

Comment obtenir plus de CONFIANCE EN VOUS ET GAGNER EN LEADERSHIP?

Et si avoir du leadership n'était pas une question de management !
Eh oui ! Le leadership, c'est aussi avoir une influence positive sur soi et
sur les autres afin d'obtenir les meilleurs résultats possibles.



COMMUNICATION PRÉSENTÉE AUX WORKSHOPS ESTHÉTIQUE & SPA DE LYON (NOVEMBRE 2019) PAR HÉLÈNE SCHETTING,
COACH EN DÉVELOPPEMENT PERSONNEL ET PROFESSIONNEL, EXPERTE EN INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE ET MANAGEMENT BIENVEILLANT.



Et pour que cet objectif soit envisageable, concrètement il vous faut réfléchir en vous disant que les objectifs doivent être SMART, c'est-à-dire Spécifiques, Mesurables, Atteignables, Réalistes, et avec une dimension temporelle. Cette dimension temporelle est fondamentale car si vous vous fixez un objectif en vous disant que vous aurez confiance en vous demain, que vous serez le leader de votre entreprise demain, de manière générale sans vous donner de laps de temps, et en restant vague, il existe peu de chance que vous y arriviez. Pour que cela fonctionne, votre cerveau a besoin de «date concrète», de réalisation et d'accomplissement. La confiance en soi est aussi basée sur la prise de conscience, comprendre et accepter surtout, car une fois que vous avez compris, l'idée est de vous accepter avec vos forces et d'accepter les valeurs qui sont les vôtres. Quelles sont vos valeurs ? Souvent quand je pose cette question à des managers ou à des dirigeants d'entreprise que j'accompagne, peu d'entre eux sont capables

La confiance en soi compose le triptyque de l'estime de soi basé sur l'image de soi, l'amour de soi et bien entendu, la confiance. Ça veut dire quoi ? Souvent on mélange les éléments et l'on fait des erreurs de sémantique. En effet, la confiance en soi n'est qu'un aspect de l'estime de soi. Alors, comment faire pour avoir plus de confiance en vous et réussir à atteindre vos objectifs ?

Comment atteindre vos objectifs (1) ? C'est assez facile à partir du moment où vous avez ce qu'on appelle la vision. Qu'est-ce que la vision ? C'est avoir cette capacité à court, moyen ou long terme, de finalement pouvoir vous envisager là, demain, après-demain, la semaine d'après ou le mois d'après ?



Réussir et atteindre vos
objectifs

Prendre conscience,
comprendre et accepter vos
valeurs et vos forces

Etre fier de qui vous êtes et de
qui vous êtes en train de
devenir

(1)

de me dire quelles sont leurs valeurs.

Il y a des choses sur lesquelles vous ne souhaitez pas céder : cela peut être la justice, l'authenticité, le besoin de vérité... Ces choses sont fondamentales pour vous et vous ne souhaitez ni faire de consensus

ni de compromis. C'est ce qui vous évite de vous dire : «Je suis allée trop loin en acceptant quelque chose qui n'est pas pour moi. Je suis allée contre mes valeurs».

L'idée est d'être en accord avec vous-même, avec vos valeurs, vos réflexions, vos souhaits, vos envies et vos besoins. Quel programme !

Pour connaître vos forces, vos qualités et vos valeurs, il est évident qu'il faut le travailler avec idéalement un coach certifié qui saura vous accompagner à les déterminer grâce à des exercices précis.

Et plus vous allez travailler dessus, plus vous allez les connaître, plus vous allez les envisager, plus vous allez les comprendre, plus vous allez les accepter, et plus ça va vous permettre d'arriver à un niveau supérieur en termes de confiance en vous et en termes de leadership, et ça c'est fondamental. Vous devez être fière de qui vous êtes aujourd'hui et être fière du chemin que vous avez parcouru.

Par exemple, c'est saluer le parcours déjà fait et être en gratitude. Il y a deux ans, j'en étais là. Je ne pouvais pas prendre la parole en public devant 500 personnes et il y a deux ans, je n'aurais pas pu être manager, il y a deux ans, j'aurais eu peur de monter sur une scène. Vous devez être fière du chemin que vous avez parcouru. C'est tellement facile d'avoir un discours négatif, de se dire qu'on est bonne à rien, qu'on n'a rien fait de bien. Il y a le fameux petit vélo, le discours intérieur, qui participe à la démotivation, au manque de confiance en vous. Vous êtes votre meilleure amie comme vous pouvez être votre meilleure ennemie.

