

# 6 clés de la confiance en soi



## Clé 1 : développer son niveau de conscience

### Introduction :

Bienvenue dans ce cours en 6 étapes consacré à la confiance en soi. Grâce à son format concis et orienté vers la pratique, cette formation a pour objectif de vous fournir les 6 clés primordiales pour rehausser et consolider la confiance que vous avez en vous-même. Les exercices et la répartition dans le temps (6 semaines) sont autant d'avantages qui vous permettront d'intégrer et de mettre en pratique les 6 clés qui changeront votre vie. Malgré le fait que ces 6 clés paraissent simples et élémentaires, elles nécessitent un vrai effort pour les appliquer et les mettre en pratique. Je vous souhaite plein succès et beaucoup de plaisir dans leur application.

### Définition :

Comment modifier et améliorer quelque chose dont vous n'êtes pas conscient ou que vous ne savez pas ? Un bébé n'éprouvera pas l'envie d'apprendre à marcher tant qu'il n'aura pas pris conscience qu'en se déplaçant sur ses deux pieds, il pourra aller plus vite et utiliser, en même temps, ses deux mains.

Dans le cas de la confiance en soi, la démarche est totalement identique. Tant que vous n'aurez pas clairement identifié et compris ce qui pose problème et ce qui est en votre pouvoir, vous serez incapable d'améliorer votre niveau de confiance si ce n'est par le plus grand des hasards. L'augmentation du niveau de conscience ne se traduit pas immédiatement par un sentiment de confort accru. De manière générale, je dirais que c'est plutôt le contraire. En devenant plus conscient et en acceptant la responsabilité qui est la vôtre, vous n'aurez plus la possibilité de transférer votre désagrément ou votre inconfort sur l'autre (le collègue, le conjoint, le supérieur, etc.). Etre conscient signifie assumer ses responsabilités. Cela veut également dire plus de choix. Vous reprenez le contrôle de votre vie et vous choisissez la méthode la plus appropriée pour satisfaire vos valeurs, besoins, émotions, etc.

L'aspect particulièrement bénéfique de la conscience réside dans la satisfaction, le plaisir ou le sentiment de contrôle que produit le fait d'être pleinement conscient. En assumant votre responsabilité, vous devenez automatiquement proactif. Vous n'attendez plus que les autres satisfassent vos propres besoins à votre place. Vous avez identifié, par vous-même, ces besoins et vous faites ce qu'il faut pour les satisfaire. Vous prenez en charge votre bien-être.

La piètre image que vous pouvez, parfois, avoir de vous-même provient le plus souvent d'un non-respect de vos besoins et d'un refus, volontaire ou involontaire, d'accepter ou de conscientiser ce non-respect. Les quelques exemples ci-dessous vous permettront de mieux identifier ces cas de figure.

### CONSCIENCE = ACTION

La non-activité et la procrastination (le fait de repousser sans cesse au lendemain) sont également des sources d'un niveau de confiance en soi défaillant. Lorsque vous êtes pleinement conscient et que vous assumez votre niveau de conscience, vous êtes poussé vers l'action. *"Je veux faire cela car je sais que mon bien-être en dépend. Je veux vivre bien et en accord avec moi-même"*. A noter que le repos ou la méditation peuvent constituer des actions à part entière. Etre conscient ne signifie pas qu'il faille être un bourreau du travail. Cela signifie simplement que vous connaissez vos besoins et vos valeurs personnelles et que vous "travaillez" à leur satisfaction.

Comme tout apprentissage, l'élévation du niveau de conscience commence par nécessiter un effort particulier avant de devenir un automatisme. Ne soyez pas trop exigeant avec vous-même et laissez-vous le temps d'intégrer complètement ce savoir être.

Voici une liste des critères de référence permettant d'identifier les points sur lesquels vous pourrez accroître votre niveau de conscience :

### **Actif plutôt que Passif**

Lorsque vous vivez en conscience, vous développez votre pro activité. Vous êtes un acteur actif de votre vie. Vous n'attendez pas que ce dont vous avez besoin vous arrive comme par magie.

### **Etre dans l'instant présent**

Ce qui a été fait ne peut plus être changé (passé), ce qui doit être fait reste à faire (futur). Le seul moment sur lequel vous ayez un réel impact réside dans le moment présent. En vivant pleinement le moment présent, vous êtes conscient des possibilités et limites de votre influence et vous les exploitez.

### **S'ancrer dans la vérité**

En s'ancrant dans la vérité, vous cherchez à valider les informations que vous recevez par des faits concrets et tangibles. Vous vous refusez toute interprétation qui ne serait que spéculation basée sur des aprioris ou des jugements.

Lorsque les informations que vous transmet votre interlocuteur (message verbal, expression du visage ou tout autre message non verbal) ne sont pas claires pour vous et qu'elles peuvent être l'objet d'une interprétation de votre part, vous posez une question afin de supprimer toute ambiguïté possible.

### **Accepter la réalité telle qu'elle est**

Lorsqu'un événement extérieur est annonciateur, pour vous, de souffrance ou d'inconfort, vous veillerez à ne pas refouler ou refuser le sentiment ou l'émotion ainsi déclenchée. Le sentiment ou l'émotion négative est le signe qu'un besoin n'est pas pleinement satisfait. L'accepter et en être conscient vous permettra de plus facilement satisfaire ce besoin.

### **Etre à l'écoute de soi-même et de ses objectifs**

Etre à l'écoute de son corps, de ses sentiments ou de ses émotions permet de comprendre et d'écouter quels sont vos besoins afin de pouvoir mieux les satisfaire. La définition d'objectifs et l'élaboration de plans d'action permettant d'atteindre ces objectifs participent également à la satisfaction des besoins. Votre vie est un grand projet. Comme n'importe quel grand projet, les objectifs et les plans d'actions ont besoin d'être revus et affinés au fur et à mesure du temps. En acceptant de voir la situation telle qu'elle est, sans vous mentir à vous-même, vous vous donnez la possibilité d'adapter et d'améliorer vos manières de faire pour atteindre ce que vous recherchez.

### **Considérer les erreurs comme des "feedbacks"**

Face à une erreur, deux attitudes sont envisageables. La première consiste à vous lamenter et vous auto accuser d'avoir commis cette erreur. Cette attitude risque fort d'être anti-productive. Elle ne changera rien à l'erreur qui a été commise et, en plus, elle risque de diminuer votre niveau de confiance du fait de l'auto-flagellation que vous vous imposez. La deuxième attitude consiste à analyser objectivement cette erreur afin d'en comprendre les causes et les conséquences. En adoptant cette deuxième attitude, vous assumez pleinement votre responsabilité et vous cherchez à utiliser cette erreur comme une source d'apprentissage. Avec un peu de chance, vous arriverez même à diminuer les conséquences de cette erreur.

### **Comprendre son environnement**

Comme n'importe quel être vivant, vous vivez au sein de systèmes (social, familial, travail) qui sont régis par des règles et qui vous imposent des contraintes. Si vous cherchez à identifier et à comprendre les systèmes dans lesquels vous êtes amené à évoluer, vous obtiendrez ainsi les clés qui vous permettront de vivre au sein de ces systèmes de la manière la plus agréable possible. Etre conscient de ces systèmes et les accepter tels qu'ils sont diminuent les sources de frustrations et améliorent les capacités d'adaptation.

En conclusion, n'oubliez jamais que la confiance en soi est un bien qui se cultive et qui s'entretient. L'augmentation du niveau de conscience permet de prendre la pleine mesure de la dimension unique et extraordinaire de votre vie et de regarder en face les réalités pour en tirer le meilleur.

### **Exemples :**

Les phrases ci-dessous sont des exemples de paroles caractérisant un niveau de conscience insuffisant. L'objectif de cette première clé est de vous permettre d'identifier, chez vous-même, les situations où vous n'êtes pas pleinement conscient et de corriger le tir.

*"Je me rends bien compte que je repousse sans cesse au lendemain sans raison valable. Je ne préfère pas trop y penser"*

*"Je vois bien que mon conjoint/ma conjointe est de plus en plus distante avec moi. Je ne sais pas ce qu'il/elle lui prend. De toute façon, c'est elle/lui qui en veut toujours plus !"*

*"Que veux-tu que j'y fasse ? la cigarette c'est mauvais pour la santé et ça dérange mon entourage mais je sais aussi que je serais incapable d'arrêter !"*

*"Mes collègues de travail ne me parlent pas tout simplement parce qu'ils ne cherchent pas à me comprendre. De toute façon, ils n'en valent pas la peine."*

*"Je suis constamment en train de regarder la télévision et de manger... J'espère qu'un jour, je finirai bien par changer."*

*"Ce voyage, j'en rêve depuis si longtemps. Mais tu vois, je ne peux pas demander cela à ma famille. Ils ne comprendraient pas"*

*"Durant la séance de direction, j'avais la solution de ce problème sur lequel tout le monde butait. Mais tu vois, un(e) simple employé(e)... j'ai préféré ne rien dire"*

## **Exercices :**

Comme cela a été souligné dans le cadre de la présentation de cette première clé, l'augmentation de votre niveau de conscience est un apprentissage comme un autre qui nécessite de la pratique. Voici quelques exercices à pratiquer quotidiennement de manière à ce qu'ils deviennent des automatismes.

### **Prenez conscience de vos émotions/sentiments**

Equipez-vous d'un petit carnet et d'un stylo et emportez les avec vous partout où vous allez. A chaque fois qu'une parole, qu'un regard ou qu'un geste déclenche chez vous une sensation, un sentiment ou une émotion particulière, notez-le dans votre carnet. Si vous ne pouvez le faire tout de suite, faites en sorte de ne pas l'oublier.

