input type="checkbox"/> | combatif(ve)    | <input type="checkbox"/> | drôle             | <input type="checkbox"/> | impulsif(ve)   |

# Je suis...

- |                          |                    |                          |                    |                          |                 |
|--------------------------|--------------------|--------------------------|--------------------|--------------------------|-----------------|
| <input type="checkbox"/> | indépendant(e)     | <input type="checkbox"/> | optimiste          | <input type="checkbox"/> | rassurant(e)    |
| <input type="checkbox"/> | indulgent(e)       | <input type="checkbox"/> | ordonné(e)         | <input type="checkbox"/> | réaliste        |
| <input type="checkbox"/> | innovateur(trice)  | <input type="checkbox"/> | organisé(e)        | <input type="checkbox"/> | réservé(e)      |
| <input type="checkbox"/> | intelligent(e)     | <input type="checkbox"/> | original(e)        | <input type="checkbox"/> | résistant(e)    |
| <input type="checkbox"/> | intuitif(ve)       | <input type="checkbox"/> | ouvert(e) d'esprit | <input type="checkbox"/> | respectueux(se) |
| <input type="checkbox"/> | jovial(e)          | <input type="checkbox"/> | patient(e)         | <input type="checkbox"/> | responsable     |
| <input type="checkbox"/> | juste              | <input type="checkbox"/> | persévérant(e)     | <input type="checkbox"/> | rigoureux(se)   |
| <input type="checkbox"/> | leader             | <input type="checkbox"/> | poli(e)            | <input type="checkbox"/> | sensible        |
| <input type="checkbox"/> | loyal(e)           | <input type="checkbox"/> | positif(ve)        | <input type="checkbox"/> | sérieux(se)     |
| <input type="checkbox"/> | lucide             | <input type="checkbox"/> | polyvalent(e)      | <input type="checkbox"/> | serviable       |
| <input type="checkbox"/> | maître(sse) de moi | <input type="checkbox"/> | ponctuel(le)       | <input type="checkbox"/> | sincère         |
| <input type="checkbox"/> | méthodique         | <input type="checkbox"/> | précis(e)          | <input type="checkbox"/> | sociable        |
| <input type="checkbox"/> | motivé(e)          | <input type="checkbox"/> | prévenant(e)       | <input type="checkbox"/> | soigneux(se)    |
| <input type="checkbox"/> | naturel(le)        | <input type="checkbox"/> | prudent(e)         | <input type="checkbox"/> | spontané(e)     |
| <input type="checkbox"/> | observateur(trice) | <input type="checkbox"/> | pugnace            | <input type="checkbox"/> | stable          |
| <input type="checkbox"/> | obstiné(e)         | <input type="checkbox"/> | rationnel(le)      | <input type="checkbox"/> | stratège        |
| <input type="checkbox"/> | travailleur(se))   | <input type="checkbox"/> | vaillant(e)        | <input type="checkbox"/> | volontaire      |

Gardez cette liste « ouverte » sans limitation de temps, et mettez-la à jour chaque fois que vous repérez en vous une ressource.

Rappelez-vous, c'est un moyen efficace pour switcher d'un état d'esprit négatif à



Et pour poursuivre le développement d'un état d'esprit constructif et positif, voici un troisième outil pour vous aider à réaliser "tout ce qui va bien" :  
**"Mon journal de gratitude".**

Il s'agit de remplir chaque jour ou au moins une fois par semaine ce support (que vous prendrez le soin d'enregistrer vierge pour l'utiliser à volonté).

# Mon journal de gratitude

DATE: \_\_\_\_\_

S M T W T F S

Aujourd'hui, je dis merci pour :

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Aujourd'hui, j'affirme que :

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



*"Rendez grâce en toutes choses car c'est à votre égard la volonté de Dieu en Jésus-Christ"*

1 Thessaloniens 5.18

Notes / A retenir

Je suis fier de :

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Demain, je veillerai à :

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Soyez persévérant !

Une habitude s'ancre en 15 jours minimum, alors fixez-vous un rythme à maintenir !

Si vous “zappez” parfois, pensez à le remplir lorsque vous êtes découragé(e) ou en passe de baisser les bras : effet garanti pour vous booster tout à nouveau !

---

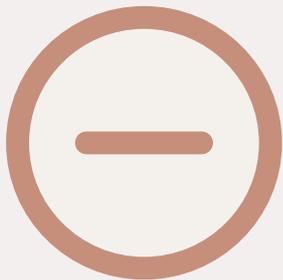
## 2. Les boosters à la confiance

---

*“Je puis tout par Celui qui me fortifie”  
Philippiens 4.13*

## Rappelez-vous l'image du compte en banque...

<p>La colonne “Débit” = vos <b>FREINS</b> à la confiance</p>	<p>La colonne “Crédit” = vos <b>BOOSTERS</b> à la confiance</p>
--	---



Nous venons de voir la colonne “Débit” des freins à la confiance, voyons à présent la colonne “Crédit” qui représente les boosters à la confiance les plus courants : quels sont-ils ?

# L'aisance

## Cela touche à nos capacités

*Un talent manuel (cuisine, déco, etc.)*

*Un talent artistique (piano, dessin, etc.)*

*Un talent intellectuel (culture générale,  
écriture, etc.)*

*Une aptitude relationnelle (humour,  
empathie, etc.)*



« ...c'est avec confiance que je prends la parole pour  
défendre ma cause »

Actes 24.10.

## Le confort

### *Cela touche à notre ressenti*

*Quand je le “sens” bien  
Quand toutes les bonnes conditions me  
semblent réunies  
Quand ça coule de source  
Quand je me sens en sécurité*



« C'est dans le calme et la confiance que sera votre force ».  
Esaïe 30.15.

## La témérité

### *Cela touche à nos actions*

*Quand j'ose me lancer  
Quand je me jette à l'eau  
Quand je sors de ma zone de confort  
Quand je me confronte*



“Lève-toi... Prends courage et agis.”  
Esdras 10.4

Chaque fois :

- que vous vous sentez capable
- que vous sentez bien les choses
- que vous osez vous lancer

C'est comme si vous déposiez de l'argent sur votre "compte" confiance.

Il s'agit donc d'un CREDIT.

---

# Faites le point

Voyons justement où vous en êtes  
avec vos boosters à la confiance.

---

## Questionnaire 2

---

# Les boosters à la confiance

---

## Questionnaire 2 - Les boosters à la confiance

Lequel de ces 3 boosters  
vous concerne le plus ?

Donnez un exemple récent

*Exemple : Je suis super à l'aise quant je suis dans mon  
domaine de prédilection (sport, cuisine, autre...)*

L'aisance

Le confort

La témérité

## Questionnaire 2 - Les boosters à la confiance

Dans quel(s) domaine(s)  
spécifique(s) êtes-vous  
particulièrement à l'aise ?

*Notez-le(les) en détail*

*Exemple : je suis très à l'aise pour créer une  
complicité avec les personnes que je rencontre.*

Qu'est-ce qui vous permet de vous sentir dans de bonnes conditions ?

*Exemple : Lorsque je sais que je suis apprécié(e) et respecté(e) je me sens rassuré(e) et très motivé(e) pour avancer.*

## Que se passe t-il lorsque vous osez aller de l'avant ?

*Exemple : Lorsque j'ose dire ce que je pense, je suis fière de moi et je remarque que les autres me regardent avec considération.*

## MISE EN PRATIQUE

Observez-vous dans les prochains journées et notez ici ce qui vous met le plus en confiance :

En plus de vos boosters, vous avez  
déjà à votre actif des milliers  
d'expériences positives : le réalisez-  
vous vraiment ?

# Par exemple...

Ce moment inoubliable dans votre  
enfance où vous avez pu rouler à  
bicyclette sans les petites roues  
arrières !



Ce sentiment d'appartenance  
lorsque vos copains d'école vous  
ont admis dans leur groupe...



Cette fois où vous avez surmonté  
votre trac pour vous exprimer  
devant un groupe...



