

Le blason : un excellent outil pour développer son estime de soi et apprendre à se présenter



Créer son « blason » est un moyen de renforcer notre identité et de travailler sur soi en profondeur.

Il regroupe plusieurs items (**annexe 1**) qui se rapportent à ce que nous sommes, ce que nous ressentons, ce que nous affichons ou cachons, ce qui nous fait rêver ou peur,...

Ma devise : avez-vous un slogan qui vous motive dans la vie ? C'est peut-être une citation ou une affirmation comme celles présentées en **annexe 2** ?


Mes qualités : si nous ne trouvons pas de qualité, nous pouvons soit essayer de nous remémorer nos succès et déterminer les forces qui y ont contribué, soit demander à notre entourage bienveillant à propos de ce qu'il apprécie chez nous. Voici deux supports pour cette parties : les forces (**annexe 3**) et les talents (**annexe 4**).


Les défauts : oser avouer nos défauts est un pas déterminant dans leur amélioration ! D'ailleurs, sont-ce vraiment des défauts ? Quelle qualité se cache derrière ?


Les souhaits : les rêves sont comme des phares dans nos vies. Ne les perdons pas de vue et tentons de les réaliser en mobilisant nos forces ou en nous associant à d'autres personnes.


Les peurs : les peurs verbalisées perdent de leur puissance. L'autre étape est de se demander ce que nous empêche de faire telle ou telle peur. En bref, quel est le souhait/le désir qui est derrière la peur. Puis, il reste à avancer pas à pas.


Un objet symbolique : objet symbolique ou artefact, il est pertinent de l'identifier et de prendre conscience du pouvoir qu'il nous confère...ou pas.


Ma devise 

 3 qualités

 3 défauts

 2 souhaits

2 peurs 

Un objet symbolique qui me représente 

ANNEXE 2 : Les intentions et les affirmations

20 intentions :

1. Je choisis d'être une personne optimiste et de sourire.
2. Je tiens une liste de ce qui me rend heureux.
3. Je décide de croire en moi.
4. J'offre mon attention et mon aide autour de moi.
5. Je ne me sens pas visé par les jugements d'autrui.
6. Je mise sur ma chance.
7. Je m'entoure de personnes de confiance et bienveillante.
8. Je bouge mon corps de toutes les manières possibles (danse, acrobatie, sport, etc.).
9. Je dors plus.
10. Je prends conscience du moment présent plusieurs fois par jour.
11. Je liste mes rêves (même les plus anciens) et je m'organise pour les poursuivre.
12. Je n'ai pas honte de mes défauts et faiblesses car je ne me résume pas à eux
13. Je m'arrête pour laisser durer un plaisir, stopper une réaction instinctive négative, calmer la colère, regarder quelqu'un dans les yeux, respirer, ressentir de la gratitude...
14. Je m'imagine dans la peau d'un génie pour booster ma créativité.
15. Je me concentre sur ce que je peux faire et non sur ce que je ne peux pas faire.
16. Je me dissocie des étiquettes que les gens ont posé sur moi. On est ce que l'on fait ! On peut donc faire différemment !
17. Je dépense mon argent pour les autres et je me montre généreux.
18. Je côtoie le plus souvent possible la nature et je prends le temps de m'en inspirer.
19. Je travaille mon humour et j'apprends à rire de moi (ainsi je ne m'ennuie pas).
20. J'ose plus et plus encore. L'audace porte ses fruits.

Affirmations :

1. Je dis oui à la vie.
2. Je mérite le bonheur.
3. Je suis ce que je suis.
4. J'ai ma place ici sur Terre.
5. Je compte.
6. Je réussirai.
7. Je suis plus fort que ce que je crois.
8. Je m'attends au meilleur.
9. Je sais que les échecs sont des étapes du succès.
10. Je me donne le temps qu'il faut.
11. J'ai le droit d'être différent.
12. J'écoute mes émotions et je les exprime
13. La force et la sérénité sont déjà en moi.
14. La gentillesse est comme un boomerang.
15. Chaque jour qui commence est une nouvelle chance de vivre.
16. J'ai le droit de choisir de faire ce que j'aime.
17. Je crois en moi.
18. Je prends conscience de la puissance de ma volonté.
19. Je réfléchis à mes succès, je les fais remonter à la surface de ma conscience.
20. Je peux lâcher-prise.
21. Je me donne le droit d'espérer.
22. Mes pensées et mes actes influent sur le monde qui m'entoure.
23. Je peux tenter et tenter encore. Je peux aussi tenter autrement.

