

5 ÉTAPES
ESSENTIELLES POUR
RÉUSSIR SON
ÉVOLUTION
PROFESSIONNELLE
QUAND ON MANQUE
DE CONFIANCE EN
SOI

BODHI AVENIR

STEFFY PASQUALON

Est-ce que cela t'est déjà arrivé de ne pas faire quelque chose de nouveau, ou de te fixer des objectifs voir même de ne pas changer de travail car **tu manquais de confiance en toi ?**

Moi la première ! Il y a encore 3 ans. J'étais une jeune femme ingénieure en informatique.

J'étais une personne négative, qui jouait le rôle de victime mais surtout je manquais énormément de confiance & d'estime. Je doutais de tout, dès qu'il y avait du changement dans mes plans, j'avais peur. Je n'osais donc plus rien préférant rester dans ma zone de confort, dans ma prison dorée. Une prison qui ne me convenait pas en réalité...

Je me suis donc posé cette question : Qu'est-ce que je pourrais faire pour sortir de cette situation qui ne me correspond plus ?

Qu'est-ce que je peux faire d'autre à part l'informatique ? Je suis perdue, comment m'en sortir ?

Des phrases parmi tant d'autres que je me répétais en boucle pour confirmer que la solution la plus raisonnable et juste était de ne pas bouger et de rester dans mon travail.

Je suis sûre que vous vous êtes déjà poser ce genre de questions.

Avant de commencer, qu'est-ce que la confiance en soi ?

On a souvent tendance à confondre « **estime de soi** » et « **confiance en soi** ». Pourtant, ce n'est pas pareil et se travaillent différemment.



Savez-vous faire la différence entre

confiance en soi

et

estime de soi?

La **confiance** c'est avoir un sentiment de sécurité. C'est croire en son potentiel et ses capacités d'apprendre, de prendre des décisions, de faire des choix, de savoir surmonter les obstacles...

Quant à **l'estime** c'est avoir une opinion favorable. C'est un jugement que l'on a de soi ("je me sens aimer, utile...") ou que l'on porte sur soi. C'est le sentiment d'avoir de la valeur.

Voyons maintenant comment vous pouvez développer votre confiance en vous-même lorsque vous songez à vous reconvertir ou à évoluer professionnellement.



1ere étape : Développer sa confiance afin de mieux se connaître



Pour gagner en confiance en soi, la première chose à ne jamais perdre de vue c'est que l'on possède une identité à part entière. C'est-à-dire qu'il faut avoir une idée claire de qui on est vraiment : une personne unique, avec ses passions, son caractère, sa sensibilité, ses goûts... C'est une étape fondamentale dans notre vie !

Mais concrètement, c'est quoi bien se connaître ?

J'ai eu une période où je me cherchais. J'ai souhaité être sapeur-pompier, animatrice radio, musicienne en batterie, pharmacienne et informaticienne. Dans tous ces domaines, je me suis investie à 100% car j'y croyais et que je voulais impressionner mon entourage. Malheureusement, ma mère me sous-estimait et mon entourage ne m'encourageait pas.



J'ai donc vécu dans un environnement où l'on ne me faisait pas confiance, en plus de me dévaloriser et de vouloir plaire à tout le monde !

Osez être vous-même et vous verrez que vous attirerez des gens authentiques comme vous. Osez dire "SUIVANT" si l'on vous juge !

Par conséquent, vous allez également repousser d'autres personnes et vous n'y pouvez rien. On ne peut pas plaire à tout le monde !

Avec plus de 7 milliards d'êtres humains sur terre, pourquoi vous focaliser uniquement sur ceux qui vous détestent ?

Apprendre à vous connaître est une étape donc importante.

Qui êtes-vous ? Quelles sont les choses que vous aimez ? Pourquoi certaines choses vous déplaisent ? De quoi avez-vous peur en général ? Quels sont vos rêves les plus fous ? Avez-vous des regrets ?

Apprendre à se connaître, c'est faire la paix avec soi-même, se voir comme son meilleur ami, s'aimer tel qu'on est et pour avancer, c'est mieux !

Seconde étape pour se connaître, c'est savoir quels sont vos qualités, vos défauts, vos modes de fonctionnement, votre schéma de prise de décision. C'est aussi être conscient de ses capacités et de ses limites, ce à quoi vous voulez dire non.

