

Fiche pratique 19

TIH : la confiance en soi, votre meilleure alliée pour entreprendre !

Page 1 sur 2



La confiance en soi est une compétence qui évolue, se travaille et s'acquiert. L'objectif de cette fiche pratique est de vous donner des outils qui vont vous aider à renforcer progressivement votre confiance en vous. Un élément clé pour croire en votre projet professionnel et relever les défis du monde de l'entrepreneuriat !

1. Définitions

La confiance en soi est souvent confondue avec l'estime de soi.

La confiance en soi correspond à la croyance en son **potentiel**, en ses **capacités**, en ses **compétences**. Avoir conscience de ses aptitudes confère une certaine sécurité et favorise l'action, l'audace.

L'estime de soi est en rapport avec la **valeur que vous vous accordez**, et consiste à se représenter comme quelqu'un de valable ou d'aimé. Elle est souvent **reliée au style éducatif parental** et se construit progressivement, à partir de la naissance jusqu'à la fin de l'adolescence.

2. Quelques exercices pour développer sa confiance en soi

Apprendre à mieux se connaître

Avoir une meilleure connaissance de vous-même va vous permettre de faire des choix alignés à ce que vous êtes, en étant moins influencé par l'avis des autres dans vos prises de décisions.



1. Commencez par **lister vos forces** :

3 dans le domaine personnel et/ou professionnel.

L'objectif est de **les cultiver et de les utiliser autant que possible !**

Que disent vos proches de vous ? Vos managers ou collègues ? Ex : l'humour, la curiosité, le travail en équipe, la créativité...

2. Ensuite, **listez 3 faiblesses** dans le domaine personnel et/ou professionnel.

L'objectif est de les voir comme des **opportunités d'amélioration**, mais aussi, d'arrêter de les considérer comme terribles.

Ex : difficulté à déléguer, à prendre la parole en public, à organiser ses tâches, à gérer ses priorités...

3. Troisième étape, **racontez un succès**, personnel ou professionnel.

L'objectif est de comprendre que ce succès n'est pas arrivé par hasard et qu'il est le fruit de vos efforts.

4. Enfin **racontez un "échec"** et relevez les enseignements et les apprentissages que vous en avez tiré.

L'objectif est de comprendre que les **"échecs" font partie du processus d'apprentissage**, c'est un premier pas pour vous libérer de la peur d'échouer.

Fiche pratique 19

TIH : la confiance en soi, votre meilleure alliée pour entreprendre !

Page 2 sur 2

Le pouvoir du corps

La posture reflète votre intérieur, l'image que vous renvoyez de vous-même. Il est donc essentiel d'y prêter attention pour cultiver votre confiance.

Voici quelques exercices pour vous aider à changer votre posture **si vous êtes en mesure de le faire** :

Le corps

Veillez à vous tenir droit, levez la tête, les épaules éloignées des oreilles, votre port de tête droit.

Le regard

Regardez franchement la personne avec qui vous échangez.

Le sourire

Souriez lors de vos conversations (en face à face et au téléphone).

La voix

Prenez votre temps pour parler, faites des pauses, et n'hésitez pas à augmenter le son de votre voix pour vous faire entendre.



Amy Cuddy, psychologue sociale et professeure à la Harvard Business School, a démontré qu'une posture affirmée - même si vous ne vous sentez pas sûr de vous - augmente le sentiment de confiance en soi et a un impact positif sur le niveau de stress.



Mise en action :

Lors de votre prochain rendez-vous client, en présentiel ou au téléphone : redressez-vous, souriez et quand vous commencerez à parler, posez votre voix et ayez un débit de paroles adapté à votre interlocuteur.

Le passage à l'action

Le principe des actions répétées et des petites victoires est essentiel à assimiler car la confiance en soi est un sentiment qui peut être musclé et nourri par de l'entraînement et des actions répétées et régulières. Il y a là une idée de progression. La clé, c'est de vraiment passer à l'action et d'avancer par étape, petit pas par petit pas. Pour créer une habitude de confiance en vous, il est important de faire du volume. Répéter et répéter les choses pour que cela devienne un automatisme. De la régularité et de la constance vous permettront de changer vos habitudes.



Mise en action :

Notez l'une de vos croyances négatives et imaginez l'action répétée que vous pouvez mettre en place pour créer une habitude de confiance. Planifiez-la et parlez-en à votre entourage pour avoir leur soutien.

Pour conclure, souvenez-vous de :



L'importance de se connaître véritablement

L'importance de l'entraînement et de la constance

Le passage à l'action. Si vous ne faites rien, il ne se passera rien. L'action est le meilleur moyen de venir muscler cette confiance en vous. Alors, à vous de jouer !