



## Mon auto-coaching Je dépasse mes croyances limitantes

### Comment faire exploser le plafond de verre et obtenir ce que je veux avec la méthode ADCV ?

Qu'est-ce qu'une croyance ? Pourquoi les dépasser ?

Pour réaliser nos objectifs, pour atteindre nos rêves

Est-ce que cet objectif vous fait plaisir ? Si ce n'est pas le cas, comment pouvez-vous y ajouter du plaisir, du jeu, du fun ou en trouver à moyen ou long terme ?

**Exemple :** apprendre l'alphabet et décortiquer la lecture ce n'est pas fun mais se rendre compte que grâce à cela on peut lire et jouer avec les mots, les phrases : quel plaisir ! Ou encore pour beaucoup de personne, apprendre la comptabilité pour son auto-entreprise ce n'est pas fun voir fastidieux, mais se rendre compte qu'en ayant acquis cette compétence, vous passez 2 fois moins de temps sur les bilans et que du coup, vous pouvez vous consacrer à votre activité centrale : c'est plaisant et gratifiant !

**Attention pour atteindre un objectif, il faut la notion de plaisir, de fun et être en accord avec ses valeurs sinon à un moment ou à un autre, vous allez avoir une perte nette de motivation.**

### Les 5 catégories de croyances limitantes :

#### 1. La confusion

La personne confuse est une personne qui a plein d'idées, d'envies, qui a beaucoup de rêves ou d'imagination mais qui va avoir un problème de stabilité. Elle va tester une chose, puis une autre, avoir un projet en tête, puis un autre, elle veut voir des résultats très rapidement alors elle zappe très souvent. C'est une personne qui n'a pas peur se lancer des défis, d'essayer un nouveau sport, une nouvelle association, c'est une personne qui a plein de centres d'intérêt voir même de passion.

C'est une personne qui a besoin de changement, de fun, de nouveauté, de surprise, de variété, elle a besoin de vibrer et de vivre le changement et du coup, parfois ce besoin s'accompagne d'une frénésie à bouger, d'une instabilité, d'un manque de sens et des frustrations qui peuvent apparaître !

« Pourquoi je ne sais pas ce que je veux et je zappe tout le temps ? »

« Pourquoi je ne vais pas au bout des choses ? »

« Pourquoi j'ai encore changé de .... ? »

Par exemple une personne qui va tester un régime et comme elle ne voit pas les résultats arriver suffisamment rapidement, elle va passer au régime suivant et encore au suivant.

Ou encore une personne qui va passer d'une activité à une autre car elle ne se voit pas progresser alors elle va aller chercher un autre style d'activité. C'est aussi le cas d'une personne qui va passer d'une relation à une autre, et encore à une autre, à la recherche de toujours « plus » ou « mieux » ou « je m'ennuie déjà .. »



### Comment dépasser cette croyance et vous sentir mieux ?

Nous avons tous besoin de changements (voir l'article sur « comment bien vivre le changement ? ») et de nous dépasser pour grandir, se sentir vivant et aussi pour progresser. Seulement, nous n'avons pas tous le même degré de besoin de changement ou de nouveauté. Ces besoins non satisfaits ne deviennent un problème que lorsque cela vous empêche d'être épanoui(e), heureux(se), fier(e) de vous ou en accord avec vous-même. **Alors, je fais comment pour reprendre les commandes ?**

Vous pouvez commencer en observant vos comportements.

- ✓ Est-ce que ce comportement me gêne ?
- ✓ En quoi ce comportement est un problème pour moi ?
- ✓ De quoi j'ai envie ? par exemple j'ai envie d'être plus constante dans cette situation, d'aller au bout de tel objectif, d'obtenir mon diplôme, de finir lorsque je commence X chose, de continuer mes cours de ....
- ✓ Quelle serait la situation idéale pour moi ? (Par exemple j'y arriver, j'être fière d'avoir pu ....)
- ✓ Et cela serait comment pour moi ?
- ✓ Et je me sentirais comment ?

Nous avons tous des comportements différents. L'idée ici c'est de comprendre que nous sommes tous différents et que nous avons tous des façons de penser et de voir des choses qui diffèrent d'une personne à l'autre. Certaines personnes vont avoir une vision à long terme, d'autres une vision à court terme, certains vont être plus créatifs, d'autres plus abstraits, plus social ....