Ou encore ce repas qui a régalé  
vos convives et dont vous étiez si  
fier(e)

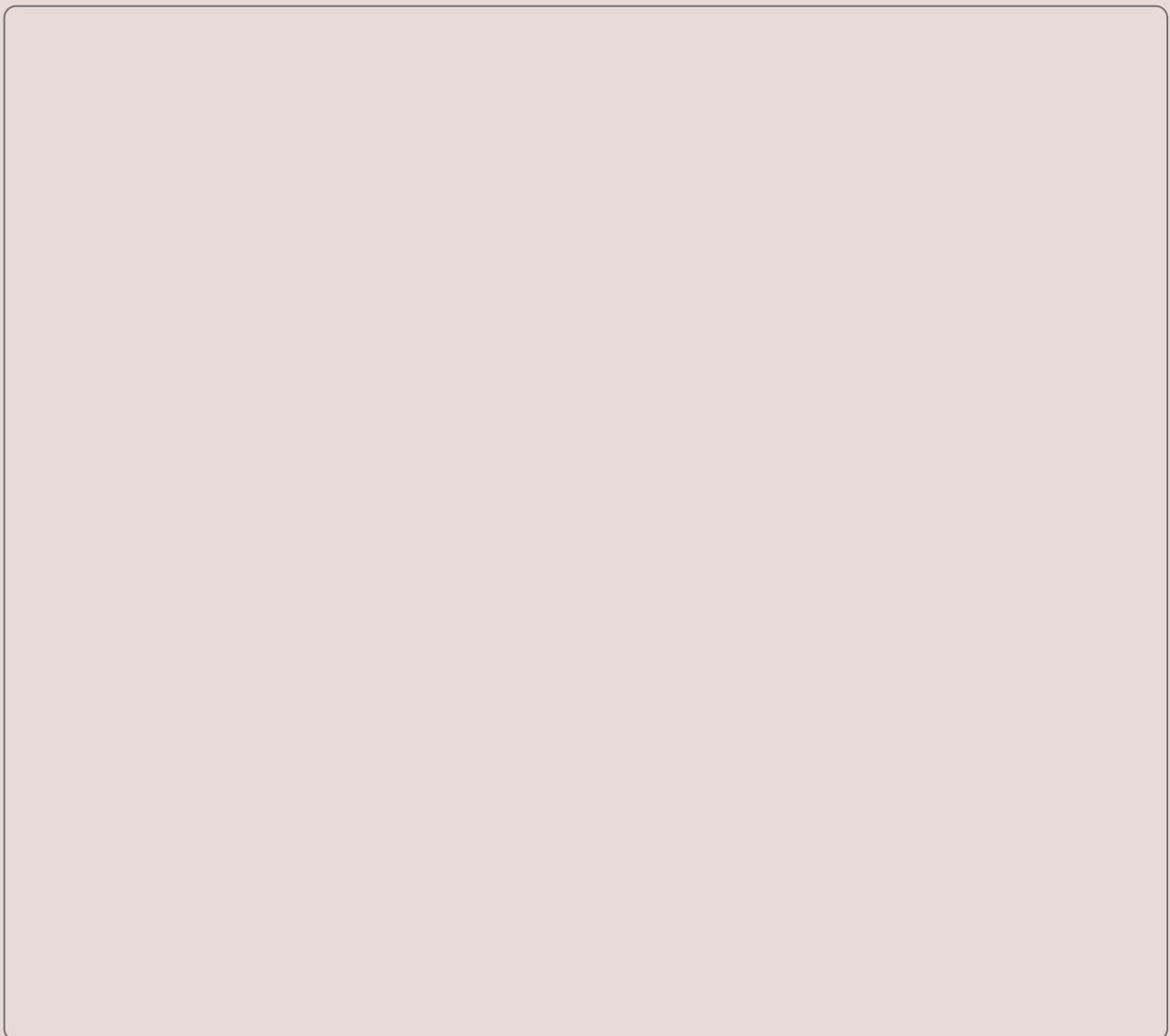


Toutes vos réussites passées vous ont ainsi permis de vous constituer un capital confiance au fil des années.



**Capital confiance**

Réfléchissez et notez ici un moment mémorable de votre passé lors duquel vous étiez vraiment en confiance, à l'aise et fier(e) de vous :



## En résumé

# Capital Confiance

Constitué au fil des années

### Débit - freins

Manque de  
détermination, doute  
Crainte, peur d'oser  
Auto-dévalorisation

**La confiance en soi se  
fragilise**

**Cercle vicieux**

### Crédit - boosters

Aisance, facile pour moi  
Confort, Je me sens bien  
Témérité, je me lance

**La confiance en soi  
grandit**

**Cercle vertueux**

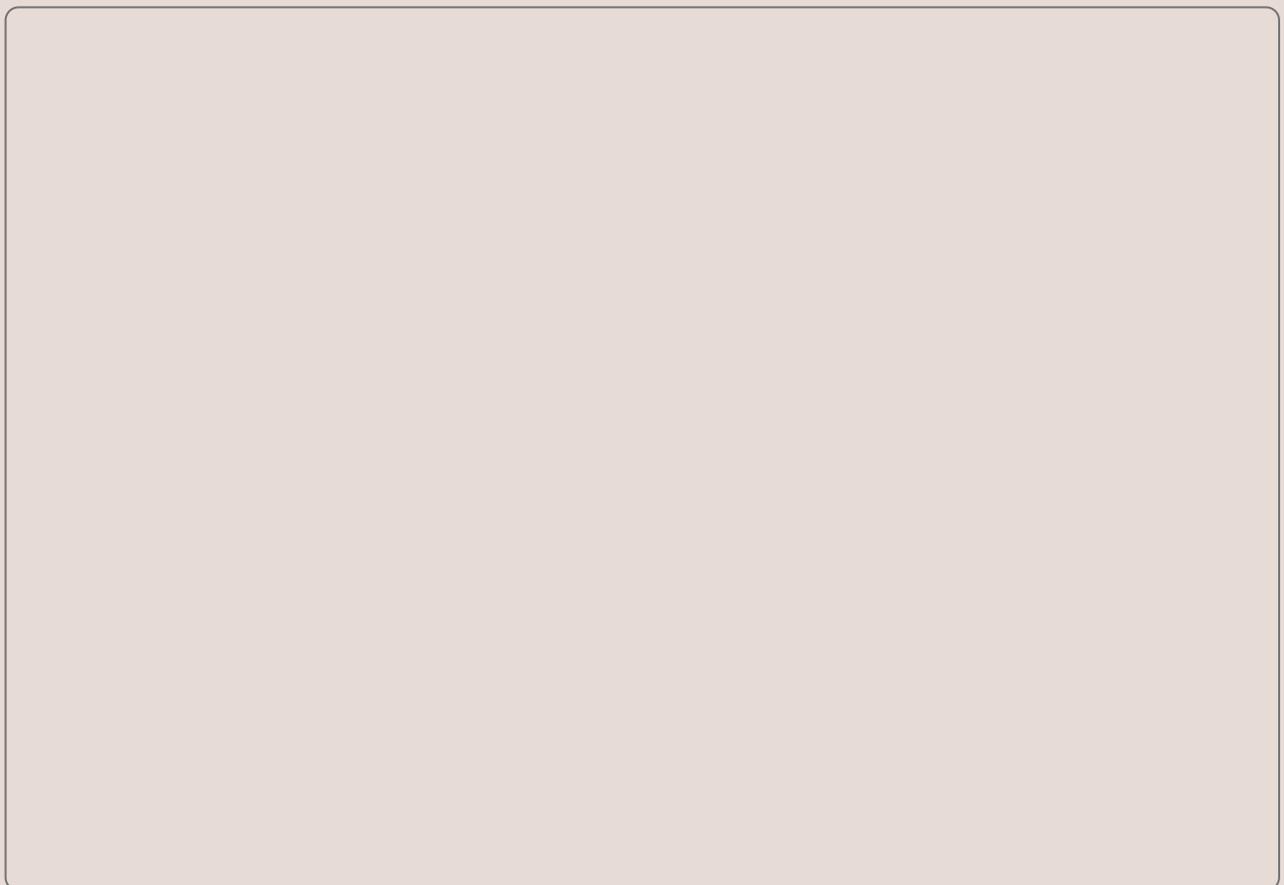
Nous voyons clairement que plus nous manquons de détermination, plus nous restons dans le doute, dans la crainte et l'auto-dévalorisation, puis notre confiance se fragilise.

Il s'agit d'un cercle vicieux duquel nous devons (et pouvons) sortir dès que nous en prenons conscience.

A l'inverse, plus nous sommes à l'aise et dans le confort, plus nous osons, plus notre confiance grandit, ce qui amorce un cercle vertueux que nous avons tout intérêt à entretenir de façon proactive !

# Réfléchissez...

Sur quel point devriez-vous travailler en tout premier pour entrer sciemment dans ce cercle vertueux de confiance ?



*Exemple : Je dois impérativement veiller sur ma tendance à l'auto-dévalorisation et donc rectifier le tir par des pensées bienveillantes à mon sujet.*

Une façon active d'entrer ou de rester dans le cercle vertueux de la confiance en soi est d'oser se lancer !

Cela peut sembler contre-intuitif à priori, surtout si le frein "doute" ou "peur" vient nous bloquer et que le booster "témérité" nous semble hors de portée.

Voyons un peu quelles sont les différentes zones d'expériences à explorer et comment les appréhender au mieux tout en respectant nos limites.

