

Penser-et-Agir.fr présente :

Comment devenir vrai et sincère envers soi-même ?

17 blogueurs passionnés partagent leurs conseils sur le
thème de l'authenticité.

Penser-et-Agir.fr

Comment devenir vrai et sincère envers soi-même ?

Le simple fait de lire le présent livre vous donne le droit de l'offrir en cadeau à qui vous souhaitez.

Vous êtes autorisé à offrir ce produit à un proche, sur votre blog, sur votre site web, à votre liste de diffusion, à l'intégrer dans des packages et à l'offrir en bonus avec des produits.

Vous n'êtes PAS autorisé à vendre ce produit.

Vous n'êtes PAS autorisé à modifier le contenu de ce produit (texte, images, et liens présents dans ce produit).

Si vous souhaitez offrir ce produit, vous devez respecter ces conditions :

- Ne pas faire de SPAM (le spam est un courrier commercial non sollicité, adressé à des gens qui ne vous connaissent pas) ;
- Respecter le Copyright et les droits d'auteur ;
- Ne pas inclure ce produit dans un quelconque système illégal ou contraire aux bonnes mœurs, par exemple une chaîne d'argent (système pyramidal) ;
- L'offrir en version électronique uniquement ;
- Toujours citer l'auteur de cet e-book (Mathieu Vénisse), et un lien vers <https://www.penser-et-agir.fr/>

Ce guide est sous licence [Creative Commons Attribution - Pas d'Utilisation Commerciale - Pas de Modification 3.0 non transposé](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/), ce qui signifie que vous êtes libre de le distribuer à qui vous voulez, à condition de ne pas le modifier, et de toujours citer l'auteur **Mathieu Vénisse** comme l'auteur de ce livre, et d'inclure un lien vers <https://www.penser-et-agir.fr/>. Les autorisations au-delà du champ de cette licence peuvent être obtenues à :

<https://les-actionneurs.com/reserver/>

Comment devenir vrai et sincère envers soi-même ?

Ce guide est une compilation de l'ensemble des contributions qui ont été effectuées dans le cadre du carnaval d'articles « **Comment devenir vrai et sincère envers soi-même ?** » du mois de février 2023.

Par conséquent, le contenu des différentes contributions n'engage en rien la responsabilité de **Penser et Agir** et de son créateur **Mathieu Vénisse**. De plus, ni Mathieu Vénisse, ni Penser et Agir ne sont en accord avec la totalité des informations dispensées dans cet e-book.

Chaque contribution représente la vision de son auteur et n'engage que la responsabilité de celui-ci.

Si le lecteur souhaite poser une question à propos d'une des contributions, il devra le faire en s'adressant directement à l'auteur de la contribution.

Si le lecteur souhaite contacter l'un des auteurs d'une contribution, il pourra le faire facilement en cliquant le site de l'auteur directement accessible en dessous du titre de ladite contribution. Il sera alors redirigé vers le site de l'auteur de la contribution.

Comment devenir vrai et sincère envers soi-même ?

Cet e-book rassemble les contributions des blogueurs passionnés qui ont participé au festival d'articles dédiés à l'authenticité de février 2023 organisé par **Penser et Agir**.
Notre Mission avec cet événement : Créer l'événement inter-blogueurs annuel de référence sur la thématique du développement personnel.

Nous souhaitons redonner ses lettres de noblesses au blogging, aujourd'hui un peu mis de côté suite à l'émergence des réseaux sociaux. Et nous souhaitons mettre à l'honneur tous les passionnés et experts qui interviennent sur cette magnifique thématique.

En tant que blog dédié à l'amélioration de soi, nous souhaitons organiser cette action et permettre à tous les blogueurs qui le souhaitent d'exprimer leurs points de vue sur un sujet.

L'authenticité

Le thème de ce festival que nous avons organisé au mois de février 2023 est : « **Comment devenir vrai et sincère envers soi-même ?** »

Si nous avons choisi ce thème, c'est d'abord parce que Penser et Agir est un site web spécialisé dans la thématique du développement personnel. Ensuite, nous sommes nombreux à ne pas être conscients de la puissance de cet outil **indispensable à la réussite dans pratiquement tous les domaines de notre vie.**

Le thème se veut volontairement universel et large afin de permettre à chaque blogueur de donner son point de vue librement.

Bonne lecture !

En bref :

Après avoir obtenu mon Master en Sciences à l'Université de Nantes en 2009, je travaille pendant 4 ans en tant qu'ingénieur d'études auprès des plus grands noms français de l'aérospatiale, du nucléaire et du militaire. En février 2012, alors que je ne trouve plus aucun sens dans mon métier, je crée **Penser et Agir**. C'est ainsi que je renoue avec mes passions : la psychologie, le développement personnel et l'entrepreneuriat.

Ma différence ?

J'adapte à la psychologie et au développement personnel la logique et la structure des raisonnements que j'ai acquis en tant qu'ingénieur d'études pour créer ma propre approche : **Le développement personnel par l'Action.**

Pour en savoir plus :

Rendez-vous sur [ma page de présentation](#) ou découvrez mon livre **C'est décidé, je change de vie**.



L'ingénieur qui fait de la psychologie





*Vous souhaitez aller plus loin
tout de suite ?*

Redonnez du SENS à votre vie.

Le club des Actionneurs est la première plateforme en ligne qui vous accompagne de A à Z pour redonner du SENS à votre vie en révélant votre Unicité.

COMMENCEZ GRATUITEMENT

Ou cliquez ici pour en savoir plus sur le club des Actionneurs

Comment devenir vrai et sincère envers soi-même ?

1. Suis ta boussole – Par Crystelle
2. Comment arrêter de se mentir à soi-même et être honnête envers soi – Par Fabien
3. Comment devenir vrai et sincère avec soi-même ? – Par Philippe
4. Être vrai envers soi-même : clé pour réussir en ligne – Par Reda
5. Comment devenir vrai et sincère – Par Isabelle
6. Authenticité envers soi-même : premier pas vers l'amour de soi – Par Anne
7. Comment trouver un travail aligné avec mes valeurs ? – Par Estelle
8. Laisse tomber le développement personnel pour mieux te rattraper ! – Par Sara
9. Comment Devenir Vrai Et Sincère Envers Soi-Même ? – Par Delphine
10. Comment se détacher du regard des autres et être vrai ? – Par Alexandra
11. Comment devenir vrai et sincère envers soi-même ? – Par Pierre
12. Le courage d'être Soi – Par Charlotte
13. Mon jardin – Par ARMELLE
14. Être honnête envers soi-même, une révolution individuelle urgente ! – Par Louis Joilins LAFORTUNE
15. Comment devenir vrai et sincère avec soi-même ? – Par Virginie Lefranc
16. Comment devenir vrai et sincère avec soi-même ? – Par Stéphanie
17. Comment vivre VOTRE vie ? Soyez vrai avec vous-même – Par Clément

*« La seule chose que je sais
c'est que je ne sais pas tout
mais que j'en sais assez pour
agir maintenant ! »*

— Mathieu Vénisse

Suis ta boussole

Écrit par Chrystelle du blog [Suis ta boussole](#)

Mes chers lecteurs ! Si votre cheminement vous a amené sur cette page c'est une très bonne chose car vous cherchez à devenir vrai et sincère envers vous-mêmes. C'est un projet noble, courageux, et gratifiant.

En poursuivant votre lecture vous allez réaliser pourquoi il est de votre intérêt d'emprunter cette voie et prendre conscience de tous les bénéfices qu'elle peut vous apporter. J'ai écrit cet article pour vous guider afin que vous puissiez traverser ce cap sereinement.

Aussi, cet article participe à l'évènement inter-blogueurs « **comment devenir vrai et sincère envers soi-même ?** » du blog « **penser et agir** ».

Un article que j'apprécie particulièrement sur ce blog est : [Comment surmonter la peur de démissionner et relancer sa carrière ?](#) Mathieu vous explique que la majorité des travailleurs hésitent à démissionner car ils ont peur de l'inconnu et de faire le mauvais choix. Mais ils ont aussi peur de déplaire à leur entourage.

C'est une peur très inhibitrice qui nous amène à faire des choix qui nous empêche d'être vrai et sincère envers nous-mêmes.

Quel est notre intérêt d'être vrai et sincère envers soi-même?

Nous vivons une époque où nous sommes souvent tiraillés par des **conflits intérieurs** d'ordres professionnels ou personnels. Nous subissons une énorme pression telle qu'il y a un décalage entre ce que nous vivons présentement et ce que nous voulons au plus profond de nous. Par exemple, les attentes de notre patron ne nous correspondent pas et **bafouent nos valeurs**. Les exigences de nos parents sont à mille lieux de ce que nous espérons secrètement pour nous. Alors pour faire plaisir, ou se sentir aimé, nous mettons au placard **notre personnalité profonde** pour revêtir **le masque du dissimulateur**.

Cela a des **conséquences néfastes** sur notre vie et notre capacité à faire les choix qui s'imposent pour nous rendre heureux à propos de :

- **notre épanouissement** : nous perdons toute motivation et faisons du sur place. Nous ressentons un **profond malaise** envers ce que nous sommes.
- **nos relations** : elles deviennent conflictuelles lorsque nous nous interdisons d'être qui nous sommes.
- **notre santé** : nous sommes nombreux à vivre des burn-out. La morosité nous empêche d'avoir une vie familiale et sociale épanouie.

Tout ceci se passe souvent **inconsciemment**, à notre insu. **Et cela ne fait pas de vous une mauvaise personne**. Bien au contraire.

Comment devenir vrai et sincère envers soi-même ?

Vous aimeriez vous débarrasser de cette pression sociale et interne et choisir d'avoir des relations vraies, sincères et harmonieuses avec votre entourage. De ne plus avoir besoin de sacrifier votre bien-être au profit des codes sociaux que vous vous sentez obligé de respecter.