### **Une clef de compréhension :**

Le comportement confus, c'est votre impatience, vous avez envie que cela aille vite, de voir les résultats rapidement et vous allez vous lasser vite ou passer à l'envie suivante si le résultat n'est pas là rapidement. Vous êtes quelqu'un qui fonctionne en mode « court terme », un peu comme les enfants qui vont avoir besoin d'un résultat rapide pour se sentir content d'eux et avoir envie de progresser. Pour vous, pour changer de comportement c'est accepter que vous fonctionniez en mode court terme.

### **Ok je fonctionne ainsi, comment je m'adapte ?**

#### **Solution : rappelez-vous vos motivations profondes**

Vous pouvez commencer par vous poser sur un objectif/comportement que vous voulez vraiment atteindre : je veux finir mon année de natation, je veux obtenir mon examen de conduite, je veux aller au bout de la lecture de ce livre.....

Je veux.....

et pourquoi vous voulez cela ?

.....

- **La phrase ressource : « je me respecte et je respecte les règles que je me donne, je suis fiable et je me pose pour obtenir des résultats ».**



- Prenez le temps de réfléchir pour être plus rigoureux dans ce que vous entreprenez. **Quelles sont les bonnes raisons qui vous incitent à vouloir réaliser votre projet ou votre idée ?** Plus vos raisons seront solides et intégrées, plus vous aurez de la rigueur.
- Vous êtes tout à fait capable d'obtenir ce que vous voulez : Croyez en vous et soyez bienveillant(e) avec vous, vous pouvez le faire !
- Déclinez votre objectif principal en plusieurs sous-objectifs (Cette semaine je décide de lire le chapitre 1 – lundi à 20 h 00 et comme il y a 15 chapitres, je vais avoir fini à X date).
- Parlez à votre entourage de votre décision : j'ai décidé de mettre en place ce nouveau produit pour mon entreprise (donnez régulièrement des nouvelles chiffrées sur l'avancée du projet).
- L'autodiscipline est la capacité de faire une tâche particulière, alors que nous préférons faire quelque chose d'autre. Par exemple, étudier au lieu de jouer à des jeux en ligne. Terminer un rapport au travail au lieu d'aller prendre un verre avec nos amis. Aller faire du sport plutôt que de regarder la TV.... Pour cela, bloquez-vous un temps pour effectuer ce que vous voulez faire. Si vous avez prévu 30 minutes, c'est 30 minutes pour cela, pas moins ni plus, c'est la régularité qui compte et respectez cet engagement.
- Visualisez-vous ayant terminé cet objectif et mettez-vous dans les sensations que cela vous procure (utilisez cet outil dès que vous avez une baisse de motivation pour vous donner envie de repartir).
- Notez vos objectifs par écrits (le mieux c'est à la main mais vous pouvez utiliser un autre support) et soulignez-les ou mettez un fluo lors que cela est atteint et regardez votre liste régulièrement pour visualiser vos progressions. (C'est la technique des petits pas).
- Le baton : certaines personnes ont besoin de se faire peur pour avancer ; **posez-vous la question : si je ne fais pas cela, quelles vont être les conséquences ?** perte d'argent, un blâme, une punition, fermeture de votre entreprise..... Si c'est un levier pour vous mettre en action alors utilisez le !
- Allez lire des articles sur la concentration, comment cela fonctionne, comment je peux tester cela et pour commencer, testez votre concentration sur de petits jeux.
- La carotte : Vous avez tenu votre objectif du jour, de la semaine, du mois : félicitez-vous et faites-vous plaisir (offrez-vous un moment avec votre conjoint, vos amis, un cadeau...)

## 2. L'auto-sabotage ou la dissonance

Dans ce cas, la personne a envie de mettre en place une nouvelle relation, ou un nouveau challenge, elle veut changer d'emploi et elle y met beaucoup d'énergie et de volonté mais dès qu'elle se trouve en situation, elle va tout faire consciemment ou inconsciemment – pour ne pas y arriver, pour se saboter, pour louper l'entretien, rater l'avion, perdre son conjoint ..... Bref elle se met en difficulté. Elle va trouver tous les prétextes pour justifier qu'elle ne va pas y arriver, qu'elle ne peut pas réussir et qu'il faut qu'elle reste où elle est, comme elle est (même si la situation actuelle ne lui convient plus) : Pourquoi .....parce qu'elle a peur !