En fin de journée, prenez environ 15 minutes avec vous-même pour relire ce que vous avez noté durant la journée. Apprivoisez vos émotions et sentiments. Ce sont des indicateurs précieux qui vous renseignent sur vous-même.

### **Découvrez vos besoins et vos valeurs**

Lorsque vous êtes face à une décision à prendre ou à une situation qui vous met mal à l'aise, posez-vous ces questions :

- En quoi est-ce important pour moi ?
- Qu'est-ce que cela dérange/bafoue si je (ne) le fais (pas) ?
- Qu'est-ce que je cherche à satisfaire à travers cela ?
- En quoi est-ce que cela correspond avec la personne que je veux être ?

Reportez dans le petit carnet vos réponses à ces questions.

### **Phrases à compléter**

Malgré son apparente facilité, cet exercice est extrêmement efficace et produit des résultats rapides. L'objectif consiste à compléter une série de phrases en début de journée et d'en compléter une autre série complémentaire en fin de journée. Faites cela du mercredi au samedi inclus. Durant les journées de dimanche et lundi, prenez le temps de relire ce que vous avez écrit. Pour conclure, donner au moins 6 réponses différentes à la question de conclusion.

#### **Phrases du matin**

- Pour moi, vivre avec d'avantage de conscience signifie ...
- En augmentant mon niveau de conscience de 5%, je serai capable de ..
- Si je suis d'avantage conscient de mon rôle dans mon rapport avec les autres, je ...

#### **Phrases du soir**

- Quand je me demande ce que je ressentirais si je vivais avec d'avantage de conscience, je ...
- Quand je réfléchis à ce qui se passe lorsque j'augmente mon niveau de conscience de 5%, je ...
- Quand je pense à ce qui se passe lorsque je suis d'avantage conscient de mon rôle dans mon rapport avec les autres, je ...

Question de conclusion

- Quel est ou quels sont les enseignements de ce que j'ai écrit durant une semaine ?

Lorsque vous complétez ces phrases, soyez le plus naturel possible. Ne relisez pas ce que vous avez écrit précédemment. Ecrivez ce qui vous passe par la tête.

Ce texte est largement inspiré de l'ouvrage "Les six clés de la confiance en soi" par Nathaniel Branden

## **Clé 2 : prendre contact avec soi**

### **Introduction :**

Vous voilà déjà à la deuxième semaine. Les exercices proposés à la fin de la présentation de la première clé doivent maintenant vous permettre d'être plus conscient de qui vous êtes et de vos besoins. Tout en réduisant progressivement l'intensité, je vous conseille néanmoins de continuer avec ces exercices. En particulier pour celui qui est basé sur l'usage du petit carnet "confident".

Je reste bien évidemment toujours à votre disposition si vous désirez partager votre expérience ou votre sentiment par rapport à la mise en pratique de ces 6 clés de la confiance en soi. Mon adresse email est toujours la même, c'est-à-dire, [denis@denisjaccard.ch](mailto:denis@denisjaccard.ch).

Je vous souhaite beaucoup de plaisir dans la découverte et la mise en pratique de cette deuxième clé. N'oubliez pas, la confiance en soi n'arrive pas par miracle mais se construit petit à petit, semaine après semaine.

Denis Jaccard

### **Définition :**

Dans le terme "confiance en soi", il y a le mot "soi" qui vient du verbe ETRE. Pour développer le niveau de confiance que vous avez en vous-même, vous devez tout d'abord vous (re)connecter avec vous-même et découvrir ou redécouvrir qui vous êtes et quels sont vos spécificités ou particularités. Pour avoir confiance en vous, vous devez d'abord vous accepter et. Pour vous accepter, vous devez vous connaître et, pour vous connaître, vous devez posséder de vous-même une image qui soit nette et dénuée de toute interférence héritée du passé.

A sa naissance, le bébé ne sait pas qui il est et à quoi il ressemble. Peu à peu, au fur et à mesure qu'il grandit, il prend conscience de son corps et il découvre qui il est. Cette découverte s'effectue le plus souvent par l'entremise des miroirs/images que son entourage lui renvoie. Ce bébé grandit pour devenir enfant, puis adolescent et, pour terminer, adulte. Tout au long de son développement, il se construit une image de lui-même. Une partie de cette image est basée sur son expérience subjective personnelle et une autre partie est basée sur l'image subjective que son entourage lui renvoie. En conséquence, l'image que vous avez de vous-même est une production mentale qui est basée, pour une partie au moins, sur des miroirs déformants qui vous ont été malencontreusement tendus. L'objectif de cette clé est que vous repreniez progressivement contact avec vous-même en étant conscient qu'une partie de l'image que vous avez de vous-même ne reflète pas la réalité mais uniquement le résultat d'une perception faussée.

Le dialogue interne que vous entretenez avec vos voix intérieures est le produit de l'image que vous avez de vous-même. Si vous avez facilement tendance à utiliser les phrases présentées dans la section suivante (exemple) pour définir votre propre image, cela signifie que cette clé va vous permettre de faire un grand pas en avant.

"La carte n'est pas le territoire". Cette phrase signifie que l'image que vous avez de vous-même n'est qu'une représentation partielle et, par extension, sujette à erreur de qui vous êtes vraiment. Par exemple, une carte routière donne une image du territoire en se concentrant sur les routes carrossables alors que l'image du même territoire donnée par une carte géologique sera très différente puisque l'accent sera porté sur le sous-sol et ses caractéristiques. En changeant l'approche que vous avez de vous-même ou en envisageant les événements sous un angle différent, vous vous construirez une image de vous-même qui sera automatiquement différente. Reprendre contact avec soi consiste à appréhender notre image sous un éclairage nouveau et positif.

Il est important que vous sachiez que vous avez la possibilité de programmer vos pensées et, par conséquent, d'influencer vos émotions et vos comportements. Ce n'est absolument pas réservé à une élite mais bel et bien accessible à toutes et tous. En changeant simplement votre perception du territoire (réalité) et en modifiant votre discours, vous avez la possibilité de reprendre contact avec la partie de vous-même dont vous êtes fière et qui est source de confiance.

Selon la sagesse ancestrale des Toltèques qui est concentrée en quatre accords (quatre accords Toltèques<sup>1</sup>), la liberté personnelle et le vrai bonheur dépend de ces quatre accords fondamentaux :

1. Que votre parole soit impeccable
2. Quoi qu'il arrive, n'en faites pas une affaire personnelle
3. Ne faites pas de suppositions
4. Faites toujours de votre mieux

Le premier accord, qui nous intéresse plus particulièrement dans le cas présent, vous demande d'utiliser la puissance de la parole uniquement avec un objectif d'amour et de vérité. Il spécifie également qu'il faut éviter d'utiliser la parole contre soi-même ou pour médire autrui. Prenez l'habitude de vous parler à vous-même avec une parole qui soit impeccable. Dans ce contexte, le terme impeccable signifie que votre parole doit être dénuée de tout jugement ou de toute critique. Une parole qui soit inconditionnellement positive et constructive. Ayez pour objectif d'être, pour vous-même, votre plus fidèle allié.

Avec la première clé, vous avez développé votre niveau de conscience et découvert vos besoins. Avec cette deuxième clé, vous reprenez contact avec qui vous êtes vraiment sans pour autant vous cacher la vérité puisque votre conscience est bien présente pour vous éviter tout travers condescendant par rapport à vous-même. Avoir une parole impeccable et prendre contact avec la partie de vous dont vous êtes fier ne signifie nullement que vous deviez éviter ou ignorer les parties plus sombres. Malgré cela, le succès et la progression se fondent sur les points forts et les capacités. Pour rehausser le niveau de confiance que vous avez en vous-même, vous aurez nettement avantage à prendre appui sur vos forces en lieu et place de vos faiblesses.

Le mental ou esprit est indissociable de la partie physique. En acceptant d'accorder la même importance à votre partie physique (votre cœur, votre ressenti) qu'à votre partie mentale (raisonnement, analyse), vous vous donnerez également la possibilité de vous reconnecter avec une partie de vous-même qui est (trop) souvent ignorée. La civilisation occidentale et l'école donnent une place centrale à l'analyse et à l'interprétation et conditionnent les enfants à se déconnecter de leur partie physique. Celle-là même qui leur avait permis d'établir leur premier contact avec le monde (odorat, toucher, goût, etc.). En vous reconnectant avec cette partie de vous-même, vous redécouvrirez progressivement une nouvelle facette de votre identité.

Pour discerner et comprendre la complexité de la nature humaine, il est possible de la décomposer en niveaux appelés niveaux logiques<sup>2</sup>. L'empilement de ces niveaux complémentaires permettent de faire un tout complet. L'image négative que vous pouvez avoir de vous-même peut provenir d'une confusion entre ces différents niveaux.

<b>TRANSPERSONEL</b>	A quoi est-ce que je me rattache de plus vaste ?
<b>IDENTITE</b>	Qui suis-je ?
<b>CROYANCES &amp; VALEURS</b>	A quoi est-ce que je crois ? Quelles sont mes valeurs ?
<b>CAPACITES - STRATEGIES</b>	De quoi suis-je capable ?
<b>COMPORTEMENTS</b>	Qu'est-ce que je sais faire ?
<b>ENVIRONNEMENT</b>	Où ? Quand ?

