

HERVÉ CAZAUX



**PLAN D'ACTION**

**POUR BOOSTER LA  
CONFIANCE**

# **Votre PLAN D'ACTION pour (re)booster votre confiance!**

Vous avez décidé qu'il était temps d'agir pour retrouver une meilleure qualité de vie ?

# Bravo !

J'espère que vous êtes prêts à planifier de nouveaux objectifs ambitieux et à vous ressentir plus en confiance car c'est ce qui va se passer quand vous mettrez en application ce plan d'action.

Mon expérience m'a permis de créer le meilleur processus pour que vous puissiez retrouver la sérénité d'une vie en confiance.

Voici quelques précieux conseils pour développer votre confiance en VOUS.

Faisons un tour d'horizon de la confiance dans notre société .....	6
Observons les fondements de la confiance en entreprise .....	8
Sur quoi miser en période de crise .....	8
Sortir du déni .....	10
S'engager .....	11
Analyser ses comportements .....	12
Agir sur ce qui dépend de nous .....	15
Mieux communiquer .....	17

Aujourd'hui Les mutations entrepreneuriales sont aujourd'hui profondes (digitalisation, réglementation, mondialisation) et très rapides. Notre monde change, notre environnement change et nos organisations suivent.

Nous sommes dans un monde où prévalent la volatilité, l'incertitude, la complexité et l'ambiguïté VITA

Et en parallèle les attentes des nouvelles générations sont différentes. Les milléniales ces nouvelles générations mettent en avant la quête de sens.

Que c'est beau, la quête de sens.



Rendez-vous compte que notre époque est une époque charnière, ou nous devons évoluer rapidement.

L'agilité (même si je n'aime pas ce mot je lui préfère celui de fluidité) l'autonomie la confiance sont maintenant loi.

La digitalisation et la dématérialisation des services contribuent à favoriser le manque de confiance.

Et cependant selon une étude du Medef et de Malakoff Médéric la confiance est une valeur indispensable pour **97% des sondés**.

Les chefs d'entreprise manquent de confiance dans le contexte actuel mondial, 1/3 d'entre eux pense pouvoir dans les années à venir développer leur chiffre d'affaire. La confiance s'effrite peu à peu. La majorité de ces derniers pensent que le manque de confiance des acteurs de leur marché est une menace, d'après le (19e) baromètre de PWC 1400 dirigeants d'entreprises sondés.

Nous devons contribuer à développer de nouvelles postures managériales.

Enfin en réalité nous devons revenir à un management basé sur les valeurs, les principes, le sens, l'authenticité...la loyauté et le soutien réciproque comme le prônait le management paternaliste d'avant-guerre.

## Faisons un tour d'horizon de la confiance dans notre société

L'entreprise et la société sont étroitement liées. Elles évoluent en même temps.

Une étude en 2015 d CEVIPOF dévoile que la méfiance est le trait de caractère qui définit le mieux les français.

Nous sommes les champions du monde du pessimisme et en conséquence les premiers consommateurs d'anxiolytiques. La confiance arrive loin derrière pour seulement 11% des sondés.

Nous autres français, faisons confiance à 95% à notre entourage, famille amis, 41% aux personnes que nous rencontrons pour la première fois.

Nous sommes méfiants de nature...

On retrouve cette méfiance dans les organisations.

Pour l'entreprise 36% des sondés pensent que leur patron est honnête. Nous faisons plus confiance aux patrons des PME que des grands groupes. Et cela paraît normal car nous pouvons côtoyer un patron de PME alors que ceux du CAC 40 sont invisibles pour la grande majorité des salariés.

Il y a quelques semaines je discutais avec le PDG de Vauzelle, une PME d'une soixantaine de personnes, qui me racontait qu'un jour il n'avait pas eu le temps de se raser avant de partir travailler.

Vers 14h00 sa collaboratrice vient le voir pour savoir si les salariés avaient des raisons de s'inquiéter quant à la survie de l'entreprise. Très étonné Paul lui demande pourquoi.

Eh bien Monsieur, vos collaborateurs ont noté que vous n'étiez pas rasé ce matin et ils pensaient que vous aviez beaucoup de soucis...

c'est ce qu'on appelle la proximité.

Et les salariés attendent de leurs managers qu'ils leur fassent confiance.

Nous avons perdu la confiance.

Il n'y qu'à voir les dernières affaires et notamment celle de Renault Nissan avec Carlos Gosn.

Alors, si beaucoup d'entreprises veulent à développer l'autonomie, la confiance nous pouvons nous poser cette question

Par où commencer ? Comment impulser ce processus de transformation ?

Comment évoluer sans revenir à ce management paternaliste.

