

Développer confiance et estime de soi

La **notion de confiance en soi** est directement liée à la capacité à agir. Ainsi, être confiant(e), c'est **croire en ses capacités à mettre en œuvre des actions destinées à atteindre ses objectifs**. C'est la permission que l'on se donne à oser, à tenter.

On la distingue de **l'estime de soi, laquelle est liée à l'image que l'on a de soi**.

Avoir confiance en soi est plutôt naturel, du moins, lorsque l'on est petit. Après, l'éducation passe par là, l'école... Ainsi, de nombreuses situations de manque de confiance en soi puisent leur origine dans les relations que nous avons eues avec les personnes qui ont occupé un rôle prédominant dans notre éducation.

Le **manque de confiance** en soi peut être **un véritable handicap** : on n'ose pas s'affirmer, on ne dit pas les choses, on se justifie de manière excessive, on fait des choix mais qui, au fond, ne nous correspondent pas vraiment, etc.

La posture de la coach de vie que je suis (ma manière d'être) s'appuie sur la bienveillance, la neutralité, l'acceptation inconditionnelle, la confiance en votre capacité à réussir. Ces éléments instaurent un environnement rassurant au sein duquel vous pouvez vous sentir en sécurité. Il vous est alors plus facile d'oser explorer de nouvelles choses.

Retrouver confiance en soi, c'est faire l'inventaire de vos points d'appui, de vos forces. Je vous aide à les explorer car vous n'avez sans doute pas l'habitude de vous trouver des qualités. Vous travaillez sur les situations bloquées, celles où vous ne vous sentez pas à la hauteur. Vous pourrez voir comment réussir là où vous ne pensiez pas en être capable. Je vous amène à prendre conscience que vous êtes prisonnier(e) de croyances limitantes à propos de vous pour les remplacer par des ressources.

En matière de développement de la confiance en soi, une part de l'accompagnement de coaching portera sur la connaissance de soi, l'acceptation de soi, la conscience de soi, l'attention portée à ses émotions, le discours intérieur, le droit à l'erreur, le passage à l'acte.