

# Mieux se connaître et développer sa confiance en soi



**QUELQUES**  
TIPS





# CONNAISSANCE DE SOI : KÉSAKO ?

La connaissance de soi est l'idée que l'on a de soi-même, de ses pensées, de ses émotions, de ses compétences et de ses limitations. C'est une partie importante de l'auto-conscience et de l'auto-évaluation, et elle peut être influencée par de nombreux facteurs, tels que l'éducation, les expériences de vie, la culture et les relations avec les autres. La connaissance de soi peut être améliorée par l'introspection et la réflexion sur soi, ainsi que par la participation à des activités qui nous permettent de découvrir et de développer nos talents et nos intérêts.



Pour reprendre les mots de **John Lennon** :

*“Nous devons apprendre à nous aimer d'abord, dans toute notre gloire et nos imperfections. Si nous ne pouvons pas nous aimer nous-mêmes, nous ne pouvons pas pleinement nous ouvrir à notre capacité d'aimer les autres ou à notre potentiel de création”.*

Se connaître soi-même, ses valeurs, ses besoins, ses forces, ses appétences et développer sa confiance en soi, c'est l'un des piliers, l'une des conditions pour pouvoir ensuite se connecter à l'autre avec sérénité.

➤ Et eux... Comment définissent-ils la confiance en soi ?



Pour le psychologue **Jean Garneau**, la confiance en soi est : *“une évaluation réaliste et ponctuelle d'avoir les ressources nécessaires pour affronter une situation particulière”.*

*Dans certaines situations, je n'ai pas toutes les ressources nécessaires. Si je n'ai pas confiance dans le fait que je peux aller chercher ces ressources dans les autres, je ne vais pas affronter la situation. En revanche, si j'ai confiance en l'autre, je vais me lancer, même si je n'ai pas toutes les ressources internes.*



Pour l'auteur **Charles Pépin**, la confiance en soi *“puise sa force à trois sources : La confiance en soi est une confiance en l'autre, en ses capacités et en la vie.”*

*“Finalement, c'est moins en soi qu'il s'agit d'avoir confiance qu'en cette aventure de la rencontre des autres et du monde, que seule l'action rend possible. Avoir confiance en l'action, plutôt qu'en soi, voilà qui peut donner des ailes.”*

## ➤ Et eux... Comment développent-ils la confiance en soi ?



**Valentine Nogalo**  
Formatrice & Comédienne  
improvisatrice

*La confiance en soi, je la relie au passage à l'action et à l'audace. Le fait de se lancer des défis, de les relever, de se prouver des choses et de toujours aller de l'avant !*



**Isabelle Forestier**  
Formatrice, formatrice  
et coach

*Je développe ma confiance en moi en faisant le point régulièrement sur ce que j'ai réalisé, en osant sortir de ma zone de confiance pour de nouvelles explorations, en me formant continuellement et en échangeant avec des pairs.*



**Audrey Le Roux**  
Formatrice et intervenante  
Gestion du stress et QVT

*La confiance en soi, c'est avant tout croire en soi, en ses compétences déjà acquises mais aussi celles à venir. C'est aussi avoir conscience de sa capacité à se dépasser et à s'adapter quoi qu'il arrive.*



**Laura Chagneux-Becker**  
Co-fondatrice de YA+K

*Je développe ma confiance en moi en menant tout au long de l'année des activités qui me sortent de ma zone de confort. Cela me permet de découvrir de nouvelles potentialités, d'autres types de capacités ainsi que des compétences insoupçonnées. Et surtout je m'entoure toujours de personnes en qui j'ai confiance pour justement oser réaliser de nouvelles choses. La confiance en soi se construit donc progressivement et tout au long de sa vie en évaluant régulièrement ses points faibles, ses points forts, ses réalisations et en apprenant à se connaître et s'apprécier.*



**Thuy-An NGUYEN**  
Levier de transformation

*La confiance en soi est d'avoir la conviction que l'on a toutes les ressources internes et externes pour naviguer dans l'inconnu, et d'avoir conscience que l'on fait partie d'un tout plus grand que soi.*



# Mieux se connaître et développer sa confiance en soi

Chez YA+K, nous sommes convaincus que le travail sur soi (développer sa connaissance de soi et sa confiance en soi) est un préalable ou un révélateur de notre capacité à coopérer avec les autres et à réaliser des projets qui nous rendent vivants.

