

## 5. M'embrasser

<b>1) DESCRIPTION DE L'OUTIL</b>
<b>Nom de l'outil : M'embrasser</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• L'acceptation de soi est la capacité de se reconnaître et de s'apprécier, ses défauts et tout. Il s'agit de reconnaître ses forces et ses faiblesses sans jugement.</li><li>• L'acceptation de soi est le fondement de la confiance en soi. Lorsque vous vous acceptez, vous croyez que vous êtes capable et digne. Cela renforce la confiance nécessaire pour relever les défis, apprendre de ses erreurs et surmonter les revers – autant d'aspects cruciaux de la confiance en soi.</li><li>• Durée : 45 minutes</li></ul>
<b>2) OBJECTIFS DE L'OUTIL</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Comprendre le concept d'acceptation de soi et son impact sur la performance au travail et le développement personnel.</li><li>• Identifier les facteurs qui contribuent à une acceptation de soi élevée et faible.</li><li>• Développer des stratégies pour construire et maintenir une saine acceptation de soi.</li><li>• Construit une base de confiance en soi.</li></ul>
<b>3) CONNEXION DE L'OUTIL AVEC LA COMPÉTENCE</b> <p>L'acceptation de soi et la confiance en soi sont deux concepts étroitement liés qui se renforcent mutuellement.</p> <p>Acceptation de soi : c'est l'acceptation de soi tel que l'on est, avec ses défauts et ses vertus. Cela implique de reconnaître et de valoriser les aspects positifs de soi, ainsi que d'accepter les aspects négatifs sans se juger ni se critiquer.</p> <p>Confiance en soi : C'est la croyance en ses propres capacités, capacités et jugement. Cela implique de faire confiance à sa capacité à prendre des décisions judicieuses, à surmonter les défis et à atteindre ses objectifs.</p> <p>Comment sont-ils liés ?</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• L'acceptation de soi est le fondement de la confiance en soi. Si nous ne nous acceptons pas, il est difficile de faire confiance à nos capacités et à nos capacités.</li><li>• L'acceptation de soi nous permet d'être plus compatissants envers nous-mêmes, ce qui nous aide à surmonter nos erreurs et à en tirer des leçons. Cela renforce à son tour notre confiance dans notre capacité à réussir à l'avenir.</li><li>• La confiance en soi nous permet de nous affirmer davantage et de défendre nos besoins et nos valeurs. Cela nous aide à nous sentir plus en sécurité dans notre peau et augmente notre acceptation de soi.</li></ul> <p>L'acceptation de soi est une compétence fondamentale pour réussir dans votre vie personnelle et professionnelle. Il influence votre confiance en vous en impactant :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Confiance : une grande acceptation de soi vous permet d'aborder les défis et les opportunités avec une attitude positive et une confiance en vos capacités.</li><li>• Motivation : Les personnes ayant une saine acceptation de soi sont plus susceptibles de se fixer des objectifs, de prendre des initiatives et de persévérer face aux revers.</li></ul>

- **Prise de décision** : une forte acceptation de soi vous permet de faire des choix qui correspondent à vos valeurs et à votre bien-être.
- **Communication** : Ceux qui ont une grande acceptation de soi peuvent communiquer efficacement, s'exprimer clairement et affirmer leurs besoins avec confiance.
- **Relations** : Une saine acceptation de soi favorise des relations positives et respectueuses avec les collègues et les superviseurs.

#### 4) MATÉRIAUX DE RESSOURCES

- Un espace de partage confortable

#### 5) COMMENT APPLIQUER L'OUTIL

Comment développer l'acceptation de soi et la confiance en soi :

1. **Pratiquez l'auto-compassion** : Traitez-vous avec gentillesse et compréhension, comme vous le feriez avec un ami. Évitez les autocritiques sévères et concentrez-vous sur vos forces et vos qualités positives.
2. **Remettez en question le discours intérieur négatif** : lorsque vous avez une pensée négative, demandez-vous si elle est vraie ou s'il s'agit simplement d'une distorsion cognitive. Remplacez les pensées négatives par des déclarations personnelles plus réalistes et positives.
3. **Concentrez-vous sur vos forces et vos réalisations** : Célébrez vos réussites, grandes et petites. Faites une liste de vos forces et de vos talents et rappelez-vous-les régulièrement.
4. **Fixez-vous des objectifs réalistes et célébrez les progrès** : Ne vous préparez pas à l'échec en vous fixant des objectifs irréalistes. Décomposez les objectifs plus importants en étapes plus petites et plus gérables. Célébrez vos progrès tout au long de votre parcours, aussi minimes soient-ils.
5. **Pratiquez la gratitude** : prenez le temps chaque jour d'apprécier les bonnes choses de votre vie. Notez chaque jour trois choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant ou tenez un journal de gratitude.
6. **Entourez-vous de personnes positives** : passez du temps avec des personnes qui vous soutiennent, vous encouragent et croient en vous. Évitez les personnes négatives ou critiques à votre égard.
7. **Prenez soin de vous** : assurez-vous de dormir suffisamment, de manger sainement et de faire de l'exercice régulièrement. Prendre soin de votre santé physique améliorera également votre bien-être mental et émotionnel.
8. **Demandez l'aide d'un professionnel si nécessaire** : Si vous avez du mal à développer par vous-même l'acceptation de soi et la confiance en vous, un thérapeute peut vous aider. Ils peuvent vous fournir un soutien et des conseils supplémentaires.

Développer l'acceptation de soi et la confiance en soi demande du temps et des efforts. Ne vous découragez pas si vous ne voyez pas de résultats immédiatement. Continuez à pratiquer ces stratégies et vous constaterez progressivement une amélioration de votre estime de soi, de votre confiance en vous et de votre bien-être général.

#### 6) QUE APPRENDRE

S'accepter, c'est entrer dans son pouvoir. Lorsque vous cultivez l'acceptation de soi, vous n'avez plus besoin de rechercher des sources externes de validation.

Apprendre à s'accepter est également un tremplin pour prendre soin de sa santé mentale. Vous devenez sûr de qui vous êtes et apprenez à vous approprier à la fois vos forces et vos faiblesses.