Être conscient de ses limites et de ses ressources (qualités, connaissances, compétences, valeurs) va aussi vous permettre de faire reculer vos limites.



2ième étape : Il n'y a pas d'échecs mais que des expériences



J'adore cette phrase que je dis souvent à mes coachées car elle sonne totalement vrai pour moi.

La plupart des personnes qui manquent de confiance n'osent rien car elles ont peur de l'échec, peur de se tromper. Malgré le fait que la perception de l'échec et de l'erreur est en train de changer, nous avons grandi dans une société où l'échec et l'erreur sont mal perçus.

Si, en plus comme moi vous avez grandi dans un contexte familial où l'erreur et l'échec étaient difficilement tolérés, vous avez donc encré dans votre subconscient une croyance limitante. Une croyance limitante est une pensée, une idée, un point de vue que vous considérez comme vrai. Par exemple à chaque erreur ou échec vous vous dites que vous êtes nulle, une bonne à rien.



Du coup, vous rentrez dans un cercle vicieux car comme vous avez auparavant échoué, vous n'osez plus de nouvelles choses et donc vous restez dans une situation qui ne vous correspond plus. Ou alors, vous allez essayer et agir sous l'influence de cette pensée. Inconsciemment ou non, vous ferez en sorte de confirmer votre croyance.

Pour sortir de ces schémas négatifs, il n'y a qu'une seule issue : changer votre vision de l'échec et de l'erreur.

Vous devez accepter de vous tromper.

Vous devez accepter d'échouer.

Il n'y a pas d'échec dans la vie. Il y a que des leçons.

C'est en tombant qu'on apprend à se relever parce que chaque échec est un pas vers la réussite.



3^{ème} étape : Se fixer un objectif



Si vous tirez une flèche au hasard sans cible, elle ira se perdre au hasard sans atteindre un objectif particulier.

Que ce soit dans la vie personnelle ou professionnelle, il est important de se fixer des objectifs. Dans la mesure où tout le monde vit de ses rêves, se fixer des objectifs constitue un excellent moyen pour aller au bout de ses aspirations. Avoir un but, notamment au quotidien c'est donc décider de prendre sa vie en main et de vivre pleinement.

Définissez une vision claire de ce que vous voulez devenir et obtenir. C'est en vous fixant des objectifs clairs et élevés (mais raisonnables – étape par étape) que vous allez donner un sens à votre vie.

Pour commencer, fixez-vous des objectifs à **court**, à **moyen** et à **long terme** puis donnez-vous les moyens de les atteindre en réalisant des **plans d'action**.



Pour qu'un objectif soit efficace, il faut qu'il soit SMART. Cet acronyme bien connu doit guider la formalisation de votre objectif.

- **S** pour Spécifique
- **M** pour Mesurable
- **A** pour Acceptable
- **R** pour Réaliste
- **T** pour Temporellement défini

Se fixer un objectif et tout mettre en œuvre pour le réaliser implique de diriger nos énergies dans une direction précise. Les premiers pas peuvent sembler difficiles à franchir, mais si on résiste à l'envie d'abandonner, on pourra atteindre notre but.

En réalisant vos objectifs, vous gagnerez confiance en vous 😊

Alors, quel est votre objectif ?

« Personne n'est trop vieux pour se fixer un nouvel objectif ou faire de nouveaux rêves »



4^{ème} étape : Passe à l'action

Savez-vous que c'est l'action qui favorise notamment le fait d'avoir confiance en soi ? Tester quelque chose, échouer, puis trouver une solution, recommencer... La confiance en soi se construit petit à petit grâce à vos essais, vos succès et aussi (et surtout) vos échecs.

Comment savoir si votre décision ou votre comportement était adapté si vous ne passez pas à l'action ?

Comment savoir si vous allez réussir votre reconversion pour devenir Sophrologue si vous n'essayez pas ?

Se battre pour ce que l'on veut vraiment, ça demande beaucoup d'efforts. C'est parfois difficile, mais si on ne fonce pas, si on ne tente pas notre chance, on aura que des regrets par la suite.

Une question nous reviendra toujours à l'esprit : « Et si j'avais foncé ? »

« La différence entre le possible et l'impossible réside dans la détermination qui sommeille en toi » – Tommy Lasorda

Plus que jamais déterminée, je me suis mise à être distributeur indépendant pour une compagnie de produits sportifs en plus d'être étudiante en contrat de professionnalisation (j'alternais cours/travail dans une même semaine).