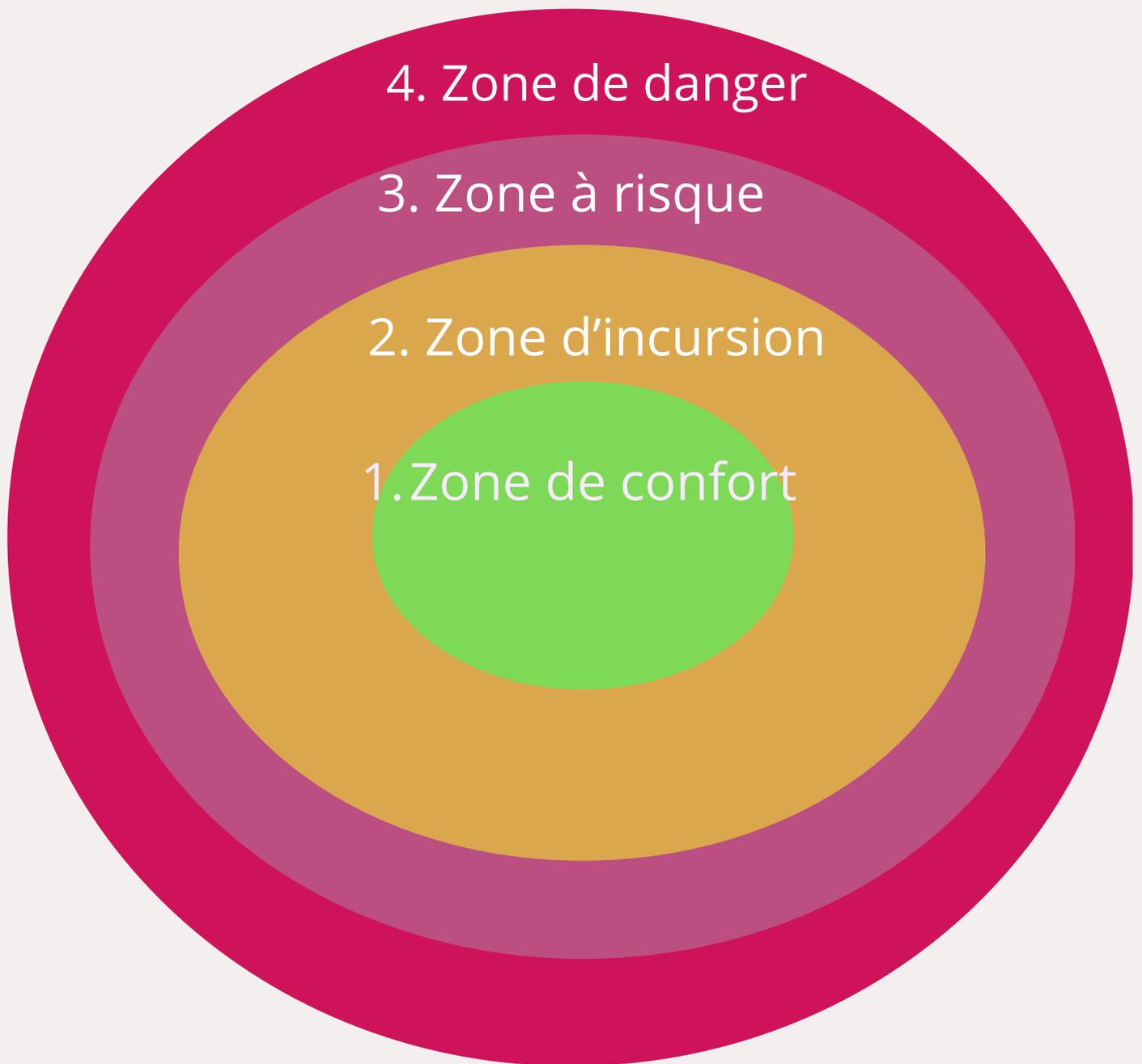
---

## 3. Sortir de sa zone de confort

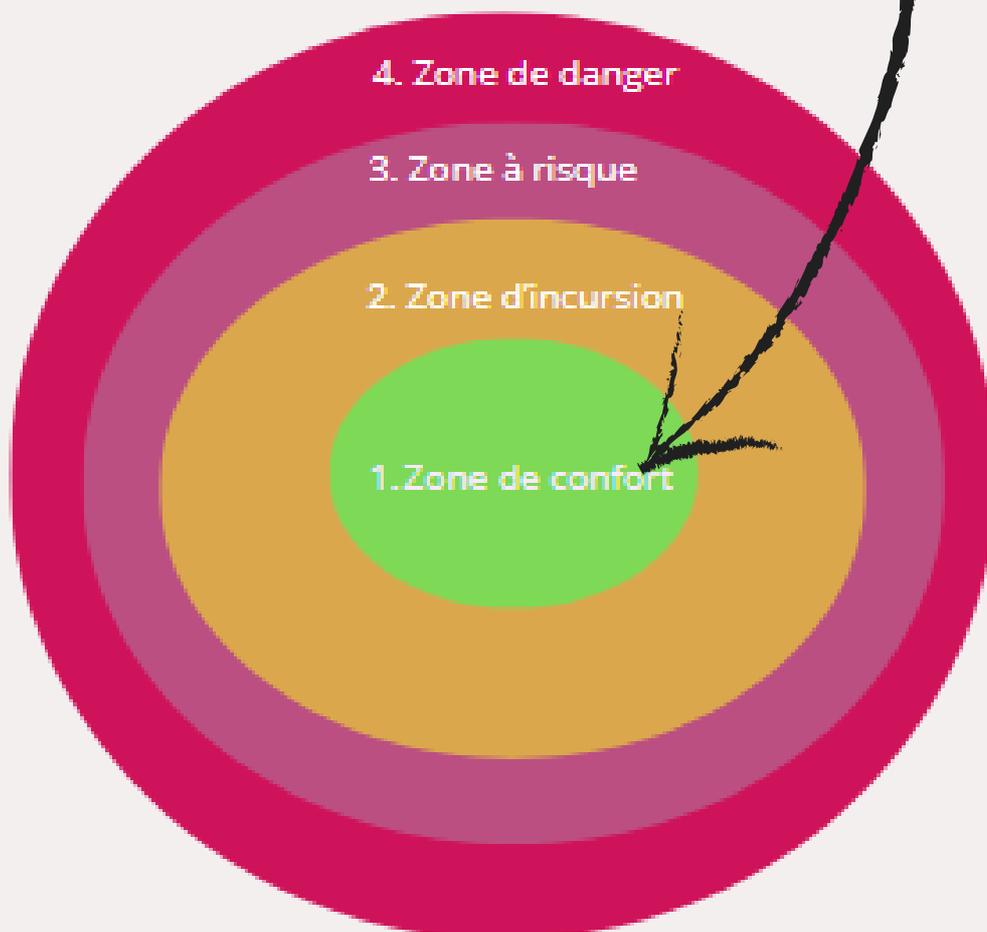
---

*“Lève-toi, prends ton lit et marche !”  
Jean 5.8*

# Il y a 4 zones d'expériences :



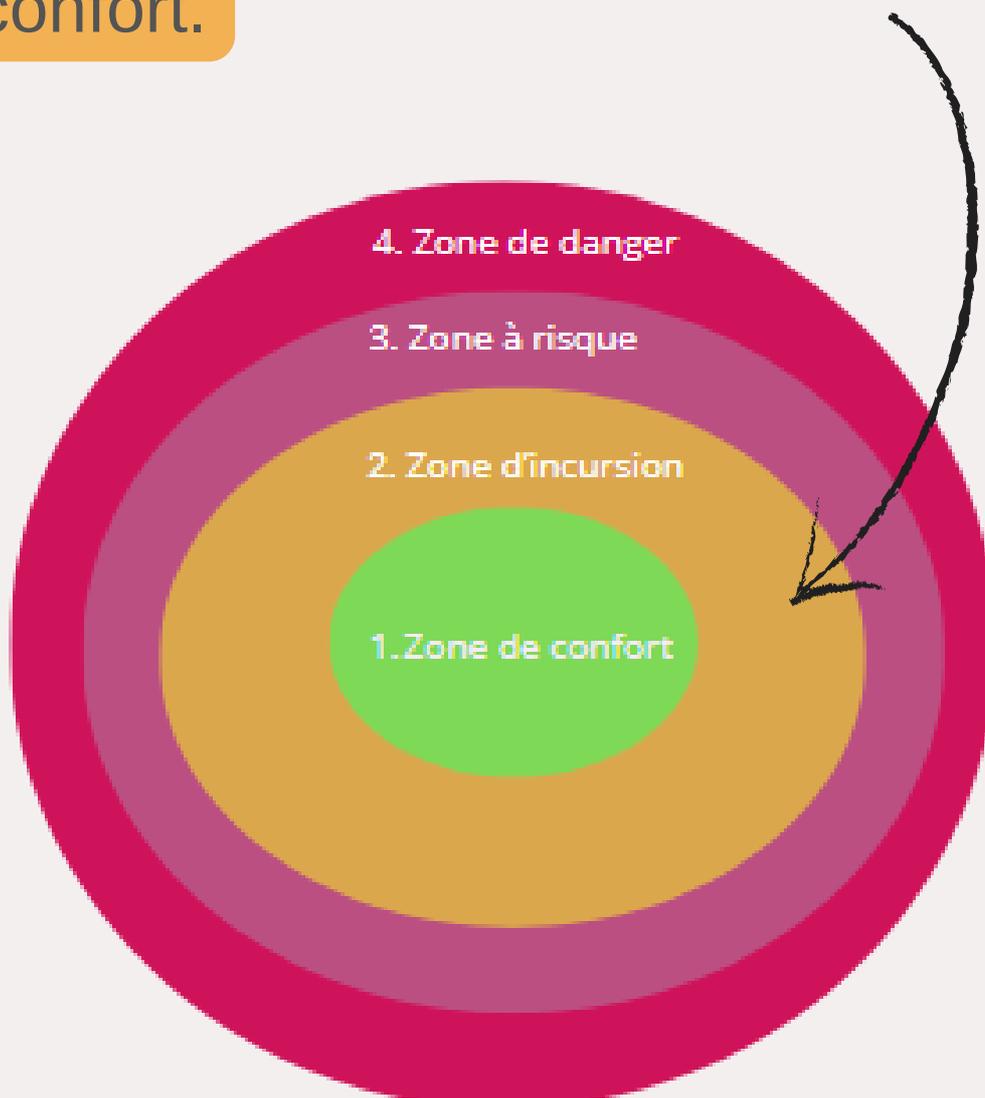
1. La zone de confort est celle qui vous permet de traiter les situations courantes de votre vie, par habitude, par réflexes, ou alors avec une dose de conviction claire quant à vos capacités. Normalement, dans cette zone, votre degré de confiance est affirmé.