Cette grille peut se lire de haut en bas ou de bas en haut. Elle vous permet de découvrir, par exemple, que votre identité ne se situe pas au même niveau que vos comportements. Ce n'est pas parce que vous n'êtes pas capable de faire quelque chose (comportement) dans un certain environnement que vous êtes incapable ou bête (identité). Lorsque vous vous donnez une certaine image de vous-même, veillez à toujours vérifier que vous ne mélangez pas les niveaux et que les éléments comparés pour forger cette image peuvent vraiment être comparés sur un pied d'égalité.



## Exemples :

Les phrases ci-dessous sont des exemples de paroles caractérisant une image de soi négative. En apprenant à identifier les discours internes (ce que vous vous dites à vous-même) porteurs d'une charge négative, vous identifierez les possibilités de changement et d'amélioration.

*"Tu es vraiment trop maladroit"*

*"Tu n'as de nouveau pas respecté ta parole. Tu ne changeras donc jamais !"*

*"Avec ces kilos en trop, comment veux-tu que quelqu'un aie envie de toi ?"*

*"Encore ces mains moites et cette peur de parler. Tu n'arriveras donc jamais à combattre cette timidité malade ?"*

Dans le même ordre d'idée, il y a les phrases que vous dites à d'autres et par l'entremise desquelles vous donnez une image de vous-même dégradée et réductrice.

*"J'ai encore besoin de vous/toi car j'ai un problème avec cet ordinateur. Je suis vraiment trop bête, je n'y arriverai jamais."*

*"J'ai encore échoué dans ma tentative de régime. Tu as/Vous avez raison de penser que je n'y arriverai jamais !"*

*"Je ne peux malheureusement pas répondre à ta/votre question. Vraiment, ma connaissance est très limitée"*

## Exercices :

Par ces exercices, apprenez à développer une parole impeccable par rapport à vous-même. Découvrez l'être fantastique et plein de ressources que vous êtes. Rappelez-vous que c'est sur les forces et les capacités que vous pourrez progresser. Ce n'est pas en cherchant à approfondir vos faiblesses que vous atteindrez vos buts et que vous développerez votre niveau de confiance en vous.

### Faites l'inventaire de vos forces et capacités

Reprenez le petit carnet que vous avez commencé à remplir à l'occasion de la première clé. Définissez, à l'intérieur du carnet, une section qui vous permettra de faire l'inventaire et d'énumérer vos qualités, forces et capacités. Une des tentations serait de réserver un espace trop restreint en vous disant que de toute façon il n'y aura pas beaucoup à noter. S'il vous plaît, veuillez réserver au moins 4-6 pages. Ce serait trop dommage de vous retrouver bloqué pour manque de place à disposition. Emportez votre carnet avec vous aussi souvent que vous le pouvez.

Pour que cet exercice puisse être efficace, vous devez vous accorder une attention toute particulière. Prendre pleinement conscience de vos qualités et de vos capacités. A chaque fois que vous remarquez, de votre part, une capacité, une attitude ou une action qui mérite d'être retenue, notez-la immédiatement dans votre carnet ou faites en sorte de ne pas oublier de la noter plus tard.

En fin de journée, prenez environ 15 minutes avec vous-même pour relire ce que vous avez noté durant la journée. Découvrez et prenez conscience de toutes vos qualités et capacités. Prenez le temps de bien intégrer ces découvertes de manière à progressivement modifier l'image que vous avez de vous-même.

### Regardez le territoire d'un autre oeil

Comme cela vous a été décrit précédemment, l'image que vous avez de vous-même est le résultant d'une production mentale conditionnée par votre angle de vue ou votre histoire. Le but de cet exercice est de permettre de développer progressivement une autre vision de vous-même.

A chaque fois que vous exprimez une parole ou avez un comportement qui ne vous plaît pas, veuillez à conserver une parole impeccable pour vous-même et répondez à la série de questions suivantes :

- **Changement de sens**
  - Qu'est-ce que cela dérange/bafoue le fait d'avoir fait ceci ou dit cela ? (valeur non respectée)
  - Quelle valeur pourrait être satisfaite par l'entremise de cette parole ou de cet acte ?
  - Quelle est l'intention positive ?
- **Changement de contexte**
  - Dans quel contexte ce comportement ou cette parole pourrait être bénéfique ?

Si vous n'avez pas la possibilité de passer en revue immédiatement ces questions, utilisez votre petit carnet pour y inscrire le comportement ou la parole qui pose problème afin de pouvoir la traiter ultérieurement.

## Développez une parole impeccable

En apprenant à développer une parole impeccable pour vous-même et pour les autres, vous ferez progressivement disparaître la médisance de votre vie et vous apprendrez à vous respecter tout en respectant les gens autour de vous. Chaque soir, prenez environ 10-15 minutes pour compléter les phrases suivantes<sup>3</sup> :

Ma parole n'est pas impeccable quand je ...

---

Ma parole serait impeccable si ...

---

Je peux utiliser la puissance de ma parole dans le sens de la vérité en ...

---

Je peux utiliser la parole pour partager mon amour en ...

1 : Les quatre accords toltèques, Don Miguel Ruiz, Jouvence éditions

2 : élaboré par Gragory Bateson et complété par Robert Dilts

3 : Pratique de la voie toltèque, Don Miguel Ruiz, Jouvence éditions

## Clé 3 : assumer la responsabilité de sa vie

### Introduction :

Cette troisième clé marque le mi-parcours de cette formation visant le rétablissement et l'accroissement de votre niveau de confiance en vous.

Après avoir travaillé à l'élévation de votre niveau de conscience et avoir repris contact avec vous-même, cette troisième clé a pour objectif de vous aider à reprendre la responsabilité de votre vie. Je tiens à souligner l'aspect "cumulatif" des 6 clés qui vous sont présentées dans le cadre de cette formation. Chaque nouvelle clé nécessite les précédentes. Sans les acquis des deux premières clés, il vous serait très difficile de pleinement assumer la responsabilité de votre vie. Par conséquent, si vous ressentez le besoin de continuer tout ou partie des exercices pratiques présentés précédemment, sentez-vous totalement libre de le faire.

La possibilité de partager son expérience ou son ressenti est un besoin naturel dans le cadre d'une telle formation. Je reste à votre entière disposition à l'adresse email suivante : ([denis@denisjaccard.ch](mailto:denis@denisjaccard.ch)).

Je vous souhaite beaucoup de plaisir dans la découverte et la mise en pratique de cette troisième clé. Même si le rétablissement de votre niveau de confiance nécessite du temps et de l'énergie, n'oubliez jamais ce proverbe chinois :

***"Ne craignez pas d'être lent, craignez seulement d'être à l'arrêt."***

Denis Jaccard

### Définition :

Prendre et assumer la responsabilité de votre vie procure une sensation de pouvoir et de liberté très agréable. Cela sous-entend également que vous êtes prêt à en assumer toutes les conséquences, positives comme négatives. Cette prise de contrôle peut être source de stress puisque cela part du principe que vous êtes le seul maître de votre vie et que la façon dont vous l'abordez et vous la vivez dépend uniquement de vous et du sens que vous décidez de lui donner.

Comme le résume bien la phrase suivante de Virginia Satir (célèbre thérapeute familiale), le fait d'assumer la responsabilité de sa vie relève de l'abandon d'habitudes et de références sécurisantes.

*"Une personne avec une mauvaise estime d'elle-même a développé un style de vie auquel elle s'est habitué. C'est comme un habit familier. Il n'est ni beau, ni confortable, mais il est là, on peut compter sur lui".*

Abandonner cet habit familier nécessite une volonté et un courage important. La peur de l'inconnu, la peur du regard des autres, la peur de ne pas pouvoir ou de ne pas savoir et bien d'autres peurs encore sont autant de raisons qui poussent à ne rien faire et à chercher de bonnes ou mauvaises excuses.

La longueur et la difficulté du chemin ne doivent pas vous faire oublier la beauté et la plénitude de ce qui se dessine à son extrémité. Les plus beaux points de vue ne sont jamais faciles d'accès. Les efforts qu'il faut déployer pour les atteindre participent à leur beauté et à leur valeur.

A ce stade de la formation, j'ai une demande importante à vous adresser. Je n'ai pas besoin de connaître la réponse. Seule la réponse que vous formulerez à vous-même aura de l'importance. Avant de répondre, je vous demande de regarder au fond de vous et de ressentir pleinement la réponse que vous vous donnerez.

### **Etes-vous prêt à assumer la responsabilité de votre bonheur ?**

Dans le cas où la réponse est positive et avant de poursuivre la lecture, je souhaiterais que vous preniez quelques minutes pour fermer les yeux et respirer profondément de manière à ce que vous ressentiez pleinement, en vous-même, les effets positifs de cet engagement et la plénitude qu'il vous procurera. Laissez-vous le temps d'apprécier cet instant privilégié.

Dès le moment où vous vous sentirez prêt, vous pourrez reprendre votre lecture.

La stratégie de prise de responsabilité de sa vie se découpe en 3 étapes successives :

#### **La définition de vos besoins par rapport à vous-même**

En apprenant à développer votre niveau de conscience et en développant votre écoute par rapport à vos besoins, vous avez préparé le terrain de cette nouvelle étape. Vous serez pleinement responsable de votre vie lorsque vous aurez défini ce que vous attendez de cette vie et que vous mettrez tout en oeuvre pour atteindre cet objectif.