Pour sortir de sentiment de non-accomplissement, il y a une solution. Elle vous permettra de vous sentir plus heureux et zen. Mais pour cela, il faut être prêt à **remettre en cause ce à quoi on croit**. C'est ce que j'appelle **la mise à jour de son système de croyance**.

Être vrai et sincère : mettre à jour son système de croyances.



Comment devenir vrai et sincère envers soi-même ?

Être vrai et sincère envers soi-même, c'est quoi au juste ?

Le Larousse propose cette définition pour le mot vrai : « Se dit d'une affirmation **conforme à la réalité** ou qui n'implique pas contradiction et à laquelle l'esprit ne peut que souscrire »

Et celle-ci pour sincère : « Qui exprime, **sans les déguiser**, ses pensées et ses sentiments ».

Donc être vrai et sincère envers soi-même signifie que **nos actions sont conformes à nos pensées**. C'est-à-dire qu'il n'y a pas de contradiction entre ce que nous faisons et ce que nous pensons. De plus, nous n'essayons pas de masquer nos pensées et nos sentiments réels.

Que tous ceux qui sont vrais et sincères envers eux-mêmes lèvent le doigt ! Ah personne. Cela veut dire qu'avoir cette attitude n'est pas inné chez nous, car notre éducation et notre entourage (parents, éducateurs) nous a formaté à ne pas l'être. Notre système de croyance nous amène à entretenir des peurs qui nous limitent dans notre vie quotidienne.

Il est difficile de ne pas se mentir à soi-même, et cela, pour plusieurs raisons :

- la peur du regard des autres, car nous avons peur d'être jugé et montré du doigt.
- la peur de blesser l'autre en se montrant tel que l'on est, car on risque de ne plus être aimé.
- la peur de se trouver ridicule et pas assez, car nous ne voulons pas voir **nos imperfections**.

Qu'a-t-on à perdre à devenir authentique ?

- La belle image de nous qu'on s'est construite. Lorsque toute sa vie, on a construit un personnage qui n'est pas nous, nous dépensons plus d'énergie à le maintenir en vie.
- Nous sommes exposés aux **jugements des autres envers nous**. Être montré du doigt n'est ni agréable, ni confortable.
- Nous risquons de ne plus être aimé pour ce que nous sommes véritablement.
- Nous mettons en lumière nos **imperfections**, nos faiblesses.

Et c'est pour cela que c'est si difficile. N'avez-vous pas l'impression que vous aller mourir? Une fois cette impression dépassée, nous pourrions accéder à une vie bien meilleure.

Qu'a-t-on à gagner en faisant preuve d'authenticité ?

On pourrait se construire **une vie qui a du sens** pour nous, en vivant celle que l'on a choisi. En plus de devenir totalement libre de ses choix (tout en respectant la liberté des autres), on gagnerait à :

- Être en phase avec nos **valeurs**.
- **Développer davantage confiance en soi**.
- Attirer dans notre vie les personnes qui nous correspondent véritablement.
- Se sentir plus heureux et épanoui.

Derrière la peur, il y a le bonheur.

Auteur inconnu

Vous avez le choix entre continuer à avoir peur des choses que pour la plupart du temps on s'est imaginé ou commencer pas à pas à entretenir des pensées différentes.

Que représente être vrai et sincère au regard de mon histoire personnel ?

Professionnellement, je suis professeur des écoles. Faire carrière dans le professorat tel qu'il est aujourd'hui ne m'intéresse guère. J'ai fait des choix par peur pour gagner ma vie, ce qui m'a amené à ne pas être en accord avec moi-même. Pendant plusieurs années, je me suis questionnée sur ces sentiments contradictoires qu'il y avait au fond de moi. Partir ou rester ? Partir ? Trop risqué. Je me rassurais avec des discours comme : comment assurer la stabilité financière de la famille ? Les temps sont durs mieux vaut tenir ce qu'on a toujours et supporter. Je ne sais rien faire d'autres, il faudra recommencer tout à zéro. Et si partir était le mauvais choix, ma vie serait finie.

Pour me sortir de ce malaise, j'ai commencé par **réduire mon temps de travail**. Cette situation n'a pu être que provisoire. J'ai fait un bilan de compétence, mais cela n'a rien donné. J'étais dans un tel brouillard que je ne savais même pas ce que je voulais pour moi-même.

Puis **j'ai changé de public**. J'ai découvert qu'enseigner pour les petits me correspond mieux. **Je fais preuve de créativité**. J'apprends à compter avec des voitures et des bonshommes. Je fais du graphisme avec du collage et de la peinture. Je raconte des histoires amusantes ou effrayantes.

De plus, j'ai d'excellentes relations avec mes collègues.

J'ai remarqué que **j'aime transmettre**, mais il reste encore un hic. L'enseignement tel qu'il est prodigué ne me convient pas. Donc j'ai fait des ajustements pour me sentir plus à l'aise. Pour avoir envie de me lever le matin et d'aller travailler en joie.

Ma vie professionnelle n'est pas encore ce que je voudrais qu'elle soit exactement, mais j'entreprends pas à pas des actions pour vivre ma vie en toute liberté et autonomie. **Comme développer ce projet à temps partiel pour l'instant. Inspirer un maximum de personne à devenir les créateurs de leur vie en passant par une meilleure connaissance de soi-même et de son potentiel. Se laisser guider par ses rêves, et ses aspirations en tenant ce blog pour ainsi créer de la valeur dans ma vie.**

En pratique: être vrai et sincère



Lorsqu'on manque d'authenticité et de sincérité envers soi-même, **il y a une incohérence entre ce qu'on fait au quotidien, par habitude et/ou conditionnement, et ce qu'on est vraiment au fond.** On se sent mal à l'aise, parfois sans comprendre d'où cela vient. Pour réussir à dépasser cela et commencer à assumer qui l'on est vraiment, je vous propose de faire une **mise à jour système personnelle** en passant par plusieurs phases. Les résultats ne seront pas immédiats puisque vous avez pris des années à construire la personne que vous êtes aujourd'hui. Cela prendra du temps pour déconstruire tout cela et obtenir **une meilleure version de vous-même.** Mais le jeu en vaut la chandelle.

Phase 1 : prendre conscience qu'on n'est pas sincère avec soi-même.

La première chose à faire est de reconnaître qu'on se ment à soi-même et identifier l'origine de votre mal-être. Qu'avez-vous peur de voir et d'accepter chez vous ?

Phase 2 : avoir une meilleure connaissance de soi en se reconnectant à soi-même.

Connaître ses attentes en faisant le point sur soi-même, identifier ses besoins qui ne sont pas comblés. Faire de multiples expériences pour savoir ce qui nous fait vibrer (si vous n'en avez aucune idée). Se reconnecter à ses rêves d'enfant pour retrouver son enthousiasme.

Phase 3 : retrouver l'estime de soi-même.

Avoir le sentiment que vous avez de la valeur, tel que vous êtes. Et pour cela, il faut pouvoir se libérer du regard des autres. Nous sommes tous uniques et nous avons quelque chose d'unique à apporter au monde. Votre mission est de trouver ce que c'est.

Phase 4 : travailler son attitude.

Mettre en avant ses atouts. Agir en fonction de ce que vous inspire. Et faire confiance à sa petite voix intérieure. Elle sait des choses que vous ne savez pas.

Phase 5 : être curieux.

Soyez à l'affût de nouvelles idées, essayez-les et servez-vous en, pour améliorer votre vie.

Passez à l'action.

Voici déjà un premier exercice qui va vous permettre d'être vrai et sincère avec vous-même. Répondez **par écrit** à ces questions en toute authenticité. C'est important de le faire par écrit pour garder une trace de vos idées. Ne vous inquiétez pas du, qu'on dira-t-on, de l'argent ou de se que vous pensez que vous risquez de perdre. Vous êtes face à vous-mêmes.

Si tout était possible et que j'avais une baguette magique, à quoi ressemblerait votre vie idéale ? Qui voudriez-vous être ? Quelle relation voudriez-vous vivre ? Comment voudriez-vous qu'on se souvienne de vous ?

En résumé

Avez-vous, toute votre vie envie de vivre la vie de quelqu'un d'autre ? Nous avons vu que nous manquons d'authenticité et de sincérité envers nous-mêmes à cause des peurs que nous entretenons et qu'elles engendrent plusieurs conséquences sur notre épanouissement, nos relations et notre santé.

Une manière de revenir à notre être profond est de faire une mise à jour système personnelle en 5 phases. La prise de conscience, avoir une meilleure connaissance de soi-même, retrouver son estime personnelle, travailler sur son attitude, et devenir curieux.

Nous avons de nombreux avantages à devenir vrai et sincère envers nous-mêmes, notamment créer la vie qui nous ressemble.

En conclusion, être vrai et sincère envers soi-même nous amène à l'être avec les autres. Ainsi, cette attitude nous amène à développer des relations professionnelles et personnelles intenses et authentiques avec son entourage. Le pire regret qu'on pourrait avoir, c'est d'avoir vécu la vie de quelqu'un qu'on n'est pas par peur de ne plus être aimé.

Comment arrêter de se mentir à soi-même et être honnête envers soi

Écrit par Fabien du blog [Epanessence](#)

Il est tellement facile de se mentir à soi-même, on est pas conscient de ce mécanisme de ses conséquences et ça peut être dramatique.

As-tu conscience que tu n'es pas vraiment honnête envers-toi ?

Tu aimerais être plus authentique et plus vrai, avant tout envers toi-même ?

Tu aimerais arrêter de te mentir et trouver ta vérité intérieure ?

Cet article vient te soutenir dans cette démarche, allons-y.

L'art de se mentir à soi-même : pourquoi ?



