

NATALIE MAURS
CHAMBRE D'AGRICULTURE DU TARN



Booster sa confiance en soi



«Si vous avez l'impression que vous êtes trop petit pour pouvoir changer quelque chose, essayez donc de dormir avec un mousseline...Et vous verrez lequel des deux empêche l'autre de dormir.»

Dalāi Lama

Avoir confiance en soi : quel est l'enjeu ?

Au delà du mal être que peut ressentir dans certaines situations une personne qui manque de confiance en elle, c'est sa capacité de s'épanouir dans la vie, dans son métier, dans les relations qu'elle a avec les autres qui dépend de sa confiance en elle. Une vie, on n'en a qu'une, autant dire que l'enjeu est énorme !

Et pourtant selon un sondage Statista, seulement 47% des français ont une bonne image d'eux-mêmes. Cela signifie que 53% ont à progresser !

Comment un manque de confiance en soi se manifeste-t-il ?

Cela ne se passe pas de la même manière chez tout le monde, et pas non plus à la même fréquence. Chez certains, ce sera très bloquant parce que cela se traduira de diverses manières, dans de nombreux contextes et très fréquemment, chez d'autres, cela ne prendra que quelques formes (impossibilité de parler en public, ou grande réticence à téléphoner à des personnes inconnues par exemple). De manière générale, cela provoque des ressentis de malaises (peur d'être rejeté, peur de la critique, peur du regard des autres, sentiment d'infériorité, sensation de

n'être pas reconnu...). Cela peut aussi donner lieu à des comportements stériles et improductifs comme l'obsession de la perfection, la dépense de beaucoup de temps et d'énergie à essayer d'avancer tout en restant sur place ou au contraire, la procrastination (qui consiste à... ne rien faire).

Comment booster sa confiance en soi ?

En prenant conscience de ce qui «pêche» chez soi !

Est-ce que je sais ce que je veux dans la vie en général, dans mon métier ?

Est-ce que je vais facilement vers les autres, je noue des relations harmonieuses avec les autres ?

Est-ce que je prends facilement et sereinement les décisions ? Est-ce que choisir est un problème pour moi en général ?

Est-ce que j'ose prendre certains risques ?

Est-ce que je passe facilement à l'action ?...

Pour aller plus loin

1. Vous ne savez pas trop si vous avez confiance en vous ? Je peux vous donner un petit test pour vous aider à vous situer.

2. Vous savez que vous manquez de confiance en vous : repérez les contextes récurrents, ce que ça produit sur vous, comment vous avez tendance à réagir : vous fuyez ? Vous affrontez ? Et au final ce que cela vous fait perdre.

3. Quel intérêt pour vous à changer les choses ?

4. Si vous n'avez pas : contactez-moi au 06 83 47 05 71. ■

NATALIE MAURS
CHAMBRE D'AGRICULTURE DU TARN



Reprendre confiance en soi (1)

Un aigle sommeille en chacun de nous...

Une vieille légende indienne raconte qu'un brave homme trouva un jour un oeuf d'aigle et le déposa dans le nid d'une «poule de prairie». L'aiglon vit le jour au milieu d'une portée de poussins de prairie et grandit avec eux.

Toute sa vie l'aigle fit ce qu'une poule de prairie fait normalement. Il chercha dans la terre des insectes et de la nourriture. Il caqueta de la même façon qu'une poule de prairie. Et, lorsqu'il volait, c'était dans un nuage de plumes et sur quelques mètres à peine. Après tout, c'est ainsi que les poules de prairie sont censées voler. Les années passèrent et l'aigle devint très vieux.

Un jour, il vit un oiseau magnifique planer dans un ciel sans nuage. S'élevant avec grâce, il profitait des courants ascendants, faisant à peine bouger

ses magnifiques ailes dorées. "Quel oiseau splendide !" dit notre aigle à ses voisins.

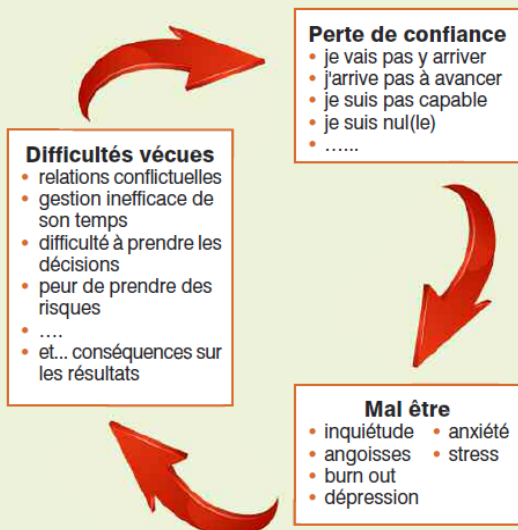
"Qu'est-ce que c'est ?" "C'est un aigle, le roi des oiseaux" caqueta sa voisine "Mais il ne sert à rien d'y penser, tu ne seras jamais un aigle".

