

# La confiance en soi

UNE QUALITÉ PROFESSIONNELLE PRÉCIEUSE



*my*connecting

Une ambition  
pour chaque talent

# SOMMAIRE

|  |    |
|--|----|
| INTRODUCTION .....                                   | 3  |
| QU'EST-CE QUE LA CONFIANCE EN SOI ? .....            | 4  |
| CONFIANCE EN SOI ET INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE .....  | 5  |
| LES CLÉS POUR DÉVELOPPER LA CONFIANCE EN SOI .....   | 7  |
| L'IMPORTANCE DE LA CONFIANCE EN SOI AU TRAVAIL ..... | 8  |
| CONFIANCE EN SOI : LES BÉNÉFICES .....               | 9  |
| BOOSTER LA CONFIANCE EN SOI AU TRAVAIL .....         | 10 |

# INTRODUCTION

Qualité professionnelle essentielle et recherchée, la confiance en soi a un impact direct sur notre réussite. En effet, la plupart des études soulignent que la confiance d'un individu en sa capacité à réaliser une tâche détermine en partie la façon dont il va l'appréhender, la réaliser et le niveau de performance qu'il va atteindre.

D'ailleurs, les études démontrent un lien probant entre la confiance en soi et la réussite au quotidien. La confiance en soi fait naître le désir de se lancer dans l'action. Elle s'accompagne également d'une plus grande motivation. Les personnes qui croient en leurs capacités ne reculent pas devant les défis, au contraire, elles n'hésitent pas à se lancer. A contrario, le manque de confiance en soi engendre le doute dans ses capacités et la peur de l'échec qui le plus souvent tétanise la personne qui finit par se refuser à toute tentative.

Fort heureusement, la confiance en soi n'est pas innée. Elle s'acquiert ou se renforce avec beaucoup de patience, une bonne connaissance de soi, de ses forces et ressources mais également de ses faiblesses et carences. Elle résulte de toutes nos années de vie durant lesquelles naît ce précieux capital qui faut alors développer et entretenir.

Dans ce livre blanc, découvrez ce qu'est la confiance en soi, les bénéfices de développer une telle compétence et comment s'y prendre pour l'améliorer.

Bonne lecture !

# QU'EST-CE QUE LA CONFIANCE EN SOI ?

La confiance en soi se confond souvent avec l'estime de soi et l'affirmation de soi. C'est une qualité, lorsqu'on la développe, qui permet de croire en ses capacités à « faire », de reconnaître ses propres compétences. L'estime de soi, quant à lui se rapporte à la notion de reconnaissance de sa propre valeur : accepter et apprécier son « être ». Enfin, l'affirmation de soi est la capacité à s'exprimer et à défendre ses droits sans empiéter sur ceux des autres : « faire-savoir » ses besoins, idées, refus avec transparence et respect.

La confiance en soi c'est ce qui nous permet de croire en nos capacités de réussir et donc d'agir, de prendre des décisions, d'apprendre, de penser par soi-même

Elle n'est pas innée et se construit dès l'enfance et peut se consolider, se fragiliser, puis se reconstruire tout au long de la vie.

## La confiance en soi se forge au fil des années

En effet, la confiance en soi est le fruit de diverses expériences depuis le début de notre existence, bien avant nos diplômes ou notre carrière. L'individu est influencé par trois états du « moi » qui impacte toutes nos réactions nos interactions, notre manière de nous comporter, d'agir ou encore de penser. Ces trois états résultent de :

- L'héritage des modèles parentaux
- Le vécu dans son enfance
- L'expérience dans sa vie d'adulte

Selon Eric Berne, le père de l'analyse transactionnelle, il y a 3 éléments constitutifs de l'estime de soi et de la confiance en soi.

Tout d'abord, l'image de soi qui est une représentation de soi-même. Elle se construit depuis la petite enfance au

contact de ses parents et au cours de ses expériences faites de victoires et « d'échecs ». Cette image de soi est une perception, ce n'est pas forcément la réalité objective, il y a toujours distorsion dans un sens ou dans l'autre.