J'avais des longues journées et la routine commençait à me peser de plus en plus. Malgré tout, je restais focus sur mon objectif : partir vivre en Australie.

6 mois après ma décision, j'ai quitté mon propre appartement pour vivre chez mon meilleur ami, afin de faire quelques économies.

Ce premier changement est une autre sortie de ma zone de confort, car étant une maniaque, vivre chez mon meilleur ami qui n'aime pas le rangement a été un vrai challenge pour moi !

Il faut savoir faire des sacrifices, sortir de sa zone de confort, afin de pouvoir progresser, évoluer et atteindre ses objectifs.

En effet, la zone de confort est un ensemble d'habitudes et de comportements que l'on effectue et qui nous rassurent.

C'est la zone, au sens imagé du terme, dans laquelle on a le contrôle. Ce peut être au travail ou à l'école, entre amis ou seul, dans notre consommation ou dans nos loisirs... bref, partout ! L'homme a besoin de sécurité, alors il cherche tout naturellement à assouvir ce besoin. Il se crée donc une zone de confort.



Le problème est que dans cette zone de confort, qui est propre à tout un chacun, il est difficile d'apprendre, de découvrir, d'expérimenter, de rencontrer, de goûter, en d'autres termes, de vivre pleinement et de s'épanouir. Quitter cette zone de confort peut alors avoir de nombreux effets positifs insoupçonnés. C'est simple, dans la zone de confort, les changements que l'on espère ne risquent pas d'arriver. En effet, si vous ne changez rien à votre vie, rien ne changera.

Si vous sentez une lassitude ou une certaine monotonie qui rend votre routine pénible, je vous invite fortement à songer à quitter votre zone de confort.

Pourquoi selon vous certaines personnes vivent plus de « trucs de fous » que d'autres ?

Pensez-vous que ces mêmes personnes ont de la chance ? Ce n'est pas de la chance. La chance se crée.

La zone de confort est vraiment propre à chacun, mais sachez que la quitter vous apportera de nombreux bienfaits. La sécurité est une illusion, je dirai même plus, que c'est un piège. Pourtant, plus vous êtes dans des situations périlleuses qui vous mettent en difficultés, plus vous en sortez grandis.

Le fait de sortir de sa zone de confort vous permettra d'apprendre énormément de nouvelles choses et notamment sur vous-même.



5^{ème} étape : Evite les regrets

C'est lors de l'écoute d'une vidéo d'un conférencier que j'ai eu un déclic.

Il mentionnait qu'à plusieurs reprises il avait entendu des personnes à la fin de leur vie annoncer qu'elles avaient passé toutes ces années sans vraiment vivre.

Une étude a été faite dans un hôpital sur une centaine de personnes. On leur a demandé de réfléchir au plus grand regret de leur vie.

La plupart des personnes ont dit regretter non pas les choses qu'elles ont faites, mais plutôt celles qu'elles n'ont pas osées faire, leurs rêves qu'elles n'ont pas osé poursuivre.

85% des personnes qui quittent la Terre ont des regrets !

J'ai donc de suite pensée à mon premier rêve : Partir en Australie. Je ne voulais absolument pas me dire dans un lit d'hôpital à la fin de ma vie "Pourquoi je ne suis pas partie réaliser mon rêve ?".

Nous n'avons qu'une vie et le temps passe si vite, alors pourquoi ne pas faire les choses dont nous avons envie, rêvons ? Pourquoi ne pas essayer ? Pourquoi la plupart des gens vivent dans leurs regrets en oubliant le moment présent ? Car au bout du compte, c'est bien dans ces moments-là que vous vivez.

Premièrement, vous devriez être honnête avec vous-même si vous ne voulez pas de regret. Qui ne s'est jamais menti envers soi-même ? Parfois, on peut se dire que c'est pour la bonne cause, mais si l'on ment, c'est qu'il y a un malaise quelque part. Vous avez certainement fait quelque chose de mal ou vous avez souhaité protéger quelqu'un qui a mal agi.

Être honnête avec soi signifie écouter son cœur et non sa tête, car le mental essaiera très souvent de vous faire croire certaines choses qui ne sont pas vraies pour vous !