Par exemple, la personne qui obtient un CDI et qui rapidement va dire, « ça ne va pas, je ne m'y retrouve pas, je pense que je ne suis pas à ma place, je ne suis pas capable de ..... » ou encore dans une relation amoureuse, la personne qui va penser « il ou elle est trop bien pour moi, je le/ la mérite pas » ou encore la personne qui va régulièrement arriver en retard au travail, ne pas rendre les dossiers dans les temps impartis, se mettre en échec : C'est la peur de se confronter, de se dépasser, d'accepter ses erreurs, de découvrir ses limites....



### **Une clef de compréhension :**

Le comportement de l'auto-sabotage, c'est votre peur de sortir de votre zone de confort. Changer c'est accepter de se mettre en déséquilibre et oui, c'est momentanément inconfortable ! Mais attention rester dans votre zone de confort peut parfois être encore plus inconfortable !

Donc, sortez de votre zone de confort pour aller dans votre zone d'apprentissage et rassurez-vous dans cette zone vous n'êtes pas en danger, vous pouvez donc tester de nouvelles choses, apprendre de nouvelles techniques, découvrir de nouvelles personnes : c'est votre zone d'apprentissage et lorsque l'on apprend, on a le droit et même le devoir de se tromper !! Vous n'avez pas appris l'alphabet du premier coup. Combien de leçons avez-vous pris avant d'obtenir votre permis de conduire ? On ne devient pas un chef cuisinier de renom en préparant une recette une seule fois !

Pour vous, pour changer de comportement c'est accepter de sortir de votre zone de confort

### **Ok je rentre en zone d'apprentissage, comment je me lance ?**

#### **Solution : en zone d'apprentissage, je suis en léger déséquilibre et c'est normal.**

Vous pouvez commencer par vous poser sur un objectif/ comportement que vous voulez vraiment atteindre : j'essaie de revisiter la recette du mille-feuille, je décide de construire un autre type de relation avec les hommes/ les femmes, je monte en compétence pour assurer sur ce poste ....

Je commence par .....

et si je n'y arrive pas du premier coup ?

.....

- **La phrase ressource :** « je ne prends pas tout personnellement et il n'y a aucune raison pour que je m'effondre, j'ai confiance en moi et je fais du mieux que je peux ».
- Vous êtes tout à fait capable d'obtenir ce que vous voulez : Croyez en vous et soyez bienveillant(e) avec vous, vous pouvez le faire !
- Commencez vos journées en voyant les difficultés comme des défis qui vous font grandir. N'oubliez pas que vous êtes aux commandes de votre vie et vous avez le choix de changer de comportements si les votre ne vous vont pas/ plus.
- Lorsque vous êtes face à une difficulté, pensez à une personne que vous respectez et dont l'avis compte pour vous et **demandez-vous comment elle surmonterait ce challenge ? Quelle attitude adopte-t-elle pour dépasser cet obstacle ? Quel conseil peut-elle vous donner ?**
- **Prenez le temps de vérifier si cet objectif est atteignable et quand ?** Maintenant, dans un 2eme temps, après avoir acquis une nouvelle compétence, une nouvelle attitude, une nouvelle méthode....
- **Que vous faut -il pour y arriver ?** (Aide extérieure, apprendre à penser différemment, autre chose ... ?)
- **Qu'est-ce que j'ai appris aujourd'hui ?**



- Si je dis cela, si je fais cela, si je me comporte comme cela, **est-ce que cela m'apporte quelque chose de positif ou non ? et est-ce que cela nuit à quelqu'un ou non ?** si vous avez un doute, prenez le temps de la réflexion avant de vous mettre en action, recadrez, éventuellement modifiez votre plan initial puis allez-y !
- Il n'y a pas d'échecs, que des feedbacks : **quelles leçons tirez-vous de cette expérience ?**
- **Que vous faut-il faire ou ne pas faire ou qui devez-vous être pour ne plus jamais avoir à faire face à cette situation ?**
- Allez lire des articles sur la persévérance, comment cela fonctionne, testez cela et commencez par des petits challenges.
- **Quelles sont vos valeurs ?** Posez-vous la question : **suis-je en cohérence avec mes valeurs ? Est-ce que je me respecte en faisant cela ?** C'est parce que vous êtes au clair avec vous-même que le reste est fluide !