« Je suis douée pour
...
et j'en suis fière »

« Ma capacité à
moi c'est ... »

« Je peux aider
à... »

(2)

Je vous demande de faire cet exercice de coaching en trois phases :

Première phase

Prenez une feuille et, dès maintenant, faites cette introspection, cela dure quelques minutes. Réfléchissez au chemin que vous avez parcouru. Le chemin n'était pas forcément tout droit, il y a peut-être eu des virages, des cassures... OK mais là, aujourd'hui, vous en êtes où ? De quoi pouvez-vous être fière maintenant, tout de suite ? Réfléchissez. À quoi ressemblerait votre monde si vous aviez plus de confiance en vous ? Poseriez-vous peut-être moins de questions pour vous asseoir au bout d'une table pour présider un dîner où il y a du monde ? Oseriez-vous peut-être dire à votre collègue que c'est quelqu'un de bien ? Oseriez-vous peut-être quitter le job dans lequel vous êtes actuellement ? Oseriez-vous peut-être dire non ? À quoi ressemblerait votre monde si vous aviez plus de confiance en vous ? Je vous laisse réfléchir le plus honnêtement possible à ces questions.

Deuxième phase

Maintenant, êtes-vous capable de trois choses ? Êtes-vous capable de prononcer ces trois phrases (2) : «Je suis douée pour... et j'en suis fière», «Ma capacité à moi c'est...», «Je peux aider à...». Réfléchissez vraiment. «Je suis douée pour... et j'en suis fière...» : vous savez déjà pourquoi vous êtes douée, si vous êtes honnête avec vous-même, vous le savez déjà.

...



Photo Ryanking999.



La confiance en soi est une des clefs du leadership

(3)

... Troisième phase

Où que vous soyez, levez-vous maintenant et dites à voix haute pourquoi vous êtes douée, quelle est votre capacité profonde dont vous êtes fière. Alors, comment cela résonne ? Quelle émotion émerge ?

La confiance en soi est une clef du leadership (3). Décidez maintenant de jouer sur le jeu de l'échiquier de la vie professionnelle et de la vie personnelle. À quel moment devez-vous aller sur le jeu ? Est-ce que quelqu'un vous suit ? Quel point avez-vous choisi pour vous représenter ? La reine, le fou... Ça veut dire quoi ? Ça veut dire qu'à tout moment, vous pouvez choisir de devenir un leader car vous en avez envie, vous en avez besoin, vous en avez le profond désir, de choisir de vous positionner comme tel !

Cela veut dire que vous pouvez vraiment avoir envie de devenir leader, c'est-à-dire la personne qu'on a envie de suivre, celle qui va avoir une influence positive dans sa vie personnelle, dans sa vie professionnelle, auprès de ses enfants, de ses collaborateurs, de ses collègues, c'est ça être un leader.

Le leader accompagne les autres, il ne marche pas sur eux

LE MANAGEMENT BIENVEILLANT

J'ai beaucoup travaillé sur le management bienveillant et sur la bienveillance de manière générale. On en parle énormément aujourd'hui. Il y a des gens qui disent que la bienveillance c'est une «tarte à la crème», c'est

le monde des bisounours, la bienveillance n'existe pas, de toute façon, on est dans un monde extrêmement violent. Oui, c'est une vérité. Mais, en même temps, vous pouvez choisir

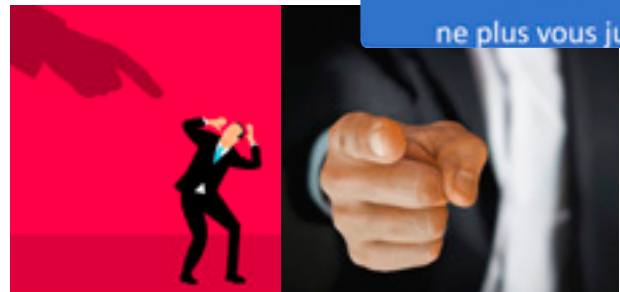
d'être une manager différente, d'être une collaboratrice différente. La bienveillance n'est pas obligatoirement de la niaiserie dégoulinante de crème au chocolat fondu. Bien au contraire !

La confiance en soi s'inscrit dans la pratique d'un management bienveillant incarné (4), dans le choix de vos mots, dans le choix de votre posture, dans le choix de vos actes, dans le choix de vos expressions, elle est fondamentale. Je vous assure qu'avec la bienveillance, vous allez passer à un niveau supérieur dans votre vie.