## Travailler sur soi permet de :



**Améliorer sa confiance en soi :** en prenant le temps de se connaître mieux, on peut développer une meilleure estime de soi et une confiance accrue en ses propres compétences.

**Mieux se comprendre :** en apprenant à mieux se connaître, on peut mieux comprendre nos propres pensées, nos émotions et nos motivations, ce qui peut nous aider à prendre de meilleures décisions et à mieux gérer nos relations avec les autres.



**Améliorer ses relations :** en comprenant nos propres besoins et nos limites, on peut mieux communiquer avec les autres et mieux gérer nos relations avec eux.

**Atteindre ses objectifs :** en travaillant sur soi, on peut mieux identifier nos intérêts et nos passions, ce qui nous aidera à définir des objectifs clairs et à trouver des moyens de les atteindre.



**Être plus heureux :** en apprenant à mieux se connaître et à accepter nos imperfections, on peut développer une attitude plus positive et être plus heureux dans notre vie.

## “ARRÊT SUR IMAGE” : CONFIANCE EN SOI OU CONFIANCE EN LES AUTRES ?

La confiance que je peux avoir en moi est d'autant plus solide qu'elle est également une confiance que j'accorde aux autres. Cela passe par une certaine lucidité vis-à-vis de soi, se dire “sur ce point, je peux m'en sortir seul, sur celui-là non, probablement pas, ou bien si, mais ça me demanderait tellement d'efforts que finalement, demander assistance et conseil reste la meilleure solution”.

Pour YA+K, Il est essentiel d'inclure dans la notion de confiance en soi cette connaissance de ses limites et cette capacité à vivre en bonne entente avec les autres et à solliciter leur aide en cas de besoin.



## Alors si on s'engageait dans une plus grande connaissance de soi ?

“Le travail que l’homme peut faire sur lui-même, je l’appelle le chemin initiatique [vers] son Être essentiel.”

“Être en accord avec l’Être ne signifie pas être dans un état de perfection. Vouloir atteindre la perfection est une erreur que ne doit pas commettre celui qui est en chemin.”



- Karlfried  
Graf Dürckheim

Le travail sur soi peut inclure toutes sortes d’activités visant à améliorer ou à transformer sa personnalité, ses compétences ou sa vie de manière générale. Voici quelques exemples d’activités qui peuvent faire partie du travail sur soi :



**L’introspection et la réflexion sur soi :** prendre du temps pour se connaître mieux et comprendre ses propres pensées, émotions et motivations.

**La méditation ou la relaxation :** pratiquer des techniques de relaxation pour mieux gérer le stress et améliorer la concentration.



**L’apprentissage de nouvelles compétences :** se mettre à apprendre de nouvelles choses pour développer de nouvelles compétences et s’épanouir.

**L’amélioration de ses relations :** travailler sur ses relations avec les autres pour mieux communiquer et construire des liens plus solides.



**L’exercice physique :** faire de l’exercice régulièrement pour améliorer sa santé et son bien-être.

**Prendre soin de soi :** s’occuper de soi en prenant soin de son corps et de son esprit, par exemple en dormant suffisamment, en mangeant sainement et en faisant des activités qui nous détendent.



# C'EST À VOUS !

Chez YA+K, on aime beaucoup utiliser son blason personnel pour développer sa connaissance de soi.

**LE BLASON, KESAKO ?** Inspiré des blasons des chevaliers qui arboraient leurs armoiries sur leurs boucliers afin d'affirmer leur identité, le blason est un outil de développement personnel qui vous permet de faire le point sur ce qui vous caractérise : vos expériences marquantes, vos forces, vos motivations, vos souhaits etc.. Bref, tout ce qui vous rend unique !