Vous ne pouvez vous diriger vers quelque chose qu'à condition de connaître ce vers quoi vous allez. En établissant la liste de vos besoins en accord avec qui vous êtes et ce que vous croyez, vous vous préparez à l'exécution de ces actions.

#### **La définition de vos besoins par rapport aux autres**

Tout d'abord, il est de la première importance de comprendre que les autres, les personnes qui composent votre environnement personnel ou professionnel, ne sont pas responsables de votre bien-être ou de votre mal-être. De la même manière, ils ne sont pas sensés deviner ou imaginer quelles sont vos attentes. En prenant la responsabilité de qui vous êtes et de vos besoins, vous prenez également la responsabilité d'exprimer ces besoins à votre entourage de manière claire et précise.

#### **La définition de ce que vous êtes prêt à abandonner**

Vous connaissez précisément quels sont vos besoins et, lorsque les conditions l'exigent, vous savez demander à l'autre ce qui vous est nécessaire. Cependant, l'autre a toujours la possibilité de refuser d'accéder à votre demande. Votre propre bien-être et équilibre ne doivent pas obligatoirement se construire aux dépens de votre entourage.

Cette troisième étape consiste à accepter l'abandon d'une partie de vos besoins ou à rechercher une autre solution pour les satisfaire. Accepter de lâcher prise ou de faire le deuil de certains besoins sont autant de possibilités d'épanouissement que de "voir" tous ses besoins satisfaits.

Comme l'enseigne la spiritualité orientale, tout est toujours en mouvement. S'attacher ne peut mener qu'à la souffrance puisque ce à quoi nous pouvons nous attacher est appelé à évoluer ou à disparaître. En lâchant prise, vous évitez les frustrations et les sentiments d'impuissance ou de "sur place" que peut provoquer un refus ou une impasse.

Prendre le contrôle de sa vie ne signifie pas pour autant qu'il faille assumer la responsabilité de tout ce qui peut survenir. Pour prendre la responsabilité de quelque chose, vous devez impérativement vérifier que tout soit sous votre contrôle. Si vous acceptez la responsabilité d'un objectif et que les moyens pour atteindre cet objectif ne sont pas sous votre contrôle, vous acceptez de remettre les clés de votre équilibre entre les mains de quelqu'un d'autre.



Pour la personne qui est la recherche d'un emploi, elle peut prendre la responsabilité d'envoyer 10 dossiers de candidature par jour ou de contacter quotidiennement par téléphone 5 entreprises. Si, à la fin de la journée, l'objectif est atteint, cette personne ressentira une satisfaction et le niveau de son estime personnelle en ressortira grandi. En revanche, si cette même personne avait pris la responsabilité d'être engagée, dans la journée, par un nouvel employeur et qu'en fin d'après-midi elle est toujours sans emploi, le niveau de son estime personnelle ne sera certainement pas très élevé et sa motivation pour les jours suivants en danger. En assumant la responsabilité de quelque chose qui n'était pas sous son contrôle, elle s'est mise dans une impasse, source de frustration et de mal-être.

En conclusion, je tiens à vous féliciter et à vous encourager dans votre démarche. Prendre pleinement la responsabilité de soi et de ses actes est un engagement qui mérite d'être fêté. Et si vous éprouvez parfois des difficultés ou de la peur, prenez le temps de vous arrêter, de respirer profondément et de ressentir, à nouveau, les émotions qui vous envahissent lorsque vous vous dites cette phrase :

**Je suis prêt à assumer la responsabilité de mon bonheur**

## Exemples :

Les quelques phrases ci-dessous représentent des situations où la personne qui les dit n'est pas pleinement responsable de sa vie.

*"De toute façon, le système est tellement corrompu que ce n'est même pas la peine d'essayer !"*

*"Quoi que je fasse, je ne serai jamais heureux."*

*"Ils me demandent tous ce que je désire faire comme travail. Je ne sais pas et puis ils n'ont qu'à me dire ce qu'ils attendent de moi !"*

*"Toute ma vie est consacrée à ma famille. Je ne veux rien si ce n'est leur bonheur."*

*"Qu'est-ce que je fais là à me reposer et prendre du bon temps alors les autres pourraient avoir besoin de mon aide."*

*"Je sais bien que tu es toujours là pour m'écouter mais je n'ai pas envie de t'ennuyer avec mes histoires."*

*"Je ne peux pas le changer et c'est cela qui me désole le plus !"*

## Exercices :

Grâce à ces exercices, vous allez progressivement développer votre capacité à prendre la responsabilité de votre vie et à atténuer l'inquiétude qui peut en résulter. Dans tous les cas, si vous éprouvez un sentiment de peur ou d'angoisse face à la pratique de ces exercices, sachez que cela est tout à fait normal et constitue un indicateur de votre engagement et de l'utilité des exercices.

Autant que faire ce peut, évitez de repousser ou d'abandonner ces exercices.

### Faites la liste de vos besoins

Pour cet exercice, vous utiliserez à nouveau notre désormais fameux cahier compagnon. Cet exercice est à répéter tous les jours de la semaine. Il vous servira comme base de travail pour le deuxième exercice ci-dessous.

Cet exercice se décompose en 2 phases distinctes :

#### Phase 1. Inventaire

L'objectif de cette première phase consiste à faire l'inventaire de vos besoins. Ce dernier peut s'effectuer de deux manières différentes. La première alternative consiste à prendre note de ces besoins au fur et à mesure que vous les découvrez ou que vous en prenez conscience. Comme cela vous a déjà été présenté dans le cadre de la première clé, le besoin, qu'il soit satisfait ou insatisfait, se signale à vous par l'entremise d'un sentiment ou d'une émotion. Par conséquent, à chaque fois que, durant la journée, vous éprouvez un sentiment ou une émotion, identifiez le besoin sous-jacent et notez le dans votre cahier.

La deuxième alternative consiste à prendre le temps du repos et de la méditation. Une fois que vous êtes détendu et en contact avec vous-même, posez-vous les questions suivantes :

- Qu'est-ce qui est important pour moi ?
- De quoi ai-je besoin pour être pleinement celui/celle que je veux être ?
- Quelles sont mes convictions ou mes croyances ?
- De quoi ai-je besoin pour satisfaire/réaliser mes convictions ou croyances ?

Ces questions vous permettront de découvrir vos besoins

Dans cette phase d'inventaire, n'établissez aucune censure ou aucun tri. Chaque jour est un jour nouveau et notez tous les besoins sans chercher à savoir s'ils ont déjà été identifiés auparavant.

## Phase 2. Classification

En fin de journée, reprenez la liste des besoins que vous avez établi durant la journée et classez chacun des besoins en fonction des questions suivantes :

- Est-ce que le besoin a déjà été identifié et classifié ? Si oui, indiquez, à côté du besoin déjà classifié, le fait qu'il a été identifié une nouvelle fois. A la fin de la semaine, vous serez en mesure de savoir le nombre de fois qu'un besoin a été identifié.
- Est-ce que la satisfaction de ce besoin est uniquement sous mon contrôle ? Si oui, reportez le dans une colonne regroupant tous les besoins qui sont uniquement sous votre contrôle.
- Est-ce que la satisfaction de ce besoin nécessite une demande à une ou plusieurs personnes de mon entourage ? Si oui, reportez le dans une colonne regroupant tous les besoins qui nécessitent la collaboration ou l'aide d'autrui.

A l'issue de cette classification, vous aurez la liste de vos besoins classés en deux catégories.

## Cherchez à satisfaire vos besoins

Le matin du deuxième jour (jeudi), choisissez dans la liste des besoins (voir ci-dessus) celui que vous désirez satisfaire. Le choix dépend uniquement de votre envie et de votre motivation. Une fois le choix effectué, posez-vous les questions suivantes :

- Sur une échelle de 1 (faible) à 10 (fort), quel est mon niveau de motivation à satisfaire ce besoin ? Si la réponse se situe en dessous de 8, choisissez un autre besoin.
- Comment est-ce que je vais satisfaire ce besoin ?
- S'il me manque quelque chose pour atteindre mon objectif (satisfaction du besoin), où puis-je le trouver ?

Pour mener à bien cet exercice et prendre pleinement la responsabilité de votre vie, le plan d'action qui permettra la satisfaction du besoin doit être clairement connu et défini avant de commencer quoi que ce soit. Vous connaissez votre but et vous savez comment l'atteindre.

# Clé 4 : affirmation de soi

## Introduction :

Après avoir développé votre niveau de confiance, pris contact avec vous-même et assumé la responsabilité de votre vie, il est maintenant temps de vous affirmer en tant qu'individu unique et de valeur.

Toutes les méthodes de développement de la confiance en soi sont unanimes. Pour avoir confiance, il faut s'aimer et pour s'aimer il faut être conscient de ses capacités et les utiliser pour s'affirmer en tant qu'individu unique qui mérite respect et amour.

Grâce à cette quatrième clé, vous découvrirez les concepts et règles qui se cachent derrière l'affirmation de soi. Vous découvrirez également des outils/exercices pratiques vous permettant de mieux vous affirmer.

Comme vous en avez maintenant l'habitude, je vous laisse grande ouverte la possibilité de partager vos émotions et vos sentiments par rapport à ce travail de développement de votre niveau de confiance en vous. N'hésitez pas à m'adresser un e-mail ([denis@denisjaccard.ch](mailto:denis@denisjaccard.ch)).

Je vous souhaite beaucoup de bonheur et de plaisir dans la découverte et la mise en pratique de cette 4ème clé.

