

Affirmation de soi

par Béatrice Gomez



LESPORTESDUCHANGEMENT.COM



S'affirmer

"J'écoute de manière aussi attentive, exacte et sensible que possible chaque individu qui s'exprime. Que les propos soient superficiels ou importants, j'écoute. A mes yeux, l'individu qui parle a de la valeur et vaut la peine qu'on le comprenne."

- Carl Rogers -





Qui suis-je ?

Je m'appelle Béatrice Gomez
Depuis l'enfance je n'ai eu de cesse
de chercher ma place.
Je me sentais différente, inadaptée
au monde dans lequel j'évoluais.

Je me sentais décalée et hypersensible. Mon entourage me semblait indifférent à mes états d'âmes et tous mes élans m'effrayaient. L'école semblait le seul espace où je pouvais trouver un semblant d'interaction et d'expression de mon potentiel.

J'ai longtemps été dans une quête de moi-même. J'ai appris à me connaître et à changer pour laisser s'exprimer qui j'étais vraiment et prendre toute ma dimension.

Je suis coach depuis une dizaine d'années mais il m'a fallu un long chemin et de nombreuses péripéties pour enfin m'accepter totalement, me valoriser et me faire confiance.

AUJOURD'HUI J'ACCOMPAGNE LES
PERSONNES À S'AFFIRMER, À SE
RECONNECTER À ELLES-MÊMES, À
TROUVER LEUR PLACE POUR UNE VIE
HARMONIEUSE ET PLEINE DE SENS.



S'affirmer

4 étapes clés pour s'affirmer même lorsqu'on n'a pas confiance en soi !



- Se connaître
- S'autoriser
- S'exprimer
- Se valoriser

ETRE &
AGIR



Accord

*Bienvenue et bravo à vous
pour cette démarche.*

**Laissez moi tout d'abord
vous accueillir**

Je tiens à préciser que ce livret s'adresse à tous. Cependant, la forte proportion de personnes venant vers moi se trouve être des femmes.

J'ai conçu ce livret pour qu'il vous permette non seulement de découvrir ou de redécouvrir certains concepts importants à connaître mais également pour vous permettre de faire quelques pas avec moi – vos premiers pas peut-être. Vous constaterez que la mise en pratique peut s'avérer plus facile que prévue et qu'elle porte déjà les germes d'un changement.

Le changement que je vous invite à faire c'est celui de vous affirmer et de prendre TOUTE VOTRE DIMENSION.

Cela comprend 4 étapes et ça commence maintenant !

se connaître

Vous pensez bien vous connaître. Nous le pensons tous. En réalité vous êtes gouvernée par un système qui ignore votre vraie nature : votre personnalité.

C'est un système de croyance et un ensemble de comportements issus de vos expériences, de votre culture et de votre éducation. Il régit vos choix de manière subtile et inconsciente.

Nous l'appelons souvent l'égo même si l'égo n'est pas seulement cela.

Lorsqu'il s'agit d'améliorer sa vie, il prend les commandes et se précipite dans les certitudes, affirmant "Je suis comme ça et je n'y peux rien". C'est encore lui qui dit souvent "On a beau essayer, le naturel revient au galop."

Il s'agit maintenant de découvrir qu'en vous réside la voix de l'harmonie et que votre véritable nature s'exprime !

COMMENÇONS PAR JETER UN OEIL SUR DES NOTIONS
SIMPLES QU'IL CONVIENT TOUJOURS DE CLARIFIER :
VOS VALEURS, VOS TALENTS ET VOTRE POTENTIEL.

Une valeur est un principe de vie. Elle donne du sens à nos actions qui se distinguent par nos comportements. En général, nous en avons plusieurs et leur ordre d'importance évolue dans le temps.

Sans doute pensez-vous déjà connaître vos valeurs. Et bien vérifions cela car nous négligeons souvent de les réactualiser et c'est quelque chose qu'il faut pourtant faire. Prêtez-vous au jeu car c'est en mettant "la main à la pâte" que le meilleur émerge !

Mes valeurs

Lesquelles comptent le plus pour moi ?