Ensuite, je compare l'image que j'ai de moi avec mon idéal, ce que je souhaiterais être, qui est issu de ma culture et de mon éducation.

Dernier élément, c'est la perception du regard des autres, ses parents d'abord, ses professeurs et camarades de classe ensuite puis ses amis, collègues de travail et sa hiérarchie. Là aussi, c'est bien une perception, ce n'est pas la réalité objective du regard des autres. Je peux avoir une perception négative du regard des autres, même si les autres me disent que j'ai de la valeur, parce que, par exemple, je considère qu'ils exagèrent la réalité pour me faire plaisir.

# CONFIANCE EN SOI ET INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

La confiance en soi fait partie, avec la conscience émotionnelle et l'auto-évaluation, de la conscience de soi qui est l'une des composantes clés de l'intelligence émotionnelle. C'est ce que nous explique Daniel Goleman, psychologue et journaliste scientifique qui a popularisé le concept de l'intelligence émotionnelle dans les années 90. Il a identifié la conscience de soi comme étant constituée d'une **conscience émotionnelle**, d'une **auto-évaluation** précise et de la **confiance en soi**. En d'autres termes, il s'agit de connaître vos émotions, vos forces et vos faiblesses personnelles et d'avoir un sens aigu de votre propre valeur.

## Conscience émotionnelle

La conscience émotionnelle est la capacité à reconnaître vos propres émotions ainsi que leurs effets. Les personnes qui ont cette capacité :

- Savent quelles émotions ils

ressentent à un moment donné et pourquoi

- Comprennent les liens entre leurs émotions et leurs pensées et actions, y compris ce qu'ils disent
- Comprennent comment leurs sentiments affecteront donc leur performance
- Se laissent guider dans ce qu'ils ressentent par leurs valeurs personnelles

Être conscient de vos propres émotions et de la façon dont elles affectent votre comportement est essentiel pour une interaction efficace avec les autres. Mais cela peut aussi être crucial pour votre santé et votre bien-être personnels.

## L'auto-évaluation

Comprendre vos propres émotions et celles des autres nécessite également une bonne compréhension de vos forces,

faiblesses, ressources internes et, peut-être plus important encore, vos limites.

Il peut être particulièrement difficile d'admettre des faiblesses et des limites, surtout si vous êtes dans un environnement de travail compétitif et en évolution rapide, mais c'est crucial pour l'intelligence émotionnelle et pour votre propre bien-être.

Les personnes qui sont douées pour l'auto-évaluation ont généralement non seulement une bonne compréhension de leurs forces et faiblesses, mais elles font également preuve d'un bon sens de l'humour sur elles-mêmes et sur leurs limites. Elles sont généralement très réfléchies, tirent des leçons de leur expérience et sont également ouvertes aux commentaires.

# CONFIANCE EN SOI ET INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

## Confiance en soi

Le dernier domaine de la conscience de soi est la confiance en soi, avoir un sens aigu de votre propre valeur et ne pas compter sur les autres pour vous évaluer.

Les personnes ayant une bonne confiance en elles sont généralement capables de bien se présenter, et sont souvent décrites comme charismatiques. Elles sont prêtes à exprimer des opinions impopulaires, et pas toujours « suivre le mouvement ». Généralement, elles savent se montrer décisives et sont capables de prendre de bonnes décisions fondées sur leurs propres valeurs. La confiance en soi est absolument vitale pour la performance au travail.

Sans la capacité de pouvoir dire les choses lorsque cela est nécessaire et de défendre des positions qui ne sont pas toujours consensuelles, il est très difficile d'obtenir quoi que ce soit, sans compter que cela peut être source de frustrations.