## 1. Zone de confort

Réfléchissez, vous aussi vous avez vos zones de confort, notez ici l'une ou l'autre qui vous semble évidentes :

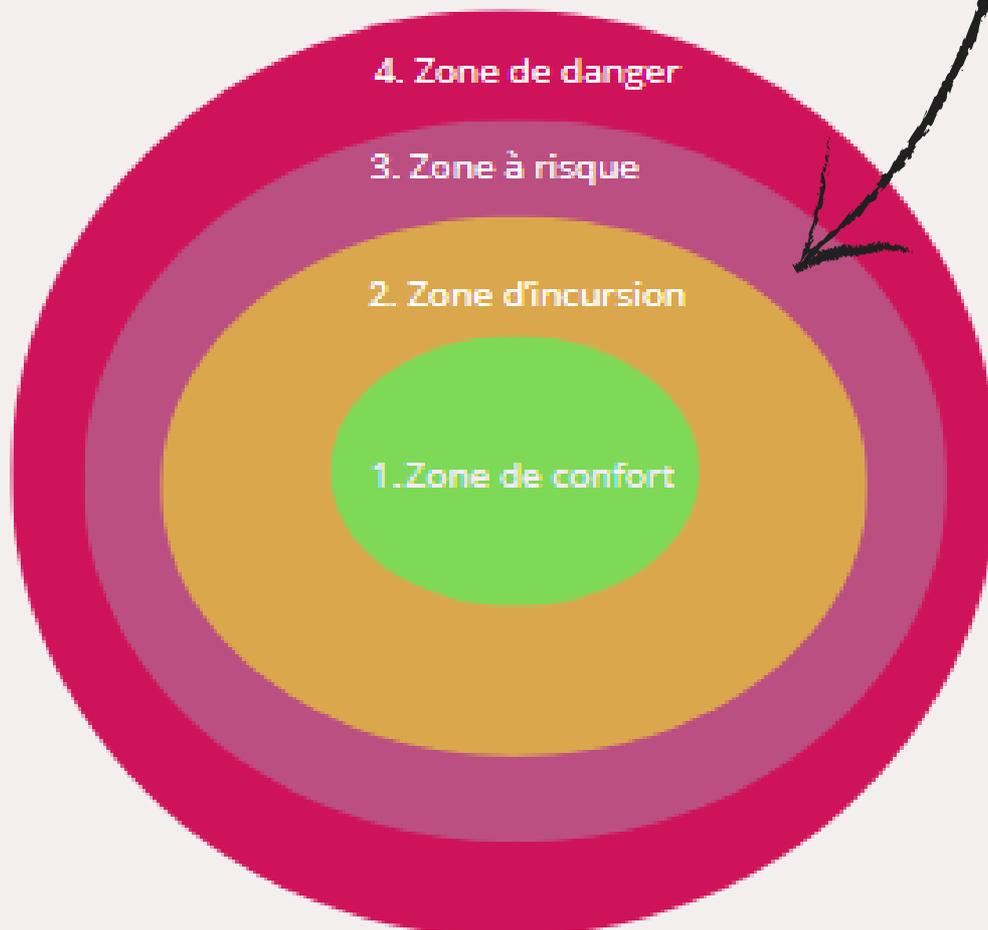
2. Dans la zone d'incursion, très proche de la zone de confort, vous vous autorisez des sorties expérimentales, suivies d'un repli rapide. Ces courtes escapades de plus en plus réussies, permettent d'augmenter le capital-confiance. Un travail sur soi permet d'agrandir la surface de confort.



## 2. Zone d'incursion

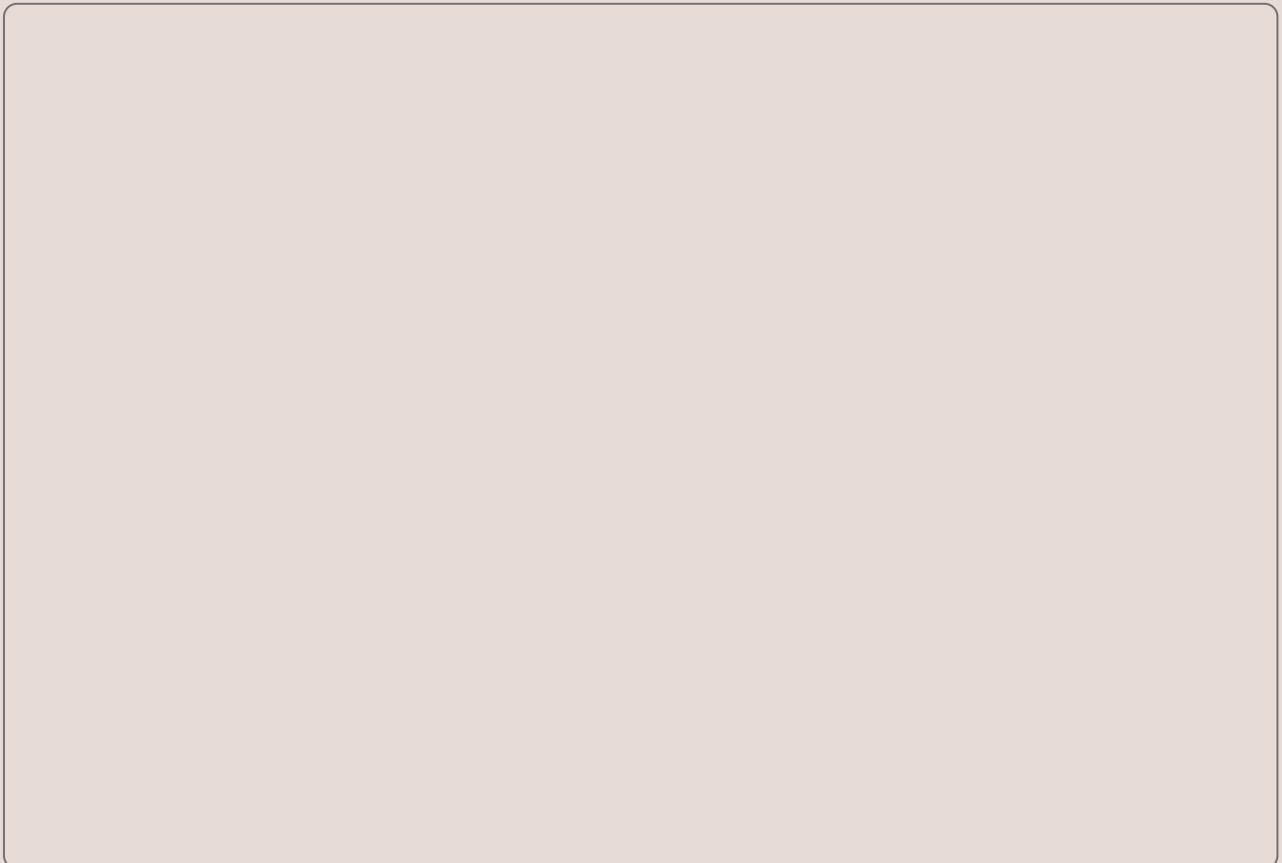
Réfléchissez à une courte escapade que vous pourriez faire en-dehors de votre zone de confort sans prendre trop de "risques".  
Décrivez-là en détail ici et fixez-vous un délai :

3. La zone à risque environne votre zone de confort et la jouxte. Vous êtes souvent amené à devoir y faire un tour. Mais vous la jugez beaucoup trop incertaine parce que vous n'êtes pas sûr d'y évoluer avec sécurité. Vous ne possédez pas les informations permettant de prévoir votre capacité à faire face. Du coup, votre pronostic de savoir-faire devient très aléatoire. Votre degré de confiance est faible et vous “marchez sur des oeufs”.