Voici mes valeurs les plus importantes :

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____

Je les trie si besoin et je choisis celle qui est pour moi la seule et unique valeur qui compte, au point que s'il ne devait en rester qu'une, c'est celle pour laquelle je serais prête à mourrir.





Mon talent

Quelle capacité cachée m'habite ?

Qu'est-ce qui est si facile à faire pour moi au point de penser que ça n'a pas de valeur et que c'est à la portée de tout le monde ?

Nous avons tendance à croire que nous en savons moins que les autres ou que nous sommes moins capables. C'est évidemment une fausse croyance. Le talent, ou le domaine d'excellence, s'acquière entre 0 et 16 ans.

Il ne nous est pas directement visible dans la plupart des cas. Il fait partie de ce que l'on appelle la compétence inconsciente.

Nous sommes doués pour quelque chose dont nous n'avons pas conscience.

Ça peut être n'importe quoi et cela à toujours de la valeur.



La capacité à progresser, à évoluer et à changer nous effraie. Souvent parce que nous pensons que cela impliquerait un changement de personnalité.

Comme s'il fallait absolument préserver ce que nous sommes, alors que nous changeons tous sans même le voir. Notre personnalité est mouvante. Ce que nous craignons de changer c'est nos habitudes. A cause de cela nous n'exploitons pas tout notre potentiel. La peur de sortir de notre zone de confort est un des facteurs de notre inactivité et de notre stagnation dans les mêmes situations et donc les mêmes problèmes de vie.

Oser changer c'est aller à la rencontre de son potentiel !

Mon potentiel

J'apprends à penser en terme de potentiel et non de progrès ou de défaut.

Qu'est-ce que je me refuse d'apprendre depuis longtemps d'apprendre ou de faire ?

s'autoriser

Eric Berne, le fondateur de l'Analyse Transactionnelle a listé les 3 "P" indispensables à notre évolution. "S'autoriser" fait partie des ces 3 éléments, cela nomme également la permission.

Mais avant de s'autoriser, 2 autres aspects importants soutiennent le principe de permission.

3P

PROTECTION
PUISSANCE
PERMISSION

1

PROTECTION

Assurez-vous d'avoir le soutien dont vous avez besoin pour vous exprimer et vous affirmer. La vulnérabilité vient souvent du manque de confiance ou d'estime. Vous devez identifier les ressources internes et externes adéquates pour changer et/ou assumer vos ressentis et vos opinions. N'avancez pas en terrain glissant. Trouvez vos failles et renforcez votre ancrage.

2

PUISSANCE

La capacité créatrice est infinie et c'est sans doute cela que l'on craint le plus. Elle a son pendant contraire : la force destructrice. Voilà ce qui fait que vous évitez votre puissance, car elle requière la capacité d'être contenue pour de pas laisser le pouvoir de destruction prendre le dessus. Votre auto-saboteur interne prend souvent les commandes. A vous de les trouver et de les récupérer.

3

PERMISSION

Il est difficile de s'autoriser quoi que ce soit lorsque l'on se sent dans l'insécurité et l'incertitude. La peur, la culpabilité, le sentiment d'incapacité, tout cela freine vos élans et les interdits sont nombreux. Agir, oser, vouloir sommeillent sous la couche de vos croyances. Vous êtes la seule personne à pouvoir vous autoriser de vivre la vie que vous désirez. Changez votre regard sur vous.



s'exprimer

La communication commence par l'écoute.

ECOUTER

L'ECOUTE ACTIVE est une technique de communication visant à interagir avec son interlocuteur de façon empathique, respectueuse et non directive.

Il s'agit également de permettre la verbalisation des émotions que l'interlocuteur ne sait pas exprimer habituellement.

Cette technique simple consiste pour cela à accueillir ce qu'exprime l'autre et à utiliser la reformulation et le questionnement afin de s'assurer que l'on a compris son interlocuteur, et de lui permettre de clarifier si besoin.

Le respect prime dans l'échange.

Développée par l'américain Carl Rogers, cette approche "centrée sur la personne", va au-delà du principe de reformulation. Elle est utilisée en psychologie mais également dans l'harmonisation des relations professionnelles en entreprise.