24. Je peux réparer ce que j'ai cassé. Je peux m'excuser.
25. La nuit porte conseil.
26. Des gens m'aiment.
27. Je ne suis pas seul.
28. J'ai le droit de me rapprocher des autres.
29. Je peux m'améliorer et apprendre chaque jour.
30. Je vis.
31. Un avis n'est jamais définitif.
32. Je me réfère à mon inconscient.
33. Je dépiste et désamorçe mes croyances limitantes.
34. Je sais que les choses/les gens ont l'importance que je leur donne.

ANNEXE 3 : Les forces

1) Sagesse et connaissance – Forces cognitives qui entraînent l'acquisition et l'utilisation des connaissances

Créativité [originalité, ingéniosité]:

Vous envisagez sans cesse de nouvelles manières de faire les choses; cela comprend la réalisation artistique, mais ne se limite pas à elle.

Curiosité [intérêt, recherche de la nouveauté, l'ouverture aux nouvelles expériences]:

Vous vous intéressez à de nombreux sujets. Vous gardez sans cesse l'esprit ouvert.

Jugement [pensée critique]:

Vous adoptez plusieurs perspectives pour considérer les choses; vous ne sautez pas aux conclusions hâtivement; vous êtes capable de changer d'avis à la lumière de nouvelles informations. Vous considérez toutes les preuves avec la même notion d'équité.

L'amour d'apprendre :

Vous aimez maîtriser de nouvelles compétences, des sujets et des savoirs, que ce soit dans le cadre de formations officielles ou par vous-même ; cela va au-delà de la curiosité. Vous êtes en quête permanente de connaissances.

Perspective [sagesse]:

Vous êtes capable de donner des conseils judicieux ; vous avez une vision pertinente du monde et les autres vous font confiance sur vos points de vue.

2) Courage – Une force de caractère qui s'affirme dans la volonté d'atteindre des objectifs en dépit de l'opposition

Bravoure [valeur]:

Vous ne reculez pas devant la menace, les défis, la difficulté ou la douleur; vous parlez au nom de ce qui est juste, même s'il y a une opposition; vous avez des convictions et vous êtes prêt à les défendre, même physiquement.

Persévérance [application, assiduité]:

Vous allez toujours au bout de vos projets, en dépit des obstacles. Vous prenez du plaisir dans l'accomplissement des tâches.

Honnêteté [authenticité, intégrité]:

Vous aimez dire la vérité et agir en toute sincérité. Le mensonge ne fait pas partie de votre vie.

Enthousiasme [vitalité, enthousiasme, vigueur, énergie]:

Vous approchez la vie avec enthousiasme et énergie; vous la croquez à pleine dent. Vous vivez à 100% positivement à chaque instant.

3) Humanité – forces interpersonnelles qui impliquent l’entretien de liens solides avec les autres**Amour:**

Vous favorisez des relations intimes avec les autres, en particulier ceux avec qui l’affection et le partage sont réciproques. Vous êtes proches des gens.

Gentillesse [générosité, dévouement, compassion, amour altruiste, « gentillesse »]:

Vous aimez rendre service et vous faites attention aux autres.

Intelligence Sociale [intelligence émotionnelle, intelligence personnelle]:

Vous êtes conscient des motivations et des sentiments des autres et de soi-même; vous savez vous adapter à différentes situations sociales; vous connaissez les leviers de motivation des gens.

4) Justice – Forces civiques qui sous-tendent une vie saine en communauté.**Travail en équipe [citoyenneté, responsabilité sociale, loyauté]:**

Vous occupez parfaitement votre place au sein d’un groupe. Vous travaillez dur et êtes loyal.

