

>> Management

Agir pour développer la confiance en soi

Prendre conscience de qui nous sommes ne suffit pas pour avoir confiance en soi. Il faut ensuite envisager d'agir pour développer la confiance en soi. C'est dans l'action, en faisant des choses concrètes qu'elle grandit. L'important est de se fixer des objectifs réalistes et de s'y tenir et de commencer par des choses pour lesquelles on a du talent et que l'on a de bonnes chances de réussir.

Etablir un plan d'action

Une fois établie la liste de toutes les situations que l'on a tendance à éviter (les conflits, ne pas dire non...), on hiérarchise les situations de la plus facile à la plus difficile. Ensuite il faut planifier des programmes d'entraînement, procéder par paliers et se donner comme objectif d'y travailler chaque jour. Le but est bien de se confronter à son anxiété et de s'exposer peu à peu aux situations qui dérangent et que l'on évite.

Dans la peau d'un sportif

Comme un sportif, on commence toujours par un échauffement. Il s'agira de commencer par des situations qui ne posent pas de problèmes vitaux, par exemple poser une question à voix haute à l'intervenant d'une conférence à laquelle vous participez, pour une personne qui souhaite se défaire d'une trop grande réserve ou timidité.

Ensuite, si un des objectifs est d'avoir suffisamment confiance en soi pour parler en public, la première chose à faire est de prendre la parole dans des situations les moins stressantes possibles. D'abord prendre la parole au sein de son groupe d'amis, défendre un point de vue. Puis s'exercer avec un collègue, puis deux, puis trois. La semaine suivante, il faut s'autoriser à intervenir dans la réunion d'équipe de son entreprise, fractionner les interventions, dire pour commencer quelques mots puis quelques phrases, poser des questions, relancer un sujet.

La semaine suivante, il faut développer davantage et ainsi de suite jusqu'à pouvoir parler librement quelques minutes, puis établir un plan d'action avec la date et l'engagement pris.

>> L'AUTEUR

Frédery PEREZ

Formateur dans le cadre du
Diplôme d'étude en management
vétérinaire (ENVT)



Les attitudes corporelles

Les personnes qui ont confiance en elles se tiennent droites, ont un port altier et un léger sourire qui les rend sympathiques. Elles osent regarder les gens droit dans les yeux (sans fixer ou agresser). Pourquoi ne pas imiter leur comportement ?

Pour se sentir en confiance et que les autres nous fassent confiance, centrons-nous sur nos postures. On redresse les épaules, la respiration se fait de façon plus ample et plus naturelle. Naturellement notre mental prend le même chemin, on se sent plus fort. On se décrispie, le visage est détendu, on veille à maintenir sa mâchoire relâchée.

La voix est bien posée, ni trop faible, ni trop forte. On se laisse aller à sourire tranquillement, cela reflète bien notre état d'esprit : fort et tranquille !

Tel un acteur, il faut endosser l'habit de la personne confiante afin d'intégrer les ingrédients comportementaux qui, pas à pas, libèrent la confiance en soi :

- je détends mon visage ;
- je relâche la mâchoire ;
- ma voix est assurée ;
- je dégage les épaules ;
- ma respiration est calme et abdominale ;
- ma démarche est assurée. ■

** Frédéric Pérez est consultant en relations humaines, coach en développement personnel et conférencier en intelligence relationnelle et émotionnelle. Il a créé European training management en 1992, cabinet spécialisé dans la formation en vente et management. Il est l'auteur du livre Petites phrases aux Editions Thebookedition, en vente sur le site www.e-coachingvideo.fr. Il est actif dans le secteur vétérinaire depuis plus de 10 ans. European training management, 125, avenue Amédée Bollée, 30900 Nîmes, tél. : 04.66.04.22.08, site Internet : www.training-management.fr, courriel : info@training-management.fr*

Bibliographie :

*Avoir confiance en soi, Marie Haddou, J'ai lu.
Fais-toi confiance, Isabelle Filliozat, Lattès.
81 façons d'avoir confiance en soi, Marie Borrel, Le Maisnie-Trédaniel.*

>> GROS PLAN

Le doute fait partie de la vie

Affronter ses peurs n'est jamais facile. Le cœur s'affole, on a les mains moites, on se sent défaillir... C'est à l'intérieur de nous-mêmes que tout doit commencer. Connaître nos forces en repensant à toutes nos réalisations, nos réussites nous permettra d'exploiter et d'augmenter nos forces. Ce sont nos ressources, il faut s'appuyer dessus et foncer.

Si, malgré tout, tout s'emballe, il faut se centrer sur notre respiration et laisser s'installer une respiration abdominale, qui permet de retrouver un calme intérieur.

Il faut porter sur soi un regard bienveillant, relever tous les progrès, s'encourager et surtout faire taire la petite voix critique qui est en nous. Il s'agit d'accepter l'imperfection en apprenant à se parler comme on parle à un ami. Si un ami a des difficultés, on ne lui enfonce pas la tête sous l'eau, on l'encourage, on l'épaule.

Pour finir, ne pas hésiter à parler de ses doutes avec son entourage, écouter les conseils. On prend conscience dans ces échanges que le doute fait partie de la vie, que les autres le ressentent aussi et en partageant ainsi, on se sent moins seul.

F.P.