Principes de l'écoute

Dans la démarche d'écoute active, 4 aspects sont fondamentaux :

- Le questionnement (permet le dialogue)
- L'écoute active (offre l'attention)
- L'attitude (ouvre à la confiance)
- Les effets (démontrent que les 3 aspects précédents ont permis l'écoute)

L'écoute active se divise en 3 éléments :

1. L'écoute attentive centrée sur la personne
2. La reformulation
3. La synthèse (validation)

Il est important d'apprendre à exceller dans cette démarche car elle devient imparable pour prendre sa place sans renier celles des autres. Elle ouvre un champ au dialogue et à la possibilité de se tourner vers une résolution qui permet à chacun de s'affirmer, de se sentir considéré et de trouver sa place.



Les attentes tacites et implicites sont au cœur de tout malentendu, ou, pire, de ruptures de confiance. Pourtant demander s'apprend ; le plus difficile étant d'oser.

DEMANDER

Lorsque nous interagissons avec les autres, c'est souvent de manière calculée ou automatique. Nous faisons des remarques, soulignons des détails, expliquons des choses et exprimons des avis et des sensations.

Mais nous négligeons souvent de formuler des demandes explicites. Les besoins qui s'animent derrière ces interactions sont négligés.

Pour éviter d'être pris dans nos émotions ou dans le doute nous pensons préférable de contenir nos "vérités" et cela se solde souvent par une explosion de ressentis accumulés rarement accueillis comme désiré.

Apprendre à dire, à demander, au moment opportun est essentiel pour la qualité des relations professionnelles et privées.

La méthode ID JEEPP

Je, Empathie,
Emotions, Précision,
Persistance



I : Identifier ce que vous voulez demander

D : Droits mutuels à considérer : Droit d'oser, de vouloir, d'exprimer, de refuser, de ne pas savoir...

J : Parler à partir du JE : je demande, je veux, je souhaite, j'aimerais, j'ai besoin de...

E : Empathie exprimée : j'entends bien, je comprends que, je sais combien, je mesure à quel point...

E : Emotion procurée : je serais reconnaissant si vous pouviez, J'apprécierais, je serais heureux de, merci de..

P : Précision : cela ne durera que, il faudra exactement, ce sera la même qualité que,

P : Persistance : fonctionnez en disque rayé et ne vous laissez pas embarquer dans des justifications. Si votre demande reste vraie et légitime, n'y renoncez pas.

Remerciez sans détour. Exprimez combien cela répond à votre besoin, à ce qui compte pour vous et sachez reconnaître l'attention que l'autre a porté à votre demande.



NEGOCIER

Enfin, lorsque nous parvenons à entendre l'autre et à nous faire entendre, encore faut-il s'accorder et s'entendre pour que chacun sente que son besoin est respecté. Mais comment concilier deux besoins diamétralement opposés ?

C'est tout l'art de la négociation. Certains sont doués naturellement, d'autres ont intégré dès l'enfance l'art de négocier. En revanche, certains se sentent démunis.

Négocier devient plus facile en ayant appris l'écoute active et l'assertivité.

La négociation se résume simplement ensuite à trouver conjointement la "zone d'intérêts communs".

Cela s'apprend plus facilement qu'on ne le pense et devient vite un plaisir permettant, avec le temps, de nous sentir de plus en plus en capacité d'entretenir de belles relations privées ou professionnelles.

Position

Soyez claire dans votre position.

Identifiez votre exigence (nécessité) de départ

Identifiez votre limite, le seuil que vous ne dépasserez pas, ce qui est "non négociable".

Argumentation

Identifiez les contraintes et les faiblesses de votre interlocuteur.

Préparez vos arguments.

Préparez les objections qui peuvent surgir.

La vérité prime mais le bluffe compte aussi, tout dépend de ce que vous négociez et avec qui.

Négocier avec ses proches n'est pas tout à fait la même chose que négocier avec un partenaire commercial ou son responsable hiérarchique.