**Je pense que la confiance en est la clé.**



## Observons les fondements de la confiance en entreprise

Dans l'entreprise ce qui est important c'est la confiance que vous avez dans votre partenaire, si vous vous sentez soutenu vous pourrait être plus autonome. Vous savez que vous ne serez pas sacrifié par votre hiérarchie.

Prenons l'exemple des banquiers : Nous n'avons pas confiance dans les banques par exemple car les chiffres pour eux sont plus importants que les personnes. Ils s'octroient des salaires mirobolants, font du commerce sans jamais nous soutenir réellement.

## Sur quoi miser en période de crise

La valeur de l'entreprise c'est l'humain :

A condition que la confiance soit partagée.

La confiance est un levier de la compétitivité des entreprises

Confiance des investisseurs / partenaires

Il est nécessaire d'être transparent et de tenir ses engagements tout en démontrant ses capacités techniques et managériales.

Confiance des clients

S'intéresser aux besoins des clients, à leurs objectifs renforcera la confiance

Confiance des collaborateurs

Si la confiance est une valeur de l'entreprise les collaborateurs s'investiront dans les prises de décisions, dans la qualité ils seront plus motivés, plus efficaces.



# Voici le plan d'action en 4 étapes



# Étape 1

## Sortir du déni.



Parce que la première étape est de prendre conscience de nos difficultés. Et cela n'est pas si facile.

Vous qui lisez ces quelques lignes, vous êtes ici avec moi car vous avez déjà pris conscience que la période que nous vivons n'est pas favorable à une vie sereine et tout en confiance.

Vous savez que votre stress augmente et que votre confiance en vous est fluctuante voir même basse.

Nous n'avons pas de visibilité et les doutes s'installent.

Vous connaissez des personnes qui s'enferment dans leurs difficultés, qui n'ont même pas conscience de leurs freins.

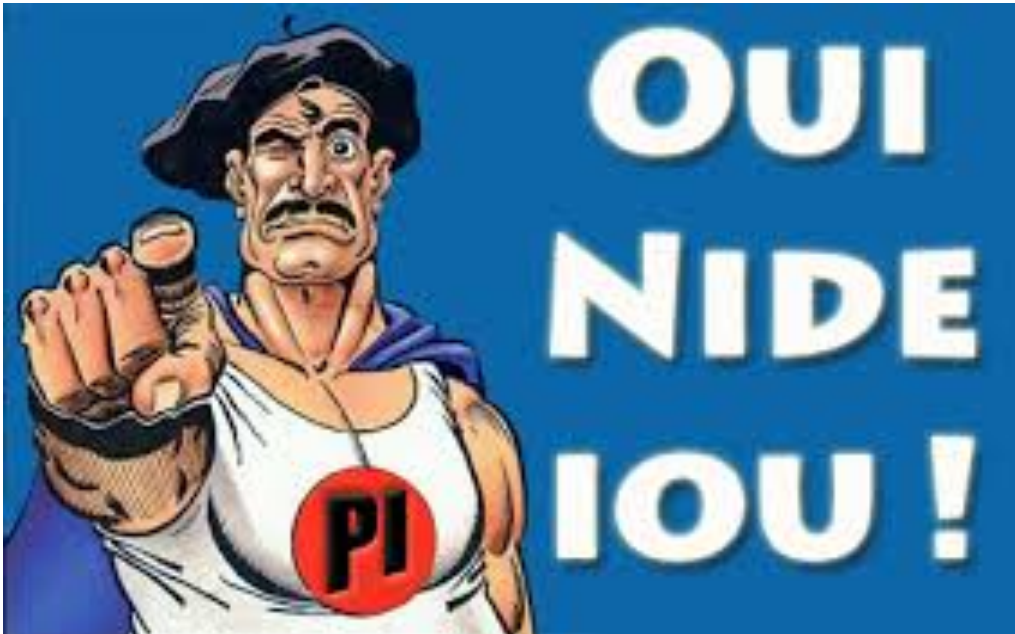
Cela m'arrive aussi parfois quand j'ai la tête dans le guidon...  
Je fonce et ne vois pas ce qui m'entoure...

Je ne vois pas le trou sur la route car je suis concentré à faire des efforts...

et booommm c'est l'accident.

# Étapes 2

S'engager.



Nous devons sans cesse prendre des décisions plus ou moins impactantes.

Certaines sont anodines d'autres peuvent avoir des conséquences sur notre vie toute entière.

La fuite n'est jamais une bonne option, enfin rarement.

Ce qui est essentiel c'est de faire des choix positifs, c'est donner quelque chose de soi qui a du sens.