Équité:

Vous traitez tout le monde de la même façon. Vous ne laissez pas interférer vos sentiments.

Leadership:

Vous guidez un groupe vers des objectifs. Vous maintenez une ambiance constructive et vous en respectez et en valorisez chaque membre.

5) Modération – Forces qui protègent contre les excès**Le pardon:**

Vous pardonnez ceux qui font des erreurs; vous acceptez les défauts des autres; vous accordez aux gens une deuxième chance; vous ne vous vengez pas.

Humilité:

Vous êtes humble et laissez parler les réalisations. Vous ne vous mettez pas en avant. Vous ne vous vantez pas de vos succès.

Prudence:

Vous ne ferez ou direz jamais quelque chose que vous pourriez regretter par la suite.

Autorégulation [self-control]:

Vous contrôlez vos émotions et vos envies, vous êtes discipliné.

6) Transcendance – Points forts qui forment les connexions avec l'univers et donnent du sens à l'existence

Reconnaissance de la beauté et de l'excellence [émerveillement, élévation]:

Vous êtes sensible à la beauté, à la performance, à l'excellence dans de nombreux domaines comme les mathématiques ou les sciences. Vous avez une grande capacité à vous émerveiller.

Gratitude:

Vous êtes conscient et reconnaissant de ce qui vous arrive. Vous prenez du temps pour exprimer votre gratitude

Espoir [optimisme, croyance en l'avenir, optimisme]:

Vous croyez en un bel avenir. Vous avez un espoir solide. Vous êtes optimiste pour le futur.

Humour:

Vous aimez rire et déclencher le rire, vous voyez toujours le bon côté des choses.

Spiritualité [foi, but]:

Vous avez des croyances cohérentes sur le but et le sens de l'univers. Vous percevez votre place au sein de cet univers. Vous agissez en ayant conscience de cela et vous en êtes comblé.

ANNEXE 4 : Les talents

Comment identifier nos propres talents ?

Voici les indices qui peuvent vous mettre sur la piste.

Quand vous utilisez vos talents :

- vos réactions sont immédiates et naturelles (spontanées)
- vous ressentez un fort désir, comme une attraction
- vous apprenez rapidement
- vous éprouvez de la satisfaction personnelle

Car l'être humain est très bien conçu (si en vous en doutez encore). Dans notre cerveau, les connexions synaptiques les plus fortes (relatives à nos talents) sont conçues de telle sorte que lorsque nous les utilisons, nous en ressentons un certain bien-être. La joie nous montre le chemin de nos talents !

Cela nous mène à la définition du talent :

Définition du talent

« Le talent est un mode stable de pensée, de sentiment ou de comportement susceptible d'engendrer des résultats positifs. »

Ce mode stable et unique est créé par les connexions dans notre cerveau, comme évoqué plus haut.

Découvrez vos talents

Voici maintenant la liste des talents : vous pouvez noter sur une feuille ceux que vous pensez posséder. Interrogez sur les expériences pendant lesquelles vous les avez employés.

Vous pouvez interroger vos amis ou votre famille pour savoir s'ils ont déposé des talents chez vous.

1. Talents relatifs aux efforts

Réalisateur : Vous n'êtes satisfait que quand vous réalisez quelque chose. Vous êtes très productif et aimez les « to-do list » terminées.

Activateur : Seule l'action compte pour vous. L'expérience est la meilleure école de la vie. Vous décidez et agissez tout en tirant enseignement des conséquences.

Convaincu : vous accordez une grande priorité à la responsabilité et à la morale, des valeurs que vous appréciez également chez les autres.

Importance : vous voulez être reconnu, être entendu et apprécié pour les forces uniques qui vous caractérisent.

Discipliné : votre univers doit être sans surprise, prévisible, ordonné et planifié.

Assurance : vous savez que vous êtes capable : capable de prendre des risques, de relever de nouveaux défis, d'accomplir ce que vous désirez.

Adaptabilité : vous vivez le moment présent. Vous vous adaptez aux événements comme ils se présentent. Vous êtes agile, souple et réagissez vite.