Je vous rappelle que le leader accompagne les autres, le leader ne marche pas sur l'autre.

Et puis, il y a le jugement de soi et des autres (4).

Développer votre capacité à ne plus juger et ne plus vous juger



(4)

Travaillez votre capacité à ne plus juger l'autre et à ne plus vous juger vous non plus. Stop ! Arrêtez tout. Pourquoi ? Parce que ce n'est pas forcément bon pour vous. Cela participe aussi du petit discours intérieur, du petit vélo qui dit : «Je ne pourrai pas, je suis nulle, je ne sais pas faire, ce n'est pas pour moi, j'aurais pu faire tellement mieux». Faites ce que vous pouvez au moment où vous pouvez «go with the flow» comme disent les anglophones. Qu'est-ce que cela veut dire ? Regardez ce que vous êtes, vous, soyez en gratitude par rapport à ce que vous avez, vous. N'allez pas chercher chez l'autre les forces et les valeurs que vous avez, vous. Vous avez des forces, vous avez des valeurs. Travaillez sur ce que vous êtes vous dans le positif.

Visionnez sur notre chaîne Youtube

Un autre sujet traité par Hélène Schetting en conférence : «Comment trouver votre propre motivation et les clés de votre succès ?»

YouTube

les nouvelles Esthétique spa

... Trois choses importantes (5)

Soyez positive

Soyez positive tout le temps même si c'est difficile. Dans tout élément, dans tout ce qui est compliqué, dans toutes situations difficiles, il y a forcément du positif. Qu'est-ce que vous choisissez ? Le verre à moitié plein ou le verre à moitié vide ? C'est une banalité et pour autant qu'est-ce que vous choisissez ? À quel moment vous vous appropriez cette capacité de voir le monde différemment, de voir le monde avec vos yeux, comme vous en avez envie vous ?

Renforcez votre ambition.

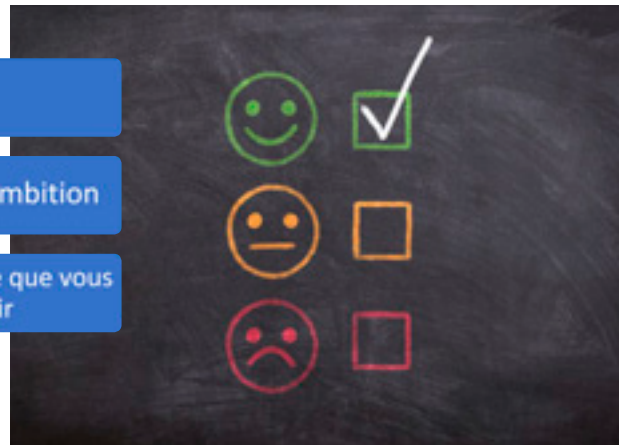
En France, le mot ambition est compliqué car l'ambition caractérise une personne qui a les dents très longues. Cette ambition n'est pas forcément bien vue, sauf si c'est une bonne ambition positive. Moi qui travaille avec des sportifs de haut niveau, je peux vous assurer qu'avoir de l'ambition est fondamental. Pourquoi ? Parce que sur le plan cérébral, l'estime et la confiance y participent. Ne créez pas la bête que vous ne souhaitez pas voir. Continuez, vous avez envie d'atteindre tel objectif que vous vous êtes fixé, alors allez-y ! Oui, l'ambition est positive, oui vous avez le droit d'avoir de l'ambition, oui vous avez le droit de vous surpasser, oui vous avez le droit d'aller plus loin. À quel moment vous choisissez d'aller plus loin ? À quel moment vous avez envie de dépasser les limites qui sont les vôtres ? Quel est votre discours intérieur quand vous êtes seule face à une difficulté, face à une situation ? Est-ce que vous voyez le verre à moitié plein ou le verre à moitié vide ? Quand vous êtes dans une situation difficile, qu'est-ce que vous choisissez de faire ? Vous choisissez de vous plaindre ou vous choisissez de dire que peut-être demain cela ira mieux, ou vous choisissez d'agir maintenant, pas demain ?

Aimez-vous et développez un comportement de leader.

Je vous rappelle que vous devez être fier de vous (6).

• **Travaillez votre posture, votre attitude, votre comportement non verbal.** Tout est dit dans le comportement non verbal : ce sont les fameuses 30 secondes, 30 premiers pas, 30 premiers mots, la façon dont vous vous comportez dont vous bougez. C'est fondamental.