C'est par exemple s'engager à changer quelque chose dans sa vie, dans son quotidien.

Prendre 15 minutes par jours pour travailler sur son développement personnel.

C'est s'engager à rechercher dans chaque journée (ou dans chaque moment pour les plus courageux), ce qui nous rapproche de notre objectif.

## Étapes 3

### Analyser ses comportements



Maintenant qu'elle a conscience du problème, elle va pouvoir se poser les bonnes questions en analysant tout d'abord ses comportements, ses ressentis.

Les études en psychologie expérimentales montrent qu'il est possible de mieux se comprendre, mieux se connaître afin d'agir sur soi et sur les autres. L'analyse de nos comportements peut nous y aider.

Nous pouvons concevoir que notre « moi » ou notre « soi » est un ensemble de variables et de processus. En analysant ces variables nous pouvons identifier les comportements à développer ou à modifier pour une meilleure qualité de vie.

Nos comportements se décomposent en actions, cogitions et émotions. Il faut cependant également tenir compte de notre environnement, de notre état de santé et des conséquences de nos comportements.

Nous pouvons alors mener une analyse des variables de nos comportements pour réfléchir en suite à la façon que nous aurons d'infléchir nos comportements.



Voici trois modèles d'analyse de la personnalité considérés comme les plus efficaces dans le monde de la psychologie.

- Le Big Five
- L'ennéagramme
- Le MBTI (Myers-Briggs Type indicator)

## **L'ennéagramme**

Il se définit comme un diagramme composé 9 types de personnalités. Chacun d'entre eux peut se modifier en fonction de notre comportement en sous type.

## **Le MBTI**

Ce modèle est basé sur la théorie de l'extraversion (Jung) qui classe les personnalités en 16 types d'instincts grâce à une combinaison de 4 traits.

**Esprit d'interaction** : introverti ou extraverti

**Énergie mentale** : Intuition ou observation

**Décision** : Pensée ou ressenti

**Approche de vie** : Jugement ou prospection

## **Le Big five**

Ce modèle est appelé également Océan : Ouverture, Conscience, Extraversion, Agréabilité, Névrosisme

Il définit 5 traits de personnalités qui ne sont pas figées.

# Étape 4

## Agir sur ce qui dépend de nous



Et petit à petit elle apprit à se connaître et à découvrir ses limites, cela lui a permis d'agir sur ce sur quoi elle pouvait.

« Il y a des choses qui dépendent de nous et d'autres qui ne dépendent pas de nous. » – Épictète

Épictète nous rappelle qu'il est important de prendre en compte notre liberté et notre paix intérieure.

Ce qui dépend de nous ce sont nos pensées, nos désirs, notre volonté, nos jugements. c'est notre spiritualité.

Ce qui ne dépend pas de nous, c'est donc tout ce qui n'est pas lié à notre vie spirituelle. Notre corps, nos richesses, le pouvoir, notre place dans la société, notre beauté...

Tout ce qui doit se passer se passera. Et que nous soyons au bas de l'échelle sociale comme le fut Épictète (l'esclave) ou tout en haut comme Marc Aurèle (l'empereur) nous devons accepter ce qui nous arrive. Car tout ce qui doit arriver, arrivera.

Nous devons agir de toute notre volonté pour atteindre notre objectif et accepter le résultat.

Si nous n'acceptons pas le résultat nous aurons alors frustrations, colères, révoltes, tristesse, douleurs, peurs...

Donc il faut s'entraîner pour distinguer ce sur quoi nous pouvons agir et ce qui échappe à notre emprise.

Commençons petit avec ce qui nous arrive quotidiennement.

Lorsque Épictète nous dit que notre corps ne dépend pas de nous. Voici ce qu'il entend.

Une maladie ou un accident peuvent survenir à tout instant. Est-ce pour cela qu'il ne faut pas que je prenne soin de mon corps. Est-ce pour cela que je peux fumer, boire, manger n'importe quoi ? Bien sûr que non ce serait irresponsable.

Car prendre soin de mon corps dépend de moi. Ma nourriture, l'exercice physique que je pratique quotidiennement dépend de moi. Je peux agir de manière préventive en prenant soin de moi. Mais la maladie, l'accident ne dépendent pas de moi. Il est nécessaire alors de les accepter pour apprendre à vivre avec. Ce n'est pas parce que je boite que je ne peux pas être heureux. Ce n'est pas parce que je ne peux plus marcher que je ne peux plus ressentir la joie, la gratitude.



# Étape 5

## Mieux communiquer



Le fait de mieux se connaître, de connaître ses limites nous permet de prendre confiance en nous et de communiquer plus sereinement.

La communication permet aussi de gagner en confiance.