Avant de parler de mensonge à soi-même, d'où vient ce mot ?

Comment devenir vrai et sincère envers soi-même ?

Le mensonge est, étymologiquement parlant, une parole qui éloigne de la vérité.

Appliqué à soi-même, il est le plus souvent inconscient et beaucoup plus subtil qu'un mensonge extérieur où tu dis "oui" alors que tu penses "non".

Le mensonge à soi-même est avant tout un mécanisme de protection du psychisme pour ne pas être face à une réalité trop douloureuse, il permet de réduire la dissonance cognitive (que l'esprit ne supporte pas).

Evidemment c'est involontaire, personne n'aime se duper et se trahir.

Comme tu ne vois pas de prime abord que tu te mens à toi-même, c'est d'autant plus insidieux et ça passe sous le radar.

Certains profils psychologiques y sont encore plus aveugles car c'est un mécanisme profond qui maintient la structure de l'ego, c'est le cas du **type 3** ennéagramme.

Tout le monde est capable de se mentir à lui-même, c'est monnaie courante.

Ca permet de sauvegarder une forme de stabilité et ça permet de diminuer la dissonance cognitive.

Les manifestations et conséquences du mensonge à soi-même



A quoi ça ressemble, quelqu'un qui se ment à lui-même ?

3 situation :

1/ Quand ton corps se serre, tu as la boule au ventre avant d'aller au travail et que tu te convaincs que ce travail n'est quand même pas si mal : tu te mens à toi-même.

2/ Quand tu n'es pas heureux dans une relation, que tu ne te sens pas avec la bonne personne et que tu rationalises en te disant "je reste pour les enfants" ou "je suis trop vieux/vieille pour être célibataire" : tu te mens à toi-même.

3/ Quand tu n'es pas OK avec une situation, que tu sens de la colère à l'intérieur et que tu gardes le sourire en faisant semblant d'aller bien : tu te mens à toi-même.

Ces 3 exemples très universels montrent que beaucoup de monde est concerné et que le mensonge à soi-même peut se dissimuler aisément, dans des situations anecdotiques du quotidien comme dans des situations à fort enjeu.

Il n'est pas facile de capter cette dissonance puisqu'on fait tout pour réprimer cette incohérence interne.

Souvent, cela se fait au détriment de nos propres émotions et besoins.

Si c'est inconscient trop longtemps, **ton corps peut le manifester à ta place** par des symptômes voire une maladie déclarée, des actes manqués...

Ca peut finir en dépression ou en burnout (signaux classiques).

Quelques indices que le mensonge à soi-même n'est pas très loin :

- Tu te sens à côté de tes pompes, à côté de ta vie
- Tu évites de creuser en toi, tu évites l'introspection
- Tu t'occupes tout le temps, par de l'action, du mental

Comment devenir vrai et sincère envers soi-même ?

- Tu te narcotises avec des substances, des écrans, des livres, de la nourriture
- Tu n'écoutes pas tes émotions ni tes besoins

“OK Fabien, j'ai compris que je me mens, j'en fais quoi ?”

Arrêter de se mentir et être honnête envers soi



À ce stade, tu serais tenté de dire “je ne veux plus me mentir à moi-même, maintenant je veux être vrai et authentique.”

Ce serait aller vite en besogne de passer de tout noir à tout blanc.

En premier, ça commence par une décision : celle d’honorer sa vérité et d’être un peu plus honnête envers soi à chaque instant.

Par exemple, je peux avoir le réflexe de rester sur mon ordinateur et continuer à avancer sur des projets même quand je sens de la fatigue.

Il y a quelques années, cette fatigue était complètement réprimée, je ne la sentais même pas.

Comment devenir vrai et sincère envers soi-même ?

Aujourd'hui, je vois clairement les signaux, je sens que mes yeux commencent à piquer, que mes paupières sont lourdes et ce que je fais commence à m'ennuyer voire m'agacer.

J'ai alors 2 choix :

1/ Je continue en forçant sur mes besoins et je n'écoute pas mes ressentis. Ce déni de mes besoins est du pur mensonge à soi-même.

2/ Je m'arrête, je m'allonge quelques instants et fais une micro-sieste (par exemple). J'honore alors ma vérité de l'instant.

Ca peut paraître anecdotique, mais ça change tout !

Cette situation se présente régulièrement : ce n'est pas en une fois que tu arrêtes de te mentir à toi-même.

Au début, tu peux simplement regarder en quoi ce mensonge à soi-même est un mécanisme de protection : ça t'évite d'être face à des parties de toi que tu ne veux pas voir pour X raison.

Ca peut être bien pratique de ne pas être conscient de ses limites, de sa colère, de ses besoins, ... (cf [les différents profils de personnalité](#))

Arrêter de se mentir demande une vigilance et une pratique régulière.

Comme manger : ce n'est pas parce que tu as mangé une bonne entrecôte que tu ne mangeras plus jamais.

Pour être plus honnête envers toi, tu vas y revenir plusieurs fois par jour, t'auto-observer à chaque instant. Pour ce faire, un rappel de conscience automatisé (type notification, montre qui vibre, gong de méditation...) peut être une aide précieuse.

3 qualités pour arrêter de se mentir à soi-même et être honnête envers soi



Être honnête envers soi et arrêter de se mentir à soi-même requiert 3 qualités importantes :

1/ L'honnêteté de se voir tel qu'on est et de voir la réalité brute, de nos émotions, de nos pensées, de nos actions, de nos paroles.

2/ La douceur de nous accueillir tels que nous sommes à chaque instant, quoi que nous voyons de nous, de façon inconditionnelle.

3/ La légèreté de ne pas prendre tout cela trop au sérieux : il n'y a pas d'objectif, de point B auquel arriver. On peut se détendre !

Être honnête envers soi amène à découvrir sa Vérité Intérieure, ce qui va avec son lot de désagréments.

Tu vas faire face à tes zones d'ombre, à tes limites, à tes peurs, à tes doutes...

Ces parties de toi, c'est aussi toi... Et le plus beau cadeau que tu puisses te faire, c'est les découvrir et les aimer 😊

À ta Vérité Intérieure,

Fabien

Comment devenir vrai et sincère avec soi-même ?

Écrit par Philippe du blog [Meilleure version de vous-même](#)

(Cet article est écrit en liaison avec la participation au « carnaval d'articles » organisé par le site www.penser-et-agir.fr)

Être vrai et sincère avec soi-même est un préalable indispensable en matière de prise de responsabilité par rapport à son environnement. Savoir prendre ses responsabilités demeure l'une des principales voies pour accéder à une autonomie personnelle libératrice.

Pour répondre à la question : « comment devenir vrai et sincère avec soi-même ? », il me semble nécessaire de répondre séparément aux deux éléments de cette question :

Premièrement : qu'est-ce que cela signifie qu'être vrai ?

Deuxièmement : qu'est-ce que cela signifie d'être sincère avec soi-même ?

Qu'est-ce que cela signifie : « être vrai » ?

En psychologie, on a tendance à dire que l'on est ce qui constitue notre caractère : nos émotions, nos failles, nos traumatismes refoulés, nos désirs inconscients, et que, travailler ces éléments pour en prendre conscience et les accepter mène à la possibilité d'être vrai à la fois avec soi-même et avec les autres.

Comment devenir vrai et sincère envers soi-même ?

Pour être très schématique (et je m'en excuse auprès de mes amis psys), nous sommes constitués d'une base de départ (caractère, émotions, etc.), qu'il faut connaître, mettre en ordre et assumer pour avoir accès à l'épanouissement d'être vraiment soi-même.

J'ai un sincère respect pour la science de la psychologie, mais, comme nous sommes ici sur un blog de coaching, la vision peut être différente (et complémentaire).

Partons toutefois d'une définition de ce qu'est « être vrai » donnée par un éminent psychologue.

Edmond Marc, Docteur en psychologie, dit : « Etre vrai, ce n'est pas dire tout ce que l'on pense, mais c'est ressentir et penser tout ce que l'on dit. »

Je souscris à cette définition, même si on comprend bien qu'elle s'applique au fait d'être vrai avec les autres. Peut-on la reprendre pour définir le fait d'être vrai avec soi-même ?

Evidemment non ! Comment ne pas se dire à soi-même tout ce que l'on pense... soi-même ?

Cette définition fonctionne parce qu'il y a moi et il y a les autres ; il y a ce que je pense et ce que j'en transmets aux autres. Mais comment faire quand je suis la seule personne concernée ? Il y a ce que je pense et... ce que je pense. Et si ce n'est pas la même chose, c'est sans doute que je souffre de troubles schizophréniques, ce qui n'est pas le sujet de ce post.

Comment devenir vrai et sincère envers soi-même ?

Le vrai est l'expression d'une réalité, d'une vérité (qui peut n'être que personnelle). Ce n'est pas la vérité elle-même. Le vrai nécessite une vérité antérieure, un référentiel permettant de servir de support au vrai, qui, lui, n'en est que l'expression. Quand nous affirmons : « c'est vrai ! », nous faisons référence à quelque chose. Le « vrai » n'existe pas par lui-même, il existe par rapport à une vérité.

Mais alors, si nous devons être vrai avec nous-même, cela signifie être vrai par rapport à quoi ? A quel référentiel ? Etre vrai par rapport à ses envies ? A son caractère et à ses humeurs ? A ses besoins matériels ?

Que choisir comme référence pour savoir ce qui est vrai en moi et ce qui est faux ? Comment puis-je correspondre à moi-même ?

Où trouver le référentiel personnel qui nous permette d'être sûr d'être vrai avec nous-même ?

Il existe, à mon avis, deux types de référentiels : les référentiels collectifs et les référentiels individuels. Sachant que les uns n'excluent pas forcément les autres, il est toutefois important de définir, pour soi-même, celui qui a la priorité.