## Définition :

Le sens donné à l'affirmation de soi dépend de vous et de vos valeurs. Pour une personne, ce sera "ma vie m'appartient", alors que pour une autre, ce sera "mes parents n'ont pas à me dire ce que je dois faire".

En guise d'introduction à cette définition, je vous invite à reprendre les résultats du deuxième exercice de la clé no 1 (découvrez vos besoins et valeurs) et d'en reprendre conscience si vous aviez eu tendance à les oublier. La connaissance de vos besoins et valeurs constitue le pré-requis indispensable à l'affirmation de soi. C'est en basant votre affirmation de vous-même sur qui vous êtes (besoins, valeurs) que vous serez en intégrité avec vous-même.

Dans certaines cultures ou traditions, il y a confusion entre l'affirmation de soi et l'individualisme ou l'égoïsme. Dans ces mêmes cultures ou traditions, la générosité et le souci de l'autre sont généralement préférées au développement de l'estime personnelle et à l'affirmation de soi. En développant l'amour pour l'autre, des gens pensent pouvoir faire l'économie de l'amour pour soi. Malheureusement, cette croyance ne se vérifie que très rarement dans les faits. C'est en étant conscient de nos besoins et valeurs que nous pourrions chercher à les satisfaire et à être pleinement heureux et disponible pour l'autre. Les textes sacrés, tels que la Bible, insistent d'ailleurs sur ce fait. N'est-il pas écrit : "Aime ton prochain comme toi-même". Comment une personne qui manque de respect et d'amour pour elle-même pourrait-elle aimer et respecter les autres ?

S'affirmer ne signifie pas pour autant qu'il faille être égoïste et vouloir "prendre le pouvoir" sur l'autre, votre entourage. Une affirmation de soi saine et bénéfique se fait dans le respect mutuel. En vous donnant le droit d'exposer et de défendre votre point de vue, vous donnez également la possibilité à l'autre d'exprimer sa vision et de le respecter pour cela. Les personnes qui, sous couvert d'une forte personnalité, crient et imposent leurs idées souffrent généralement d'un manque de confiance en elle-même dont elles ne sont généralement pas conscientes.

Affirmer sa personnalité implique, pour certaines personnes en tout cas, une concession importante qui consiste à accepter de ne pas vouloir plaire à tout le monde. En vous affirmant, vous vous donnez la possibilité d'exprimer vos idées et vos points de vue. Cependant, ces derniers ne peuvent plaire à chacun et peuvent provoquer, parfois, des réactions négatives de la part des personnes auprès desquelles vous les avez exprimés. Oser l'affirmation de soi implique l'authenticité et la vérité par rapport à soi-même.

Sous prétexte de s'affirmer, il ne serait ni judicieux ni bénéfique de se mettre dans une situation inconfortable ou difficile. La prise en compte du contexte et la conscience de la réalité permettra d'adapter la forme de votre affirmation. Un silence poli ou un sourire d'approbation refusé constituent des moyens d'affirmation autant puissants que la parole. L'important réside dans la connaissance et le respect de sa vérité personnelle.

Comme cela a déjà été souligné en début de définition, la connaissance de vos besoins et valeurs est absolument indispensable. Par l'affirmation de soi, vous choisissez d'être celui que vous voulez être et d'honorer votre conscience. Vos besoins et vos valeurs constituent les fondations de votre conscience. C'est la raison pour laquelle il est important de les connaître avant de chercher à s'affirmer. En prenant la liberté de penser, de regarder et de projeter votre conscience vers l'extérieur, vous vous affirmez. Penser par soi-même et faire ses choix sont également des actes d'affirmation de soi.

Attention !!! L'affirmation de soi ne se résume pas à la capacité à dire NON à l'autre ou aux propositions que l'on vous fait. L'objectif ultime de l'affirmation de soi se situe dans le développement de votre bien-être et la construction d'une vie qui vous apporte satisfaction et bonheur. Sous prétexte de vouloir vous affirmer, il ne serait absolument pas judicieux de systématiquement refuser les propositions que l'on vous fait. Cela ne travaillerait pas dans le sens de votre objectif ultime. Apprenez à prendre du recul et à envisager vos échanges avec votre entourage sur la base de vos besoins et valeurs tout en respectant la différence et les attentes de l'autre.

Une saine affirmation de soi n'arrive jamais par hasard. Elle est le résultat d'un travail, d'une série d'actions qui se mènent au quotidien. Ce n'est pas en rêvant votre vie ou votre affirmation personnelle que vous l'atteindrez. Mettez-y toute votre énergie et votre motivation, le résultat en vaut vraiment la peine. En acceptant de voir la réalité en face et d'envisager les opportunités qui s'offrent à vous, vous vous ancrez plus intensément dans votre vie et développez naturellement votre affirmation personnelle.

## Exemples :

Les exemples présentés dans le cadre de cette clé diffèrent des exemples présentés dans le cadre des clés précédentes. Cette fois-ci, les exemples décrivent des comportements ou des réactions caractéristiques d'une affirmation de soi défaillante.

*"Pierre entre dans la salle de conférence dans laquelle doit se dérouler une séance dont il ne sait rien. Il rase les murs et transpire car il se demande bien ce que l'on peut vouloir de lui."*

*"Brigitte croit fondamentalement aux qualités des produits issus de cultures biologiques. Lors d'une conversation avec des amis, ces derniers ont critiqué et jugé les produits biologiques comme étant une grande tromperie. Brigitte n'a pas osé prendre la parole pour défendre son point de vue."*

*"Paul vient d'assister à la projection d'un film plein d'émotion et d'amour. Ce film l'a transformé et énormément ému. A la sortie du cinéma, il croise un collègue de travail qui lui demande comment il a trouvé le film. Au lieu d'exprimer ses vraies émotions, Paul répond simplement qu'il l'a trouvé pas mal."*

*"Annie visite le salon du livre. Au hasard de sa visite, elle croise et reconnaît son auteur préféré. Au lieu de s'adresser à lui comme elle a toujours rêvé de le faire, elle tourne les talons et l'évite. Un écrivain aussi connu n'a pas besoin de son avis ou de ses considérations."*

## **Exercices :**

Être capable de s'affirmer de manière sereine et naturelle demande de la persévérance. Vous devrez sans cesse remettre le métier sur l'ouvrage pour transformer ces efforts en automatisme. Donnez-vous cette chance, le résultat en vaut la peine.

### **Identifiez et corrigez vos habitudes**

Votre désormais fidèle petit carnet vous sera toujours d'un grand recours dans le cadre de cet exercice. Grâce à votre niveau de conscience désormais très affuté, vous serez désormais en mesure d'identifier et de prendre note des situations ou des contextes dans lesquels vous avez manqué de courage ou de volonté pour vous affirmer pleinement. L'objectif n'est pas de développer un sentiment de culpabilité par rapport à ces manques mais bel et bien d'en faire l'inventaire afin de pouvoir, par la suite, découvrir des comportements de remplacement.

En fin de journée, prenez du temps pour reprendre chacune des situations inscrites dans le petit cahier. Cherchez à déterminer en quoi ce comportement n'a pas respecté votre identité. Définissez quelle valeur a été bafouée par ce comportement. Une fois cette phase d'identification de la ou des valeurs terminée, cherchez à définir quel comportement, dans le contexte donné, aurait permis de satisfaire votre valeur. Prenez un engagement par rapport à vous-même pour adopter le comportement défini la prochaine fois que vous serez face à la même situation.

Veillez à prendre en compte la totalité de la situation (votre comportement + le contexte). Faute de quoi, la solution imaginée risque de produire des résultats médiocres.

Après quelques semaines, vous commencerez à changer automatiquement vos comportements et à vous affirmer davantage sans même vous en rendre compte.

### **Développez une affirmation positive<sup>1</sup>**

Les premiers changements importants s'effectuent d'abord dans votre tête. Grâce aux affirmations positives, vous développerez un ensemble de phrases fortes qui habiteront votre esprit et qui engendreront automatiquement des changements de comportement.

Lors de la formulation d'une affirmation positive, respectez les points suivants :

1. Les affirmations doivent être formulées au présent
2. Les affirmations doivent être personnelles et utiliser le pronom "je"
3. Les affirmations doivent être positives.
4. Les affirmations sont meilleures lorsqu'elles sont courtes
5. Les affirmations doivent avoir un sens et une signification précise pour celui qui les dit
6. Les affirmations doivent être spécifiques
7. Les affirmations doivent être répétées jusqu'à 100 fois par jour durant les 3 premiers mois

## Clé 5 : se fixer des buts, des objectifs

### Introduction :

Grâce aux quatre clés précédentes, vous avez remis en place et assuré la qualité de vos fondations personnelles. En devenant plus conscient ou en vous affirmant d'avantage, vous avez renforcé les bases sur lesquelles vous développerez votre progression et votre évolution.

Avec cette cinquième clé, vous allez découvrir des outils et des façons de faire qui vous aideront dans la définition de vos buts ou objectifs. Seule l'action vous permet de progresser, évoluer et consolider la confiance que vous avez en vous-même. La définition de buts ou d'objectifs permet d'orienter et de canaliser l'action.

Au risque de me répéter, je vous rappelle une nouvelle fois que j'accueille avec grand plaisir vos réactions, sentiments ou émotions concernant les 6 clés de la confiance en soi. N'hésitez pas à prendre la plume, ou plutôt le clavier, pour m'envoyer un email à l'adresse suivante : [denis@denisjaccard.ch](mailto:denis@denisjaccard.ch)

Je vous souhaite beaucoup de bonheur et de plaisir dans la découverte et la mise en pratique de cette 5ème clé.