- Soyez positif(ve)
- Renforcez votre ambition
- Ne créez pas la bête que vous ne souhaitez pas voir



(5)

• **Exercez votre influence positive.**

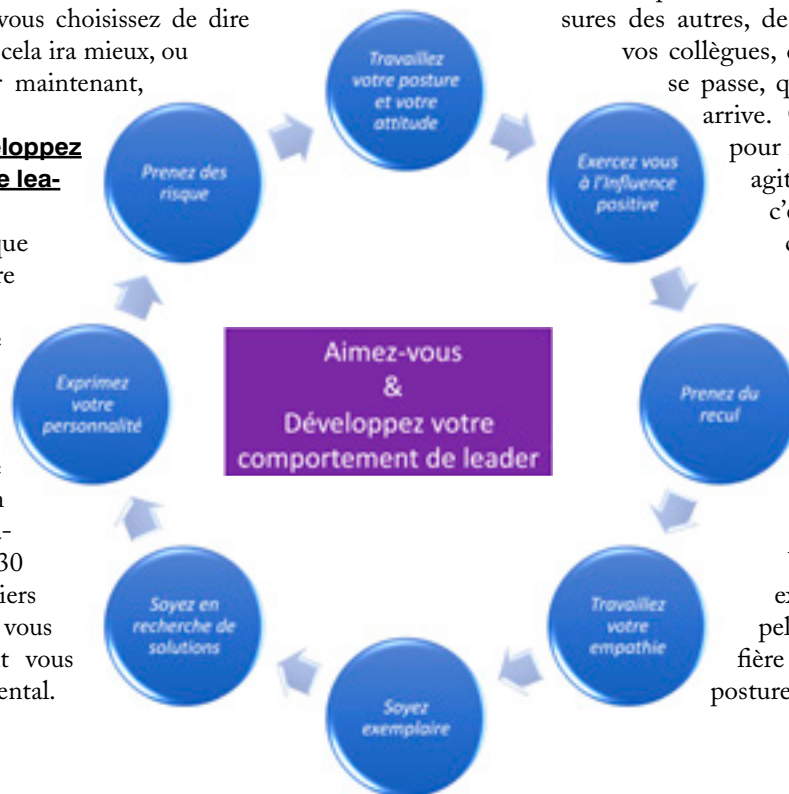
• **Prenez du recul.** Facile à dire, plus compliqué à faire quand vous êtes dans une situation délicate et complexe. Prendre du recul, cela veut dire quoi ? C'est, à un moment donné, être en distance avec ce qu'il se passe. Comment pouvez-vous être en distance avec ce qu'il se passe. Je vous rappelle une base, une règle que je dis à l'université devant mes étudiants, dans mes cours de management : «Vous n'êtes pas les autres et les autres ne sont pas vous !». C'est fondamental. Vous devez comprendre qu'à un moment donné, les choses qui appartiennent aux autres ne vous appartiennent pas à vous. Prendre du recul permet de mettre de la distance et, notamment, avec vos émotions et celles des autres.

• **Travaillez votre empathie.** Comme pour la bienveillance, c'est un mot à la mode et, pourtant, il est tellement incarné. L'empathie c'est quoi ? C'est, à un moment donné, de pouvoir vous mettre dans les chaussures des autres, de vos collaborateurs, de vos collègues, de comprendre ce qu'il se passe, quelle est l'émotion qui arrive.

Qu'est-ce qui se joue pour l'autre ? Pourquoi il réagit comme ça ? Est-ce que c'est de la peur ? Qu'est-ce qu'il se passe ? A-t-il un besoin de sécurité ? Pourquoi y a-t-il de la colère ? Qu'est-ce qui arrive ? Etc. L'empathie vous permet de comprendre ce que vit l'autre, son émotion.

• **Soyez exemplaire.**

Un leader est forcément exemplaire. je vous rappelle que, quand vous êtes fier de vous, vous avez une posture typiquement verticale.



(6)

Oser dire et faire!

Assumer l'échec



(8)

La notion de verticalité est fondamentale. C'est une posture mentale mais c'est aussi une posture physique. À un moment donné, vous devez, en tant que leader, être exemplaire, exemplaire dans votre communication, dans vos actions. Vous voulez que les autres vous suivent ? Faites déjà les choses correctement avant de demander aux autres qu'ils les fassent correctement.