### 3. Le manque de clarté

La personne qui manque de clarté est une personne qui reste dans le flou et qui du coup ne peut pas avancer. C'est un personne avec laquelle vous allez discuter et qui va vous tenir des propos du genre « j'ai envie d'être heureuse dans la vie » et si vous lui posez la question : « ah oui ? comment ça être heureuse ? » elle va vous répondre « être heureuse quoi... tu vois ce que je veux dire ... », ou encore la personne qui va dire « je veux être riche » ou « j'ai envie de perdre du poids » mais finalement, ces personnes n'ont rien de précis en tête et comme elles n'ont pas posé précisément ce qu'elles veulent/souhaitent, cela reste à l'état de rêve et rien ne se matérialise.

Par exemple : « je veux réussir professionnellement » : pour atteindre cette réussite il faut définir et comprendre la notion de réussite professionnelle pour cette personne. Pour certaines personnes, c'est gérer une équipe de X personnes, ou avoir un salaire de X euros, ou bien travailler pour un gros groupe, ou encore voyager dans le monde entier.....bref autant de déclinaisons possibles de la réussite professionnelle.

**Georges Clémenceau a dit :**

**« Il faut savoir ce que l'on veut. Quand on le voit, il faut avoir le courage de le dire ; quand on le dit, il faut avoir le courage de le faire. »**

#### **Une clef de compréhension :**

Pour vous, pour changer de comportement, c'est accepter de voir grand et prendre vos responsabilités. Vous vous posez des questions du genre « pourquoi ça marche pour les autres et pas pour moi ? »....vous avez PEUR !

Une citation : « le courage croit en osant et la peur en hésitant ». Plus vous aller vous mettre en action et moins vous aurez peur. L'idée c'est de prendre les commandes de votre vie et de vous poser des questions qui vous donne du pouvoir sur les actions à mener (voir l'outil sur les questions).

Au lieu de vous dire : « pourquoi cela ne fonctionne pas ? », changer cela par « comment je peux faire pour que cela marche ? »

**Ok je décide de préciser mes attentes, comment faire ?**



**Solution : Passer du « pourquoi » au « comment ».**

Vous pouvez commencer par vous poser sur une envie/un souhait que vous voulez vraiment atteindre : je veux être riche, je veux avoir un look, je veux être charismatique, je veux être épanoui(e) dans ma vie de couple...Attention un objectif doit toujours être sous votre contrôle, « j'en suis pleinement responsable et j'en assume les conséquences ». Si un tiers entre en jeu dans cet objectif alors on ne parle plus d'objectif mais de challenge ou de projet.

**Je souhaite :**

.....

**Par quoi dois-je commencer pour y arriver ?**

.....

**Et je saurais que j'ai atteint cet objectif le jour où ?**

.....

- **La phrase ressource :** « j'ai le courage de réaliser mes rêves ; je crois en moi et en mes capacités et je suis responsable de ma vie. ».
- **Quelles sont vos attentes par rapport à** vous-même, votre conjoint, vos enfants, votre emploi, le sport, l'alimentation, l'argent, le sexe, la famille..... Votre objectif doit être spécifique et clair. Vous devez être en mesure d'expliquer votre objectif à une tierce personne et d'en avoir une vision très nette et précise.
- Votre objectif doit être mesurable, il doit être suffisamment précis pour qu'une évaluation puisse se faire : un niveau à atteindre, une quantité à obtenir, une fréquence à mettre en place ...Par exemple. « J'ai envie de perdre du poids » va se transformer en « je veux perdre 3 kilos » ou « je souhaite bien gagner ma vie » va se transformer en « je veux gagner X euros par an ». Cet objectif doit vous booster, vous donner envie de vous dépasser. Un objectif acceptable est un objectif suffisamment grand, ambitieux pour qu'il représente un défi et qu'il vous motive.
- La notion d'apprentissage : Vérifiez bien que vous avez les compétences pour atteindre cet objectif et si ce n'est pas le cas, posez-vous les questions : **de quelles compétences ai-je besoin pour l'atteindre ? Que dois-je apprendre pour atteindre cet objectif ? et quel est l'objectif d'apprentissage qui va avec ?** Par exemple, si votre objectif c'est de reprendre le sport, peut être que vous devez apprendre à vous consacrer du temps, apprendre à vous organiser, apprendre à vous échauffer....
- La notion de tension dynamique : **Est -ce que cet objectif vous encourage à donner le meilleur de vous-même ?** oui ? Alors, foncez ! Sinon, revoyez votre copie à la baisse ou à la hausse pour qu'il soit accessible de façon globale et qu'il soit réaliste pour vous. Soyez honnête avec vous-même : « **mon objectif est -il réaliste ou pas ?** » Votre honnêteté vous honore et vous fait grandir.
- Le plan B ou le filet de sécurité : **Une citation :** « **Les vrais gagnants sont ceux qui savent perdre en sachant qu'il y aura d'autres victoires** ».