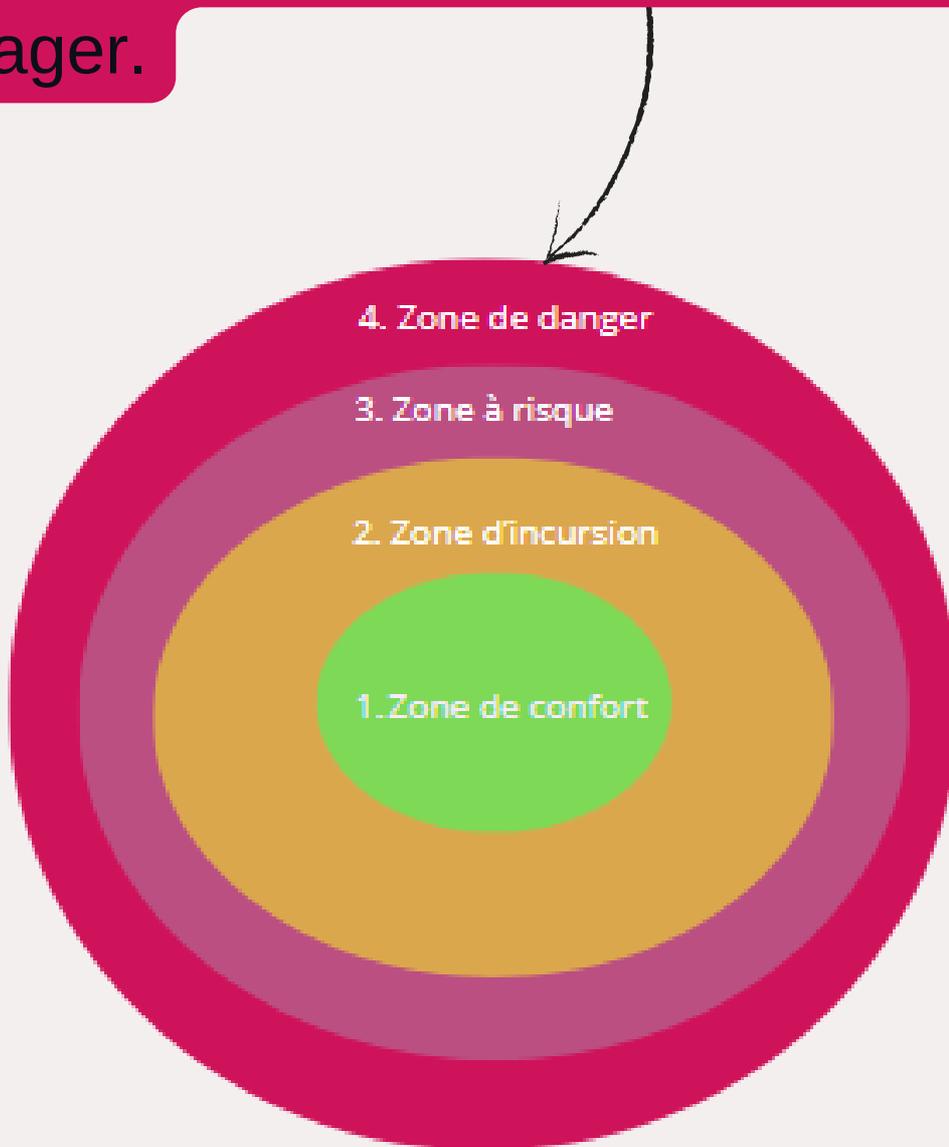


### 3. Zone à risque

Réfléchissez, quelles sont vos principales zones à risque (dans votre travail, à la maison, dans vos relations) ? Identifiez ce que “vous risquez au pire” en vous y aventurant (efficace pour relativiser !)

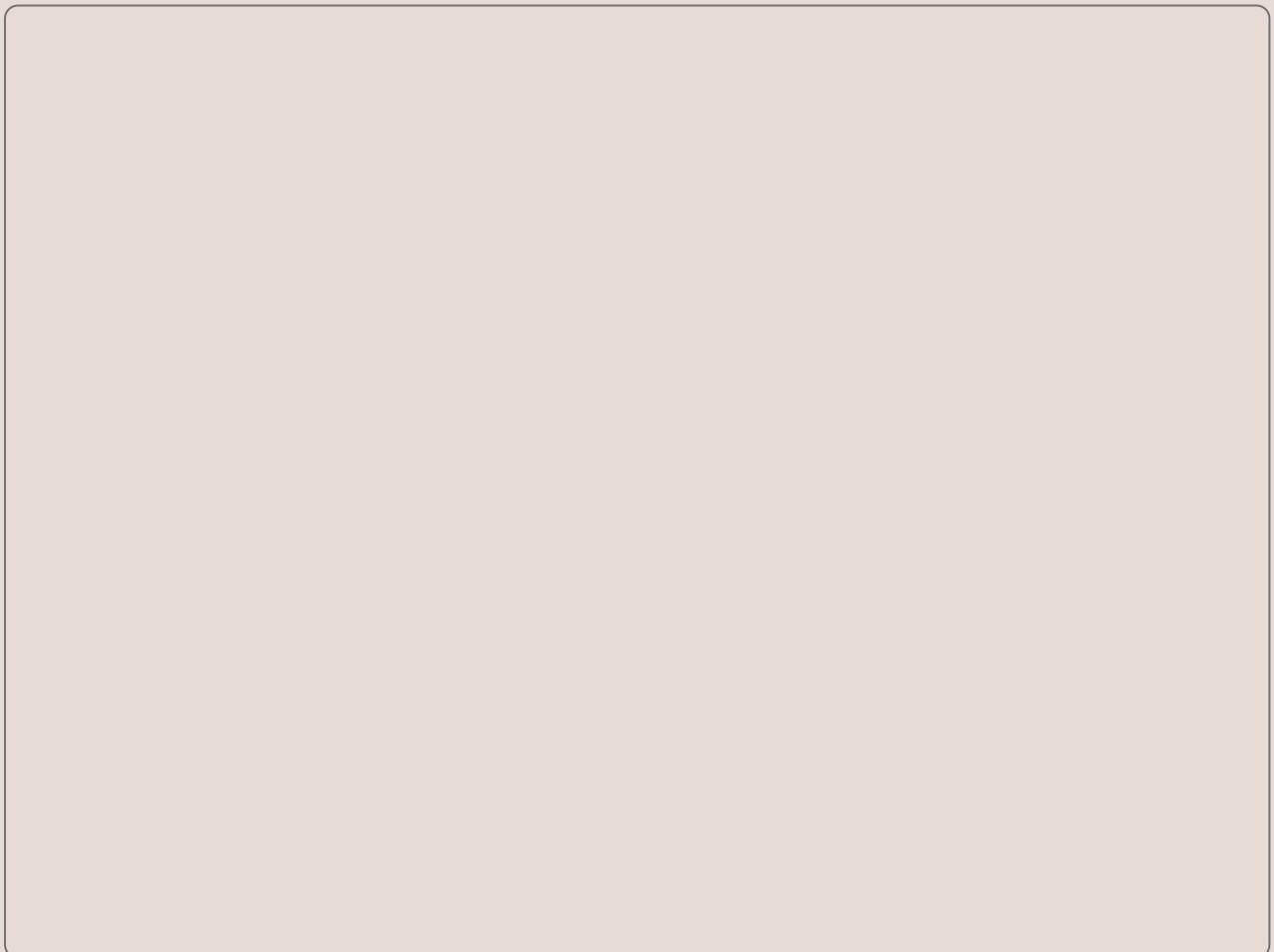


4. La zone de danger, la plus éloignée de votre centre de confiance est celle des évènements que vous avez le sentiment de ne pas pouvoir maîtriser, vous évitez d'ailleurs autant que possible de vous y engager.



## 4. Zone de danger

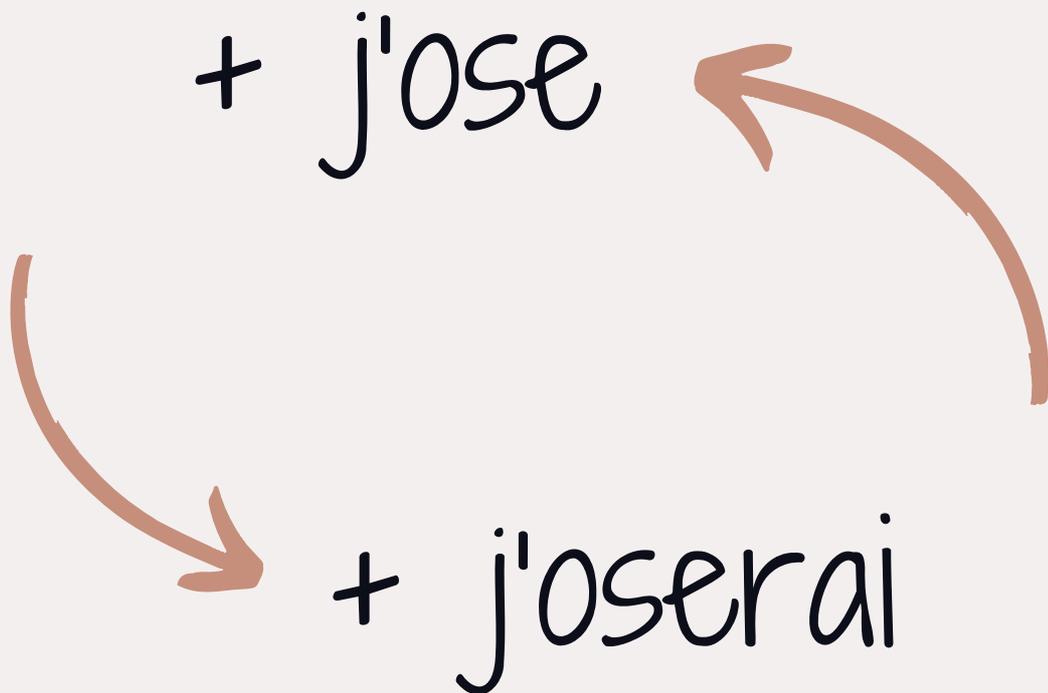
Réfléchissez, à quelle zone de danger pensez-vous là spontanément ? L'identifier clairement vous permettra déjà de mieux vous préparer en cas de besoin !