Denis Jaccard

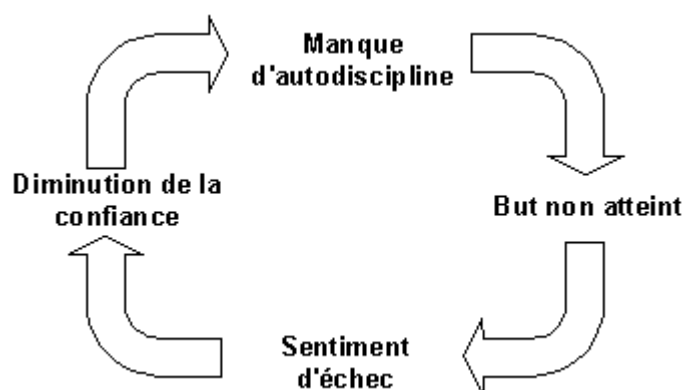
### Définition :

Pour atteindre une cible, il est primordial de connaître très précisément les caractéristiques de la cible à atteindre. L'objectif de cette 5ème clé est de vous présenter l'importance que revêt la définition d'objectifs personnels correctement définis dans le processus d'amélioration de la confiance en soi. Comme je l'ai déjà souligné précédemment, vous devez accumuler les petits succès pour progressivement accroître la confiance que vous avez en vous-même. Comment savoir si vous avez réussi si vous n'avez pas défini, au préalable, les critères permettant de mesurer cette réussite. Seule la définition d'un objectif correctement formulé vous fournira les repères concrets et impartiaux pour mesurer votre progression et votre succès.

En organisant votre vie, qu'elle soit professionnelle ou personnelle, autour d'objectifs spécifiques, cela vous permet de prendre le contrôle et la responsabilité de vos besoins et de ne rien laisser au hasard. La définition correcte d'un objectif nécessite la prise en compte de l'ensemble de la problématique et du contexte liés à l'objectif. Cette dimension très pragmatique permet de diminuer considérablement les risques de définir un objectif idéaliste qui ne serait que le reflet d'un rêve ou d'un souhait.

A travers ces 6 clés, une attention toute particulière est portée aux besoins. Vous avez appris à les découvrir, à les comprendre et à les exploiter. En prenant l'habitude de vous fixer des buts, des objectifs, vous en prendrez tout particulièrement soin. L'objectif, c'est l'outil efficace qui vous permettra de satisfaire vos besoins de manière à ce que vous puissiez vivre une vie dans laquelle vous vous sentez en harmonie et en équilibre. Une vie qui vous correspond.

Avant que je vous présente les caractéristiques d'un objectif efficace et pertinent, je souhaite attirer votre attention sur le fait que la définition de l'objectif ne constitue que la première étape. Il sera de votre responsabilité, ensuite, de mener à bien les tâches qui permettront d'atteindre l'objectif fixé. Pour cela, votre niveau de motivation et votre autodiscipline seront de première importance. L'autodiscipline est un élément clé dans la confiance en soi. Elle peut être l'une des composantes d'un cercle négatif dont vous devez rapidement vous sortir:



Si vous vous fixez un objectif sans vous discipliner de manière à atteindre votre objectif, l'amplitude du sentiment d'échec risque d'être encore plus important car le fait d'avoir formulé votre but/objectif vous rapprochait du résultat et rendait celui-ci plus concret.

"Les coûts de l'inaction et plus important que les coûts de l'action"

Vous avez certainement déjà eu l'occasion de vérifier le bien fondé de cette phrase. Je trouve qu'elle résume bien les conséquences d'un manque d'autodiscipline. Soyez économe et choisissez ce qui vous coûte le moins même si, dans un premier temps, cela semble le contraire.

Une des solutions pour augmenter le niveau d'autodiscipline consiste à découper votre objectif principal en sous-objectifs très courts et très focalisés. Le sous-objectif idéal devrait pouvoir être atteint dans la journée. De la sorte, il sera plus facile de mobiliser un niveau d'énergie et de discipline suffisant pour atteindre votre but et en éprouver de la satisfaction. Progressivement, jour après jour, vos objectifs quotidiens sources de plaisir et de confiance vous amèneront à l'atteinte de vos objectifs les plus ambitieux.

Autodiscipline n'est pas synonyme de peine, de fatigue et de souffrances. Apprenez également à vous discipliner dans la recherche d'un équilibre entre effort et repos et entre vie professionnelle et vie personnelle.

Pour être bénéfique et vous donner toutes les chances de progresser, les objectifs que vous vous fixerez doivent répondre à un certain nombre de conditions. Si, par hasard, votre objectif venait à être mal formulé, il pourrait ne pas fournir les résultats attendus. Le "fiche de définition d'un objectif", disponible dans la liste des outils ci-dessous, vous propose un ensemble de questions visant à valider votre objectif. Voici son mode d'utilisation:

### **Enoncé de l'objectif**

L'énoncé de l'objectif joue un rôle prépondérant dans la mise en condition psychologique qui lui est associée. Si l'objectif est formulé négativement (arrêter de fumer par exemple), l'objectif sera perçu comme l'abandon de quelque chose. Implicitement, la notion de souffrance ou de peine risque de lui être associée.

En revanche, si l'objectif est formulé positivement (retrouver le souffle par exemple) il sera générateur de plaisir et d'envie. Formulez vos objectifs de manière positive afin qu'ils soient sources de satisfaction.

### **Objectif sous contrôle**

Voilà certainement l'une des raisons majeures de la frustration et de la mauvaise estime de soi : la définition d'un but dont la réalisation n'est pas sous votre contrôle.

Les exemples ne manquent pas:

- Garder mon travail
- Etre aimé de mon conjoint
- Obtenir une promotion
- Gagner la prochaine course à pieds
- etc.

Tous les exemples ci-dessus sont formulés de manière positive et sont sources de motivation et d'envie pour celles et ceux qui se les fixent. Malheureusement, ce sont des "bombes" à retardement puisqu'ils ne dépendent pas de la personne. Etre dépendant de l'action de quelqu'un d'autre pour atteindre un objectif est problématique. Si l'objectif n'est pas atteint, vous risquez de vous dévaloriser alors que vous n'y êtes absolument pour rien.

D'un autre côté, définir un objectif qui n'est pas sous son contrôle peut également être l'indication d'un manque de conscience et de responsabilité: "ce n'est pas de ma faute si cet objectif n'est pas atteint puisque je n'en ai pas le contrôle complet".

Veillez à définir des objectifs qui soient totalement sous votre contrôle et assumez-en pleinement la responsabilité.

### **Mesure de l'atteinte de l'objectif**

Avant même de travailler à l'atteinte d'un objectif, vous devez être au clair concernant les indicateurs qui vous permettront de savoir précisément lorsque ce dernier sera atteint.

Idéalement, d'autres personnes que vous devront également être en mesure de vous annoncer si oui ou non vous avez atteint votre objectif. Cela signifie que votre interprétation de doit pas entrer en ligne de compte.

### **Contexte nécessaire à l'objectif**

Tout en étant sous votre contrôle, l'objectif peut nécessiter l'intervention de personnes ou de ressources externes. Dans ce cas, vous êtes responsable des demandes à formuler pour obtenir de tels soutiens. Le fait de les identifier par avance vous permet de vous y préparer et



de ne pas les oublier.

### **Objectif respectueux**

Il peut arriver parfois que l'on soit plein de bonnes dispositions lors de la définition d'un objectif. Cela peut même aller jusqu'à une certaine euphorie. Soyez raisonnable et vérifiez sereinement que votre objectif ne mette pas "en danger" votre entourage, votre environnement ou vous-même.

La personne fumant 3 paquets de cigarettes par jour et qui se fixe comme objectif de participer à marathon qui se déroulera dans 2 mois n'est pas respectueuse de son corps et de sa santé.

### **Avantage à ne pas atteindre l'objectif**

Malgré tout l'enthousiasme et l'envie que peut provoquer un objectif, il peut y avoir des avantages à ne pas l'atteindre. Pour répondre à cette question, prenez du temps. Respirez profondément à plusieurs reprises et soyez honnête avec vous-même. S'il y a des avantages à ne pas atteindre l'objectif, cela ne signifie pas obligatoirement qu'il faille l'abandonner. En revanche, cela veut dire qu'il faudra trouver d'autres façons de compenser l'éventuel avantage perdu.

### **Inconvénients éventuels**

D'un autre côté, il se peut que l'atteinte d'un objectif provoque des inconvénients. La perte d'une certaine tranquillité ou l'abandon de certains loisirs peuvent être des inconvénients dont vous devez être conscient avant de vous lancer à l'ascension de votre but.

### **Prix à payer**

Quel que soit l'objectif, il y a toujours un prix à payer. Il peut se mesurer en temps, en énergie, en argent ou que sais-je. Serez-vous prêt à payer le prix qu'il faut ?

### **Objectif de l'objectif**

La majorité des objectifs que nous nous fixons participent à la satisfaction d'un besoin ou d'une valeur personnelle. L'amour, le partage, le plaisir, la réalisation de soi sont autant d'exemples de valeurs. L'objectif de l'objectif permet d'identifier en quoi le présent objectif est important pour vous et quelle est sa mission, son rôle. Connaître le besoin ou la valeur qui sous-tend l'objectif évalué permet, si c'est le cas, de lui donner encore plus d'importance.

