



CLE :

Identifier ses points forts

OBJECTIFS DE LA CLE

- S'accepter tel que l'on est
- Apprendre à se valoriser et à être bienveillant vis-à-vis de soi-même
- Avoir conscience de ses capacités

PRINCIPE : Avoir confiance en soi signifie avoir confiance en ses capacités, qu'elles soient intellectuelles, physiques, relationnelles, affectives... C'est reconnaître qui nous sommes vraiment, nos talents, nos atouts et nos qualités, car nous en avons tous et ce, même si nous pensons souvent que les autres en ont plus ! Pour cela, il faut donc apprendre à changer de regard sur soi-même, être d'avantage bienveillant et prendre conscience de ses valeurs personnelles.

Comment faire ?

1 – FAIRE LA LISTE DE SES 10 PRINCIPALES REUSSITES

Qu'il s'agisse de petites ou de grandes réussites, identifiez et notez vos 10 principales réussites personnelles et/ou professionnelles (peu importe l'avis des autres, l'important est que cela soit une réussite à vos propres yeux !) : études, job, famille, enfants, amis, examen, compétition, voyage, challenge ou défi personnel...

Ces réussites doivent vous avoir procurées des émotions agréables !

2 – QUELS ATOUTS AVEZ-VOUS MIS EN ŒUVRE ?

Par rapport à ces réussites, quels qualificatifs pourriez-vous utiliser pour identifier les ressources, les qualités et les talents dont vous avez fait preuve pour obtenir ces réussites ?

Ex : dynamique, persévérant, altruiste, déterminé, réactif, intuitif, ouvert d'esprit, responsable...

3 – DANS QUELLE SITUATION VOULEZ-VOUS « TESTER » CES ATOUTS ?

Choisissez une situation (personnelle ou professionnelle) sur laquelle vous avez envie de travailler et d'avancer actuellement (car la mise en action est un levier indispensable pour la confiance en soi).

Identifiez à quel niveau vous manquez de confiance en vous pour traiter cette situation et trouver quel(s) qualité(s), talent(s), ressource(s) déjà mis en œuvre auparavant (cf. question 2) vous allez pouvoir utiliser dans cette situation en particulier et tester à nouveau, pas à pas !

Enfin, célébrez votre nouvelle réussite et tirez-en des apprentissages.

EN OPTION

Faire le test sur internet pour identifier vos principales forces de caractères, parmi les 24 proposées par la psychologie positive :

www.viacharacter.org



POUR ALLER PLUS LOIN

- Le livre « La confiance en soi », de Charles Pépin
- Les épisodes 9, 10, 13 et 15 du Podcast « La Boîte à clés »
- Les fiches pratiques de la Boîte à clés « La confiance en soi » : www.cbcoach.fr/boites-a-cles/la-confiance-en-soi/