On peut citer, parmi les référentiels collectifs : la loi, la religion, l'appartenance politique, l'appartenance à une nation, etc.

Concernant les référentiels individuels, on peut citer : les envies, notre caractère, nos valeurs de vie, etc.

Le choix du référentiel est, à mon avis, l'un des sujets les plus cruciaux qui existent dans la vie d'une personne, dans la mesure où il conditionne en grande partie notre relation au monde : ce que nous allons émettre comme attitudes en direction de notre environnement et ce que le monde va nous renvoyer en écho.

Je ne me lancerai pas dans le jugement des différents référentiels collectifs et individuels, car c'est clairement la liberté de chacun d'estimer que les uns ou les autres sont mieux adaptés à sa vie.

Ce qui me semble important en la matière, c'est de choisir un référentiel prioritaire qui puisse être partagé avec le maximum de personne pour faciliter l'échange et le partage des différences. Un référentiel qui soit capable de créer l'unité la plus large possible.

Pourquoi ? Parce que, si vous lisez cet article, c'est que vous êtes en quête de développement personnel et que votre objectif n'est vraisemblablement pas l'égoïsme effréné.

Comment devenir vrai et sincère envers soi-même ?

Ceux qui me font l'honneur de lire régulièrement mes posts savent que le référentiel que je privilégie de manière générale est celui des valeurs de vie, choisies en pleine conscience, travaillées et pratiquées. C'est un système qui a la qualité de nous engager non seulement vis-à-vis de nous-même, mais également vis-à-vis des autres.

Ce référentiel individuel présente les avantages d'être aconfessionnel, facilement identifiable, largement unitaire et surtout adaptable à chacun. Autant de qualités qui permettent une congruence entre « vérité » personnelle et « être vrai » avec soi-même, dans le respect des différences.

La première étape pour être en mesure d'être vrai avec soi-même me semble donc consister à définir son référentiel prioritaire. Celui-ci permettra de disposer d'un système de vérité personnelle servant à évaluer la capacité à être vrai.

Etre vrai est donc, pour moi, non pas une attitude, mais une capacité. C'est choisir un référentiel personnel qui nous identifie dans ce que nous sommes en profondeur. On n'est pas vrai avec soi-même, on est vrai tout court.

Sans ce référentiel, nous sommes baladés au gré de nos humeurs et de nos désirs du moment. Nous risquons l'incohérence, l'impermanence, et donc l'impossibilité de construire une progression.

Etre vrai ne devient possible qu'en choisissant et en travaillant un référentiel qui nous est propre.

Toutefois, si nous voulons que ce travail pour « être vrai » serve à quelque chose, encore faut-il, qu'en aval, nous soyons capable d'être sincère avec nous-même.

Qu'est-ce que cela signifie d'être sincère avec soi-même ?

De manière assez simple, être sincère avec soi-même devrait consister à **être cohérent**, dans ses comportements au quotidien, avec son référentiel prioritaire, qu'il soit collectif ou individuel.

Toutefois, si cela peut paraître simple intellectuellement, ce n'est en réalité pas si facile dans les faits.

Nous sommes tous confrontés à des contradictions de nos référentiels et à devoir faire des choix qui nous engagent, tout en ayant la certitude d'une forme d'incohérence.

Pour prendre un exemple : si je suis contre l'avortement à titre personnel avec un référentiel principal collectif basé sur ma religion, j'aurai beau avoir un référentiel secondaire basé sur des valeurs de vie d'unité, si je veux être cohérent avec mon référentiel principal je serai porté à vouloir que la loi (référentiel collectif) interdise tout recours à l'avortement, puisque ma religion elle-même l'interdit.

Comment devenir vrai et sincère envers soi-même ?

Je serai incohérent avec de nombreuses valeurs de vie d'unité importantes comme l'Humilité, ou la Liberté, ou bien d'autres encore, qui sont pourtant également prônées par ma religion ; mais en définitive, qui suis-je pour vouloir décider à la place de l'autre ce qui est bien pour lui ? Que sais-je de la situation que peut vivre une femme qui prend la décision d'avorter ? Et quelle responsabilité personnelle suis-je prêt à prendre sur son avenir ?

Comment, dans ce type de situation, être sincère avec soi-même dans la mesure où la sincérité découle de la cohérence ?

A contrario, si je suis contre l'avortement à titre personnel avec un référentiel principal individuel basé sur des valeurs de vie d'unité, quels que soient mon ou mes référentiels secondaires, j'aurai comme ligne de conduite de me conformer à mes valeurs de vie. A ce titre, un référentiel collectif ne pourra se substituer à mon référentiel individuel et je serai opposé à l'interdiction légale de l'avortement.

Dans ces conditions, si je suis confronté personnellement à une personne en réflexion sur la possibilité d'avorter, je ferai tout mon possible, en fonction de sa situation, pour l'inciter à prendre une autre décision, mais je ne souhaiterai en aucun cas qu'un référentiel collectif (la loi) dicte sa conduite à la personne et, quelque part, me décharge de ma responsabilité d'assumer mes valeurs de vie d'unité.

Comment devenir vrai et sincère envers soi-même ?

Je serai cohérent, donc sincère avec moi-même dans mon attitude face à cette situation.

Si j'ai, comme référentiel secondaire la religion, je serai en contradiction avec la position de l'organisation religieuse concernée en la matière, mais serai-je en contradiction avec les fondamentaux de cette religion ? Et lequel des deux prime sur l'autre ? C'est à chacun de répondre...

Chaque action nous entraîne vers des conséquences, et en vivant qui je suis, je deviens qui je veux être. Cela peut avoir l'air bête dit comme ça, mais, a contrario, il m'est impossible de devenir qui j'aspire à être si je ne sais pas gérer une situation présente en cohérence avec qui je suis.

A ce titre, « être sincère avec soi-même », selon moi, c'est autant vivre ce que l'on est, que devenir ce que l'on aspire à être.

Etre sincère avec soi-même c'est gérer le présent de façon cohérente pour avoir une chance de devenir qui j'aspire à être, c'est-à-dire à évoluer vers une meilleure version de moi-même.

Etre vrai ET sincère avec soi-même c'est être en mesure de se regarder dans un miroir et que celui-ci puisse répondre non pas « tu es la plus belle en ce royaume », mais « tu sais profondément pour quelles raisons tu as fait ce choix et tu peux en être fier ».

Être vrai envers soi-même : clé pour réussir en ligne

Écrit par Reda du blog [Objectif Infopreneur](#)

Apprendre à être vrai et sincère envers soi-même est un processus qui prend du temps et de la détermination. Cependant, c'est une étape importante pour un développement personnel sain. Pour devenir vrai et sincère envers soi-même, il est important de comprendre ce que signifie être honnête et digne de confiance avec soi-même. Il faut également apprendre à accepter ses faiblesses et à reconnaître ses forces. Ensuite, vous devez apprendre à prendre des décisions et à agir en fonction de ce que vous pensez. Voici quelques conseils pour y parvenir. Cet article participe à l'évènement "Comment devenir vrai et sincère envers soi-même ?" du blog [Penser et Agir](#). J'apprécie beaucoup ce blog, et en fait mon article favori est [Changer de carrière : réussir sa reconversion professionnelle](#)

5 conseils pour être vrai et sincère envers soi-même

Conseil #1

Pratiquer l'auto-réflexion

Prenez régulièrement le temps de réfléchir sur vos pensées, vos sentiments et vos actions.

Conseil #2

Accepter les critiques constructives

Soyez ouvert aux critiques constructives de vos clients et de vos collègues.

Conseil #3

Être honnête avec vos clients

L'honnêteté est un élément essentiel pour construire une relation solide et durable avec vos clients.

Conseil #4

Définir des objectifs clairs

Définissez des objectifs clairs pour votre entreprise en ligne et restez fidèle à ces objectifs.

Conseil #5

Pratiquer la gratitude

La pratique de la gratitude est essentielle pour devenir plus conscient et sincère envers soi-même.

Mon Expérience

Vie professionnelle et personnelle

Force est de reconnaître que je me suis souvent menti à moi-même. Je n'ai souvent pas été honnête avec moi-même que ce soit dans ma vie personnelle ou professionnelle. Je me souviens par exemple de ces relations amoureuses sans futur. J'arrivais toujours à me convaincre que je trouverai une solution et qu'il ne s'agissait que d'une mauvaise passe. Au fond de moi-même, je savais pourtant que ce n'était que du baratin. Je ne voulais tout simplement pas affronter la réalité. Dans ma vie professionnelle, il en fut de même. Plus d'une fois, j'arrivais à me persuader que ma mauvaise relation avec mon chef n'était que temporaire. De même, j'arrivais à me convaincre que mon travail offrait des perspectives d'évolution. La encore, je me mentais à moi-même et cherchais des excuses pour ne pas me confronter à la triste réalité.

Web entrepreneur et réussir en ligne

Lorsque j'ai commencé à développer mon business en ligne, je passais des heures à me « former » plutôt qu'agir. Une fois encore, je n'étais pas honnête avec moi-même et cherchais des excuses pour ne pas me lancer. Le fait de me « former » m'aidait à me sentir bien et à procrastiner. Il est bien sûr important de se former mais à condition d'agir par la suite avec des actions concrètes. C'est la seule façon de réussir en ligne.

Le parcours

Devenir vrai et sincère envers soi-même est un parcours qui peut prendre du temps et nécessite beaucoup de travail sur soi. Cependant, une fois que vous avez atteint cet état d'esprit, cela peut être très bénéfique pour votre entreprise en ligne. Dans cet article, nous allons vous donner des conseils pour devenir vrai et sincère envers soi-même et réussir votre entreprise en ligne. Vous pouvez aussi appliquer ces conseils pour votre vie personnelle.

