

CLE : LE PREMIER PAS



OBJECTIFS DE LA CLE :

- **Faire un premier pas** vers la confiance en soi
- **Se mettre en action** pour gagner en énergie et confiance
- Apprécier ses résultats
- Apprendre à être bienveillant vis-à-vis de soi-même

PRINCIPE :

Muscler la confiance en soi est un véritable sport pour votre cerveau ; l'idée est donc de pratiquer l'exercice progressivement et régulièrement, afin de ressentir rapidement les premiers résultats, ce qui sera d'autant plus encourageant pour la suite ! **L'important est de faire le premier pas, en pleine conscience !**

1^{ère} étape : identifier la pensée qui ne vous est pas utile et qui vous empêche d'avancer.

2^{ème} étape : envisager LE PREMIER PAS : une action accessible, permettant d'inverser la tendance de cette pensée.

3^{ème} étape : planifier cette action de façon concrète.

4^{ème} étape : célébrer chaque pas, pour vous permettre de prendre conscience de votre capacité à agir et vous donner la motivation nécessaire pour poursuivre. La confiance en soi deviendra de plus en plus naturelle au fur et à mesure des pas réalisés.

CAS PRATIQUE :

| | Exemple personnel | Exemple professionnel |
|---|---|---|
| 1^{ère} étape : identifier la pensée et la conséquence de cette pensée | « Pfff... je ne suis vraiment pas capable d'aborder les gens que je ne connais pas, je ne sais pas de quoi leur parler. » <i>Conséquence : je me prive de rencontrer de nouvelles personnes et d'aller vers les autres. Je donne l'image d'une personne froide.</i> | « Je suis surchargé de travail. Je ne serai jamais capable de réussir à faire tout ça et à le faire bien. » <i>Conséquence : je remets au lendemain ce que j'ai à faire ou je ne fais les choses que dans l'urgence et le travail n'est pas fait correctement.</i> |
| 2^{ème} étape : envisager le premier pas | Faire la connaissance <u>d'une seule</u> nouvelle personne lors d'un prochainement évènement en groupe. | Je m'organise, non pas pour tenter de tout faire tout de suite, mais pour faire les choses importantes, sans avoir le sentiment de subir ma charge de travail. |
| 3^{ème} étape : planifier | Lors du mariage de mon cousin dans un mois, je demande à mon cousin de me recommander une personne présente et qui partage la même passion que moi ou un sujet d'intérêt commun (pour faciliter et amorcer la discussion) et si besoin je lui demande de me présenter cette personne. Puis j'engage la conversation sur le sujet en question. | Aujourd'hui, je dresse la liste des dossiers en cours, j'établis, selon moi, les priorités et je planifie dans mon agenda le temps nécessaire à consacrer à ces priorités. Demain, je sollicite mon responsable hiérarchique pour un échange avec lui, afin de lui soumettre cette liste des priorités et mon organisation, afin de valider que les priorités sont les bonnes. |
| 4^{ème} étape : célébrer | Après cette rencontre, je me félicite : - d'avoir échangé avec cette personne et je fais le point sur ce que cela m'a apporté. - d'avoir su demander de l'aide à mon cousin pour faire ce premier pas. | A l'issue de cette rencontre avec mon responsable hiérarchique, je me félicite d'avoir pris les choses en main et je fais le point sur ce que cela m'a apporté. |

A NOTER :

Il se peut que vous ayez besoin de temps entre chaque étape. Soyez bienveillant avec vous-même et accordez-vous le temps nécessaire. De plus, chaque chose en son temps, engagez-vous dans une seule action à la fois si besoin et avancez un pas à la fois.