Focalisation : vous avez besoin d'une destination précise sinon vous trouvez votre vie frustrante.

Restaurer : vous aimez résoudre les problèmes. Vous adorez la difficulté.

2. Talents relatifs à la réflexion

Analyste : vous êtes sans cesse en quête de preuves. Vous voulez que les affirmations soient appuyées par une logique et des arguments solides. Vous êtes rigoureux

Arrangeur : vous aimez jongler entre différents facteurs en quête d'une configuration idéale. Vous êtes doué pour l'organisation.

Prudent : vous êtes vigilant, réservé. vous savez que le monde est imprévisible. Vous n'agissez qu'après réflexion.

Connexion : vous êtes persuadés que tout ce qui arrive a une cause, que nous sommes tous connectés les uns aux autres.

Équité : vous croyez en équilibre. Vous êtes persuadé qu'il faut traiter tout le monde sur le même pied d'égalité.

Futuriste : vous êtes visionnaire, Le futur vous fascine.

Studieux : vous aimez apprendre. Vous êtes attiré par le processus d'apprentissage.

Input : vous êtes curieux et collectionneur. Vous collectez et stockez même les informations.

Intellectualisme : vous adorez réfléchir et faire travailler votre cerveau.

Contexte : vous revenez sur le passé pour comprendre le présent et aussi pour prédire l'avenir.

Stratégique : vous triez dans le désordre pour trouver la meilleure voie, la meilleure tendance. Vous aimez les schémas.

Idéation : vous êtes fasciné par les idées. Vous cherchez et trouvez des liens entre les événements et les phénomènes.

3. Talents relatifs aux rapports

Communication : vous aimez expliquer, décrire, accueillir les autres, parler en public et écrire. Vous savez parfaitement exprimer vos idées et êtes à l'aise dans les conversations.

Empathie : vous ressentez les émotions de ceux qui vous entourent comme si elles étaient les vôtres. Vous partagez la vision d'autrui.

Englober : vous n'aimez pas l'exclusion. Vous voulez inclure les gens et leur donner un sentiment d'appartenance à un groupe.

Individualisation : vous êtes intéressé par les qualités individuelles de chacun. Les généralisations ne vous plaisent pas.

Relationnel : vous êtes poussé vers les gens que vous connaissez déjà sans pour autant éviter de vous faire de nouveaux amis.

Responsabilité : dès que vous avez pris un engagement, vous vous sentez moralement tenu de le respecter.

4. Talents relatifs à l'influence

Compétition : la compétition naît de la comparaison. Vous voulez être le meilleur, gagner.

Commandement : vous êtes doté d'une autorité naturelle et vous prenez les choses en mains. Vous vous comportez en leader.

Développeur : vous entrevoyez le potentiel caché chez les autres. Votre objectif est d'aider les gens à réussir.

Positivité : vous êtes optimiste, souriant, plein d'humour, énergique. Vous voyez sans cesse le bon côté des choses.

Maximisation : vos forces et celles des autres vous fascinent. Vous êtes en quête d'excellence et vous aimez travailler pour l'atteindre.

Charisme : vous aimez être apprécié. Vous partez à la rencontre de nouvelles personnes pour gagner leur amitié. Vous n'êtes absolument pas timide.

Réorganisez votre vie pour vous appuyer au maximum sur vos talents

L'étape suivante est, à partir de la liste de vos talents, de réorganiser votre vie pour tirer le meilleur parti de ces « facilités ».

En réalité, le fait de chercher et de trouver ses forces devraient être à la base de notre société.

Imaginez si à l'école, on était capable de fournir un enseignement qui s'appuierait sur les talents de chacun ? Quelle efficacité et quel plaisir nous gagnerions !

Dans les entreprises, la réflexion est identique. La décision de s'orienter sur cette stratégie humaine au possible serait une énorme avancée. D'ailleurs, ne parle-t-on pas de ressources humaines ?

Conclusion : nous avons des talents, partons à leur recherche en suivant leurs traces (la joie) et développons-les.