### **Objectif de remplacement**

En ayant passé en revue votre objectif à travers la grille de questions ci-dessus, vous constaterez peut-être que, par exemple, le prix à payer ou les inconvénients inhérents à l'atteinte de l'objectif sont trop importants. Cependant, l'objectif de l'objectif (ci-dessus) est important et vous ne désirez pas l'abandonner. Le but de ce dernier point consiste à passer en revue les objectifs de remplacement qui, tout en satisfaisant l'objectif de l'objectif, seraient moins coûteux ou plus simple d'accès.

Une fois l'objectif formulé et validé, il vous reste à le transformer en action et en réalisation. L'atteinte d'un objectif n'arrive pas par hasard. Cela nécessite, comme nous l'avons vu ci-dessus, de l'autodiscipline et de la rigueur. Une bonne approche et une stratégie correcte s'avèrent également fortes utiles. La proposition du plan d'action ci-dessous possède le mérite d'avoir fait ses preuves:

1. Fractionner l'objectif en tâches
2. Traduire chaque tâche en sous-objectif
3. Planifier la réalisation de chaque tâche
4. A la fin de chaque tâche, faire le point et identifier ce qui a bien fonctionné et ce qui a moins bien fonctionné. Apprendre des expériences.

N'hésitez pas à faire preuve de souplesse. Si un plan d'action ne présente pas les résultats attendus, n'hésitez pas à le remettre en question. Seule l'atteinte de l'objectif et la satisfaction que cela procure sont importants.

Selon plusieurs études, il a été démontré que l'être humain peut se concentrer au plus sur 3 objectifs/buts simultanés. Par conséquent, je vous conseille de sélectionner 3 objectifs qui ont de la valeur pour vous et de vous engager à les réaliser avant de passer à d'autres objectifs. L'outil proposé ci-dessous (objectifs et tâches) est lui-même organisé autour de cette notion de 3 objectifs maximums.

En conclusion, je souhaite attirer votre attention sur le fait que le niveau d'accomplissement de soi ne dépend pas du nombre de buts ou d'objectifs atteints mais de la satisfaction, du plaisir et du sentiment de réalisation qu'ils ont générés. La quantité n'a pas d'importance, seule la qualité importe.

## Outils :

La section habituellement réservée aux exemples a, pour une fois, été remplacée par une section consacrée aux différents outils que je met à votre disposition. Ils vous permettront de plus facilement valider vos objectifs et définir des plans d'actions.

Les deux outils proposés sont disponibles au format PDF. Pour les ouvrir et les imprimer, Acrobat Reader doit être installé sur votre poste de travail. Si ce n'est pas encore, vous pouvez le télécharger en cliquant sur lien ci-dessous:



### Fiche de définition d'un objectif

Les règles d'utilisation de cette fiche sont indiquées ci-dessus. Grâce à elle, vous aurez, en une seule page, la possibilité de passer en revue votre but et de vérifier sa cohérence.

[Pour télécharger la fiche de définition d'un objectif](#)

### Objectifs et tâches

La définition seule d'un objectif n'est pas suffisante. Encore faut-il traduire cet objectif en tâches concrètes et s'engager à les réaliser. Le document disponible en cliquant le lien ci-dessous vous aidera dans votre travail de décomposition d'objectifs en tâches et dans le suivi de la réalisation de ces tâches.

[Pour télécharger le feuille de définition des tâches d'un objectif.](#)

## Exercices :

### Pratiquer la règle des 3

L'idée maîtresse de cette règle consiste à formuler 3 objectifs importants. Ils doivent tous être réalisables dans un délai de 3 mois. Une fois ces 3 objectifs définis, vous les décomposerez chacun en 3 tâches principales (1 tâche par mois). Chacune de ces tâches sera ensuite formulée sous la forme d'un objectif.

Une fois vos 3 objectifs mensuels pour les 3 prochains mois formalisés sur papier (n'hésitez pas à utiliser l'outil proposé ci-dessus), une double tâche quotidienne vous attend :

#### ***Matin***

Commencez chaque journée en définissant vos 3 objectifs de la journée. Dans la mesure du possible, ces 3 objectifs doivent participer à la réalisation des 3 objectifs mensuels définis ci-dessus. Si, pour une raison ou pour une autre, il ne vous est pas possible de consacrer vos 3 objectifs quotidiens à la réalisation de vos objectifs mensuels, n'augmentez en aucun cas le nombre d'objectifs quotidiens.

Apprenez à ne conserver que l'essentiel et à supprimer le superflu. En simplifiant et en se concentrant sur l'essentiel, vous diminuez le nombre de "je dois" ou "il faut" qui sources de frustrations et de baisse du niveau de confiance.

#### ***Soir***

Reprenez les 3 objectifs du matin et vérifiez s'ils ont été atteints en utilisant les critères de mesure associés à cet objectif. Si l'objectif n'est pas réalisé à 100%, posez-vous les questions suivantes :

- Qu'est-ce qui a posé problème ?
- Quel est mon niveau de responsabilité ?
- Comment faire pour que cela ne se reproduise plus ?
- Quel est l'apprentissage que je peux en retirer ?

Sans cesse, remettez l'ouvrage sur le métier. Grâce à ces 3 objectifs quotidiens, vous apprendrez à progressivement maîtriser les techniques de définition d'un objectif. Si au début cela paraît astreignant et difficile, continuez.

Il est impératif de ne pas mettre de côté le travail du soir même si vous êtes déçu de ne pas avoir atteint tout ou partie de vos objectifs. C'est uniquement lors de cette étape de l'exercice que vous transformerez l'expérience en apprentissage et que vous pourrez progresser.

## **Clé 6 : agir en leader de sa vie**

### **Introduction :**

Vous voilà arrivé à la dernière clé qui vous invite à agir en leader de votre vie. Grâce à tout ce que vous avez appris au travers des 5 semaines écoulées, vous êtes maintenant prêt à prendre et à assumer le contrôle de votre vie.

Le terme de leader peut recouvrir différentes définitions ou interprétations. C'est la raison pour laquelle je désire définir d'emblée le sens que je donne à ce terme. Pour moi, le leader est quelqu'un qui se connaît et connaît ses croyances, ses valeurs et ses besoins. Le leader sait très précisément ce qu'il veut faire de sa vie. Il est guidé par des visions et des missions très précises. Fort de tout cela, le leader conduit sa vie de manière intègre et humaine en respectant et acceptant les visions et missions des personnes qui l'entourent. Lorsqu'il en aura la possibilité, le leader accompagnera ou supportera un collègue, un ami, une connaissance à accomplir ses visions et missions.

En agissant en leader, vous exploiterez et consoliderez, au quotidien, la confiance que vous avez en vous-même. Vous en ferez également bénéficier votre entourage.

Puisque cette clé est la dernière, vous recevrez, ou avez peut-être déjà reçu, un questionnaire court vous demandant votre avis concernant les 6 clés de la confiance en soi. Je vous serais infiniment reconnaissant de bien vouloir y répondre et de me le retourner par email.

Je vous souhaite une vie pleine de confiance et de bonheur.

Très chaleureusement,

Denis Jaccard

### **Définition :**

La langue française utilise un mot très précis pour définir ce que j'appelle "agir en leader" qui est congruence. Lorsque l'on dit d'une personne qu'elle est congruente, cela signifie qu'il y a accord ou alignement entre ce qu'elle est et ce qu'elle montre, verbalement et non verbalement, d'elle-même. Cela signifie que la congruence ne peut se résumer à l'adoption d'une attitude. C'est un état de fait qui se vit et s'expérimente "de l'intérieur". Pour être pleinement congruent et agir en leader, vous devez avoir pris conscience de qui vous êtes, d'avoir identifié quels sont vos besoins, vos valeurs et de construire votre vie de manière à respecter qui vous êtes tout en respectant votre entourage. Globalement, cela correspond au travail que vous avez réalisé à travers les 5 clés précédentes. L'objectif de cette sixième clé étant d'apporter les finitions à l'ensemble du travail réalisé.

Le leader ne parle pas, il agit. C'est par l'entremise de vos actions et de votre attitude que vous développerez votre leadership et que vous renforcerez votre estime personnelle. En vous engageant à prendre le contrôle de votre vie, vous développerez les attitudes suivantes :

- Congruence
- Ecoute active
- Développement d'une relation gagnant-gagnant

La notion de congruence a déjà fait l'objet d'une définition ci-dessus. A ce stade, j'aimerais simplement vous indiquer que le fait d'être congruent ne survient pas d'un coup de baguette magique. Seul le temps et votre volonté d'agir en accord avec vos valeurs et vos besoins pourront y contribuer. De plus, j'ajouterais qu'il n'est pas judicieux de vouloir précipiter le mouvement. En effet, le fait de vivre conformément à qui nous sommes nous oblige à "tomber" le masque et à montrer notre vrai visage. Bien que cela soit, à terme, positif, il est recommandé de laisser le temps au temps et de consolider patiemment le niveau de confiance en soi et d'estime personnelle pour progressivement devenir de plus en plus congruent. La progression s'effectue en parallèle.

L'écoute active permet de construire une relation de communication avec les autres, ce qui assure un échange authentique et une possibilité de développement mutuel. En adoptant l'écoute active, vous donnerez la possibilité à votre correspondant d'approfondir sa pensée et de vous exprimer pleinement ce qu'il ressent tant au niveau de ses besoins que de ses émotions. Comme nous avons déjà eu l'occasion de le constater par l'entremise d'une des clés précédentes, les émotions sont des indicateurs très importants qui nous font souvent peur. Que ce soit nos propres émotions ou celles exprimées par autrui, nous cherchons le plus souvent à les éviter. N'avez-vous jamais utilisé ces types de réponse lorsque la personne avec qui vous parlez partage une de ses émotions ?