I. Pourquoi la sincérité envers soi-même est importante pour réussir en ligne

Avant de plonger dans les conseils pour devenir sincère envers soi-même, il est important de comprendre pourquoi cela est si important pour réussir en ligne. Être honnête avec soi-même vous permet de :

Si vous êtes sincère envers vous-même, vous serez en mesure de prendre des décisions éclairées pour votre entreprise en ligne.

De plus, lorsque vous êtes honnête avec vous-même, vous pouvez identifier vos forces et faiblesses. Cela vous permet de capitaliser sur vos forces et de travailler sur vos faiblesses.

Enfin, être honnête avec soi-même signifie être en phase avec vos valeurs. Cela vous permettra de prendre des décisions cohérentes avec vos valeurs pour votre entreprise en ligne.

II. Comment devenir sincère envers soi-même

Devenir sincère envers soi-même est l'un des défis les plus difficiles à relever. Pour cela, vous devez être honnête avec vous-même et accepter vos réussites et vos échecs. Vous devez aussi apprendre à accepter vos erreurs et à les utiliser pour progresser. De plus, vous devez apprendre à écouter et à respecter votre intuition, car elle peut vous aider à prendre des décisions éclairées. Enfin, il est important de trouver un moyen de vous pardonner et de tourner la page. Être sincère envers soi-même n'est pas facile, mais c'est une étape essentielle.

Pratiquer l'auto-réflexion

Prenez régulièrement le temps de réfléchir sur vos pensées, vos sentiments et vos actions. Demandez-vous si vous êtes aligné avec vos valeurs. L'auto-réflexion est une discipline qui permet de devenir plus sincère envers soi-même. Elle consiste à prendre du recul pour se concentrer sur ses pensées et ses émotions, afin de mieux comprendre ce qui se passe dans votre vie. Prenez le temps d'analyser vos pensées et vos émotions, et d'explorer leurs implications. Faites attention aux messages que vous envoyez à votre inconscient, et essayez de trouver des façons de les rendre plus constructifs. Cette pratique peut vous aider à grandir et à évoluer vers un état de plus grande sincérité envers vous-même.

Accepter les critiques constructives

Soyez ouvert aux critiques constructives de vos clients et de vos collègues. Utilisez-les comme une opportunité pour grandir et améliorer votre entreprise. En effet, accepter les critiques constructives peut être une étape importante pour devenir sincère envers soi-même. Les critiques peuvent aider à ouvrir les yeux sur des zones de votre vie que vous n'aviez peut-être pas considérées auparavant. Encore mieux, elles peuvent être une source de motivation pour vous aider à atteindre vos objectifs. Mais il est important que vous sachiez comment accepter les critiques et en tirer le meilleur parti. Vous devez être capable d'écouter calmement et d'accepter ces critiques sans prendre les choses personnellement.

Être honnête avec vos clients

L'honnêteté est un élément essentiel pour construire une relation solide et durable avec vos clients. Quand vous êtes honnête avec vos clients, vous leur montrez que vous êtes dignes de confiance. Cela permet d'établir un lien de confiance entre vous et eux. De plus, en étant honnête avec vos clients, vous êtes également honnête envers vous-même. Vous prenez la responsabilité de votre travail et de votre réussite, ce qui peut contribuer à votre bien-être personnel et à votre satisfaction au travail. Ne promettez pas quelque chose que vous ne pouvez pas livrer. Soyez transparent avec vos clients sur ce que vous pouvez et ne pouvez pas faire.

Définir des objectifs clairs

Définissez des objectifs clairs pour votre entreprise en ligne et restez fidèle à ces objectifs. Cela vous aidera à être cohérent avec votre vision. Quels sont vos buts à court et à long terme ? Qu'est-ce que vous souhaitez accomplir ? Une fois ces points établis, vous pouvez commencer à élaborer un plan d'action pour atteindre vos objectifs. Vous devez alors trouver des moyens pour vous motiver et garder le cap. En déterminant des objectifs clairs, vous serez plus conscient des progrès que vous faites et plus motivé à les atteindre.

Pratiquer la gratitude

La pratique de la gratitude est essentielle pour devenir plus conscient et sincère envers soi-même. Pratiquer la gratitude permet de prendre le temps de reconnaître et d'apprécier tout ce que la vie nous offre. Cela permet également de développer une attitude plus positive et optimiste face à la vie. La pratique de la gratitude peut vous aider à mieux vous connaître, à devenir plus conscient et à développer une meilleure estime de soi. C'est donc une pratique qui peut avoir un effet bénéfique sur votre bien-être et votre santé mentale. Remerciez vos clients et vos collègues pour leur soutien et leurs commentaires. Cela vous aidera à rester humble et reconnaissant.

Ce qu'il faut retenir

La sincérité est une qualité importante. D'une part, elle permet d'être plus honnête avec les autres et de mieux communiquer ; d'autre part, elle nous aide à être plus honnêtes avec nous-mêmes. Mais comment devenir sincère envers soi-même ? La première étape consiste à reconnaître ses forces et ses faiblesses. Il est important de prendre du recul et de se remettre en question. Ensuite, vous pouvez commencer à être plus honnête envers vous-même, à vous donner la permission d'être vous-même et à accepter qui vous êtes.

Comment devenir vrai et sincère

Écrit par Isabelle du blog [En route vers la sérénité](#)

Devenir vrai et sincère est un élément clé de l'amour de soi et du bien-être. C'est s'assumer pleinement en connaissant ses valeurs, ses priorités, en étant honnête avec soi-même. C'est arrêter de se voiler la face et de se cacher derrière un masque, pour vivre enfin une vie accomplie.

Malgré l'importance d'être vrai et sincère, cela peut paraître difficile, et c'est ce que nous a proposé d'explorer Mathieu, lors d'un événement inter-blogueur, du blog [Penser et Agir](#), lors d'un événement inter-blogueur. Mon article chouchou est celui sur [la peur de démissionner](#).

Devenir vrai et sincère peut demander un peu de courage pour faire face à ses peurs et ses vulnérabilités. Voyons les étapes pour devenir vrai et sincère

Connaitre ses valeurs et ses priorités

Nous avons tous des valeurs qui sont importantes pour nous. **Identifier vos valeurs, c'est vous permettre de vous connaître, de savoir ce qui compte vraiment pour vous.** J'ai longtemps cru que ma valeur principale était l'honnêteté.

Et puis en travaillant avec un coach, j'ai découvert que mes valeurs les plus fortes étaient : la simplicité, la sécurité, la bienveillance, le partage.

Connaitre mes valeurs m'a permis de m'appuyer dessus, pour communiquer, pour échanger, pour accompagner.

Connaitre vos priorités de vie est aussi un bon moyen de savoir ce qui importe pour vous. Ces priorités doivent évidemment nourrir vos valeurs, les rendre plus présentes. Pour moi, la priorité est d'aider un maximum de personnes à vivre une vie plus sereine. Et pour ça, j'ai besoin de montrer un chemin simple (simplicité), en accompagnant avec bienveillance et générosité (partage).

Trouvez vos valeurs et vos objectifs, et vous pourrez les incarner pour devenir vrai et sincère vis-à-vis de vous-même, en étant aligné avec ce qui compte vraiment.

Pratiquer l'autocompassion

La compassion nous aide à reconnaître la souffrance de l'autre, avec le désir de l'alléger. **L'autocompassion consiste à avoir de la compassion pour soi.** Alors pourquoi cette pratique nous aide à devenir vrai et sincère envers nous-mêmes ?

Pratiquer l'autocompassion, c'est accepter qu'on a le droit de rater, de douter, d'avoir peur. C'est s'accepter pleinement, même dans les moments pénibles. Reconnaître nos failles, c'est être honnête envers nous-mêmes, au lieu de s'imaginer qu'on devrait être parfait, le meilleur, etc.

Quand on a tendance à se juger, à ne pas s'accepter, on est toujours dans une situation de souffrance. Soit parce qu'on a raté quelque chose, ou dit quelque chose de travers. Et forcément, on est mal, on s'en veut. Et on a tendance à se faire des reproches au lieu de prendre conscience que c'est un moment de souffrance et qu'on devrait plutôt s'apporter de la compassion.

L'auto compassion, c'est prendre conscience qu'on est en train de souffrir, de vivre un moment douloureux. Et pendant ce moment, on se donne de la douceur.

Ça permet de s'accepter pleinement, ses erreurs, ses défauts, ses failles. Et c'est un bon moyen d'arrêter de vouloir être quelqu'un d'autre, et de regarder sincèrement tous les aspects de nous-même sans se juger. Vous trouverez d'autres astuces pour cultiver l'auto compassion, dans [cet article](#).

Ecouter son intuition pour devenir vrai et sincère



S'extraire du quotidien pour une introspection.

Lorsque vous écoutez votre intuition, vous vous basez sur des indices que votre corps vous envoie. On a tous connu ce sentiment de mal être face à une situation, c'est souvent notre intuition qui se manifeste.

En écoutant notre intuition, nous sommes plus à même de prendre des décisions qui sont en accord avec nous-même. L'intuition nous aide dans le chemin pour devenir vrai et sincère, elle nous donne des signes. Encore faut-il les écouter. Par exemple, vous pouvez avoir un pressentiment que quelque chose ne tourne pas rond dans une situation donnée, et avoir tendance à les ignorer.

Pour développer son intuition, on peut **pratiquer la méditation**. Elle vous aide à calmer votre esprit pour vous connecter avec vos ressentis, donc votre intuition. Ecouter les signaux de son corps et ses émotions est aussi un bon moyen de développer son intuition ; les émotions sont des boussoles précieuses.

Développer son intuition peut demander de la pratique et du temps. Mais c'est un magnifique moyen d'apprendre à se faire confiance, et à devenir vrai et sincère envers soi-même.

