



Développer la confiance en soi

BOUYGUES

1. Évaluer son niveau de confiance

QUESTIONNAIRE D'AUTOÉVALUATION DE LA CONFIANCE EN SOI

Je coche la ou les cases qui présentent des situations que je vis régulièrement :

Le sentiment d'infériorité

Je ne me sens pas souvent à la hauteur.

Je me rabaisse régulièrement.

Je mets en avant mes difficultés plus facilement que mes atouts.

J'idéalise les autres.

Les compliments me gênent.

Je me juge négativement en permanence.

Il m'arrive souvent de penser : « Je suis bon·ne à rien » « Quel·le idiot·e je suis »

Quand on me donne un conseil je le prends comme une obligation.

Le sentiment de honte

Je fais tout pour ne pas être remarqué·e.

J'ai le réflexe de m'excuser souvent.

Je n'apprécie jamais positivement mes résultats.

Je ne sais pas profiter des bons moments parce que je passe mon temps à culpabiliser.

Me regarder dans un miroir m'est difficile

Le défaitisme

Je baisse les bras avant d'avoir commencé.

Je fais « une montagne d'une souris ».

Je pense que si l'on vient vers moi on va mettre en défaut.

Je pense que la difficulté est faite pour durer.

Le sentiment d'angoisse

Je crains toujours le pire.

Je pense le plus souvent « je ne suis pas capable » « je n'y arriverai pas ».

1. Évaluer son niveau de confiance (suite)

QUESTIONNAIRE D'AUTOÉVALUATION DE LA CONFIANCE EN SOI

Je coche la ou les cases qui présentent des situations que je vis régulièrement :

La peur du regard des autres, la peur d'être jugé·e

Je suis tellement fixé·e sur mon manque de confiance que je pense que tous les projecteurs sont braqués sur moi et que tout le monde m'arrose de critiques.

Je pense n'avoir aucune influence sur les actes et décisions des autres.

Je crois ne jamais devoir donner mon avis ou décider.

J'ai toujours peur de blesser, d'offenser.

Je suis mal à l'aise en groupe.

Je prends difficilement la parole en réunion ou devant une assemblée.

Je vais difficilement vers les autres.

Je passe mon temps à imaginer que l'on parle de moi, que l'on se moque, que l'on complotte dans mon dos.

J'ai des difficultés à entreprendre un projet où je sais que je serai jugé·e.

J'agis en fonction des autres en permanence quand mon manque de confiance ne me paralyse pas

Le besoin d'amour, d'affection, d'attention

J'en fais toujours trop.

Je pense devoir donner sans arrêt aux autres pour être apprécié·e.

L'indécision permanente, l'effacement de soi

Je ne sais pas exprimer mon point de vue, mes envies.

J'ai des difficultés à choisir quelque chose ou à prendre une décision pour moi.

Des signes physiques qui sont parfois ressentis

Je ressens des tremblements.

J'ai des vertiges.

Je sens des palpitations.

Je n'ai plus de voix.

Ma transpiration est excessive.

1. Évaluer son niveau de confiance (fin)

QUESTIONNAIRE D'AUTOÉVALUATION DE LA CONFIANCE EN SOI

Je coche la ou les cases qui présentent des situations que je vis régulièrement :

Le rejet

Parce que je finis par agacer par mes hésitations ou parce que j'imagine d'office que je vais être mis·e de côté.

La solitude

Peu à peu je m'isole parce que la peur d'échouer et de devoir affronter aussi le regard des autres m'isole.

J'évite toute rencontre en groupe.

Des émotions fréquentes ressenties à l'excès qui au lieu de nous motiver nous paralysent

La peur

Le stress

Le doute

L'hésitation

L'utilisation fréquente de certains mots

Oui mais

Je ne peux pas.

Si...mais...

Pardon

Impossible

Je n'ai pas fait exprès.

Je ne sais pas.

C'est de ma faute.

Je dois réfléchir.

J'aurai dû y penser.

1. Résultats de l'auto-diagnostic

/55

Calculez le nombre de cases cochées sur 55.

Plus votre chiffre se rapproche de 55, plus cela traduit un manque de confiance en vous.

L'auto évaluation, au-delà d'un moment où vous vous posez une question sur vous, est un temps de prise de conscience et de remise en question. C'est le déclencheur pour passer à l'action.