- Tu ne devrais pas être découragé par ce qui arrive.
- Si tu n'es pas capable de dire quelque chose de positif, alors ne dis rien.
- Ne t'inquiète pas, ça ira mieux demain.
- Il n'y a aucune raison d'avoir peur
- Serre les dents
- Mets ton orgueil dans ta poche
- Calme-toi, s'il-te-plaît
- etc.

Dans les relations de travail, cette aversion des sentiments est même parfois érigée en dogme. C'est comme si le monde du travail ne devait être qu'un univers de non-dit et de superficialité. Malheureusement, ces tendances et attitudes sont sources de problèmes psychologiques de plus en plus courants dans l'univers professionnel. Le sentiment joue généralement le rôle d'indicateur pertinent. La peur ou l'inquiétude ne survient pas par hasard mais sont la manifestation d'un problème de fond.

L'objectif de l'écoute active est de recevoir avec empathie et bienveillance l'émotion transmise et de permettre, par un questionnement et/ou une reformulation, à la personne de découvrir, par elle-même, les raisons de ce sentiment. Comme le souligne très bien Thomas D'Ansembourg, auteur de "Cessez d'être gentil, soyez vrai", "dans le chemin vers l'autre, je ne peux faire l'économie du chemin vers moi". Pour ma part, je trouve que cette phrase résume bien la puissance de l'écoute active puisqu'elle s'applique autant dans la relation avec soi que dans la relation avec les autres. En prenant l'habitude de recevoir et d'écouter pleinement vos émotions et en vous questionnant de manière à découvrir les raisons de ces émotions, vous prendrez soin de vous-même.

Pour développer une écoute active, prenez garde aux comportements suivants :

- Être actif dans l'échange. Se concentrer sur ce que dit l'interlocuteur
- Etablir un contact visuel avec la personne (se regarder)
- Écouter pleinement. Ne pas parler soi-même ou préparer la réponse à l'avance
- Chercher à comprendre sans risque d'ambiguïté le message transmis.

Un des éléments essentiels de l'écoute active réside dans la recherche constante à comprendre complètement et totalement le discours de la personne. Pour ce faire, il faut lever tout risque d'ambiguïté et inciter la personne à aller au bout de sa pensée. Deux techniques sont généralement utilisées :

1. Questionnement
2. Reformulation

Le questionnement doit privilégier des questions ouvertes permettant à l'interlocuteur d'approfondir sa réflexion. Par opposition aux questions fermées qui limitent généralement le champ de réponses à deux alternatives possibles : oui ou non. Il est important que votre questionnement soit le plus neutre possible et que la question n'intègre pas, dans son contenu, des éléments incitatifs d'une réponse préférée ou attendue. Dans la section réservée aux exemples, vous retrouverez des exemples de questions. Certaines permettent réellement à la personne écoutée d'approfondir sa réflexion alors que d'autres ouvrent un champ nettement plus restreint.

La reformulation consiste à reprendre le cœur du message transmis par l'interlocuteur et à le lui répéter en utilisant nos propres mots et nos propres phrases. L'objectif de la reformulation est double :

1. Vérifier que le message que nous avons compris correspond effectivement à celui formulé par notre interlocuteur. Il permet de dissiper les risques de malentendu.
2. Inciter l'interlocuteur à poursuivre sa réflexion et à continuer son discours. En démontrant à l'autre, par la reformulation, que nous sommes pleinement à son écoute, celui-ci sera naturellement conditionné à poursuivre son discours.

Dans la section réservée aux exemples, vous retrouverez quelques exemples de reformulations. Certaines sont tout à fait adéquates alors que d'autres ne permettent pas d'atteindre l'objectif visé par cette technique d'écoute active.

En décidant de faire des sentiments vos amis et d'adopter l'écoute active comme base de communication avec votre entourage (personnel et professionnel), vous développerez des relations qui feront de vous un être apprécié et source d'inspiration.

Pour développer une relation gagnant-gagnant, il est nécessaire de connaître ses propres besoins et d'identifier sans ambiguïté les besoins de l'autre. La découverte des besoins de l'autre s'en trouvera grandement simplifiée en appliquant les techniques de l'écoute active présentées ci-dessus.

Une fois les besoins respectifs identifiés, le travail consiste à passer en revue les alternatives possibles de manière à ce que chacun y trouve son compte tout en acceptant certaines concessions. Sans en être toujours vraiment conscient, cette technique est fréquemment utilisée dans les relations de couples ou les relations parent/enfant.

Le processus de fonctionnement de cette méthode pourrait être résumé selon les étapes ci-dessous :

1. Identifier et définir le problème
2. Enumérer les solutions possibles
3. Evaluer ces solutions
4. Prendre une décision
5. Appliquer la décision
6. Evaluer les résultats par la suite

La sixième étape assure un apprentissage constant. Grâce à cette dernière évaluation, il deviendra possible d'établir des relations gagnant-gagnant toujours plus bénéfiques pour chacune des parties.

## Exemples :

Exemples de questions :

- Quelles sont les alternatives possibles ? (bonne question ouverte incitant à la réflexion)
- En quoi est-ce que cet objectif est important ? (bonne question ouverte)
- Comment fais-tu pour être aussi agressif ? (malgré la question ouverte, il y a un jugement)
- Qui envisages-tu pour le poste ? Paul ou Pierre ? (question fictive de choix)

Pour les exemples de reformulation présentés ci-dessous, le collègue exprime toujours un point de vue personnel traduisant un sentiment spécifique. Deux exemples de reformulation, une bonne et une moins bonne, sont à chaque fois proposés.

1. **Le collègue** : Ca suffit ! je ne veux plus entendre de reproches sur le travail que nous avons réalisé.  
a) **Le leader** : Allons, Paul, accepte cela comme un soutien à votre amélioration constante (le leader fait la morale).  
b) **Le leader** : J'ai le sentiment que tu te sens dans le rôle de l'accusé (écoute active).
2. **Le collègue** : Je ne me sens pas prêt pour cette présentation  
a) **Le leader** : connaissant tes capacités, je t'en sais capable. Encourage-toi ! (tente d'encourager ou de rassurer).  
b) **Le leader** : Tu as peur d'être pris au dépourvu par une question non prévue (écoute active)

Les livres consacrés à la CNV (Communication Non Violente), dont voici les liens, contiennent de nombreux exemples d'écoute active.

- [Les mots sont des fenêtres, initiation à la communication non violente par Marshall Rosenberg](#)
- [Cessez d'être gentil, soyez vrai par Thomas d'Ansembourg](#)

## Exercices :

Votre vie quotidienne constitue votre meilleure source d'exercices pour entraîner votre capacité à agir en leader. Utilisez les nombreux échanges que vous avez quotidiennement avec diverses personnes pour entraîner votre écoute active et votre congruence.

Expérimentez la puissance du sentiment que procure le fait de prendre en main sa vie et de chercher à établir des relations de qualité avec son entourage. Le plaisir qui en découlera sera la meilleure source de motivation pour vous inciter à progresser sans cesse.

## **Conclusion :**

Pour marquer la fin de cette série de 6 clés, je désire vous faire partager un texte que j'ai eu le plaisir de découvrir dans l'ouvrage qui m'a grandement influencé dans la rédaction de cette sixième clé. J'espère que vous le trouverez autant inspirant que moi.

### **Mes relations avec les autres**

Toi et moi vivons une relation que j'apprécie et que je veux sauvegarder. Cependant, chacun de nous demeure une personne distincte ayant ses besoins propres et le droit de les satisfaire.

Lorsque tu éprouveras des problèmes à satisfaire tes besoins, j'essaierai de t'écouter, de t'accepter véritablement, de façon à te faciliter la découverte de tes propres solutions plutôt que de te donner les miennes. Je respecterai aussi ton droit de choisir tes propres croyances et de développer tes propres valeurs, si différentes soient-elles des miennes.

Quand ton comportement m'empêchera de satisfaire mes besoins, je te dirai ouvertement et franchement comment ton comportement m'affecte, car j'ai confiance que tu respectes suffisamment mes besoins et mes sentiments pour essayer de changer ce comportement qui pour moi est inacceptable. Aussi, lorsque mon comportement sera inacceptable pour toi, je t'encourage à me le dire ouvertement et franchement pour que je puisse essayer de le changer.

Quand aucun de nous ne pourra changer son comportement pour satisfaire les besoins de l'autre, reconnaissons que nous avons un conflit, engageons-nous à le résoudre sans recourir au pouvoir ou à l'autorité pour gagner aux dépens de l'autre qui perdrait. Je respecte tes besoins et je dois aussi respecter les miens. Efforçons-nous donc de toujours trouver à nos inévitables conflits des solutions acceptables pour chacun de nous. Ainsi tes besoins seront satisfaits ainsi que les miens. Personne ne perdra, nous y gagnerons tous les deux.

De cette façon, en satisfaisant tes besoins, tu pourras t'épanouir en tant que personne et moi de même. Nous créerons ainsi une relation où chacun de nous pourra devenir ce qu'il est capable d'être. Et nous pourrons poursuivre notre relation dans le respect mutuel et dans la paix.

Thomas Gordon

Ce texte est largement inspiré de l'ouvrage "Leadership efficace" par Thomas Gordon