Engagez-vous pleinement pour réussir et mettez tout en œuvre, donnez-vous les moyens, faites-vous coacher pour vous soutenir et vous booster, utilisez tous les leviers possibles et si malgré cela, et quel que soit le facteur extérieur vous n'y arrivez pas, posez-vous la question : **Sur quelles ressources pouvez-vous compter pour avancer, rebondir, vous développer et vous réaliser dans la vie ?**



- Pour avoir envie de passer à l'action il faut créer un sentiment d'urgence. « Je vais faire cela un jour » : autrement dit, cela ne sera jamais fait !

Donc donnez-vous une deadline : **A quelle date commencez-vous ? A quelle date devez-vous avoir atteint X niveau ? Appris X leçons ? Traité X dossiers ?** Pour vous aider, posez votre objectif avec des termes précis comme « d'ici à 3 mois » et non pas par des termes flous comme « le plus rapidement possible » et visualisez le temps prévu via un calendrier, un agenda, un Bullet journal...

- Prenez le temps de mesurer les conséquences de cet objectif pour vous et pour les autres. « **Que se passera-t-il quand j'aurai atteint cet objectif ?** » « **Quelles seront les conséquences lorsque j'aurai atteint mon objectif ?** ». Un objectif doit respecter votre système familial, professionnel, social ; ainsi que les valeurs, les croyances et les sentiments que vous avez. **Est-ce que vous vous respectez, et respectez-vous votre équilibre externe (entourage etc....) avec cet objectif ?** Si la réponse est oui c'est gagné : Foncez ! Sinon, prenez de la hauteur et observez les points de blocages.
- **Objectif ciblé ?** Posez-vous une dernière question : **quel est le prix à payer pour atteindre cet objectif ?** Consacrer moins de temps à mon conjoint, ma famille ? Changer toute ma garde-robe ? Changer de lieu de vie, de zone géographique ? Acceptez la souffrance physique par exemple pour quelqu'un qui reprend le sport ? Faire ce travail en amont, c'est vous mettre en position de réussite et vous donner les conditions optimales pour atteindre vos objectifs.

**Essayez : ça marche c'est comme dans la pub : « Satisfait ou remboursé ». Si vous avez coché tous les points évoqués plus haut, vous êtes certain(e) d'y arriver !**

## 4 Le perfectionniste

La personne perfectionniste va vouloir se rassurer en permanence, elle va dire « il faut que je travaille encore plus ceci ou cela » ou encore « je ne me lance pas car je ne maîtrise pas encore assez ... » ou bien « ce n'est pas le moment de ..... je dois encore prendre du temps pour faire ça » ou « je dois encore apprendre ça avant de » ou « je dois travailler encore ça avant d'essayer ». Bref, elle repousse les échéances, elle va se mettre la pression, vouloir toujours plus et elle va aller loin dans les détails, jusqu'à parfois être dans l'immobilisme à force de vouloir que tout soit parfait.

Par exemple un ami qui vous dit : « je ne suis pas assez prêt pour lui parler » ou « je ne vais jamais y arriver, je dois encore faire une énième formation avant d'ouvrir mon entreprise ».

Cette personne a des peurs : peur de blesser les autres, peur de faire les choses, peur de se lancer elle ne se sent pas légitime, elle doute d'elle-même, elle se cache pour ne pas s'exposer et du coup elle retarde, repousse, décale les échéances. Elle peut procrastiner, manquer de souplesses, avoir une mauvaise gestion des priorités....