# LES CLÉS POUR DÉVELOPPER LA CONFIANCE EN SOI

## Clé numéro 1 : Bien se connaître

La connaissance de soi est fondamentale pour la confiance en soi. Le mieux, c'est de prendre un moment pour lister à la fois ses qualités et les choses qu'on voudrait améliorer. Fixez-vous un objectif dans le temps pour le travailler.

Dans la même veine, on peut développer la connaissance de soi, en mettant sur papier une description de ce que l'on pense être. Selon William James, un des pionniers de la psychologie du développement du concept de soi, nous nous définissons selon trois aspects : le soi matériel, le soi social et le soi spirituel.

**Le soi matériel** représente tout ce que vous possédez. Ce sont vos attributs physiques et vos biens matériels. Vous pouvez donc faire une liste de tous vos avoirs et ce faisant, vous en saurez davantage sur vous même. Par exemple, vous pourriez réaliser que vous aimez la décoration, que vous aimez les antiquités, que vous êtes tout simplement

satisfait de ce que vous possédez, etc.

**Le soi social** fait référence aux personnes qui vous entourent. Vous pouvez faire une liste des gens que vous connaissez et pourquoi ces personnes sont importantes pour vous. Vous pourriez noter ce que vous aimeriez que les gens perçoivent de vous.

Finalement, **le soi spirituel** réfère à vos valeurs, vos croyances, vos pensées et vos émotions. Vous pouvez donc noter trois valeurs importantes pour vous et vous demander si vos sphères de vie personnelle, sociale et professionnelle correspondent avec ses valeurs. Ainsi, vous serez en mesure de faire des changements si c'est nécessaire pour être en harmonie avec vous-même.

## Clé numéro 2 : La préparation

Si vous désirez démontrer une bonne confiance en soi dans un cadre professionnel, une des clés fondamentales est la préparation. Prenons l'exemple d'un

entretien d'embauche : vous pourriez lire des articles sur les questions d'entrevue et réviser vos réponses, participer à des ateliers d'aide à la recherche d'emploi et demander des conseils à des spécialistes en développement de carrière. Vous verrez qu'avec une bonne préparation, votre discours sera plus assuré et vous aurez confiance en vous lorsque vous répondrez aux questions d'entrevue. Inévitablement, si vous avez confiance en vous, votre interlocuteur sera davantage porté à vous faire confiance aussi.

## Clé numéro 3 : Se mettre au défi et sortir de sa zone de confort !

Pour développer sa confiance en soi, il est important de sortir de votre routine afin de vivre de nouvelles expériences que vous pourrez ajouter à vos expériences de vie. À chaque fois que vous essayerez de nouvelles activités, vous en serez fière et vous développerez par le fait même une meilleure estime de vous.

# L'IMPORTANCE DE LA CONFIANCE EN SOI AU TRAVAIL

La confiance en soi constitue un élément essentiel de la réussite professionnelle. Elle permet de prendre des risques, d'oser et être force de proposition. Sans confiance en soi, certains employés peuvent avoir peur de parler afin de partager leurs idées ou encore peuvent se sentir mal à l'aise lors d'une présentation. La confiance en soi est également ce qui vous permet de discuter de vos préoccupations avec votre superviseur ou de lui faire part de vos commentaires.

La confiance en soi peut affecter vos croyances sur la façon dont vous pouvez accomplir des tâches qui répondent aux attentes de performance. En fin de compte, cela peut affecter la façon dont vous percevez votre valeur au sein de l'entreprise. Ceux qui ont une grande confiance en eux ont tendance à avoir un réseau professionnel plus important, sont mieux à même de faire face aux défis et ont tendance à être plus satisfaits.

La confiance en soi permet également aux équipes d'être créatives, ce qui conduit à des environnements innovants et collaboratifs. Les membres de l'équipe qui peuvent partager leur véritable personnalité et exprimer leurs pensées et leurs opinions sont également plus susceptibles d'être satisfaits de leur poste actuel.



# CONFIANCE EN SOI : LES BÉNÉFICES

La confiance est une compétence clé en milieu de travail pour de nombreuses raisons...