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their reflections on the danger zone.

Pour oser se lancer, il faut donc tenir compte de ces 4 zones d'expériences afin d'éviter le "grand écart" entre sa zone de confort et sa zone de danger.

L'idée n'est pas de se forcer à agir dans n'importe quelles conditions mais de s'exercer à s'aventurer hors de sa zone de confort régulièrement pour élargir son champ des possibles petit à petit.

# Action en boucle



Préalable indispensable : “je reste à l’écoute de moi et je me respecte”. La confiance en soi c’est aussi accepter sereinement ses propres limites sans se dévaloriser !

---

## **4. Gagner ou Apprendre**

---

Sortir de sa zone de confort est important pour prendre confiance.

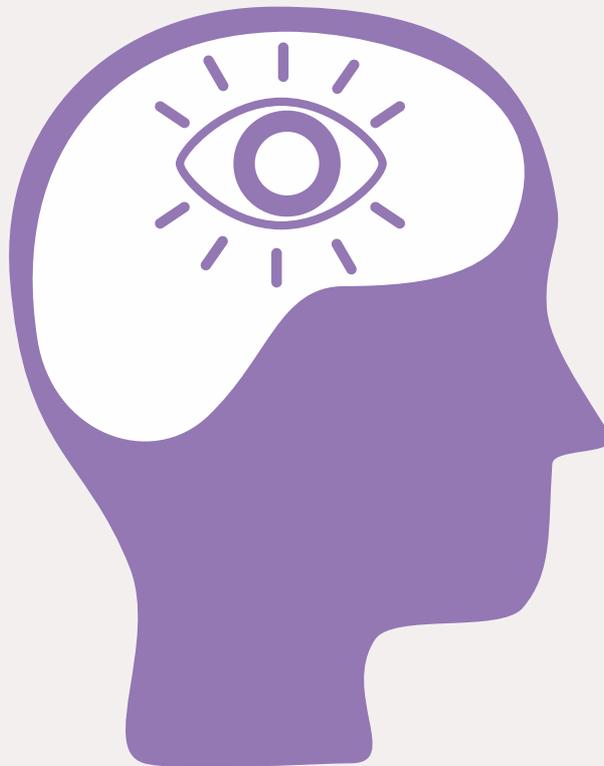
Mais la plupart du temps, ce qui nous retient d'oser, c'est la peur d'échouer.

Il est certain que si pour nous, échouer c'est "perdre la face" ou être "disqualifié(e)", cela ne va pas nous pousser à agir.

Pourtant, ce sont de nos échecs que nous pouvons tirer les meilleures leçons de confiance en nous !

Une erreur, un raté, une gaffe sont autant d'opportunités d'identifier ce qu'il ne faut plus faire la prochaine fois et donc d'apprendre à opérer mieux et autrement.

C'est donc sur notre vision des choses, plus précisément notre vision de l'échec que nous pouvons évoluer.



En fait, chacune de nos expériences, qu'elle soit une réussite ou un échec est un "terreau" incroyablement riche pour apprendre et évoluer : nous pouvons mettre en place une stratégie de progression constante en analysant de près leur déroulement.



Voici un questionnaire ciblé vous permettant de revenir sur un de **vos échecs**.

Faites cet exercice pour sentir combien cela dédramatise ce “loupé” et le rend au final très instructif.

Vos échecs n'en sont plus s'ils vous permettent de trouver la meilleure façon de faire mieux la prochaine fois !

---

## Questionnaire 3

---

Apprendre d'un  
échec

---

## Questionnaire 3 - Apprendre d'un échec

**Remémorez-vous un échec récent en le décrivant dans le détail (lieu, ambiance, personnes présentes, etc.) :**

**Qu'ai-je fait ou omis de faire qui a conduit à ce résultat ?**

**Quel enseignement j'en tire ?**

**Si c'était à refaire, comment m'y prendrais-je ?**

**Réécrivez la scène : repartez mentalement dans la situation avec les ressources nécessaires et changer le scénario, décrivez ici comment cela pourrait se passer une prochaine fois :**

**Utilisez régulièrement ce questionnaire pour apprendre le maximum de vos échecs.**

Voici à présent un questionnaire ciblé sur une de **vos réussites**.

En effet, l'analyse de vos expériences s'applique également aux solutions que vous mettez en place "par hasard" et qui marchent.

Il est important que vous décodiez la raison de leur efficacité, afin de rendre l' "improvisation" opérationnelle et systématique dorénavant.

## Questionnaire 4

---

# Apprendre d'une réussite

---

## Questionnaire 4 - Apprendre d'une réussite

**Remémorez-vous une réussite récente en la décrivant dans le détail (lieu, ambiance, personnes présentes, etc.) :**

**Qu'ai-je fait exactement qui a contribué à ce succès ?**

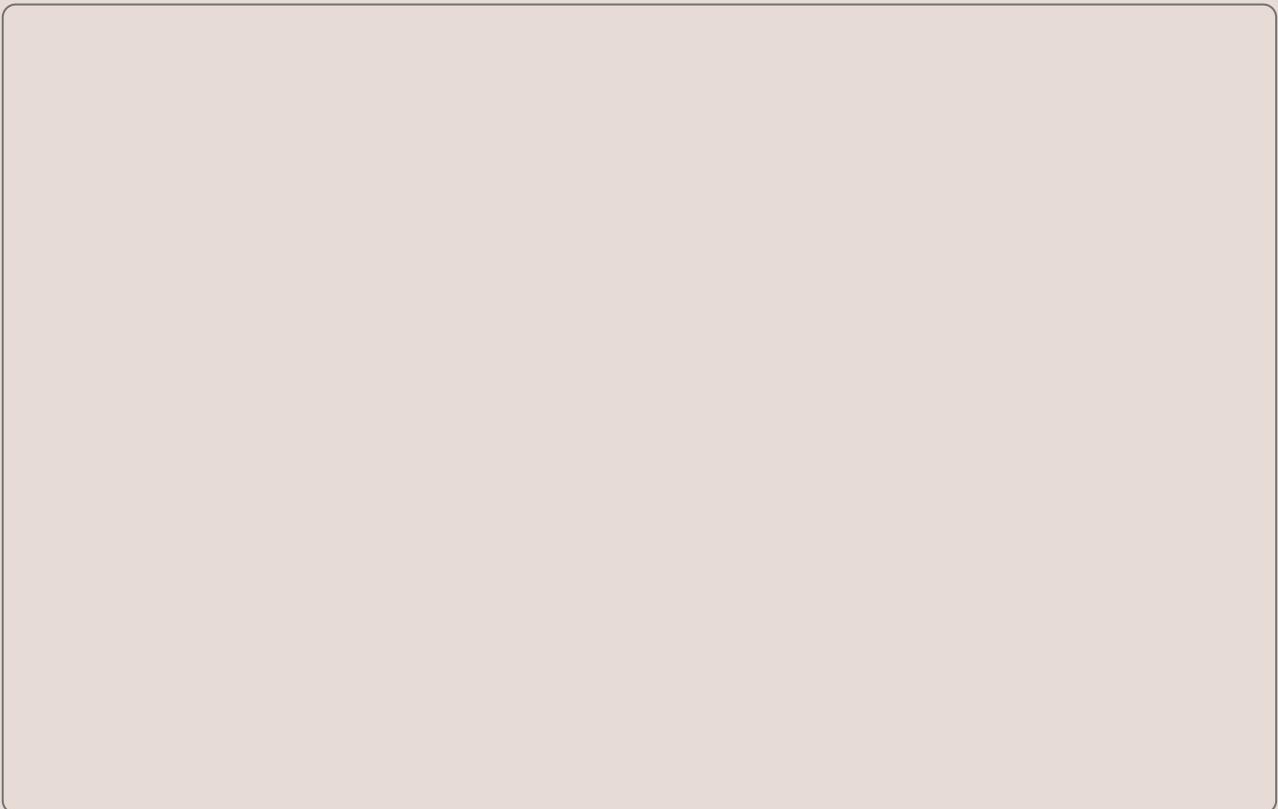
## Questionnaire 4 - Apprendre d'une réussite

**Quelles ressources ai-je utilisées ( état, comportement, stratégie, etc.)**

**Quels éléments externes ont joué en ma faveur ?**

## Questionnaire 4 - Apprendre d'une réussite

**Quel enseignement je tire de cette expérience ?  
Dans quelle situation future exporter ce succès ?**



**Utilisez régulièrement ce questionnaire pour  
apprendre le maximum de vos réussites.**

Faire cet effort constant d'analyse de vos expériences vous conduit dans un état d'esprit combatif et développe votre aptitude à l'adversité.