Équité / équilibre

Vérifiez que vos attentes respectives sont claires et mesurez que chacun fait sa part. Chacun doit avoir la sensation d'être bénéficiaire et de ne pas être lésé dans l'échange.

Conclure l'accord

Rédigez ou spécifiez clairement ce sur quoi vous vous êtes mis d'accord et les dispositions futures. Soyez clairs sur les mesures à prendre en compte en cas de non respect.

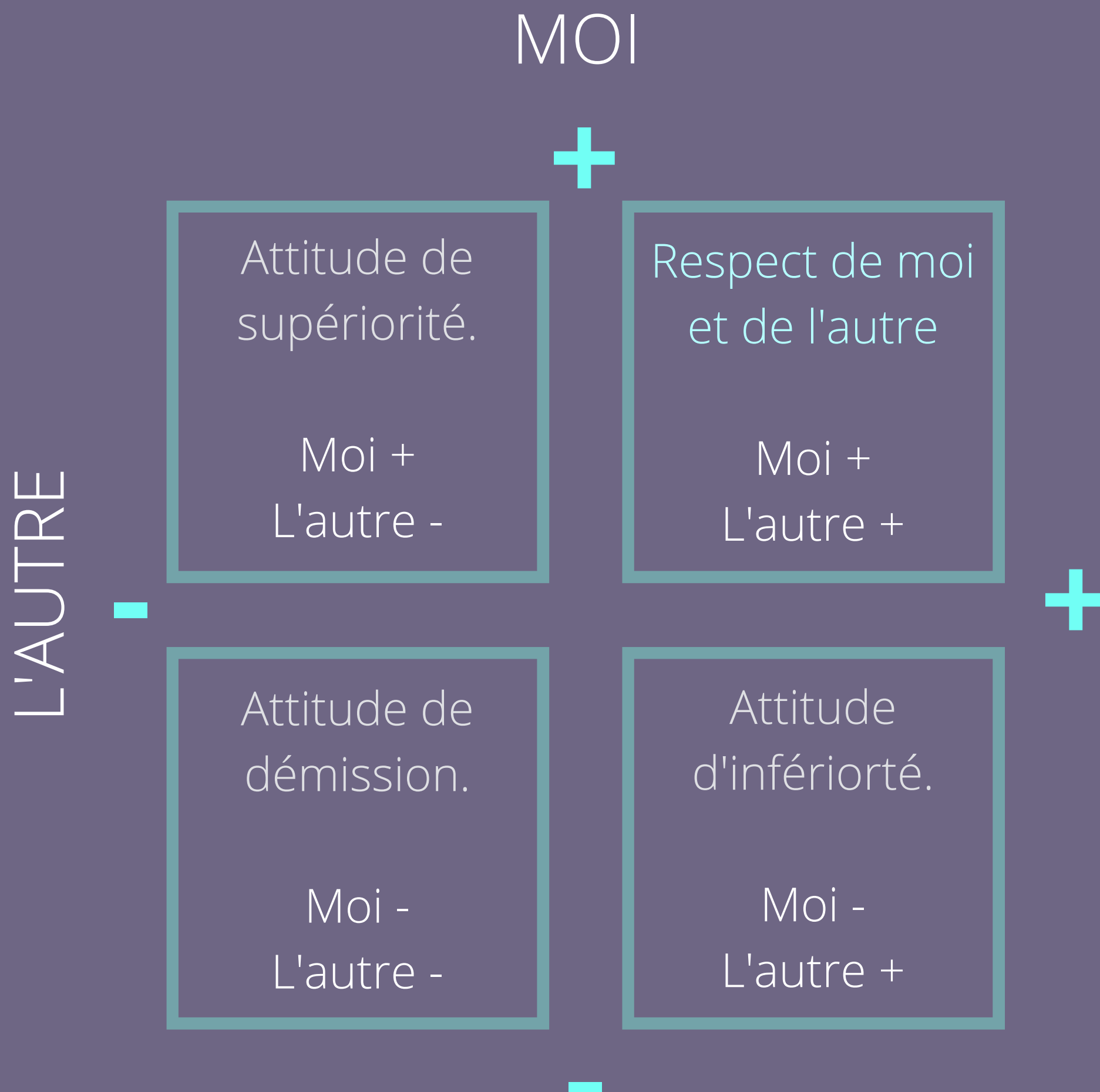
se valoriser

... et valoriser les autres :

Les 4 positions de vie

Eric Berne appelle "position de vie"
la manière fondamentale et
constante dont une personne se
situe face à elle-même et aux
autres.

