

Module de formation AWE n°5

« Gagner en confiance pour booster son projet entrepreneurial ! »

Annexe 4 : Question de posture...

Mise en situation :

Chaque personne a en soi un certain héritage, son histoire, son vécu. Il est important de prendre conscience que des croyances limitantes se mettent en place, qu'elles peuvent influencer considérablement le comportement au quotidien, les choix de vie mais qu'il est possible de les faire évoluer.

Exemples de croyances limitantes :

« J'ai toujours eu de mauvaises relations de couple »,

« Je suis quelqu'un de trop gentil »,

« On m'a toujours dit que je n'étais pas douée pour la musique »

« ...Qu'il faut travailler dur pour y arriver »

«...qu'il est impératif de faire de grandes études, d'avoir un poste dans une grande entreprise et de faire tout pour le garder...»

Le fait de vivre l'instant présent, tournée vers un objectif vibrant, qui nous tient à cœur, avec des étapes intermédiaires pour y arriver (préparer un plan d'action), à son propre rythme, tout en faisant des pauses si cela est nécessaire, permet d'avancer, d'infonder et de déconstruire progressivement ces croyances limitantes et de gagner en confiance.

Voici une mise en situation pour illustrer cette posture.

Dans une salle, avec une personne volontaire.

Ecrire l'objectif de la personne (son projet d'entreprise) sur une feuille et accrocher la feuille sur un pan de mur (ou l'écrire sur le tableau).

À l'autre bout de la pièce, sur l'autre pan de mur, accrocher une feuille indiquant une des croyances qui freine la personne dans son projet (ex. : « Il est essentiel de faire de grandes études, d'avoir un poste dans une grande entreprise et de faire tout pour le garder...») ou plus généralement « Croyances limitantes ».

Demander à l'ensemble des participantes observatrices de réfléchir aussi à leurs croyances limitantes et d'identifier celle qui les freine le plus dans leur projet (elles pourront ainsi observer la mise en situation en se projetant avec leur propre croyance limitante).

Pendant ce temps, placer quelques obstacles entre ces deux murs, entre « Croyances limitantes » et « L'objectif » (chaise, tables, coussins, etc...).

PHYSIQUEMENT :

La personne volontaire se met face au pan de mur « Croyances limitantes » et donc tourne le dos à l'autre pan de mur « l'objectif ».

L'animatrice lui demande d'aller vers son objectif (concrètement en marche arrière). La personne se rend vite compte qu'il est difficile, voire impossible d'atteindre ainsi son objectif. Au vu de l'insécurité et des difficultés à se déplacer, l'exercice est vite écourté.

Autrement dit : si la personne en projet reste mentalement centrée sur ses croyances limitantes (et plus généralement ses échecs, ses expériences négatives...) et qu'elle veut avancer malgré tout vers un changement, le moindre obstacle ou situation difficile pourra être source de découragement, d'échec, d'abandon. Et l'abandon renforce les croyances limitantes, la perte de confiance et d'estime de soi.

Alors que :

PHYSIQUEMENT

La personne volontaire se place maintenant dos au mur « Croyances limitantes » et donc fait face à l'autre mur « l'objectif » et l'animatrice l'invite à se déplacer jusqu'à son objectif (qu'elle voit cette fois).

Elle constate qu'il est plus facile de se déplacer avec son objectif devant elle et les croyances limitantes derrière, qu'elle peut voir les obstacles et donc préparer un plan d'action pour les traverser, parfois facilement, parfois moins, mais qu'elle peut s'arrêter pour souffler, même si ça la ralentit et lui demande plus de temps. De par son déplacement, la personne illustre qu'il faut prévoir son itinéraire afin d'éviter ou de surmonter les embûches / obstacles, que cela lui demande de l'attention, de la préparation, de se focaliser dessus et d'anticiper le mieux possible (Passer à droite, à gauche, lever la jambe, sauter, etc...).

Au $\frac{3}{4}$ du trajet, demander à la personne volontaire de regarder derrière elle le chemin déjà parcouru, puis de continuer jusqu'à atteindre l'autre pan de mur « objectif ».

Autrement dit ; dans la vie, la personne pourra suivre son propre rythme, accepter qu'il y ait des obstacles, des difficultés qu'elle saura anticiper / surmonter. Elle aura un plan d'action réaliste, pourra demander de l'aide, fera des pauses si nécessaire, le point sur les étapes déjà franchies et celles restant à franchir afin de rester dans la motivation, la confiance en soi. Elle prendra conscience de son évolution et de ce qui a déjà été fait, avant de continuer à avancer vers son objectif et d'alimenter ainsi sa confiance en elle.