Il vous permet aussi de valoriser vos acquis et de réaliser tout votre potentiel.

Ce qui gonfle le solde de la confiance en soi, ce sont les leçons tirées de l'expérience.

Si vous ne faites que reproduire les mêmes schémas et recettes, vous restez dans votre zone de confort et votre solde ne bouge pas.

Si vous faites des erreurs sans en tirer profit, vous tirez des chèques sur le compte et le solde diminue.

Par contre, si vous changez votre vision des choses en envisageant votre vie comme un grand terrain d'apprentissage, cela sera pour vous libérateur, stimulera votre motivation pour aller de l'avant, et consolidera votre capital confiance.

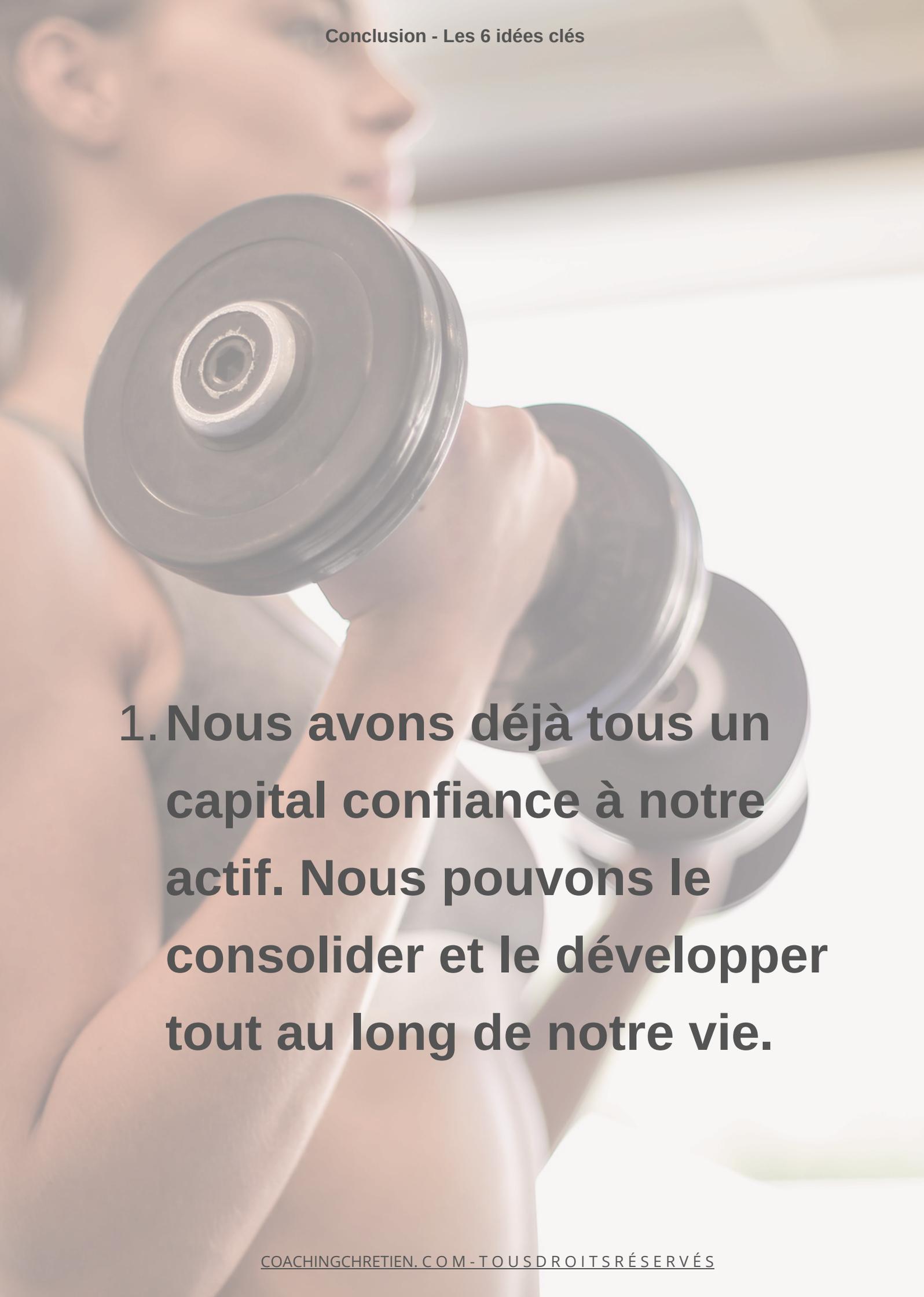
**“Je ne perds jamais,  
soit je gagne, soit j'apprends.”  
Nelson Mandela.**

---

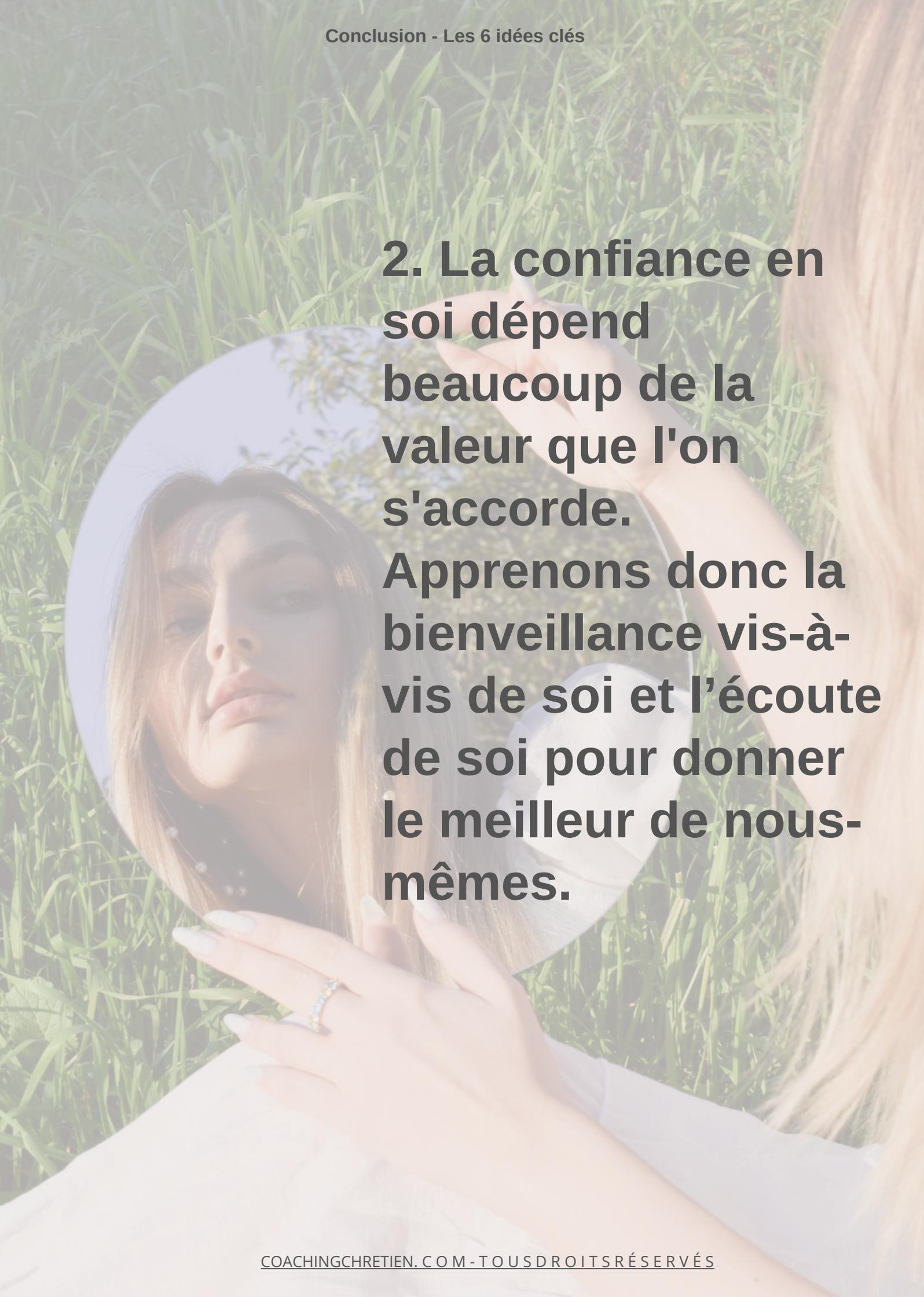
# **Conclusion**

## **Les 6 idées-clés à retenir**

---

A woman is shown in profile, lifting a dumbbell with her right arm. The background is a bright, slightly blurred gym environment. The text is overlaid on the lower half of the image.