Il est admis que chacun
de nous arrive à son état
adulte en ayant un
scénario de vie basé sur
une des 4 positions de vie.



Se valoriser

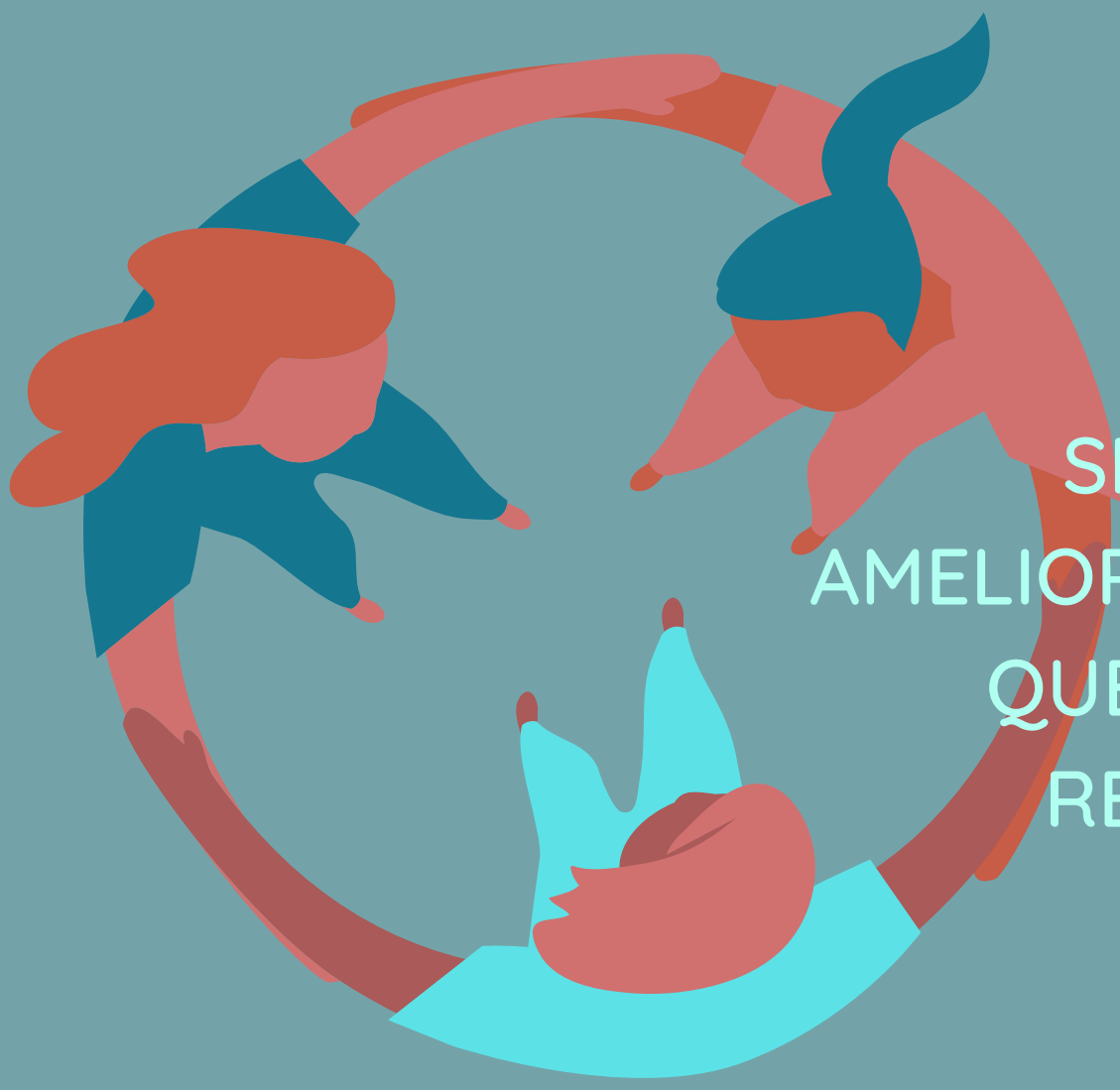
Il est essentiel de penser du bien de soi et de savoir s'encourager soi-même. Devenez votre meilleure amie. N'attendez pas que le monde extérieur vous fasse des louanges. Faites-le vous-même !