Puis, il faut être courageux (se) ! Vous vous doutez bien que partir à l'autre bout du monde demande du courage. La peur est le contraire même du courage.

Ici encore, on peut parler de sécurité. La sécurité vous apporte des regrets, car c'est le résultat d'une peur de perdre, plus grande que le courage que de se lancer pour potentiellement avoir beaucoup plus que ce que l'on a actuellement.

Alors oui, vous avez certainement une famille qui attend que vous ayez une vie équilibrée et stable, mais c'est rarement de cette façon que l'on peut devenir la personne que l'on veut vraiment être et faire ce pour quoi on est fait !

Alors réfléchissez-y. La peur est-elle plus forte que votre courage ? Je sais que la réponse à cette question peut mettre une claque...

Et vous ? quels seront vos derniers mots ?



Qu'est-ce qui vous fait vibrer ? Chaque atome de votre corps doit vivre pour ça.

Est-ce que ce sera difficile ? Oui, sans aucun doute ! Mais souvenez-vous, il n'y a aucun moyen d'arriver facilement au sommet d'une montagne.

Si vous passez à l'action sur quelque chose, mais que ça ne fonctionne pas, vous aurez l'immense privilège de ne pas regretter de ne pas avoir essayé. C'est le plus important. Si vous ne voulez pas avoir de regret demain, agissez aujourd'hui. C'est vraiment un conseil essentiel.

Par exemple, Steven Spielberg a été rejeté des grandes écoles de cinéma 3 fois, mais il a continué. Oprah Winfrey a été virée, car elle était « trop grosse pour une présentatrice ». Elle n'a pas abandonné.

C'est à vous de choisir quel type de douleur vous voulez endurer : celle qui vient avant la réussite ou celle de regretter votre passivité. On a reçu un cadeau qui s'appelle la vie. Ne vous laissez pas dicter votre futur, mais décidez aujourd'hui de prendre les rênes de votre vie maintenant. Vous feriez mieux d'y aller, car il n'y a pas de prolongation dans la vie. Certes, cela ressemble à un discours de pasteur ou de donneur de leçons, mais si vous ne faites pas ce pourquoi vous êtes ici, sur terre, en plus de vous limiter, vous empêchez le reste de l'humanité d'avancer.

Faites donc sortir les inventions qui sont dans votre esprit, ces idées, ces remèdes de maladie, que vous devez léguer à l'univers. « Uni » veut dire “un” et « vers » veut dire “chanson”. Alors prenez votre micro, soyez courageux et éblouissez le monde entier.

Vous ne pouvez pas revenir en arrière et changer ce qu'il s'est passé, mais vous pouvez commencer aujourd'hui et créer une toute nouvelle fin.

« Dans 20 ans, tu seras plus déçu par les choses que tu n'auras pas faites que par celles que tu auras faites. »



Conclusion

Tout
est
possible

Croyez en vous, croyez en vos capacités, à vos forces de caractère, persévérez et n'abandonnez jamais. Tout vient à point à qui c'est attendre comme on dit 😊

Le manque de confiance en soi peut freiner l'épanouissement mais faire **un travail sur soi** peut booster une vie.

Pour évoluer positivement, il faut oser douter de tout, y compris de vous. Il faudra déconstruire, décortiquer, analyser vos forces, faiblesses, leviers de motivation et identifier vos manques avec lucidité pour aller là où vous souhaitez aller.

Si vous rencontrez des difficultés pour développer votre confiance afin de pouvoir faire évoluer votre vie personnelle et professionnelle, vous avez la possibilité de vous faire aider.



Vous avez apprécié ce livre ?

J'ai un cadeau pour vous

Parce que vous méritez de vivre la vie que vous souhaitez.

Je vous offre 50% de réduction sur mon programme.

Pack **Unlimited Confidence** de 3 mois avec 2 séances par mois en 5 étapes qui va vous aider à identifier le pourquoi de votre problème, lever les blocages, prendre confiance en vous et atteindre vos objectifs.

Il comprend une séance d'1h à 1h30 tous les 15 jours avec une mini méditation guidée non obligatoire et un suivi illimité.

Il suffit de vous rendre sur cette adresse et de vous inscrire.

<https://bodhiavenir.wordpress.com/coaching/>

Au plaisir de vous retrouver.

Steffy PASQUALON

Fondatrice Bodhi Avenir

