



**Vivre dans le calme
et la confiance !**



Auto-Coaching GRATUIT

www.coachingchretien.com

Introduction

Passer par un temps d'épreuve et d'attente, subir une période de doute et d'incompréhension, avoir une difficulté à se projeter dans l'avenir : tel est le lot de beaucoup d'entre nous.

Agitation, fébrilité, stress ou découragement : nous passons alors par tous les stades.

La question qui nous vient sans cesse à l'esprit est : Que faire pour aller de l'avant ?

Le plus difficile pour nous est de ne pas savoir par où commencer, d'être dans le flou le plus total et dans une grande confusion...

***" Pourquoi t'abats-tu, mon
âme, et gémis-tu au dedans
de moi ? "***

Psaume 42.5



Parfois au contraire « tout va bien » en apparence dans nos vies : la routine s'est installée, la ligne semble toute tracée et pourtant nous ressentons un mal-être global, une insatisfaction latente ou un vague état de manque qui perturbe sans cesse notre quotidien, nos relations, nos projets.

Voici ce que nous dit la bible dans Esaïe 30.15 :

*C'est dans le calme
et la confiance que
sera votre force !*

Qui mieux que notre Créateur peut nous donner la solution à nos errements, nos tâtonnements ou notre mal de vivre ?



Cet outil d'auto-coaching va vous permettre de clarifier votre propre situation et d'entrer dans le calme et la confiance dont nous parle la Bible... Vous pourrez travailler à votre rythme, soit en répondant directement à l'aide de votre clavier dans les parties réservées à cet effet, soit en imprimant ce support pour le faire par écrit.



1

La perte de calme et de confiance

Voyons tout d'abord comment se manifeste généralement la perte de calme et de confiance. A vous de faire votre propre évaluation.

Cochez ci-après les cases qui vous concernent actuellement :

Pensées négatives en "boucle"

Doutes des choix à faire, de notre valeur

Craintes et angoisses récurrentes

Projets sans cesse reportés

Blocages à tous les niveaux

Sur le plan spirituel, quand nous perdons calme et confiance, cela a tendance à nous éloigner de Dieu.

Là aussi cochez les cases qui reflètent au plus près votre situation :

Sentiment de culpabilité perpétuelle

Impression que Dieu est lointain

Sentiment d'échec

Sentiment d'incompétence

Auto-dévalorisation



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

2

La prescription de Dieu

"C'est dans le calme et la confiance que sera votre force" nous dit la bible dans ESAIE chapitre 30 verset 15.

Notre priorité selon Dieu lui-même est de trouver ou retrouver le calme et la confiance. Alors seulement nous serons forts pour faire face aux défis qui se présentent dans chacune de nos vies.

Cela fait appel à notre ressenti, notre attitude, notre for intérieur, notre perception de la réalité qui nous entoure. Et bien sûr à notre capacité et volonté de faire confiance à Celui qui contrôle toutes choses en nous et autour de nous.

Voyons la définition des mots « calme » et « confiance » dans le dictionnaire :

Calme

Cessation complète du vent, immobilité de la mer. État d'un lieu, d'un moment exempt d'agitation, de mouvement, de bruit ; lieu, atmosphère caractérisés par cet état. Absence complète de nervosité chez quelqu'un ; tranquillité, maîtrise de soi, paix de l'esprit.

Confiance

La confiance est le sentiment de sécurité ou la foi (la sûreté) qu'une personne a vis-à-vis de quelqu'un ou de quelque chose.

De même, il s'agit de la présomption de soi-même et d'une caractéristique qui permet d'entreprendre et/ou de supporter des choses difficiles voire pénibles.

Si l'on cumule ces deux définitions, cela se résume par :

Tranquillité, maîtrise de soi, paix de l'esprit, sentiment de sécurité, foi, confiance en soi, capacité d'entreprendre et de supporter l'adversité !

Le Seigneur allie ces deux mots de calme et de confiance pour nous indiquer le moyen de trouver LA FORCE dans nos vies.

Réfléchissez...



Quelle place donnez-vous au calme et à la confiance ?

Voici ci-après deux questionnaires vous permettant de faire le point. Vous pouvez les remplir directement à l'aide de votre clavier sur le document et enregistrer ensuite vos réponses de ce jour afin de les relire et les comparer par la suite. Ou sinon bien sûr par écrit après impression de ce document.



Questionnaire n° 1

Le calme

C'est quoi pour vous le calme ?

Donnez votre propre définition, avec les mots qui vous viennent spontanément à l'esprit :

Sur une échelle de 1 à 10, à combien se situe votre état de calme en ce moment précis ?

(1 étant le plus bas, 10 le plus haut)

Cochez ici :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Que vous faudrait-il pour augmenter votre calme intérieur et donc améliorer votre score ? Donnez des exemples précis :

Qu'est-ce qui vous empêche d'être dans le calme ? En vous, autour de vous ?

Qu'est-ce qui favorise en vous le calme ?
Trouvez un ou plusieurs exemples précis
:

Qu'est-ce qui changerait si vous développiez le calme en vous et autour de vous ?

Récapitulons : quelle est pour vous la 1ère étape pour être davantage dans le calme ?

Application

1. Mettez en application cette 1ère étape, il faut le faire pour le « sentir » !
2. Maintenez ce cap durant toute la semaine à venir.
3. Refaites ensuite ce questionnaire pour constater vos progrès.



Questionnaire n° 2

La confiance

C'est quoi pour vous la confiance ?

Donnez votre propre définition, avec les mots qui vous viennent spontanément à l'esprit :

Sur une échelle de 1 à 10, à combien se situe votre état de confiance en ce moment précis ?

(1 étant le plus bas, 10 le plus haut)

Cochez ici :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Que vous faudrait-il pour augmenter votre confiance en Dieu ? Votre confiance en vous-mêmes ?

Donnez des exemples précis :

Qu'est-ce qui vous empêche d'être en pleine confiance ? (pensées, émotions, entourage...)

Qu'est-ce qui vous permet d'être plus vite en confiance ? Rappelez-vous une situation déjà vécue.

Qu'est-ce qui changerait si vous développiez plus de confiance ? Précisez en qui et en quoi.

Récapitulons : quelle est pour vous la 1ère étape pour être davantage dans la confiance ? Soyez précis.

Application

1. Mettez en application cette 1ère étape : là aussi, rien de tel que du vécu !
2. Maintenez ce cap durant toute la semaine à venir.
3. Refaites ensuite ce questionnaire pour constater vos progrès.



Votre propre conclusion

Notez ci-après avec quelques mots simples ce que vous retenir d'essentiel de ce premier chapitre :



Pour faire suite à cet auto-coaching, prenez connaissance des différents services que je propose en cliquant sur ce lien :

www.coachingchretien.com