Que pensez-vous de vous en ce moment même ?

Valoriser l'autre

Dire du bien à l'autre est gratifiant pour vous-même. Le comportement de l'autre n'est pas tout ce qu'il est. On a coutume de dire qu'il faut valoriser l'être et critiquer le faire pour s'améliorer. Sachez voir en l'autre sa vraie valeur comme vous aimeriez qu'il voit la vôtre.

Que pouvez-vous prochainement dire à quelqu'un à qui vous n'avez jamais exprimé la qualité que vous lui reconnaissez ?



SI VOUS VOUS DEMANDEZ COMMENT
AMELIORER VOTRE COMMUNICATION, C'EST
QUE VOUS AVEZ PROBABLEMENT DEJA
RENCONTRE QUELQUES DIFFICULTES.

Quizz

Répondez à ces quelques questions :

Q1 : Bien communiquer
c'est savoir bien parler :

- Vrai
- Faux

Q2 : pour s'entendre il faut
être d'accord :

- Vrai
- Faux

Q3 : pour se faire écouter il
faut savoir s'imposer :

- Vrai
- Faux

Q4 : les arguments ne servent
à rien face aux gens bornés :

- Vrai
- Faux

Q5 : Une émotion c'est une
excuse, pas un argument :

- Vrai
- Faux

Q6 : les faits parlent
toujours d'eux-mêmes :

- Vrai
- Faux

Q7 : les volontés sont plus
fortes que la raison :

- Vrai
- Faux

Q8 : C'est le dernier qui a
parlé qui a raison :

- Vrai
- Faux

Q9 : Les émotions sont un
frein au dialogue :

- Vrai
- Faux

Q10 : Il faut savoir manipuler
pour convaincre :

- Vrai
- Faux



RÉSULTATS

Calculez le nombre de "vrai"

- Si vous obtenez un score au-dessus de 7, il me semble que vous avez toqué à la bonne porte. Les dessous de la communication ont des choses à vous révéler.
- Si vous obtenez un score entre 3 et 6, vous avez encore des choses à apprendre sur l'affirmation de soi, rassurez-vous cela va vous enrichir.
- Si vous obtenez un score inférieur à 3, vous n'êtes plus très loin de l'art subtile de l'écoute. Voyons voir ce qu'il vous reste à développer...

Notez ci-dessous ce qui est le plus difficile pour vous dans un dialogue où vous devez exprimer un avis différent :

Si cela n'est jamais difficile, identifiez ce qui vous laisse(ra)it dans une forme de frustration ou de déception :

se relier

Savoir faire alliance est un des éléments les plus subtiles de la relation.

Il faut savoir s'accorder et se faire confiance pour s'associer. Se relier aux autres est ce qu'il y a de plus instinctif chez l'humain. Nous sommes des êtres de lien, nous vivons en communauté. Rares sont les ascètes qui s'exilent totalement. Notre instinct grégaire nous pousse à nous rassembler mais parfois, faute de bien se connaître nous nous associons trop vite et nous y perdons plus que nous y gagnons.

