

JE N'AI PAS CONFIANCE EN MOI



COACHING MENTAL



Par Sonia Piret

Créatrice et gérante de l'Ecole de Coaching Wincoach – Formatrice depuis plus de 18 ans au sein de son propre centre de formation – Auteure du livre « Devenir Coach : du rêve à la réalité » – Conseillère et consultante en entreprises
www.wincoach.be



« Lorsque tu sous-estimes ce que tu fais, le monde sous-estimera qui tu es. »

Voilà bien une problématique récurrente soulevée en coaching : mais quels sont les problèmes qui se cachent sous cette phrase ?

CONFIANCE EN MOI

La confiance en soi touche à ce que l'on fait, à nos actions. Si je n'ai jamais coaché, il est clair que je n'ai pas confiance en moi dans ce domaine et que je ne me sens pas légitime. Plus il y aura de l'expérience et de la pratique, plus cette confiance pourra grandir. Personne n'a donc confiance en soi dans tous les domaines.

Certains perdent confiance en eux face à une personne bien particulière, par exemple face à son manager. Dans ce cas, il faut investiguer ce qui, dans le comportement de cette personne, me fait perdre mes moyens.

Il arrive fréquemment que ce manager, représentant une figure d'autorité, me renvoie bien inconsciemment à un événement du passé vécu soit avec mes parents ou avec des enseignants.

ESTIME DE MOI

L'estime de soi touche quant à elle à l'être : les racines de l'estime de soi sont inscrites dans l'enfance. Si j'ai eu des parents qui m'ont répété sans arrêt des injonctions négatives comme « tu n'arriveras à rien, tu es nul », une part de moi ne peut pas croire que je suis capable de certaines choses.

On comprend clairement qu'une mauvaise estime de soi va entacher la confiance en soi.

Cela peut également entraîner un autre problème : avoir un besoin perpétuel de reconnaissance et en même temps ne pas savoir accepter la reconnaissance que les autres me donnent.

Une bonne estime de soi permet par contre de croire en soi, d'oser et d'avoir la croyance que l'on peut y arriver.

AU-DELÀ DE LA VOLONTÉ

Si ces schémas négatifs ont leur racine dans l'enfance, la volonté seule ne suffira pas à dépasser ces limites. Répéter à une personne qui a peu d'estime d'elle-même que si elle le veut, elle le peut, ne servira qu'à l'enfoncer encore plus.

Heureusement, à l'heure actuelle, nous disposons d'outils rapides et efficaces notamment dans les thérapies brèves énergétiques comme l'EFT pour reprogrammer une version 2.0 constructive et plus adaptée de nous-même !

Vous souhaitez des **conseils** encore plus régulièrement ?

Rejoignez-nous sur notre page Facebook :

 **NEWTRITION COACH PRO : GRANDIR ENSEMBLE VERS UN MÉTIER D'AVENIR**