Apprendre à dire non

Apprendre à dire non, c'est devenir vrai et sincère envers nous-même en assumant nos choix. A force de dire toujours oui à tout, nous sommes toujours en train de dire oui aux autres, mais nous nous disons « non » à nous-mêmes.

Dire oui nous amène à accepter toutes les demandes qui nous sont faites, sans prendre le temps de savoir si nous avons le temps, l'envie, l'énergie pour le faire. **Apprendre à dire non nous permet de vivre une vie qui correspond pleinement à nos véritables désirs et besoins.**

En apprenant à dire non, nous apprenons à définir des limites saines pour nous-mêmes. Nous apprenons à préserver notre énergie et notre temps pour des choses qui sont vraiment importantes pour nous. Nous apprenons à nous respecter nous-mêmes, à être en lien avec nos valeurs et nos priorités.

Apprendre à dire non, c'est également être plus honnête et sincère avec les autres, en communiquant clairement sur nos besoins et nos limites.

En résumé

Apprendre à devenir vrai et sincère envers soi-même est un chemin qui demande de l'introspection, et de l'engagement envers soi-même. Cela demande un peu de courage pour sortir de sa zone de confort, et oser prendre son propre chemin. Mais c'est un voyage qui nous permet de vivre une vie plus alignée avec qui nous sommes, nos désirs et nos besoins profonds. Cela demande de l'authenticité et de l'intégrité, pour vivre une vie plus épanouissante et satisfaisante. Et qui sait, c'est peut-être aussi une des clefs du bonheur.

Authenticité envers soi-même : premier pas vers l'amour de soi

Écrit par Anne du blog [Akaforco](#)

1 – À quel moment a-t-on perdu l'authenticité envers nous-même ?

Quand on est enfant, c'est magique, on se contente d'être soi ! Et on perd cette faculté alors que, comme le disait Oscar Wilde, « Soyez vous-même, les autres sont déjà pris ».

Quand on y réfléchit un peu, il n'y a rien de plus sensé. Et pourtant, avec l'âge, on a tendance à enfouir cette authenticité, cette honnêteté, presque comme si on en avait honte.

Par expérience (mais il a fallu que je réfléchisse pour retrouver l'amorce du changement 😬), j'ai commencé à « mettre un masque » sur qui j'étais au cours des années collège. En fait, à cette époque — et je ne vais parler que pour moi, je n'ai pas la prétention de faire une généralité — je voulais me fondre dans la masse, ressembler à mes copines, ou pire encore, ressembler à la fille la plus populaire du bahut.

Pour faire partie du « clan », il fallait que je m'habille d'une certaine façon, que je ne parle plus à ceux qui étaient considérés comme « nazes » parce qu'ils ne remplissaient pas les « critères » et bien sûr, que je suive toutes les directives de la chef de ce groupe !

Comment devenir vrai et sincère envers soi-même ?

J'ai donc fait une croix sur mon confort vestimentaire, sur des copains et copines qui n'étaient pas « fréquentables », sur la musique que j'écoutais, bref, sur la quasi-totalité de mon identité.

Et tu sais quoi ? Malgré tous mes efforts, je n'ai jamais été cette fille. Non seulement j'avais plus ou moins perdu mon essence, mais en plus, l'objectif à atteindre n'était toujours pas à ma portée.

Toute cette mascarade pour rien 😞

Mais je me disais que ça ne servait à rien de redevenir celle que j'étais avant d'essayer d'être quelqu'un d'autre, et je suis restée dans cette espèce d'à peu près qui ne me convenait pas, mais auquel j'avais fini par m'habituer...

Jusqu'à ce qu'un jour, je ne me reconnaisse même plus en croisant mon reflet dans le miroir 😱


2 – Inverser la tendance ? Bonne idée, mais comment ?

Quoi que tu en penses, il n'y a pas que du négatif dans les années où tu as refusé d'être sincère envers toi-même. **Tu as appris des choses**, tu as acquis des **compétences** et de **l'expérience**. Tu ne vas pas remonter le temps et te retrouver à l'époque où tu as voulu changer. Heureusement 😊

Le premier truc à comprendre, c'est que si tu as réussi à **mettre un masque** quand tu étais ado, tu peux **le retirer** quand tu commences à étouffer dessous !

Comment devenir vrai et sincère envers soi-même ?

Ce n'est pas évident parce que tu as fait **taire ton moi intérieur** qui ne cessait de te supplier de le libérer. La première étape sera donc de te **pardonner** toutes ces années de « mensonges » envers toi-même.

 L'exercice que je recommande pour y parvenir est d'écrire une lettre à son moi enfant pour lui expliquer pourquoi on a voulu le faire taire, et lui dire qu'on est désolé.

Et tu sais ce qu'il y a de merveilleux ? C'est que **ton enfant intérieur t'aime inconditionnellement**, donc il t'a déjà pardonné ♥

Une fois que tu as fait ça, je ne vais pas te dire que c'est gagné, parce qu'il faut encore que tu **apprennes à te connaître** à l'âge que tu as maintenant !

Ça veut dire que tu vas devoir faire un **sérieux travail d'introspection**, pour découvrir ce qui se cache au fond de toi.

En matière d'introspection, il existe un outil formidable : l'**ikigai**. Je t'invite à lire l'article et à faire l'exercice. C'est un outil très utile qui te permettra de trouver un sens à ta vie et de te donner une bonne raison de te lever le matin. Il est originaire du pays où il y a le plus de **centenaires heureux**, c'est peut-être pas pour rien 🤔

Comment devenir vrai et sincère envers soi-même ?

Lors de ce travail d'introspection, tu vas (re)découvrir **ce dont tu as besoin**, ce qui **te fait plaisir**, les **projets** que tu as envie de mener à bien, les **personnes** avec lesquelles tu te sens bien, et tu vas aussi te demander quelles sont tes **qualités et compétences**.

Si cet **exercice est difficile** pour toi parce que tu te dis que tu n'en as pas et que tu n'es pas digne d'intérêt – l'être humain étant capable de tant de méchanceté envers lui-même, il se dit des choses qu'il ne dirait jamais à d'autres 😬 – je te conseille de creuser encore, quitte à **demander à tes amis et à ta famille comment ils te perçoivent**. Tu verras, tu auras d'agréables surprises !

Ces quelques conseils te permettront de **renouer vraiment avec la personne que tu es**. Arme-toi de patience parce que ça ne va pas se faire en une nuit, mais tu verras que jour après jour, tu trouveras **de plus en plus de raisons de croire en toi** !

3 – Concrètement, qu'est-ce que ça va changer d'être vrai envers toi-même ?

Si tu te demandes ce que tu vas en retirer, c'est que tu as déjà envie inconsciemment de t'y mettre ! Et je te dis Bravo pour ce premier pas !

Si tu entreprends ce travail afin de te réaligner avec tes valeurs et sur la personne que tu es au fond de toi, tu vas voir beaucoup de changements positifs :

– Tu vas (re)prendre en considération tes propres besoins et tes propres envies, et ne plus te faire passer après tout le monde. Attention, je ne dis pas que tu vas devenir un monstre d'égoïsme ! Tu vas simplement être capable de reconnaître et d'exprimer tes ressentis.

– Tu vas (re)prendre conscience de ce qui fait de toi une belle personne, parce que — quelle que soit l'opinion que tu as de toi — il y a du bon en toi !

Admettre que tu as des qualités et des compétences va améliorer l'image que tu as de toi. Et je te parle de choses aussi simples que d'utiliser ta compétence d'organisation pour mettre de l'ordre dans ta maison / ton bureau, tes qualités d'empathie ou de compassion pour consoler un de tes proches, etc.

Tu as l'idée !

Ça aura pour conséquence une remontée en flèche de ton estime de toi !

– Tu vas être capable d’exprimer ton avis sur les causes qui te tiennent à cœur, même si tu n’es pas d’accord avec les autres. Là encore, je ne te parle pas de supprimer la faim dans le monde, mais d’agir à ton échelle pour cette cause en laquelle tu crois. Prenons l’exemple de la cause animale. Peut-être est-ce un sujet qui t’a toujours ému et pour lequel tu ne t’es jamais vraiment engagé par peur ou honte de ce qu’on allait penser de toi. Bientôt, tu pourras aller le cœur léger faire des missions de bénévolat à la SPA près de chez toi 🐶
🐱

Globalement, en retrouvant ton authenticité, tu reprendras confiance en toi.

Ce qu’il faut retenir de cet article :

Être vrai et sincère envers soi peut parfois s’avérer un exercice difficile parce qu’on s’est « déguisé » en quelqu’un d’autre pendant de longues années.

Pour ne pas déplaire aux autres, on faisait passer ses envies APRÈS celles des autres, ou encore on s’efforçait d’être ce que l’on attendait de nous.

La bonne nouvelle, c’est que cette absence d’authenticité envers soi-même n’est pas irréversible. Il n’est jamais trop tard pour se pardonner, apprendre à se connaître, et enfin s’accepter et s’aimer !

Bien sûr, cela demande un peu de temps et de travail, mais on en ressort grandi, avec un regain d’estime et de confiance en soi, et donc finalement, plus proche du bonheur que l’on recherche tous 😊

Comment trouver un travail aligné avec mes valeurs ?

Écrit par Estelle du blog [Le temps d'un déclic](#)

Faire un travail aligné avec ses valeurs...

C'est un peu à la mode non ?

En tout cas, pour la Génération Y, c'est l'une des raisons principales de **se reconvertir**.

Je le vois tous les jours chez les personnes que j'accompagne !

Et si tu es là, c'est que pour toi aussi c'est quelque chose d'important ♥

Si tu me suis depuis un certain temps (et surtout si tu es inscrit.e aux [emails privés](#)), alors tu le sais déjà...

Pour moi, connaître **tes valeurs** et tes besoins, c'est vraiment **la base d'une reconversion « réussie »** !

