

## 6. Défi et preuves

<b>1) DESCRIPTION DE L'OUTIL</b>
<p><b>Nom de l'outil : Défis et preuves</b></p> <p>Cette activité est liée à une branche de la confiance en soi qui est la conscience de soi. Cela fait référence à la capacité de reconnaître vos émotions, vos forces, vos faiblesses, vos valeurs et vos motivations. La conscience de soi implique souvent de confronter nos préjugés et nos angles morts. Cet exercice remet en question vos hypothèses sur vous-même et vous encourage à rassembler des preuves pour les étayer ou les réfuter. Grâce à ce processus, vous acquérez une compréhension plus objective et nuancée de qui vous êtes.</p> <p>Cette technique vous aidera également à renforcer votre confiance en vous en identifiant vos réalisations passées et en remettant en question vos croyances négatives avec des preuves concrètes. Cette technique vous aidera à mieux comprendre vous-même et la manière dont vous interagissez avec le monde qui vous entoure.</p> <p>Durée : 30 minutes (activité individuelle)</p>
<b>2) OBJECTIFS DE L'OUTIL</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Identifiez et remettez en question les croyances négatives qui pourraient nuire à votre performance.</li><li>• Reconnaissez et renforcez la confiance dans vos compétences et aptitudes existantes.</li><li>• Augmenter la confiance en soi pour relever de nouveaux défis et opportunités.</li><li>• Explorez votre style de communication.</li></ul>
<b>3) CONNEXION DE L'OUTIL AVEC LA COMPÉTENCE</b>
<p>La confiance en soi est un élément crucial de l'intelligence émotionnelle. Lorsque vous faites confiance à vos capacités, vous êtes plus susceptible de prendre des initiatives, de persévérer face aux défis et d'atteindre vos objectifs. Cette technique vous aide à construire une base de confiance en vous en vous concentrant sur les succès passés et en les utilisant comme preuves pour contrer le doute de soi. La confiance en soi est la pierre angulaire de la conscience de soi, et la conscience de soi est le fondement de l'intelligence émotionnelle. Lorsque vous faites confiance à vos capacités, vous êtes mieux équipé pour gérer vos émotions, rester motivé et gérer efficacement les interactions sociales. En vous comprenant mieux, vous pouvez gérer efficacement vos émotions, bâtir des relations plus solides et prendre de meilleures décisions.</p> <p>Développer la conscience de soi aide à renforcer la confiance en soi, car cela nous aide à comprendre qui nous sommes et quelles sont nos valeurs afin que nous puissions les mettre en œuvre. En reconnaissant nos valeurs, nous nous disons ce que nous ferons et ne ferons pas, ce qui contribue à renforcer la confiance en soi.</p> <p>Les personnes conscientes d'elles-mêmes peuvent interpréter leurs pensées et leurs objectifs, et c'est une compétence rare, car la plupart d'entre nous ont tendance à se laisser guider par des interprétations émotionnelles de ce qui nous arrive et de la façon dont nous y réagissons.</p> <p>Il existe deux types de conscience de soi, privée et publique.</p> <p>Conscience de soi privée. Les personnes ayant une conscience de soi privée sont méditatives et abordent leurs réactions avec curiosité plutôt qu'avec émotion flagrante. Ces personnes sont capables de remarquer leurs sensations physiques et de les attribuer correctement à ce qui se passe en ce moment. Ce type de conscience de soi nous permet de ne pas paniquer lorsque nos émotions sont éveillées, mais plutôt de penser ou d'être conscient de ce qui se passe et d'y faire face de front. L'inconvénient de la conscience de soi privée est qu'il est facile de paraître peu sincère parce qu'on peut être trop replié sur soi-même.</p> <p>Conscience publique de soi. Ce type de conscience de soi est conscient de la façon dont nous regardons les autres. Avec ce type de conscience de soi, nous sommes plus susceptibles de suivre les normes sociétales et de nous</p>

comporter d'une manière socialement acceptable. L'inconvénient de la conscience de soi du public est que les personnes très conscientes d'elles-mêmes peuvent passer trop de temps à s'inquiéter de ce que les autres pensent d'elles.

La conscience de soi, tant privée que publique, contribue à renforcer la confiance en soi en vous permettant de vous examiner avec courage, de savoir en quoi vous croyez et de vous fournir une feuille de route sur la façon dont vous souhaitez vous comporter.

#### 4) MATÉRIAUX DE RESSOURCES

Stylo et papier

Un espace calme avec un minimum de distractions

#### 5) COMMENT APPLIQUER L'OUTIL

1. Identifiez une croyance en soi négative ou une hypothèse :

Commencez par réfléchir à une situation récente dans laquelle vous avez douté de vous-même et aux hypothèses courantes que vous avez sur vous-même. Quelles pensées négatives aviez-vous à votre sujet dans ce scénario ? Par exemple, « Je ne suis pas doué pour parler en public » ou « Je n'obtiendrai jamais cette promotion ».

2. Remettez en question la croyance :

Remettez en question la validité de la pensée négative. Demandez-vous : pourquoi est-ce que je crois cela ? Existe-t-il des preuves pour le soutenir ?

3. Rassemblez des preuves :

Repensez aux expériences passées où vous avez démontré les compétences ou les capacités dont vous doutez. Notez des exemples spécifiques de fois où vous avez surmonté des défis, reçu des commentaires positifs ou réussi même face à des difficultés. Concentrez-vous sur des situations spécifiques et sur vos actions dans celles-ci.

Recherchez des preuves qui contredisent votre croyance initiale.

4. Évaluez les preuves :

Passez en revue les preuves que vous avez rassemblées. Est-ce que cela contredit votre croyance négative initiale ?

5. Recadrez la croyance :

Sur la base des preuves, créez une déclaration plus positive et réaliste sur vous-même.

Exemple:

- Croyance en soi négative : « Je ne suis pas un bon orateur public. »
- Défi : « Y a-t-il déjà eu une situation dans laquelle j'ai bien réussi publiquement ? »
- Preuve : "J'ai fait avec succès une présentation devant ma classe le semestre dernier, recevant des notes élevées pour la clarté et le contenu."
- Croyance recadrée : "Même si je ne suis pas parfait, je peux communiquer efficacement mes idées dans un cadre public avec une certaine préparation."

#### 6) QUE APPRENDRE

En utilisant la technique « Challenge & Evidence », vous pouvez apprendre à identifier et à remettre en question les croyances négatives en soi. Cela vous aide à renforcer votre confiance en vous en reconnaissant vos forces et vos réalisations. Face à de nouveaux défis, vous pouvez vous appuyer sur cette preuve de vos capacités pour les aborder avec plus de confiance.

Conseils supplémentaires :

- Pratiquez cette technique régulièrement, surtout lorsque vous faites face à de nouveaux défis ou opportunités.
- Partagez vos expériences et vos réussites avec les autres pour renforcer davantage votre confiance en vous.
- N'oubliez pas que la confiance en soi est un voyage, pas une destination. Soyez gentil avec vous-même et célébrez vos progrès.