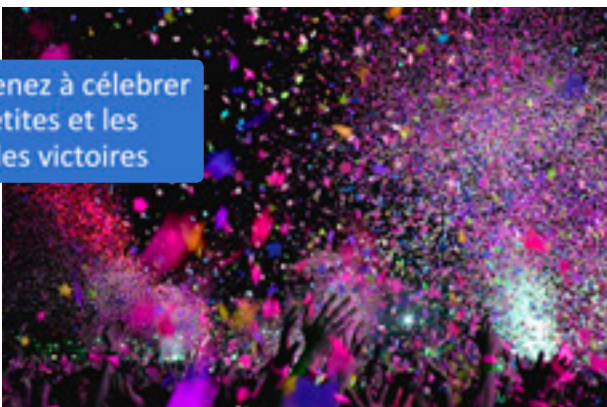
- **Soyez en recherche de solutions.** Il y a des solutions à tout. Peut-être en avez-vous déjà entendu parler, c'est tellement vrai.

- **Exprimez votre personnalité.** Vous êtes spontanée ? Allez-y ? Exprimez-vous ! Vous avez peut-être une croyance limitante. Vous n'osez pas dire non, vous n'osez pas être vous-même. Les autres vont vous juger. Alors, vous vous mettez un masque. Que va-t-il se passer ? Vous mettez le masque et, quand vous rentrez chez vous le soir, vous posez votre masque. Qu'est-ce qui se passe le soir en rentrant chez vous lorsque vous ôtez le masque ? Vous êtes fatiguée d'avoir tellement fait semblant toute la journée, de vous être tellement contenue, d'avoir tellement mis votre masque, de ne pas avoir été vous-même. Ça commence, les enfants s'énervent, vous vous énervez, votre mari s'énerve à son tour. Juste, arrêtez ! Stop ! Posez votre masque et assumez. Ça veut dire quoi ? Ça veut dire oser, osez être qui vous avez envie d'être, personne n'est à votre place. Alors, maintenant, posez votre masque, allez-y et engagez-vous !

- **Prenez des risques** car, c'est fondamental. J'ai la croyance qu'en prenant des risques, on avance.

- **Apprenez à célébrer les petites et grandes victoires** (7) avec vous-même, avec vos collaborateurs si vous êtes

Apprenez à célébrer les petites et les grandes victoires



(7)

manager. C'est fondamental car cela permet d'engendrer à nouveau des situations positives. «La confiance se remplit par goutte et se déverse par litre» a écrit Jean-Paul Sartre. Ça veut dire que vous allez faire des petits pas, que vous allez acquérir de la confiance en vous et, une fois que vous aurez acquis cette confiance, elle sera rayonnante auprès des autres. J'adore ce petit garçon-là, sur un fil entre deux buildings à New York (8). Je crois que, parfois, il faut se voir comme ça, marchant sur un fil reliant deux immeubles en utilisant le risque comme moteur. Même si c'est un peu fou, décidez de dire et de faire parce que c'est juste le moment pour vous de dire et de faire. Et d'assumer l'échec.

- **Trompez-vous !** Continuez à vous tromper, continuez à faire des erreurs, continuez à tomber, c'est comme ça que vous allez grandir, c'est comme ça que vous allez avancer, c'est comme ça que vous allez vous dépasser. Usain Bolt, avant d'être le meilleur coureur au monde et de courir le 100 m comme un dingue, s'est entraîné, entraîné encore et encore et encore. Il s'est planté et il a recommencé. Qu'est-ce qui fait la différence entre un leader et un autre ? C'est de recommencer et de sentir cette notion d'effort sans jamais rien lâcher.

Regardez votre chemin parcouru avec bienveillance

Préparé(e) ? Entraîné(e) ?

Je dois faire quoi pour m'améliorer maintenant ?

Quel(s) effort(s) je dois mettre en place pour atteindre mes objectifs ?

(9)

- **Regardez votre chemin avec bienveillance**, c'est important (9). Je vous pose quelques questions : Que devez-vous faire pour améliorer maintenant ? Quels efforts devez-vous mettre en place pour atteindre vos objectifs ? Vous aurez besoin de vous engager et de faire des efforts, les choses n'arriveront jamais toutes seules. N'oubliez pas qu'on viendra vous chercher, n'oubliez pas qu'on vous attend.

CONCLUSION

Pour conclure, je voudrais vous confier une de mes citations : «Tu as le droit de tomber, de pleurer, de te tromper, de perdre, d'oublier, de râler souvent, et tu as le devoir de recommencer et de te relever toujours ! Alors, ose maintenant !». IT