Ok mais une fois qu'on a dit ça... qu'est-ce qu'on fait ?

Dans cet article, on va voir :

Comment devenir vrai et sincère envers soi-même ?

- Pourquoi c'est si important de faire un **travail aligné avec tes valeurs**
- Comment faire pour **identifier tes valeurs**
- Comment **trouver un travail qui correspond à tes valeurs** (et à tes besoin)

Pourquoi chercher un travail aligné avec tes valeurs ?

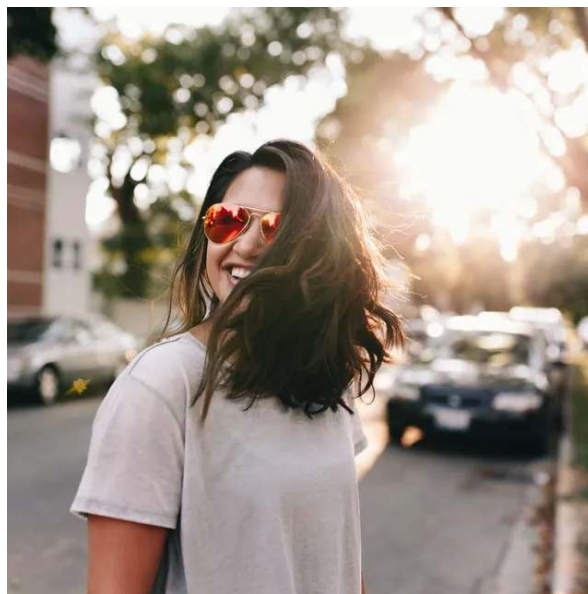
Aligner tes actions avec tes valeurs : le Principe de Cohérence

As-tu déjà entendu parler du **Principe de Cohérence** ?

C'est un concept mis en lumière par le psychologue Carl Rogers dans les années 50.

En gros, ça nous dit que :

« Nous nous efforçons constamment d'être cohérent entre ce que nous pensons et ce que nous faisons. »



C'est essentiel pour notre bien-être !

Et donc pour notre épanouissement professionnel et personnel.

Malheureusement, aujourd'hui, tout un tas de personnes sentent une incohérence entre ce qu'elles veulent et ce qu'elles font (surtout chez les jeunes).

Ce qui peut entraîner un mal-être et une souffrance au travail

Qu'est-ce qu'on risque quand on ne vit pas en accord avec ses valeurs ?

Quand le principe de cohérence n'est pas respecté...

C'est-à-dire, quand il y a une incohérence entre nos actions et nos **valeurs**,

Ça peut avoir plusieurs conséquences, plus ou moins graves, sur notre état mental.

Allant de la perte de sens... jusqu'au **burn out**.

Mais le pire !

C'est que si tu restes longtemps dans cet **état de désalignement...**

Ça peut créer des stratégies mentales qui t'amènent à justifier quelque chose qui va **carrément à l'encontre de tes valeurs**

Par exemple : quelqu'un d'écolo qui travaille pour une entreprise qui fabrique des pesticides, va lentement et inconsciemment changer sa façon de penser et ses principes, pour être plus cohérent dans sa vie de tous les jours... et finir par rentrer dans le moule.

En gros, si tes actions ne sont pas alignées avec tes valeurs et que tu ne fais rien pour changer tes actions...

Ce sont tes valeurs qui vont finir par changer !

Comment devenir vrai et sincère envers soi-même ?

Tout ça parce que ton cerveau a besoin de cohérence et de ne pas devenir complètement fou

Alors si tu sens que ton travail va à l'encontre de tes valeurs, c'est peut-être un indice qui te dit que tu n'es pas **au bon endroit.**

Ou en tout cas qu'il faut changer quelque chose... avant de devenir quelqu'un que tu ne veux pas être.



Note : dans le même thème, je te conseille le podcast “Les Déviations” : [Anaïs ou le retour de l’océan](#). C’est l’histoire d’Anaïs, une jeune femme parisienne qui s’est réveillée un matin en réalisant qu’elle vivait la vie de quelqu’un d’autre... Alors elle a décidé de tout plaqué pour se reconnecter à elle-même.

Comment trouver tes valeurs

Être aligné avec ses valeurs, d’accord !

Mais faut-il encore les connaître, n’est-ce pas ?

Et c’est pas si facile...

Alors pour t’aider, j’ai décidé de te partager un des exercices que je fais faire à mes clients.

Cet exercice est tiré de mon [coaching sur-mesure](#) pour aider les jeunes actifs à construire une vie pro qui leur ressemble

Note : Cet exercice est assez long. En général, je conseille à mes clients de le faire en plusieurs fois, pour laisser décanter.

Curieux de découvrir mon approche ? 

1/ Trouve tes valeurs en observant ceux que tu admires

Personnellement, je n'aime pas trop le mot « valeurs ».

(Oui oui je sais que je l'ai utilisé environ 150 fois dans cet article ^^ On dirait que moi non plus, je ne respecte pas tout-à-fait le principe de cohérence)

En fait, je trouve que c'est un mot fourre tout.

Qu'il veuille un peu tout et rien dire.

Alors pour cet exercice, je vais parler de « tes importants » .

C'est plus large que tes **valeurs**. C'est tout ce qui est important pour toi

Un « important » est un grand principe qui guide tes prises de décision.

Connaitre tes importants te permettra de savoir ce qui est central dans ta vie, pour que tu puisses prendre les bonnes décisions pour ta reconversion.

Aller, c'est parti

Prends une feuille et un stylo (c'est très important !)

Pense à 3 personnes (ou plus) que tu admires.

Comment devenir vrai et sincère envers soi-même ?

Pour chacune d'elle, note la réponse aux questions suivantes :

1. Qui est-ce ?
2. Qu'est-ce que tu admires chez elle ?
3. Comment cela s'observe-t-il concrètement ?
4. Quels sont d'après toi les grands principes qui guident cette personne à agir ainsi ?

Exemple :

1. *Mon ancienne manageuse Anne-Claire*
2. *Son côté « Maman », compréhensive, accessible, bienveillante mais aussi franche, sûre d'elle, compétente*
3. *Elle était toujours disponible pour répondre à mes question, elle prenait le temps, elle m'a appris beaucoup de choses. Elle était indulgente quand je faisais des erreurs*
4. *Altruisme, bienveillance, fiabilité, sincérité, humanité, ambition, confiance, intégrité*

Pour t'aider, voici une liste d'importants (de valeurs) :

Comment devenir vrai et sincère envers soi-même ?

Accomplissement, Amitié, Aide aux autres, Apprentissage, Argent, Authenticité, Autonomie, Aventure, Bien-être, Bienveillance, Bonheur, Cohésion, Communication, Complicité, Confiance, Confort, Conscience, Contrôle, Convivialité, Courage, Créativité, Découverte, Dépassement de Soi, Dignité, Échange, Écologie, Écoute, Efficacité, Égalité, Engagement, Épanouissement, Équité, Esthétisme, Évolution, Excellence, Expression, Famille, Fidélité, Foi, Franchise, Fraternité, Générosité, Gentillesse, Harmonie, Honnêteté, Honneur, Humanité, Humour, Imaginaire, Indépendance, Individualité, Intégrité, Intelligence, Justice, Liberté, Loyauté, Non-jugement, Obéissance, Ouverture d'esprit, Partage, Patrie, Persévérance, Plaisir, Politesse, Pouvoir, Progression, Quête spirituelle, Réalisation professionnelle, Reconnaissance sociale, Respect, Respect de Soi, Responsabilité, Réussite, Rigueur, Santé, Savoir, Sincérité, Solidarité, Tolérance, Transmission, Travail, Utilité, Volonté.

2/ Trouve tes valeurs en creusant dans ton passé

Maintenant, remémore-toi 3 situations (ou plus) professionnelles ou personnelles positives.

Pour chacune d'elle, note la réponse aux questions suivantes :

1. Décris cette situation
2. Quelles émotions positives as-tu ressenties à cette occasion ?
3. Dédus-en les **valeurs** qui sont importantes pour toi et qui ont suscité ces émotions positives

Exemple :

1. *La semaine dernière, quand j'ai reçu un message de remerciement et d'encouragement d'un abonné à ma newsletter*
2. *Fierté, joie que mon travail serve à quelque chose, étonnement, gratitude*
3. *Fierté, sens/utilité, reconnaissance, gratitude, bienveillance, respect, transmettre, inspirer*

Refais le même exercice avec 3 situations professionnelles ou personnelles négatives en répondant aux questions suivantes :

1. Décris cette situation
2. Quelles émotions négatives as-tu ressenties à cette occasion ?
3. Dédus-en les valeurs qui sont importantes pour toi et qui ont été bafouées à ce moment là

Exemple :

Comment devenir vrai et sincère envers soi-même ?

1. *Il y a 2 mois, quand un ami m'a demandé si je prévoyais de retourner vers le métier d'ingénieur*
2. *Triste, vexée qu'il ne prenne pas mon projet au sérieux, en colère à l'idée qu'il considère mon métier actuel mon prestigieux que mon métier précédent, honte*
3. *Respect, non jugement, reconnaissance, amitié, force morale, cohérence, capacité à croire en moi et à assumer mes choix*

3/ Regroupe tout ça en familles de valeurs

Maintenant, regroupe tous tes importants/tes valeurs en « familles » et donne-leur un titre.

Puis, classe ces familles de la plus importante (celles à satisfaire en priorité) à la moins importante.

