

OSER L'AFFIRMATION DE SOI

La lettre de catherine- www.air-rh.fr

AFFIRMATION DE SOI...

Voilà bien des notions dont chacun d'entre nous aimerait avoir le secret ! Nous sommes dans un monde où on attend de nous une affirmation de soi... On demande beaucoup aux responsables d'être dans l'affirmation d'eux-mêmes, de savoir décider, d'être sûr d'eux-mêmes, de guider les autres ce qui peut mettre la pression sur tous ceux qui intérieurement ont l'impression de ne pas avoir suffisamment confiance en eux !

Un peu de tri dans ces notions pour y voir un peu plus clair... Tout d'abord l'affirmation de soi est un travail de l'extraversion : S'affirmer c'est sortir de soi, émettre un point de vue auprès des autres ou prendre une décision qui aura des répercussions dans le monde extérieur. C'est aller à la rencontre de l'autre, de l'altérité, c'est oser sortir de soi pour en ressortir enrichi...c'est tenter une aventure et développer de la compétence : si l'aventure est réussie je gagne, si elle échoue : j'apprends ! Mais je ne perds jamais selon Mandela !! Pourquoi avons-nous si peur d'essayer ??

HALTE AU CRITIQUE INTERIEUR !

Souvent nous prenons cette estime de soi pour de la confiance en soi...mais non ! L'estime de soi vient probablement des manifestations affectives que nous avons reçues enfants...mais pas seulement ! Il nous appartient (même si c'est difficile) de tenir à distance ces petites voix critiques (que l'on appelle le critique intérieur) qui dévalorisent ce que nous faisons, ce que nous sommes ou ce que nous pensons et qui nous empêche de tenter l'aventure de l'affirmation de soi ! Nous ne sommes pas tendres envers nous mêmes et ce n'est pas une bonne chose pour l'estime de soi !

ESTIME DE SOI

Et c'est là que nous retombons sur l'estime de soi qui est la façon dont nous nous voyons ! Avons-nous un regard sur nous plein de confiance, de bienveillance, de justesse...ou bien avons-nous un regard critique sur nous même, minimisant ce que nous faisons, comparant sans arrêt à ces autres à qui tout réussit (jamais à ceux qui font moins bien !!)... La réalité est sans doute un mixte des deux, parfois plus l'un que l'autre ou inversement, mais c'est bien ce regard sur nous qui nous empêche de considérer que ce que nous faisons ou pensons est bien et mérite d'être affirmé





OSER SA VIE
LA FOLIE D'ÊTRE SOI

LA CONFIANCE EN SOI

La confiance en soi, bien qu'elle alimente l'estime et l'image de soi, est un élément de l'action et pas seulement de l'image ! Vous avez confiance en vous pour faire du vélo, car vous avez appris et vous maîtrisez le geste !...Vous avez une pleine confiance en vous lorsque vous avez développé de la compétence ! Et la compétence se travaille et s'acquiert. Elle n'est pas innée comme le talent ! Les enfants qui font une roue arrière en vélo ne sont pas plus doués que nous : ils se sont exercé beaucoup (et pas nous) pour pouvoir le faire...

Et c'est le premier pas pour avoir l'audace de l'affirmation de soi. Accroître sa compétence et son expérience permet d'oser (de s'affirmer) car cela minimise le risque...Nous n'avons plus peur parce que nous savons faire et avons minimisé le risque ! Au bémol près de notre estime de nous-même qui peut nous faire croire à tort que le risque est important ou que nous n'avons rien à apporter !

ET AUX INJONCTIONS DE TOUTES SORTES...

Il nous appartient aussi de tenir à distance ces injonctions extérieures venant de nos familles ou de nos sociétés et qui nous commandent d'être performant, fort, invulnérable, efficace !! Nous pouvons l'être oui, parfois...souvent ...mais peut être pas tout le temps ! et dans ces moments là, il nous appartient de faire naître une autre voix, celle qui peut nous rappeler toutes ces choses que nous avons déjà réussies, entreprises avec succès, tous les compliments ou félicitations que nous avons reçus, de nos amis, de nos collègues et qui peut nous redonner un peu de justesse envers nous-même. Faire naître cette voix alternative nous permettra aussi de maintenir à distance ce critique intérieur...



ME CONTACTER

Conclusion : développons de la compétence pour minimiser le risque de nos audaces, récupérerons de l'estime de soi en tenant à distance notre critique intérieur, et toutes les injonctions qui ne sont que des croyances....

Affirmons nous en gardant à l'esprit que nous ne perdrons rien dans l'histoire. Au pire nous apprendrons à faire autrement la prochaine fois !

A bientôt
Catherine
06.72.67.29.45