

Rencontre 17 - Thème de la rencontre :

La confiance en soi et l'estime de soi.

Mercredi 12 décembre 2018 – Chez Link's – Julien Estier



Présents : 06

Koezio Sénart M. Jérémy MARTEL
SERIMAX M. Stéphane CHEVALIER
TITFLEX M. Pierre Gauthron

BCNS M. Bruno CHAUDRUT
NSK Mme Audrey HINTZY
PALL CORPORATION Mme Stéphanie JOSEPH

Absents excusés : 4

SUEZ M. Laurent LEVRARD
AQUATONIC M. Yann BLIN

ŒUVRE FALRET M. Lydie GIBEY
EOZ Mme Chloé SOUCHON

Invités : 4

CARREFOUR : Mme Jocelyne LECOURT
FOREVER LIVING : Mme Anne-Stéphanie ROBERT

SR PHARMA Mme Cécile CORPACE
Château Varennes Mme Ane-Laure TROTIN

Animation : Julien Estier – Animateur GERME groupe Sud Ile de France

> Experte : **Evelyne DENTZ**

Evelyne DENTZ est psycho-sociologue, spécialisée depuis 20 ans dans le conseil en management (animation des Comités de Direction). Après avoir exercé la fonction de DRH chez Gloria, Evelyne prend la direction de la société Résilience, puis fonde le cabinet Humblot-Grant Alexander, cabinet de conseil en management aujourd'hui implanté à Paris, Marseille, Lyon, Montpellier, Toulouse et Milan.

Evelyne intervient chez Germe depuis 2002.

Rédaction : Julien Estier | le 21/12/2018

Préambule - La définition de la confiance en soi

« Une prédiction réaliste et ponctuelle qu'on a les ressources nécessaires pour faire face à un genre particulier de situation ». « Un état interne particulier permettant d'utiliser au maximum son potentiel, voire même de le dépasser ».

Préambule - La définition de l'affirmation de soi

L'affirmation de soi s'exerce par rapport aux autres et ceci peut comporter une part d'inconvénient (défenses ou contrôles excessifs ou égocentrisme...). L'affirmation présuppose que l'on se donne une PLACE au milieu des autres et avec les autres ...il s'agit de trouver sa juste place.

La confiance en soi est un réducteur d'angoisse qui permet d'envisager la confrontation extérieure avec sérénité.

La confiance en soi est liée à l'estime de soi (qui est liée à la reconnaissance). L'affirmation de soi est une phase de consolidation narcissique donc la personne a besoin d'avoir un retour social qui se formalise par la reconnaissance ...

La confiance en soi suppose une construction plus solide, un moi constitué, le projet n'est plus égocentré mais à l'extérieur...

Consolider la confiance en soi

Deux théories : approche comportementaliste je me sers de mes expériences, j'expérimente, j'analyse mes échecs etc....

Approche ED (Evelyne DENTZ) : Je décide de « prendre mon destin en main » et je fais un bon état des lieux, je travaille le projet de vie et je cherche la cohérence, je sais aussi que la confiance en soi n'est jamais un acquis définitif mais la vie consiste sans doute à apprivoiser en permanence nos peurs

Exercice de Groupe : ETAT des LIEUX

Pour se reconnaître il faut se connaître, exercice sur « les points de confort »

Donner quelque chose de soi, se raconter

🌀 La théorie des points de confort

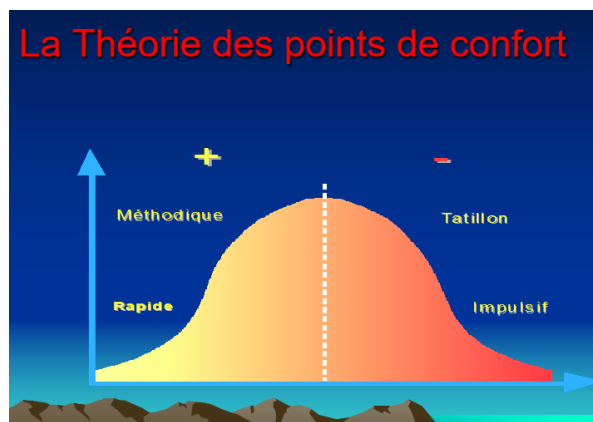
Remarque1 : Points forts = Ce qui est facilement sollicitable chez moi.

Remarque2 : Il existe un seuil au-delà duquel nos qualités, poussées à l'extrême, deviennent des défauts.

Remarque3 : « On est de piètres observateurs, nous avons un esprit critique (négative) qui par nature - cerveau reptilien – qui ne sait pas observer positivement. On ne voit que les défauts, ce qui nous dérange ». ED

Remarque 4 : Il est irrespectueux de dire à quelqu'un « Tu es tatillon, impulsif ». Car de cette façon nous n'indiquons pas à la personne comment agir. Il est préférable de ne pas dire « tu es impulsif » mais tu es trop rapide. Ainsi on lui explique comment faire.

Il faut aider la régulation des qualités. Le renforcement positif aide dans cette perspective (remarquer / encourager / valoriser). « L'outil le plus puissant pour modifier un comportement consiste à accroître le nombre d'interactions positives pour reconnaître les comportements appropriés. » – Sprick, Randall S



Exercice de Groupe : PROJET DE VIE

Donner du SENS c'est trouver au préalable les éléments constitutifs du PROJET DE VIE

Question posée par ED : *Qu'est que je veux en épitaphe ? Quel est mon totem ?*

A quoi ne puis je renoncer ?

➔ Enseignements de l'exercice

- + Sans objectifs de vie, il n'y a pas de mouvement.
- + Le choix ne se fait que s'il est tiré par un objectif.
- + Choisir c'est certes renoncer, mais c'est surtout GAGNER.
- + Lâcher donne du vide, du souffle, on gagne à renoncer.

+ Sources, lectures et autres informations

Suggestion d'articles à lire :

Oubliez les points faibles et les points forts de vos collaborateurs, misez sur leur « point enviable » <https://www.hbrfrance.fr/chroniques-experts/2018/10/22698-oubliez-les-points-faibles-et-les-points-forts-de-vos-collaborateurs-misez-sur-leur-point-enviable/>