### Une clef de compréhension :

Pour vous, changer de comportement c'est vous **autoriser** à être vous-même, c'est apprendre à lâcher prise, c'est comprendre que la perfection n'existe pas et vouloir atteindre la perfection c'est donc se mettre en échec de facto. Si vous voulez progresser apprenez à tendre vers l'excellence. Cette notion induit la notion de progression



et donc d'essai/erreur pour aller vers le meilleur. Du coup, vous vous autorisez à ne pas être parfait mais bien à faire de votre mieux.

Puis passez à l'action : c'est en faisant que vous allez progresser, alors lancez-vous !

## Ok je veux passer à l'action, je teste quoi ?

**Solution : passer du futur au présent.**

Au lieu de vous dire : « je ne suis pas prêt (e) », osez à la place dire « je suis prêt (e), je peux me faire confiance, je sais sur quoi m'appuyer ».

Maintenant je décide de:

.....

Quelles sont les conséquences si cela n'est pas parfait ?

.....

Que puis- je faire pour m'améliorer ?

.....

- **Les phrases ressources :** « j'ai envie de le faire alors je tente ici et maintenant » ; « j'ai le droit à l'erreur et nul n'est parfait » et « je fais du mieux que je peux et c'est déjà beaucoup ».
- Posez-vous des questions : **qu'est- ce que la réussite pour vous ? Que croyez-vous a propos de la réussite ?**
- Je m'autorise à.....
- Le bon moment n'existe pas, alors engagez-vous, décidez d'un moment, une date, un évènement et lancez-vous !
- Vous n'avez pas forcément besoin de subir une pression énorme pour réussir, déculpabilisez. Vous êtes responsable mais pas coupable. Soyez tolérant et bienveillant avec vous-même et ensuite avec les autres !
- Evitez toute forme de comparaison ou situation où l'on se compare.
- Commencer par parler au présent : « maintenant je décide de prendre la parole en public ». Prenez le temps de vous observer et changez de vocabulaire pour basculer consciemment du futur vers le présent.





<b>Demain se transforme en maintenant</b>	
Je ferai une présentation de mon activité	Je fais une présentation de mon activité
Je créerai un blog	Je crée mon blog
Je lui dirai ce que je pense	Je lui dis ce que je pense
Je vais transmettre mes connaissances	Je partage mes connaissances
Je .....	Je .....

- Pour vous rassurer et progresser sur votre niveau de connaissance pour pouvez utiliser une grille d'auto-évaluation.

<b>Dans ce domaine je suis :</b>				
<b>Le domaine</b>	<b>JUNIOR</b>	<b>SENIOR</b>	<b>EXPERT</b>	<b>MAITRE</b>
Ex : écrire un rapport	Note entre 1 et 10 - Ex 10/10	7 /10	4/10	1/10
Ex :				

Une fois que vous avez effectué votre auto-évaluation sur une échelle de 1 à 10, faites un plan.

Question : « **qu'est-ce que je peux faire pour passer à la note suivante ?** »

- Toujours pour rassurer le perfectionniste, projetez-vous dans votre prestation avec une logique d'intention. Cela va vous aider à vous mettre en action.
- Attention : le perfectionniste a tendance à voir le côté extrême des choses : c'est-à-dire "tout (parfait)" ou "rien (inutile)". Apprenez à nuancer vos pensées, vos propos, vos points de vue, cela va vous permettre d'avoir plus d'objectivité sur les situations et de temporiser.

## 5 Le Saint Bernard

Cette personne va avoir des qualités empathiques et altruistes. Elle sera de bonne compagnie et cherchera à plaire. Elle craint de décevoir et par conséquent délaisse ses besoins et se laisse envahir par les autres. Pour être reconnu, elle se met en quête d'approbation et elle ne pose pas les limites : elle ne sait plus dire non de peur de déplaire. Attentionnée et conciliante, elle est toujours prêt (e) à aider. Elle prend soin de ses contemporains, se préoccupe de leur bien-être, se plie en quatre pour eux et peut aller jusqu'à anticiper leurs besoins. Le problème, c'est que cette personne s'oublie derrière les désirs des autres. Elle peut tomber dans la dépendance affective ou s'épuiser dans la recherche d'approbation. Le déni de soi au profit des autres la mène à beaucoup d'insatisfaction et de frustration, voire de sentiment d'ingratitude.