## Plus d'accomplissements

Être plus confiant signifie que vous êtes plus susceptible de vous engager dans de nouveaux projets qui pourraient être en dehors de votre zone de confort et vous permettront d'atteindre et de fixer de nouveaux objectifs. Au fur et à mesure que vous réussirez dans ces nouveaux projets, vous gagnerez la confiance de vos collègues et pourriez être amené à inspirer les autres à en faire de même.

## Vos compétences en communication s'amélioreront

Si vous avez confiance en ce dont vous parlez, vous serez en mesure de transmettre clairement votre message. Les compétences en communication et la confiance vont de pair, et vos collègues et vos clients apprécieront de travailler

avec quelqu'un qui peut communiquer efficacement et avec clarté.

## Vous serez en mesure de vous affirmer davantage

Être capable de transmettre un message clairement et avec conviction vous permettra d'être pris au sérieux en tant qu'individu et pourrait même vous aider à faire avancer votre carrière. Cela vous fera également gagner le respect de vos collègues et vous développerez des relations plus saines.

## Aide à la résolution de problèmes

Avoir confiance en vos propres capacités signifie que vous serez peut-être plus susceptible de faire des suggestions ou d'être plus ouvert à de nouvelles approches ou solutions à des problèmes anciens et nouveaux. La résolution de problèmes peut également être obtenue en faisant confiance à vos collègues ou à votre équipe pour trouver une solution

ou accomplir une tâche, donc une équipe confiante est la clé !

## Améliore les compétences en leadership

Si vous êtes quelqu'un qui aspire à occuper un poste de direction, la confiance est une compétence dont vous aurez besoin. Avoir la capacité de prendre des décisions, ainsi que démontrer que vous pouvez assumer plus de responsabilités, sont des choses qui viennent également avec confiance et quelque chose que les employeurs ou les gestionnaires recherchent lorsqu'ils souhaitent attribuer des promotions.

# BOOSTER LA CONFIANCE EN SOI AU TRAVAIL

## 1. Concentrez-vous sur vos forces

Se concentrer sur ses forces est un excellent moyen de se redonner confiance. Cela oblige une personne à **être consciente de ses capacités et de juger ses accomplissements à l'aune de ces capacités** et ainsi en avoir une appréciation plus juste. Il faut chercher à exceller dans son travail et ne pas se laisser envahir par un besoin impératif de perfectionnisme. Parfois, il ne faut pas se laisser abattre par les petits faux pas qui jalonnent le cheminement d'un projet mais plutôt se concentrer sur le succès global et se dire qu'on sera encore meilleur la prochaine fois. Il est toujours bon de **dresser une liste de vos forces et capacités et une autre de vos réalisations**. Cela vous permet de valoriser les succès que vous rencontrez dans votre travail.

## 2. Apprenez de vos erreurs

Les erreurs sont généralement inévitables

lorsqu'on se lance dans la mise en œuvre de projets ambitieux ou de stratégies pour atteindre des objectifs. La clé est d'examiner vos erreurs et d'en tirer des leçons. Il est difficile d'accepter l'échec, mais l'échec peut influencer la façon dont vous appliquerez vos compétences dans le futur.

L'erreur doit **servir de levier pour grandir professionnellement**. Il faut être **agile** et avoir une **gestion constructive de l'erreur**. Cette dernière ne doit pas être vécue comme la fin du monde ou une remise en question de sa capacité à entreprendre et à réussir quelque chose. Il faut identifier ce qui vous a amené à commettre une erreur et agir en conséquence.

## 3. Fixez-vous des objectifs

Se fixer des objectifs de carrière à court et à long terme peut avoir une incidence sur la façon dont vous percevez vos forces et votre réussite. Pensez à vous

fixer un objectif de développer de nouvelles compétences, par exemple. Lorsque vous vous fixez un objectif, **déterminez des étapes intermédiaires** que vous devez passer et qui vont vous aider à atteindre votre résultat. **Évaluer chaque petit succès dans la réalisation d'un objectif plus large** peut vous aider à renforcer votre confiance en vous, car vous pouvez voir là où vos stratégies ont été efficaces.