Action

Pour les items cochés, posez-vous les question suivantes :

Est-ce que cela m'arrive de plus en plus ou de moins en moins fréquemment ?

Dans quel contexte : professionnel ? personnel ? Les deux ?

Avec tout le monde ou seulement avec quelques personnes ? Lesquelles ?

Que représentent-elles pour vous ?

2. Mes qualités humaines

Listez vos 5 qualités humaines et illustrez les.

Exemple : Sociable : je parle facilement aux gens que je ne connais pas, je crée des relations facilement.

Listez les qualités humaines perçues par votre entourage professionnel

(collègues, collaborateurs, hiérarchie, prestataires,...)

Listez les qualités humaines perçues par mon entourage personnel

(famille, amis...)

3. Mes réalisations significatives

Décrivez une ou plusieurs réalisations professionnelles significatives et associez les qualités utilisées et les bénéfices obtenus.

Une réalisation significative est une action qui vous a marqué et dont vous êtes fier·e.

Exemple de réussite professionnelle :

Je forme régulièrement les nouveaux embauchés ; J'ai augmenté le chiffre d'affaires de X%

Ma réalisation professionnelle

Les qualités utilisées

Les bénéfices obtenus

Décrivez une ou plusieurs réalisations personnelles significatives et associez les qualités utilisées.

Une réalisation significative est une action qui vous a marqué et dont vous êtes fier·e.

Exemple de réussite personnelle :

J'ai participé à une action humanitaire ; J'ai arrêté de fumer,...

Ma réalisation personnelle

Les qualités utilisées

Les bénéfices obtenus

4. Mes drivers

Réalisez le questionnaire ci-dessous et notez chacune des questions ou affirmations suivantes (échelle de 0 à 3, 3 étant la note la plus élevée) suivant qu'elle vous correspond bien ou peu (par exemple, si vous souriez toujours quand vous parlez à un interlocuteur vous vous notez 3)

	Questions	1	2	3
1	Quand je parle à un interlocuteur je souris			
2	Je note les erreurs des autres et je leur fais remarquer			
3	Même énervé-e, je parais calme.			
4	Je me dépêche même si cela n'a pas vraiment d'importance			
5	J'éprouve des difficultés à terminer			
6	Quand cela tourne mal, je m'en vais en attendant que cela aille mieux			
7	J'arrive plutôt en avance pour être sûr-e de ne pas être en retard			
8	Je pèse soigneusement mes décisions			
9	Je n'ai pas le temps de faire le tour des magasins pour moi-même			
10	Je réalise après coup que je me suis rendu la tâche difficile			
11	Quand je parle, je hoche la tête, je dis «vous savez que..»			
12	Je range et je mets les choses en place			
13	Je pense que dans la difficulté, il faut savoir faire face et prendre sur soi			
14	Je dis «vous êtes prêts ? Allons-y» et quand je m'en vais, je démarre sur les chapeaux de roues			
15	Je me dis « cette fois, je le fais correctement» mais ça ne sert à pas grand chose			
16	J'accorde beaucoup d'importance à la netteté de ma tenue vestimentaire			
17	Je me déplace en me tenant très droit			
18	Dans mes déplacements, j'emporte plus que le nécessaire			
19	Je tapote des doigts, je remue les pieds, les genoux à l'occasion			
20	J'éprouve dans difficultés dans les actions où les autres sont à l'aise			