Elle cherche des signes de reconnaissances et elle a besoin de sentir qu'on l'aime ....



**Une clef de compréhension :**

Le comportement Saint Bernard ou serviteur, c'est votre besoin d'être aimé, votre dépendance affective qui parlent. C'est pour être accepté socialement que vous prenez cette posture qui vous y perd... Vous avez besoin de ne pas blesser, d'être apprécié, vous avez besoin de rendre les gens heureux et vous avez peur de l'opinion des autres. Vous devez apprendre à vous connaître, à vous aimer : **Affirmez-vous !**

Apprenez à dire non, à poser un cadre et à fixer vos limites.

**Ok je pense plus à moi, je commence par où ?**

**Solution : j'écoute mon corps, mon cœur, mes ressentis : je me place au centre**

Pour changer vos pensées et vos comportements, il est important, fondamental de passer par une phase égoïste, oui oui égoïste ! Posez-vous systématiquement et jusqu'à ce que cela devienne un automatisme la question suivante : « Est ce que cela me va ? » Par exemple, on vous propose une soirée, avez-vous envie d'y aller ? - On vous demande de prendre en charge les dossiers d'un collègue : êtes-vous d'accord ou pas ? Exprimez votre point de vue – On vous propose un menu, est-ce que ce choix vous convient ou pas ? - On vous impose un repas de famille sur une date où vous aviez prévu autre chose, vous acceptez ou vous exprimez votre désaccord ?

**Soyez au clair avec vos besoins, vos valeurs, vos émotions, vos sentiments pour pouvoir les exprimer simplement et prendre les commandes de votre vie !**

Quelles sont les conséquences si je dis non ?

.....

Est-ce que tout le monde doit être d'accord avec moi ?

.....

Que se passe-t-il si vous vous faites plaisir à vous-même ?

.....

- **La phrase ressource :** « J'ai le droit de me donner à moi-même considération et respect ».
- Donnez-vous votre propre validation, n'attendez pas des autres qu'ils vous valide mais reprenez les commandes de votre vie et validez-vous tout (e) seul (e) : **« Parce que je le vau**x** bien ! »..... Cela vous rappelle quelque chose ??**
- Vous êtes une personne comme les autres, et à ce titre, vous méritez de prendre soin de vous autant que vous prenez soin des autres.
- **Question : Comment pouvez-vous vous faire encore plus plaisir ?**



- Les émotions :



Les émotions traduisent un besoin à satisfaire :	
La peur	Celui d'être rassuré
La colère	Celui d'être respecté
La tristesse	Celui d'être consolé
La joie	Celui d'être aimé, apprécié, admiré
<b>Une fois que nous avons admis l'axiome « émotion = besoin », nous sommes en mesure d'y apporter une stratégie d'action.</b>	

- **La notion de besoins : De quoi avez-vous besoin pour vous sentir bien avec vous-même ?** (Par exemple faire du sport, être reconnu, avoir du temps pour moi, créer...) (voir liste des besoins )
- **Les valeurs : Qu'est ce qui est important pour vous ?** (Par exemple l'amitié, la discrétion, l'autonomie, la créativité...) (voir texte sur les valeurs)
- Lisez des articles sur la communication non violente pour apprendre à vous exprimer, à donner votre ressenti dans l'accueil de l'autre et dans la bienveillance.

Cette liste est une première piste de questions et j'espère que cet article sera **un outil à votre service pour vous aider à vous développer** et vous inspirera dans vos envies de changements. Vous avez une trame de réflexion pour vous mettre en action et je suis là, à vos côtés, pour vous accompagner à aller encore plus loin dans votre envie d'évolution et de transformation de votre vie.

**Alors, réfléchissons ensemble !**

Quelle est la question qui vous inspire le plus dans cette liste ?

.....

Quelle est votre réponse ?

.....

Je vous propose de me renvoyer votre réponse à l'adresse mail suivante pour échanger :

coaching@aux-commandes-de-ma-vie.com

Je vous souhaite une belle journée aux commandes de votre vie.

**Bravo pour la réussite de cet auto-coaching !**  
**Pour aller plus loin, contacte-moi pour affiner ta progression.**  
**Je conduis, je décide, je coach ma vie avec ACDV Coaching.**



**Mes notes :**