## PHILOSOPHIE DE VIE

*Courte phrase personnelle ou citation résumant ce qui vous porte personnellement dans votre vie.*

---

---

---

---

---

## MES SOUHAITS

*Quels sont les projets, les rêves et les espoirs que j'ai pour ma vie ?*

---

---

---

---

---

## MES SOUTIENS

*Personnes qui peuvent vous aider et/ou vous encourager dans vos projets.*

---

---

---

---

---

## MES VALEURS

*Les valeurs auxquelles vous aspirez ou qui ont du sens pour vous.*

---

---

---

---

---

## MES RESSOURCES

*Ressources dont vous disposez pour mener à bien vos projets.*

---

---

---

---

---

## MES FORCES

*Talents, compétences, qualités personnelles.*

---

---

---

---

---

## MES SAVOIR-FAIRE

*Vos compétences et principales connaissances qui pourraient bénéficier au projet.*

---

---

---

---

---

## MES MOTIVATIONS

*Vos principales sources de motivations pour vos projets futurs.*

---

---

---

---

---

## MES FONDATIONS

*Réussites professionnelles et extraprofessionnelle passées les plus significatives : faits marquants et réalisation associées.*

---

---

---

---

---



# C'EST À VOUS !

## TROIS SENTIERS POUR MIEUX SE CONNAÎTRE :

Les besoins, les valeurs et les appétences.

Nous vous proposons trois piliers, trois sentiers différents à parcourir : les besoins, les valeurs et les appétences. Il y en a bien d'autres et le travail sur soi ne s'y limite pas. Si nous avons choisi de vous amener à explorer ces trois aspects, c'est que nous pensons chez YA+K qu'ils vous permettront d'expliciter votre mode de fonctionnement et ainsi de plus facilement entrer en relation avec les autres. Nous vous invitons à les nommer et à les verbaliser non seulement pour vous, pour votre épanouissement professionnel et personnel mais aussi auprès des personnes avec qui vous travaillez dans un projet.



### Sentier 1 : Reconnaître ses besoins

Nos besoins sont autant de boussoles qui nous orientent vers les moyens nécessaires à notre bien-être. Ils créent chez nous une sensation de manque, accompagnée d'un sentiment ou d'une émotion désagréable qui nous poussent à les satisfaire. Ils ne sont pas liés à un lieu, à un moment ou à une personne et les identifier permet de ressentir davantage de maîtrise sur notre vie.

Nous sommes épanouis lorsqu'ils sont satisfaits mais, même avant cela, nous connecter à nos besoins permet d'identifier et de mettre des mots sur des émotions ressenties et déjà de les apaiser. On peut ainsi reconnaître dans une situation vécue le besoin fondamental qui n'a pas été comblé et le verbaliser. C'est déjà une belle étape dans son cheminement personnel !



Pour approfondir ce sujet, nous avons concocté un exercice à réaliser.

### Exercice pour reconnaître ses besoins



Notre conseil : Planifiez **45 minutes** dans votre agenda pour faire l'exercice. Trouvez un endroit où vous vous sentez bien et où vous ne serez pas dérangé.e. Laissez votre téléphone au repos...et offrez-vous un vrai temps ! :)



#### Florent Ploujoux

Co-fondateur de YA+K.  
Formateur et facilitateur en intelligence collective

*J'ai besoin de sens, de me sentir utile, besoin des autres et besoin de travailler en équipe sur des projets où on mêle des compétences complémentaires.*



#### Béatrice Doradou

Formatrice, Facilitatrice & Coach  
chez La Désimpro

*J'ai besoin de me ressourcer et de prendre du temps pour la réflexion. J'ai besoin de retours enthousiasmants, pour savoir que je vais dans la bonne direction. J'ai enfin besoin que l'honnêteté que je m'applique aille dans les deux sens.*



<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/deed.fr>





## Sentier 2 : Reconnaître ses valeurs

Passons au deuxième sentier... Ici, nous nous intéressons à ce qui nous anime profondément et nous met en mouvement. Clarifier à un instant précis ses valeurs fondamentales, les nommer et vérifier dans quelle mesure nos activités professionnelles et personnelles contribuent à les alimenter, à renforcer la cohérence personnelle. Ce sont des facteurs de motivation et de performance : si nos projets professionnels sont alignés avec nos valeurs, on raffermi le sentiment d'accomplissement.