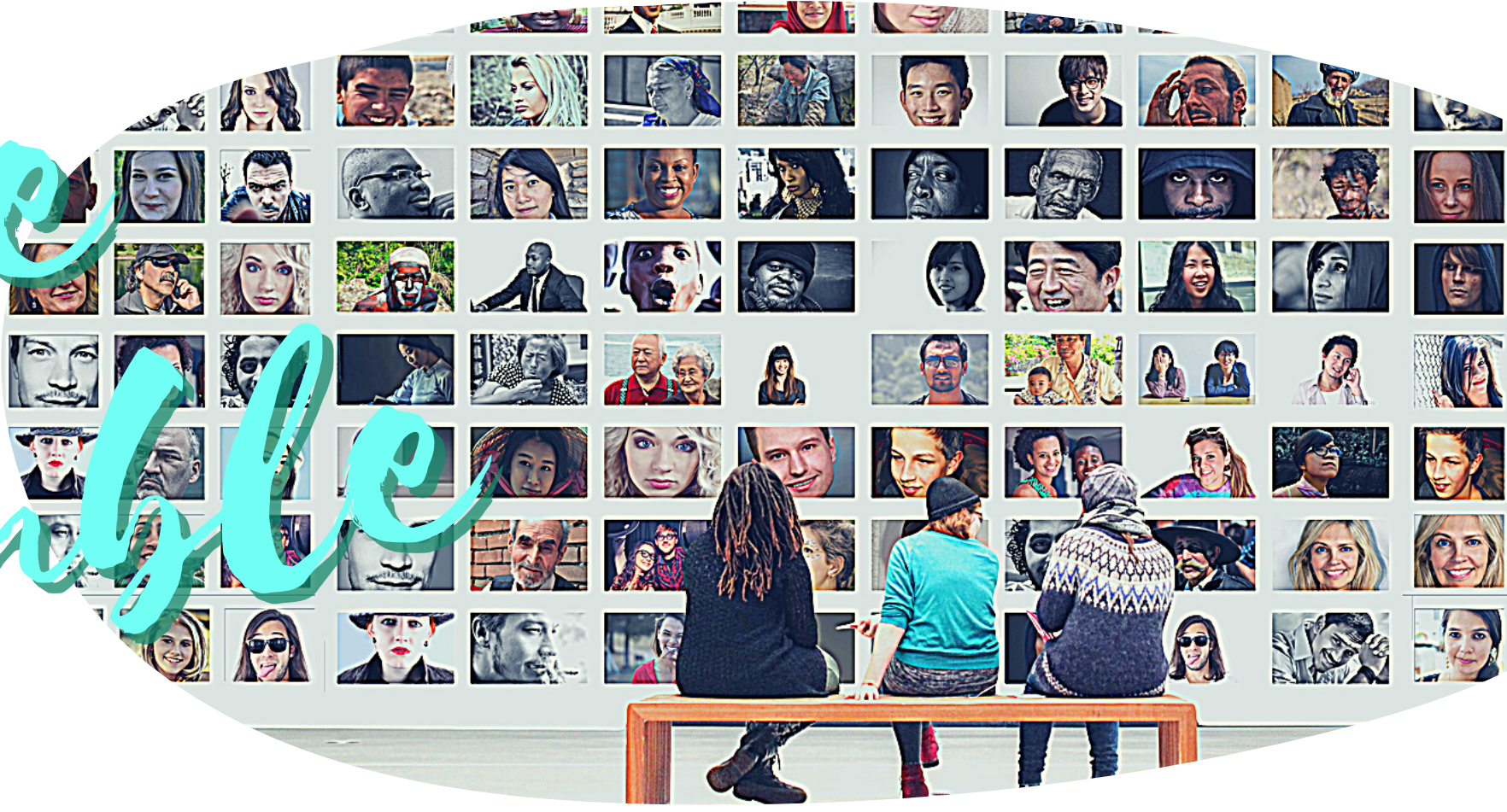
Qu'est-ce qui motive vos alliances ?



Nous nous associons selon des critères peu précis et nous appelons communément cela les affinités.

Elles cachent souvent des motivations spécifiques en fonction des contextes et des environnements.

Être ensemble



Qu'est-ce que vous recherchez en général dans un collectif ?

Au travail

En famille

Entre amis

En formation

En vacances

Se poser les bonnes questions

Bien se connaître c'est plonger au coeur de soi et dans les motivations profondes qui entraînent les choix au-delà des affinités de surface. C'est aussi gage de savoir ajuster ses relations lorsqu'elles génèrent du mal-être et des tensions.