Ainsi, l'aigle n'y pensa plus et il mourut en pensant qu'il était une poule de prairie.

De l'aigle à l'Homme...

Il arrive souvent dans nos vies, des difficultés, des reproches, des échecs... que nous vivons souvent comme des remises en cause de nos capacités, de nos possibilités, et même de notre valeur. Alors l'idée que nous sommes incapables naît progressivement dans notre esprit, au fil de ces difficultés, reproches, échecs, et s'enracine de plus en plus profondément. L'aigle est devenu poule.

La spirale infernale peut alors facilement s'installer



Percevoir l'aigle en nous...

Heureusement des leviers existent, suite dans les prochaines chroniques...

AVEC LE SOUTIEN FINANCIER DE L'EUROPE ET DU CASDAR

NATALIE MAURS
CHAMBRE D'AGRICULTURE DU TARN



Reprendre confiance en soi (2)

«L'adversité contient toujours le ferment d'une nouvelle chance» W.Clement Stone (homme d'affaire américain de génie 1902-2002)

Un aigle sommeille en chacun de nous, décidons de le réveiller...

Dans la chronique de mars, nous évoquions comment, en devenant capable de percevoir l'aigle qui sommeille en

nous même, on pouvait surmonter les difficultés concrètes de notre vie, et développer notre performance en renversant la spirale infernale dans laquelle on s'enferme parfois :

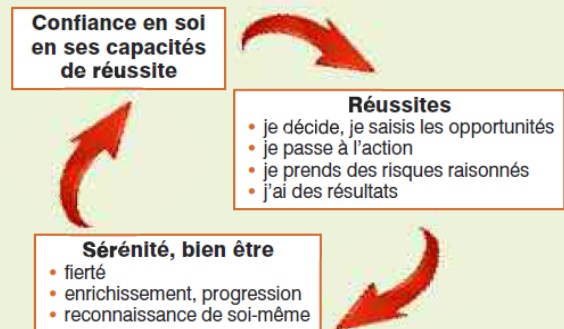


Cinq leviers pour cela :

- 1 – Retrouver la motivation** à changer les choses, décider et à passer à l'action, ce n'est pas par la théorie mais par l'action et l'expérimentation que ça marche.
- 2 – Gérer l'incertitude** pour ne plus avoir peur et être en mesure de décider et de prendre des risques raisonnés
- 3 – Réussir à s'affirmer** en adoptant le bon comportement, en sachant poser des limites, en se détachant du

- regard des autres et du besoin de reconnaissance.
- 4 – Positif**, apprendre à regarder le verre à moitié plein dans toutes les situations, c'est à dire s'enrichir systématiquement de ses erreurs et aussi savoir reconnaître chacune de ses réussites.
- 5 – Gérer les relations** et apprendre à communiquer et à fonctionner de manière harmonieuse et non conflictuelle avec les autres.

Ainsi la spirale vertueuse s'installera se nourrissant elle-même :



Pour aller plus loin..

Cette période difficile, où il va falloir s'adapter pour surmonter les problèmes : de trésorerie, de marché pour ses productions, de cohabitation en confinement etc... est une réelle opportunité pour booster sa confiance en soi.

- 1 – lisez les prochaines chroniques
- 2 – décidez de passer à l'action
- 3 – les deux !

AVEC LE SOUTIEN FINANCIER DE L'EUROPE ET DU CASDAR

NATALIE MAURS
CHAMBRE D'AGRICULTURE DU TARN



Booster sa confiance en soi – trouver la motivation pour changer les choses



«Un voyage de mille lieues commence toujours par un premier pas » Lao-Tseu (sage chinois VI^e siècle avant JC)

Faites... ou passez votre chemin... (pour cette fois)

Attention, lire cette chronique n'aura d'intérêt que si vous suivez à la lettre ce qu'elle vous demande de faire.

Quelle est la plus petite chose... ?

Commencez par repérer ce que vous n'osez pas faire, ce qui vous coûte et que vous ne faites pas, par timidité ou parce que vous avez peur du jugement des autres, ou peur de ne pas faire face ...

Demandez par exemple à votre voisin qu'il vous prête un matériel ? Téléphoner à des prospects pour leur vendre votre produit ? Aller voir une personne inconnue pour lui demander une faveur ? Chanter ou parler en public devant un auditoire ayant les yeux braqués sur vous ? Grimper sur une échelle ou une montagne car vous avez le vertige ? Quoi d'autre ?