Et vous, avez-vous déjà pris le temps d'identifier les valeurs qui vous animent au quotidien ?



Pour approfondir ce sujet, nous avons concocté un exercice à réaliser.

### Exercice pour reconnaître ses valeurs



Notre conseil : Planifiez **45 minutes** dans votre agenda pour faire l'exercice. Trouvez un endroit où vous vous sentez bien et où vous ne serez pas dérangé.e. Laissez votre téléphone au repos...et offrez-vous un vrai temps ! :)



**Marjory Valckenaere**  
Conceptrice et animatrice de rencontres collaboratives -  
Fondatrice Compoz'Om

*Les valeurs qui guident mon travail au quotidien sont le respect, le plaisir (ce qui me donne des ailes, qui suscite ma motivation, mon enthousiasme), l'esprit d'équipe (relier), la diversité (source de richesse et d'harmonie), l'alignement, l'authenticité (la force d'être au delà des influences) et la responsabilité (ce qui se passe en moi crée ce qui se passe autour de moi).*



**Béatrice Doradoux**  
Formatrice, Facilitatrice & Coach  
chez La Désimpro

*Les valeurs qui guident mon travail au quotidien sont l'honnêteté (envers les autres et envers moi-même, envers ce que j'apporte), la fidélité dans mes relations, l'adaptation et l'écoute (c'est au formateur à comprendre et s'adapter à ses clients, leur contexte, leur environnement, sans glisser sur ses a priori), la liberté d'écouter mes envies comme mes limites et de suivre mes intuitions.*



## Sentier 3 : Reconnaître ses appétences

Nos appétences, ce sont les aptitudes qui sont naturelles chez nous, elles sont mobilisables facilement car c'est ce que nous aimons faire ! Connaître nos appétences, c'est savoir ce qui va être source d'épanouissement personnel dans nos projets, c'est le plaisir au travail. Eh oui, le mot "plaisir" est peu associé à nos environnements professionnels (nous nous centrons généralement sur le "bien-être" au travail) et pourtant, c'est une source importante de performance pour consolider sa confiance en soi. A la différence des compétences qui peuvent s'évaluer de manière objective avec des critères mesurables, connaître ses appétences passe par une introspection pour identifier les sources de plaisir au sein de nos projets.



Alors, vous souhaitez explorer ce sentier et sonder vos forces naturelles ?! C'est parti...

### Exercice pour reconnaître ses appétences



Notre conseil : Planifiez **45 minutes** dans votre agenda pour faire l'exercice. Trouvez un endroit où vous vous sentez bien et où vous ne serez pas dérangé.e. Laissez votre téléphone au repos...et offrez-vous un vrai temps ! :)



# Prêt pour l'aventure ?

Ça y est, vous arrivez à la fin ! Nous espérons que ces quelques tips vous ont donné envie de vous plonger dans la connaissance de soi.

Avant de refermer ce document, nous vous proposons de prendre un temps pour faire le bilan en répondant à ces quelques questions :

1/ Qu'est-ce qui vous plaît le plus dans ce que vous venez de lire ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

2/ Quelle est la partie la plus utile pour vous ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

3/ Qu'est-ce que vous avez découvert et qui est fondamentalement important pour vous ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

4/ Qu'est-ce que cette méthode vous donne comme espoir, envie, projets, idées pour la suite ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

5/ Quels sont vos prochains petits pas ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....



**MERCI !**



<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/deed.fr>

