

Pense-bête pour améliorer son estime de soi et sa capacité relationnelle

www.equipe-gagnante.com



Fiche n° 007

Catégorie : Communiquer

Niveau de mise en pratique : facile 

Votre Problématique	<ul style="list-style-type: none"> ➤ J'ai du mal à m'exprimer, à entrer en contact. ➤ Je manque de souplesse avec mes collaborateurs. ➤ J'ai du mal à dire ce que je pense. ➤ Je me sous-estime.
Bénéfices Fiche	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Trucs et astuces très opérationnels qui améliorent rapidement mes relations ➤ Développer son estime de soi ➤ Développer une atmosphère propice à mieux travailler tous ensemble
Résumé Fiche	<p>En mettant en place petit à petit tout ou partie des actions proposées, vous développez votre estime de vous. Ce faisant vous améliorez votre relationnel. Puisque vous êtes mieux avec les autres, cela contribue à nourrir votre estime de vous-même. Le cercle vertueux est en marche ! Nous vous guidons sur la mise en œuvre et partageons avec vous les bénéfices de ceux qui l'ont expérimenté.</p>

Principe de mise en œuvre des actions

Vous pouvez utiliser ces préconisations comme des actions à mener tout au long de votre vie, mais il est aussi possible de les démarrer dès maintenant. Vous avez également le pouvoir de choisir de ne pas être submergé par toutes ces actions et de vous demander simplement comment vous pourriez en faire déjà juste une, là, aujourd'hui. Si vous commencez tout simplement avec des petits pas alors les actions à mener le lendemain viendront plus facilement.

Pense-bête

Actions	Conseils pour la mettre en œuvre
Dîtes votre vérité	Laissez-vous connaître à vous-même, ainsi qu'aux autres, ce qu'est votre vérité personnelle (qui n'est pas LA Vérité absolue bien entendu). Soyez aussi sincère et aussi vulnérable que possible
Réalisez que vous choisissez	Acceptez la responsabilité pour chaque chose qui vous arrive dans la vie. Sachez que vous êtes la seule personne qui puisse vous procurer une personnalité pleine et entière
Recherchez un niveau de conscience plus profond	Lisez, discutez, méditez, impliquez-vous dans des activités qui vous aident à prendre conscience de vos vieux programmes répétitifs et de niveaux plus profonds de vous-même
Répondez émotionnellement	Permettez-vous de ressentir activement émotions et sentiments plutôt que de vous laisser envahir par eux ou de les neutraliser. Réalisez que toutes les émotions sont acceptables mais pas toutes les actions
Renoncez au blâme et au jugement	Nul n'est coupable. Cherchez plutôt à comprendre ce qui est arrivé et votre contribution à cette situation. Essayez d'écouter et de clarifier le point de vue de l'autre avant de vous défendre, de donner des leçons, de condamner ou de blesser consciemment les autres
Donnez-vous le temps de vous visualiser comme vous voulez être	Créez ainsi du désir pour le futur plutôt que d'être poussé dans la vie par le passé. Changez consciemment vos croyances qui vous limitent et n'attendez pas que l'expérience les change pour vous
Renoncez à «avoir raison» ou à être «Le vainqueur»	Renoncez à la toute puissance mais aussi à l'impuissance. Affirmez-vous avec justesse. Soyez conscient de vos limites. Explorez les alternatives
Soyez en contact avec votre corps	Écoutez votre corps, il vous parle en permanence jusqu'à vous clouer au lit, voir tout arrêter s'il ne se sent pas entendu par vous. C'est un ami qui vous veut du bien.
Donnez pour donner	Cessez d'attendre des autres qu'ils vous aiment d'abord, qu'ils vous sécurisent, qu'ils vous acceptent, qu'ils soient d'accord avec vous. Donnez de vous-même chaque jour aux buts, personnes, lieux et choses que vous aimez. Commencez à être qui vous voulez être dès ... aujourd'hui
Riez	Certaines choses sont bien trop importantes pour être prises au sérieux

Mise en action : Pratiquez avec quelqu'un

1. Trouver un binôme (collègue, ami, N+1 ou N-1) qui est comme vous intéressé à développer son estime de soi.
2. Choisissez individuellement les trois actions qui vous parlent le plus et qui vous semblent le plus facile à mettre en œuvre.
3. Partagez et expliquez vos choix à tour de rôle avec votre binôme.
4. Donnez-vous rendez-vous dans quinze jours, un mois, un mois et demi.
5. Lors des RDV, faites le point sur vos succès, vos nouveaux points d'amélioration, ressourcez-vous auprès de l'autre.
6. Recommencez le cycle sur de nouvelles actions en conservant celles déjà travaillées.

Bénéfices et retour d'expériences

Personnellement le principal bénéfice que je tire de ces actions est d'être de mieux en mieux en relation avec les autres et aussi avec moi-même (être bien dans ses baskets). Pour autant il n'y a pas de miracle et ces actions demandent un entraînement régulier. C'est comme pour le sport, plus je m'entraîne régulièrement et plus je progresse sur la durée. Bien entendu c'est à vous de régler le niveau d'entraînement que vous souhaitez. Comme pour le sport les résultats ne sont pas linéaires, il y a des hauts et des bas mais la trajectoire va dans le bénéfice que je vous partage.

Quand j'utilise ces bonnes pratiques avec les personnes et les équipes que j'accompagne, les bénéfices sont les mêmes. Pour les faire tenir sur la durée, je procède de la façon suivante :

- D'abord je donne les bases par l'expérimentation afin que chacun les vivent intellectuellement, émotionnellement et corporellement.
- Ensuite nous construisons avec les personnes un accompagnement périodique sur la durée. Ces groupes d'entraînement ont pour objet de faire le point sur les acquis, les difficultés, les demandes d'approfondissement et que chaque groupe puisse trouver par lui-même ses propres réponses.
- L'autre alternative à l'issue de l'acquisition des bases est de créer des binômes qui s'engagent à se soutenir mutuellement et à prendre des rendez-vous formalisés à un, deux et trois mois. L'idée est de structurer ces premiers rdv pour qu'ils puissent perdurer dans le temps par le bénéfice qu'ils dégageront.

Références

D'après les travaux de Ron Luyet collaborateur de Will Schutz

Livre [L'élément humain](#) de Will Schutz

A propos de l'auteur



Yves Sotiaux améliore la performance des équipes par le sens, la relation et le temps. Il accompagne les hommes, les équipes et les organisations dans le développement de leur potentiel. Il partage ses interventions, toujours sur mesure, sous forme de team building, de coaching individuel, de formation depuis 2006 après plus de vingt ans d'expérience en animation d'équipes hiérarchiques et transversales en France et à l'international.

Yves Sotiaux est coach professionnel certifié, certifié formateur Élément Humain® (W. Schutz), formé au métier de Team Builder et d'enseignant de coachs.