Par exemple, vous pouvez définir un objectif qui serait d'augmenter votre productivité au travail. Vous pouvez ensuite définir des objectifs cibles plus petits pour vous aider à atteindre cet objectif, comme **améliorer vos compétences en gestion du temps** ou vous **concentrer sur des tâches uniques plutôt que sur le multitâche**. Au fur et à mesure que vous réussissez à atteindre votre objectif final, vous aurez plus confiance en vos compétences pour effectuer efficacement votre travail.

# BOOSTER LA CONFIANCE EN SOI AU TRAVAIL

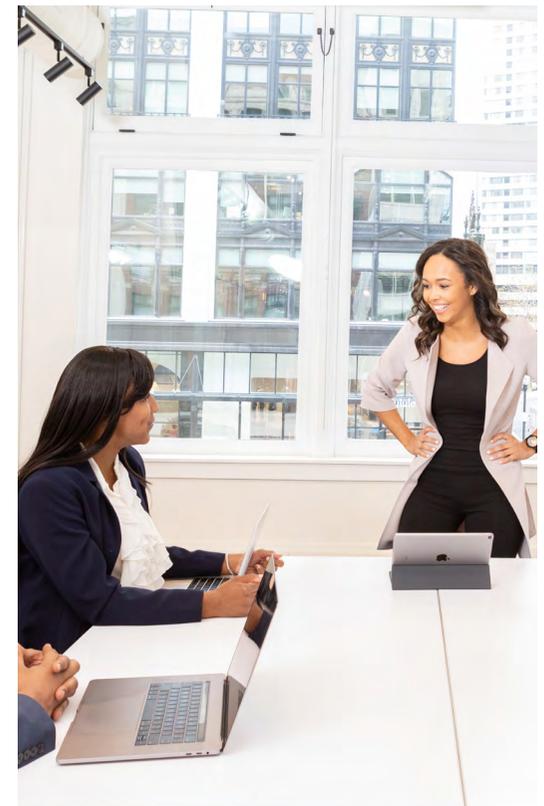
## 4. Chassez les pensées négatives !

Le manque de confiance en soi peut influencer sur le moral d'un employé ainsi que sur son comportement. Il commence à être trop critique envers lui-même et commence à douter de ses capacités. Afin de ne pas se laisser gagner par ce mal-être, **il ne faut pas ressasser ses échecs et surtout il faut déculpabiliser** ! Vous pourriez pratiquer des techniques d'affirmation de soi, telles que vous concentrer sur tous les succès que vous avez connus au cours de la semaine écoulée ou lister les compétences professionnelles que vous admirez le plus chez vous.

**Des pensées positives vous aideront à garder le moral**, même dans les situations les plus délicates. Concentrez-vous sur les réussites et n'hésitez pas à vous féliciter du travail bien fait ou lorsque vous dépassez les attentes de votre manager.

## 5. Célébrez les réalisations

Que vous receviez ou non une reconnaissance externe ou celle d'un superviseur ou d'un collègue pour un travail bien fait, continuez à renforcer votre confiance en vous au travail en célébrant vos propres réalisations. Peut-être avez-vous terminé un projet difficile, fait une grosse vente ou simplement pris la parole lors d'une réunion en surmontant le trac qui vous avait envahi ? Si c'est le cas, prenez le temps d'apprécier les succès.



**myconnecting**

Une ambition  
pour chaque talent



## CONSULTANT MYCONNECTING

Julien DUFOUR est à votre écoute pour répondre à vos besoins et vous faire gagner du temps :

Téléphone : +33 1 76 43 13 40

Email : [j.dufour@groupemyconnecting.com](mailto:j.dufour@groupemyconnecting.com)