Et si vous arriviez à faire cela, vous y gagneriez quoi ? Quoi qui vaille vraiment la peine ? Demandez vous quelle est la plus petite chose que vous pourriez faire concrètement et qui vous permettrait de dire que vous êtes sur la bonne voie du changement ? Une chose pas facile mais faisable pour vous et que vous pour-

riez faire rapidement.

Par exemple, accoster un inconnu dans la rue pour lui demander de vous dépanner de 50 centimes, ou bien vous installer dans un endroit public avec un tout petit peu de passage (pas beaucoup) pour jouer de la musique, chanter, peindre ou tout autre activité de votre choix : l'important est qu'on vous regarde faire. Votre idée sera bonne si elle n'est pas facile mais faisable et qu'elle vous permet d'affronter (un peu) votre peur.

Quand vous avez trouvé : passez à l'action sans délais ! Mesurez ensuite l'impact de ce que vous venez de faire sur votre confiance en vous. Alors convaincu ?

Pour aller plus loin..

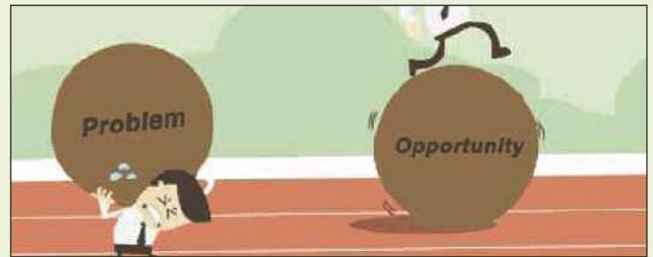
Cette «chronique-action» était un test. Si vous l'avez lue, et que vous avez fait ce qu'elle vous préconisait : merci de me faire un retour : est-ce que ça a marché ou pas ? Si ça a marché, j'ai d'autres suggestions, si ça n'a pas marché : ce serait important qu'on en discute ensemble. Si vous avez besoin de précisions avant de vous lancer, n'hésitez pas à m'appeler également.

RÉALISÉ AVEC LE SOUTIEN FINANCIER DU FONDS EUROPÉEN AGRICOLE POUR LE DÉVELOPPEMENT RURAL (FEADER) ET LE CASDAR - L'EUROPE INVESTIT DANS LES ZONES RURALES.

NATALIE MAURS
CHAMBRE D'AGRICULTURE DU TARN



Confiance en moi : où j'en suis ?



«Des milliers de génies vivent et meurent sans avoir été découverts, soit par eux même, soit par les autres»

Mark TWAIN (écrivain américain 1835 - 1910)

Découvrir les 4 autres leviers

Si vous avez suivi ma chronique de mai vous avez découvert et expérimenté le 1^{er} levier.

La période d'été arrivant avec sa charge de travail, j'aborderai 4 autres leviers que vous pouvez/devez activer pour booster votre confiance en vous à partir de septembre :

- comment gérer l'incertitude et décider plus facilement ?
- comment s'affirmer davantage ?
- comment positiver ?
- comment mieux gérer les relations avec les autres ?

En attendant, si vous le souhaitez : voici quelques questions à vous poser et sur lesquelles vous pouvez réfléchir pour voir où vous en êtes.

Confiance en moi : où j'en suis ?

- Dans la vie, en général, est-ce que je sais que je peux

compter sur moi-même ? Est-ce que je sais me débrouiller ?

- Est-ce que j'aime ce que je fais ? Est-ce que mon métier me permet de me réaliser ?
- Suis-je quelqu'un de capable dans mes domaines de compétence ?
- Ai-je tendance à ne pas reculer devant les obstacles et les difficultés du contexte ?
- Quelle est mon attitude face à un défi ? Et face à une situation nouvelle ?
- Est-ce que j'aime travailler avec les autres ? Quelle position ai-je dans un groupe ?
- Ai-je besoin de la reconnaissance des autres ? Un peu ? Beaucoup ? Tout le temps ?

Pour aller plus loin..

Contactez moi si vous avez besoin de discuter de cela avant septembre, ou si vous avez besoin que je vous aide à faire évoluer les choses dès à présent.

RÉALISÉ AVEC LE SOUTIEN FINANCIER DU FONDS EUROPÉEN AGRICOLE POUR LE DÉVELOPPEMENT RURAL (FEADER) ET LE CASDAR - L'EUROPE INVESTIT DANS LES ZONES RURALES.



LIBÉREZ
L'ENTREPRENEUR
QUI EST EN VOUS !



POUR
TOUS RENSEIGNEMENTS,
contactez Natalie Maurs

