CONFIANCE EN SOI ET CONFIANCE EN L'AUTRE

3 COMPOSANTES DE L'ESTIME DE SOI

selon Christophe André



COMMENT JE ME VOIS

Qu'est ce que je regarde chez moi :
- le positif
- le négatif
- un mix équilibré



COMMENT JE ME JUGE

- Avec bienveillance ou sévérité dans l'échec comme le succès.
- % d'attribution de ses succès, échecs à soi, aux autres et à la chance.



COMMENT JE ME TRAITE

Face à l'échec / la réussite :
- Je me console
- Je me punie
- Je me considère au dessus du lot
- Comme d'habitude ?

D'OÙ VIENT LA CONFIANCE EN SOI ?



DE MES RELATIONS

* la qualité de la relation m'apporte plus ou moins de confiance



DE L'ACTION ET MON EXPÉRIENCE

* l'action développe mes compétences et ma capacité à croire en ma réussite



DE MON RAPPORT À L'ÉCHEC

* assumer ses fragilités vs les peurs de l'échec

3 PILIERS DE LA CONFIANCE EN L'AUTRE

AUTHENTICITÉ

"Je vois le vrai toi"

LOGIQUE

"Ton jugement et ton raisonnement me semblent pertinents"

EMPATHIE

"Tu t'intéresses vraiment à moi et à mon succès"

2 RAPPORTS À LA CONFIANCE



JE FAIS CONFIANCE À PRIORI



LA CONFIANCE, ÇA SE CRÉE

CE QUE JE GAGNE À AGIR

- Image (interne ou externe)
- Confiance en soi
- Légitimité
- Atteinte de ses objectifs
- Fierté bien placée



OSER AGIR EN 2 QUESTIONS

Quels sont les risques / dangers à oser ?

Quels sont les risques / dangers à ne rien faire?

CURIOSITY

CONFIANCE EN SOI ET CONFIANCE EN L'AUTRE

RENFORCER LA CONFIANCE EN SOI

LISTEZ VOS COMPÉTENCES

- Identifiez 5 expériences réussies, stimulantes, épanouissantes ou qui vous ont fait grandir.
- Listez les compétences que vous avez mis en oeuvre dans ces expériences
- Pour chacune de ces expériences, évaluez le pourcentage de réussite attribué à vous même, les autres, la chance

CONNAISSEZ VOS FORCES

- Détermine "Comment tu opères" ; Mesure ce qui est naturel pour toi (outil : 34 talents de CliftonStrengths)
- Détermine "Qui tu es" : Mesure des vertus morales et de caractère (courage, humanité, justice...) (outil : 24 forces de caractère, viacharacter)

DEMANDEZ DU FEEDBACK

- Identifiez 10 personnes de votre sphère pro et 5 personnes de votre sphère perso
- Demandez à votre entourage (10 adjectifs, ce qu'il.elle apprécie, 1 conseil pour progresser...)
- Proposez de retourner la faveur en répondant à ces questions pour eux s'ils le souhaitent !

DÉVELOPPER DES RELATIONS DE CONFIANCE

INITIER

- S'intéresser vraiment à l'autre.
- Donner des signes de confiance : partager une info, demander un avis...
- Clarifier ses intentions, être explicite pour rassurer.
- Oser une petite vulnérabilité, un doute.
- Tenir vos propres engagements pour montrer que vous êtes dignes de confiance.

ENTRETENIR

- Être régulier plutôt que spectaculaire.
- Tenir vos engagements, être exemplaire.
- Donner du feedback, reconnaître les contributions.
- Garder pour soi ce qui a été confié, préserver les secrets.

RÉPARER

- Agir rapidement après un malaise.
- Prendre ses responsabilités : les faits et leur impact.
- Demander à l'autre ce dont il/elle a besoin pour réparer/avancer.
- S'engager sur des changements et les tenir.
- Dezoomer : ne pas focaliser sur les problèmes. Voir ce qui va bien.

POUR ALLER PLUS LOIN

- **Livres**
  - Christophe André, Imparfaits, libres et heureux : pratiques de l'estime de soi, Odile Jacob, 2006.
  - Albert Bandura, Self-Efficacy: The Exercise of Control, W. H. Freeman, 1997.
  - Brené Brown, Le pouvoir de la vulnérabilité, Guy Trédaniel, 2014.
- **Outils à tester**
  - VIA Character Strengths Survey : identifier ses principales forces de caractère.
  - CliftonStrengths : mieux comprendre ses talents naturels et sa manière d'agir.
  - Performance Failure Appraisal Inventory, David Conroy : explorer ses peurs face à l'échec.