4. Mes drivers (suite)

	Questions	1	2	3
21	Si je me sens un peu nerveux.se, je ris pour aplanir mes difficultés			
22	Je critique les avis et les actes d'autrui			
23	Je me débrouille avec les mauvaises situations beaucoup plus longtemps qu'il ne faudrait			
24	J'en fais trop et trop vite			
25	C'est quand les choses sont importantes et difficiles que je m'accroche même jusqu'à épuisement			
26	Avant de formuler une demande, je dis des paroles aimables			
27	Je rassemble ou j'étales aux yeux de tous des informations ou des objets intéressants			
28	Je fais pour les autres des choses qu'ils pourraient faire eux-mêmes			
29	Je me heurte aux gens et aux objets			
30	Lorsque j'en ai presque terminé, j'en prends à mon aise et je remets à plus tard			
31	Je me montre de bonne humeur pour cacher			
32	Je m'arrange pour que tout soit exactement juste et bien fini			
33	Je suis plus prudent.e que la moyenne			
34	J'interromps les autres pour accélérer le débat, ou je me prépare à partir avant qu'ils n'aient terminé			
35	Je suis désorganisé.e sur pas mal de points, par exemple je laisse le rangement s'accumuler			
36	En cas de priorité à attribuer, je donne automatiquement la première place aux autres			
37	En général, je considère que tous les détails sont importants			
38	Mon visage me permet de cacher mes sentiments			
39	Quand j'attends, je fais les cents pas en long et en large.			
40	Quand j'attends, je fais les cents pas en long et en large.			
41	Si je me trouve seul.e, je suis régulièrement agité.e			
42	L'avis des autres m'est indifférent pour agir suffisamment bien			
43	Au niveau physique, je peux être mal à l'aise longtemps sans m'en apercevoir			
44	Je marche vite, je mange vite et je parle vite			
45	J'attends trop longtemps avant de me lancer dans mes actions			

4. Mes drivers (suite)

Interprétez vos résultats :

Reportez les points que vous avez attribués à chaque question en face du numéro correspondant et puis faites le total de chaque colonne.

« Fais plaisir »	« Sois parfait »	« Sois fort »	« Dépêches-toi »	« Fais un effort »
1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25
26	27	28	29	30
31	32	33	34	35
36	37	38	39	40
41	42	43	44	45
Total :	Total :	Total :	Total :	Total :

4. Mes drivers (suite)

VOTRE PROFIL

POINTS FORTS

POINTS FAIBLES

Fais plaisir = Faire le bonheur des autres

Convivial
Séducteur
Maternant
Congruent
Disponible

Suis les événements sans mettre de priorité
Suspecté de manipulation
Surprotecteur
Débordé
Influenable
Ne sait pas dire non

Sois parfait = C'est moi qui ai raison

Compétence métier
Autodiscipline
Rigoureux
Consistant
Crédible
Fiable
Minutieux
Méthodique
Voit juste
Rarement en retard

Trop d'importance à tous les détails
Maniaque
Perd de vue l'essentiel
A du mal à se remettre en question
Fait et refait plusieurs fois pour améliorer
Récidive
Passe trop de temps sur une tâche
Emploi du temps rigide
Délègue peu ou mal
Horreur de recommencer à zéro

Sois Fort = Ne pas dépendre des autres

Prendre des responsabilités
Contrôle ses émotions
Respecte ses engagements
Invulnérable
Agit avec prudence
Travaille seul
Bout en train
Affiche des certitudes
Inspire confiance
Résiste à la pression

Insensible
Masqué, impassible
Blindé
Cavalier seul
Du mal à déléguer
Prend les urgences
Se surmène
Réticent à demande de l'aide

4. Mes drivers (fin)

VOTRE PROFIL

POINTS FORTS

POINTS FAIBLES

Dépêche-toi = Il n'y a pas de temps à perdre

Vif, fonceur
Décidé, va de l'avant
Ambitieux, prend des risques
Gourmand, prend la vie à pleines dents
Tout faire dans les plus brefs délais
Surveille sa montre
Aime la nouveauté

Mobile, itinérant
Stimulé par des délais courts

Lent à se mettre en route
Impatient
Ne prend pas de plaisir
Délais trop courts
Projette son stress
Peut manquer des échéances importantes
Trouve encore quelque chose à faire au dernier moment
Manque toujours de temps
Toujours entre deux activités

Fais effort = Plus c'est dur, mieux c'est

Relève les défis
Bosseur
Laborieux
Travailleur

Agenda bien rempli
Plusieurs choses en même temps

Centré sur le processus
Se noie dans les détails
Choisit la difficulté
Y arrive tout juste et épuisé, dépense son énergie à chaque fois
Fatigué
N'utilise pas forcément son énergie à bon escient
Perd de vue l'objectif
Désordonné
Instable

5. Mon plan d'action

Rédigez les actions que vous allez mettre en place

Action à conduire	Quand ?	Comment ?
<i>Exemple</i> <i>J'arrête de me dévaloriser.</i>	<i>Au plus tôt</i>	<i>Je ne dis plus : « Je suis nul·le » ou « J'aurai dû ... »</i>

Mes observations – Mes notes