**1. Nous avons déjà tous un capital confiance à notre actif. Nous pouvons le consolider et le développer tout au long de notre vie.**



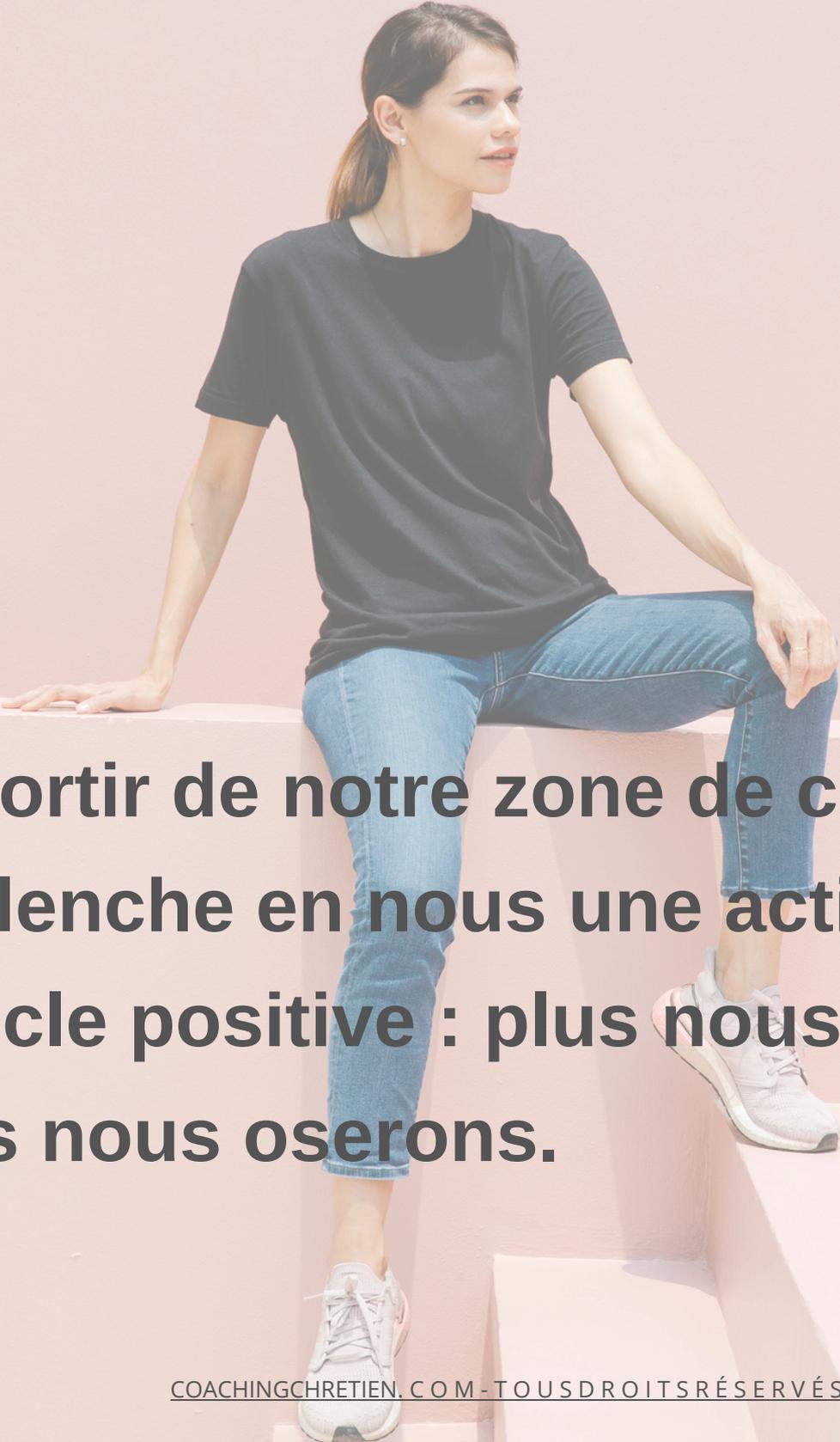
**2. La confiance en soi dépend beaucoup de la valeur que l'on s'accorde. Apprenons donc la bienveillance vis-à-vis de soi et l'écoute de soi pour donner le meilleur de nous-mêmes.**

**3. Nos pensées impactent notre être tout entier. Plus nos pensées sont constructives, plus nous sommes émotionnellement stables et confiants. Faisons donc le tri !**



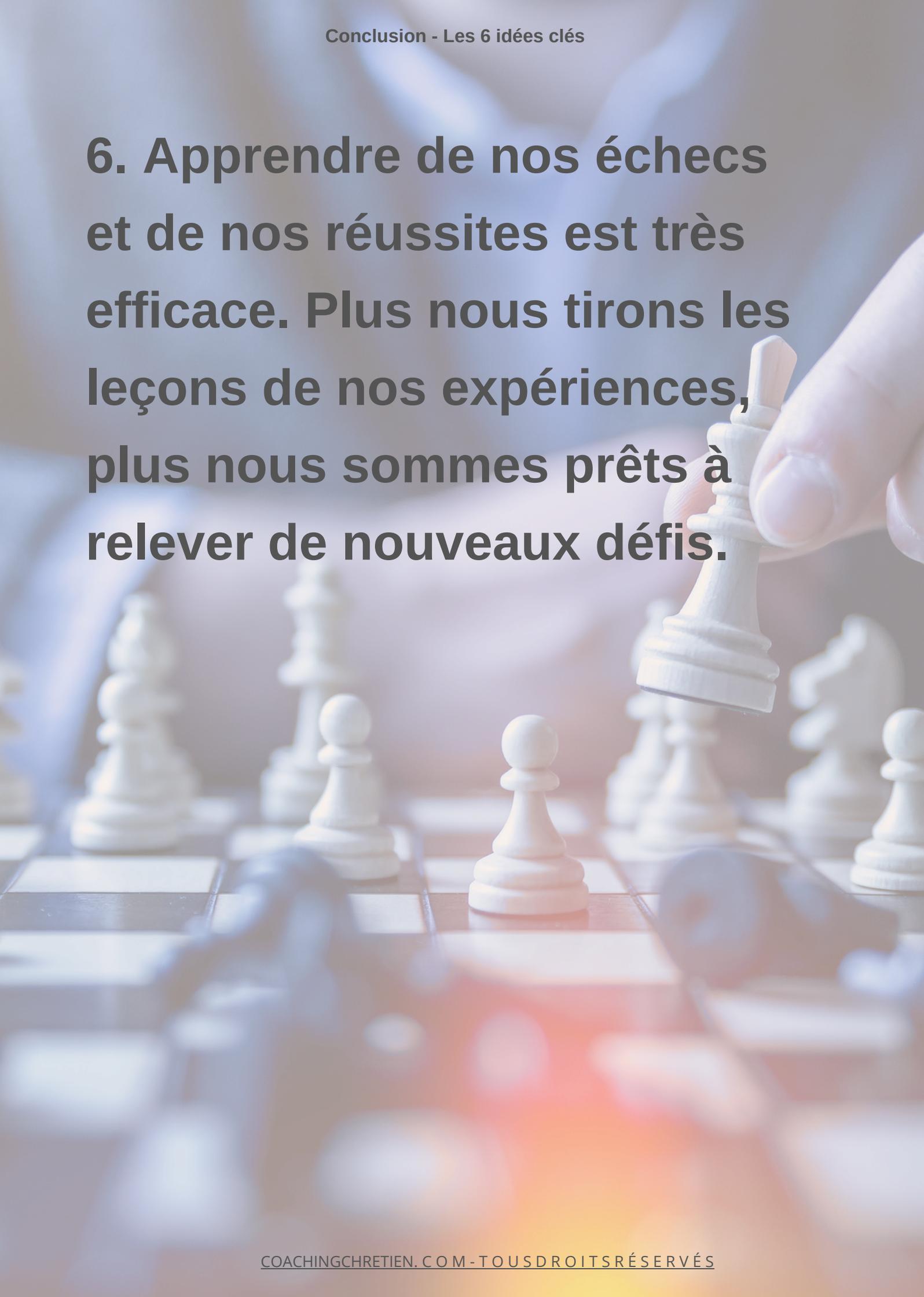
**4. Nous avons déjà de nombreuses ressources en nous, plus nous les identifions et les valorisons, plus nous gagnons en motivation et assurance.**



A woman with dark hair tied back, wearing a black t-shirt, blue jeans, and white sneakers, is sitting on a white ledge. She is looking to her right with a slight smile. The background is a plain, light-colored wall.

**5. Sortir de notre zone de confort enclenche en nous une action en boucle positive : plus nous osons, plus nous oserons.**

**6. Apprendre de nos échecs et de nos réussites est très efficace. Plus nous tirons les leçons de nos expériences, plus nous sommes prêts à relever de nouveaux défis.**

A close-up photograph of a hand moving a white chess king piece on a chessboard. The background is blurred, showing other chess pieces and a person's face in the distance. The lighting is soft and warm, creating a focused and strategic atmosphere.

Fixez-vous un jour de révision de votre atelier le mois prochain pour vérifier que ces 6 idées-clés sont bien opérationnelles dans votre quotidien.



Revenez aux différents questionnaires dans les semaines qui suivent pour évaluer vos progrès.



Notez dans votre agenda un rendez-vous régulier avec vous-même pour relire et compléter vos versets antidotes et remplir votre journal de gratitude.



Vous êtes arrivé(e) à la fin  
de cet auto-coaching !