Quels sont les avantages et les bénéfices que vous tirez des alliances que vous choisissez ?

Quels sont, de l'autre côté, les inconvénients que cela entraîne ?



Prendre sa place

Occuper un espace, un rôle, une posture, avoir une influence...
Votre place compte !



Plus vous êtes assertive, plus vous parvenez à occuper votre "juste place" ; "Juste" parce qu'alignée à vos valeurs, vos désirs et vos capacités.

La difficulté de prendre sa place tient plus de blessures* que de timidité ou d'idées reçues.

*Les 5 blessures qui empêchent d'être soi-même", de Lise Bourbeau

Les 5 blessures et la place

Certaines blessures sont plus prégnantes que d'autres



Les symptômes

Blessure de rejet

Elle vous fait vous sentir constamment à l'écart d'un groupe. Vous vous sentez attaquée ou prise pour cible parfois.

Blessure d'abandon

Elle finit par provoquer un éloignement du groupe. Sans raison apparente, les autres vous négligent, vous évitent.

Blessure de trahison

Avec elle, tôt ou tard vous serez critiquée et vivrez des retournements de situation avec des sous-groupes, ou des tensions collectives.

Blessure d'injustice

Vous aurez souvent l'impression que certains sont privilégiés. Le système de chouchou et de préférences vous agace et vous êtes sensible à l'apparition de bouc-émissaires.

Blessure d'humiliation

Vous serez témoin ou objet de moqueries mal placées qui pourraient dégénérer. Vous êtes sensible à l'apparition de souffres-douleurs.

Prendre sa place c'est d'abord...

Oser être soi

Comme vu précédemment, il s'agit d'oser être soi, d'oser s'exprimer, d'oser occuper une posture, un rôle et de choisir le niveau d'influence que l'on désire.

Dans l'affirmation de soi, beaucoup négligent une notion clé : l'influence.

Or elle est au coeur de la place que l'on occupe dans ce monde. Avoir de l'influence ce n'est pas avoir du pouvoir sur les autres ou chercher à avoir raison. C'est être impliqué et engagé dans les relations que vous vivez. Occuper votre place c'est assumer le rôle qui va avec. Que ce soit dans la vie professionnelle comme personnelle.



Qui voulez-vous être ? Quelles qualités voulez-vous incarner ?

Il est essentiel d'être au clair avec cela.

L'influence, c'est la capacité à jouer son rôle dans la dynamique collective, même si votre rôle n'implique pas de leadership. C'est une force de présence qui passe par le fait de s'assumer.

Assumer ses valeurs et ses opinions. Les taire c'est négliger sa capacité à éclairer ce monde. L'obscurité n'est qu'un espace de lumière en devenir. Si vous ne faites pas rayonner votre lumière dans ce monde, l'obscurité règnera.



Conclusion

- Se connaître
- S'autoriser
- S'exprimer
- Se valoriser

Ces 4 grandes étapes ouvrent à la rencontre avec soi-même.

Et la suite ?

La suite ne dépend que de vous !

Vous pouvez poursuivre avec moi et j'en serai honorée.

J'oeuvre avec passion à la réalisation de soi en accompagnant les personnes qui aspirent à se retrouver ; à retrouver l'être vrai, à équilibrer la part égoïque incarnée et productive avec la part spirituelle, profonde, créative et intuitive en chacun. Si vous désirez ardemment éclairer ce monde et faire rayonner sa beauté et la vôtre, alors retrouvez-moi en suivant les liens ci-dessous.

Pour poursuivre :



[SIGNES, SYMBOLES ET RITUELS](#)

[S'AFFIRMER ET PRENDRE SA PLACE](#)



Merci !

Livret conçu et rédigé par
Béatrice Gomez

-
***Coach professionnelle
Systémique et Symbolique***

ME CONTACTER

beatrice@lesportesduchangement.com

SITES :

www.lesportesduchangement.com

www.jebosseheureux.com