Comment mieux communiquer ?

Savoir écouter.

La communication commence par l'écoute. Si nous ne prenons pas le temps d'écouter l'autre, nous allons juger ou préjuger de ce qu'il pense. Nous pouvons laisser de la place à l'autre sans pour autant nous effacer. Savoir écouter ce n'est pas que savoir se taire. C'est aussi savoir dire ce que nous pensons après avoir écouté jusqu'au bout. En portant notre attention sur l'autre nous nous oublierons et nous oublierons nos peurs.

## Participer à la discussion

En posant des questions ouvertes nous participons à la richesse de la discussion. Les questions fermées entraînent des réponses courtes.

Avez-vous aimé ce déjeuner ? La réponse sera « oui ou non »

Alors qu'une question ouverte permettra de rebondir.

Qu'avez-vous pensé de l'entrée ?

## Utilisez le « JE »

Prenez position, affirmez-vous avec le « JE ».

Lorsqu'on vous demande votre avis vous pouvez réagir de différentes façons.

Tu veux aller diner dehors ce soir ?

Pourquoi pas ? Si tu veux... cela ne vous engage à rien, cela vous évite de prendre position.

Préférez des réponses en utilisant le « JE ».

Oui cela me ferait plaisir.

Non, je suis trop fatigué.

Affirmez-vous avec le « JE » et vous gagnerez en confiance.

## Le silence

Faites des silences des moments de délectation.

Quand un silence s'installe portez votre attention sur l'autre plutôt que sur vous-même. Au lieu de vous dire « qu'est-ce que je vais bien pouvoir dire », dites-vous « qu'est-ce qu'il va me dire » ou « j'aime bien les silences ». Dans une discussion nous ne cherchons pas à être performant mais à partager un moment agréable.

## Quelques avantages de travailler son estime de soi



Les personnes dont l'estime de soi est haute et stable sont plus souples.

- Elles se connaissent et ont des idées précises sur leur identité
- Elles font la différence entre ce qui dépend d'elles et ce qui n'en dépend pas
- Elles peuvent s'engager dans des relations épanouissantes
- Elles demeurent libres et indépendante
- Elles peuvent montrer leurs faiblesses, leur vulnérabilité.

# Ce que je crois

Je crois que vous pouvez prendre les bonnes décisions, seul, à condition d'être dans les conditions favorables.

En effet, vous n'avez pas besoin d'un coach pour vous aider à réfléchir ou à prendre les bonnes décisions, vous y arriverez tout seul avec plus de sérénité, d'estime de vous, d'acceptation et de congruence.

C'est pourquoi, vous avez besoin d'un accompagnateur pour vous révéler à vous-même.

## **Je crois que :**

- La confiance est la base de tout : une estime de soi haute et stable peut vous mener où vous voulez.
- Nous sommes tous des êtres doués de grandes capacités malgré que très peu d'entre nous en soient conscients.
- La croissance doit commencer par soi-même, puis rayonner sur les autres et sur notre environnement.
- La vie est simple et merveilleuse : nous pouvons accéder à ce que nous désirons en prenant en compte de ce qui dépend de nous et de ce qui n'en dépend pas.
- Vous méritez de découvrir *qui* vous êtes vraiment.

**Je crois surtout pouvoir vous apporter cette sérénité et cette confiance qui vous est aujourd'hui nécessaire.**

## CONCLUSION

Ces exercices simples vous permettront de retrouver la confiance en très peu de temps.

Le plus important, et ce que je souhaiterais que vous reteniez, c'est que vous devez vous **engager**, vous engager à changer quelque chose dans votre quotidien. Car tout ce que vous avez fait jusqu'à présent n'a pas fonctionné aussi bien que vous l'auriez souhaité.

***« Aucun problème ne peut être résolu sans changer l'état d'esprit qui l'a engendré. » Albert Einstein***

[Oui je veux retrouver ma sérénité maintenant](#)



## PRINCIPAUX POINTS À RETENIR

- Sortir du déni
- S'engager
- Analyser ses comportements
- Agir sur ce qui dépend de nous
- Mieux communiquer

Vous êtes **responsable** de la vie que vous avez.

C'est à vous de choisir quels sont vos objectifs et si vous désirez réellement  
atteindre vos **rêves**.

*Oui je veux retrouver ma sérénité maintenant*

**J'espère que ce plan d'action vous a plu,**

**Et que vous le mettez en action.**

Comme j'aime bien les bonnes **surprises,**

Voici la vôtre :



Dans les prochains jours vous allez recevoir 3 mails, 3 vidéos qui vont vous permettre de renforcer encore plus votre estime de vous.

A très vite,

Hervé