Exemple :

Famille 1 – RESPECT (DE SOI ET DES AUTRES) : *Authenticité / Bienveillance / Respect / Non jugement / Honnêteté / Fiabilité*

Famille 2 – AMBITION / CONFIANCE EN SOI : *Ambition / Dépassement de soi / Confiance en soi / Cohérence / Indépendance / Intégrité / Capacité à croire en moi et assumer mes choix*

Famille 3 – UTILITE : *Sens / Utilité sociale / Fierté / Reconnaissance de mon travail / Epanouissement*

Famille 4 – LIEN AUX AUTRES : Amour / Partage / Lien aux autres / Humanité / Altruisme

Famille 5 – COMPETENCE : Légitimité / Expertise / Compétence

Bravo ! Tu as trouvé tes importants, tes valeurs clés

Alors... C'était pas si compliqué après tout

Curieux de découvrir mon approche ? 🙌

Comment trouver un travail aligné avec mes valeurs ?

« **Trouver un travail aligné avec mes valeurs, volontiers mais comment ?** »

Tu as identifié **tes valeurs** et c'est génial ! Mais ce n'est pas suffisant...

Si tu veux trouver un travail qui te correspond...

Il va d'abord falloir que tu comprennes les besoins cachés derrière tes valeurs

Trouve les besoins cachés derrière tes valeurs

Pour chaque famille d'importants, trouve tes besoins cachés !

Ceux qui doivent être satisfaits pour que tu sois aligné avec **tes valeurs**.

Comment devenir vrai et sincère envers soi-même ?

Essaye de l'appliquer au domaine professionnel et d'être le plus précis et concis possible.

Note : si tu peux, je te conseille de faire cet exercice en binôme. Le rôle de l'autre personne sera de se mettre dans une posture de « coach » pour t'aider à faire ressortir tes besoins (en te posant des questions et en te faisant des suggestions).

Pour t'aider, voici un exemple :

Famille 1 – RESPECT (DE SOI ET DES AUTRES) :

- J'ai besoin d'avoir des échanges authentiques où je peux véritablement être moi-même et où je suis acceptée pour qui je suis
- J'ai besoin que mes clients puissent aussi se sentir libres d'être eux-mêmes avec moi
- J'ai besoin d'avoir des échanges honnêtes, de pouvoir compter sur mes clients et vice-versa

Famille 2 – AMBITION / CONFIANCE EN SOI :

- J'ai besoin d'avoir des objectifs à moyen/long terme et de mettre en place des choses pour y arriver
- J'ai besoin de croire en moi et mes capacités
- J'ai besoin d'être indépendante financièrement et dans ma vie en général, de faire mes propres choix, etc.

Comment satisfaire mes besoins pour rester aligné avec mes valeurs ?

Tu es presque arrivé au bout, promis

Comment devenir vrai et sincère envers soi-même ?

Il te reste une seule et dernière étape !

Maintenant que tu sais ce dont tu as besoin pour être épanoui dans ta vie pro...

Il faut maintenant déterminer **comment les satisfaire**.

Reprends chacun de tes besoins et demande-toi quelles actions concrètes tu peux mettre en place pour y répondre

Besoins

Besoin d'avoir des échanges authentiques/vrais où je reste moi-même et où je suis acceptée pour qui je suis + où mes clients peuvent se sentir libres d'être eux-mêmes

Besoin de pouvoir compter sur mes clients et vice versa (échanges honnêtes, pas de mensonges)

Actions

Dire "non" aux personnes qui ne correspondent pas à ma cible

Dire quand je ne sais pas, sans croire que la personne en face va me juger

Introduire un cadre dès le 1er rdv :

- échanges authentiques et honnêtes
- insister sur le non jugement, la bienveillance
- posture d'égal à égal et non pas de "sachant"

Comment devenir vrai et sincère envers soi-même ?

Besoins

Besoin d'avoir un objectif à moyen/long terme et de mettre en place des choses pour y arriver

Besoin de croire en moi et mes capacités

Besoin d'être indépendante financièrement et dans ma vie en général, de faire mes propres choix

Actions

Me fixer des objectifs chaque jour/semaine et à moyen terme ; Regarder régulièrement où j'en suis et ajuster en fonction

Continuer à travailler sur ma confiance en moi et mon syndrome de l'imposteur.

Me faire accompagner, continuer à me former

Évaluer le revenu minimum dont j'ai besoin pour vivre

Comment trouver un travail aligné avec mes valeurs ? -- Conclusion --

Tu repars avec :

- Tes valeurs
- Tes besoins
- Des actions concrètes pour avancer vers une vie plus épanouissante

N'oublie pas : la base c'est toi !

« Comme tout puzzle, il faut d'abord se familiariser avec les pièces pour pouvoir construire quelque chose de concret » – Marion de La Forest Divonne

Laisse tomber le développement personnel pour mieux te rattraper !

Écrit par Sara du blog [tout-vous-reussit](#)

Je ne sais pas pourquoi ce titre d'article a résonné en moi et je me suis aperçue qu'il résumait assez bien ce que je désirais transmettre pour participer à l'événement inter-blogueurs organisé par le site *Penser et Agir* : « Comment devenir vrai et sincère envers soi-même » ?



Je m'explique.

Je suis tombée très jeune dans la marmite du développement personnel.

Dès mes 16-17 ans, je lisais déjà beaucoup de manuels.

Mais j'ai longtemps fait une erreur qui est très fréquente et qui nous empêche d'être vrai et sincère envers nous-même.

Je lisais beaucoup mais je ne faisais pas intensément les exercices.

J'y pensais 2 minutes dans ma tête puis je poursuivais la suite du manuel !

Ça ne sert strictement à rien !

Dans le meilleur des cas, on se sent mieux pendant quelques jours, mais cela ne nous change pas en profondeur.

C'est dommage car on passe à côté d'une belle transformation.

Arrête tout et fais plutôt ça

Alors si tu veux devenir vrai et sincère envers toi-même, arrête les manuels de dév perso et prends immédiatement une feuille et un stylo.

Pas la peine d'un beau cahier, d'un stylo spécial, encore moins d'un lieu approprié ou d'une date à la noix...

Je suis un peu brusque mais c'est pour ton bien. 😊

J'ai tellement fait cette erreur moi-même et perdu du temps que je veux te l'éviter !

Allez, je t'attends...

C'est bon, tu es prêt.e pour la sincérité et l'authenticité ?

Alors c'est parti !

Le seul exercice qui fonctionne : se poser des questions

Se poser des questions encore et encore et recommencer !

Une bonne question est formulée de manière positive et amène un ressenti positif. C'est plutôt une question ouverte qui amène un processus de changement et permet de se poser d'autres questions motivantes.

Article très complet à retrouver sur cette page du site
Penser et Agir

Se poser des questions, bonnes si possibles mais, selon moi, même les banales aident à progresser !

Car ce qui compte bien sûr, ce sont les réponses que tu vas y apporter !

Alors prends la liste de questions que je te propose dans la suite et avance.

Continue !

- Tu vas peut-être pleurer.
- Tu vas sûrement sourire.
- Tu vas parfois te sentir nul.le.
- Tu vas aussi te sentir fier/fière.

Poursuis !

Ne te laisse pas tomber toi-même car personne ne va faire le cheminement pour toi !

Arrête de chercher les réponses en dehors de toi !

L'erreur que nous faisons tous avec les manuels de développement personnel, c'est d'y chercher des réponses.

En fait, nous devrions plutôt y chercher des questions qui nous poussent à trouver les réponses en nous.

C'est cela un bon manuel, un bon coach, un bon article...

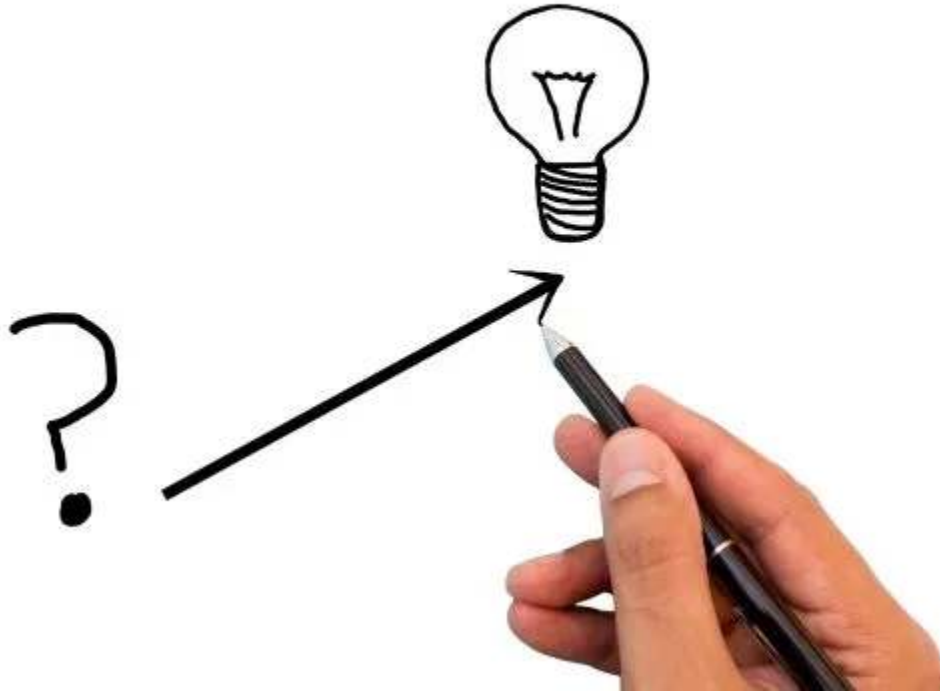
Alors cherche TA SOLUTION en toi !

Formulation des réponses

Avant de te donner une liste de questions que tu pourras compléter selon tes souhaits et tes préoccupations du moment, je veux insister sur la rédaction des réponses.

Oui, si je t'ai fait prendre une feuille et un stylo, c'est qu'il va falloir écrire !

Comment devenir vrai et sincère envers soi-même ?



Pourquoi ?

Parce que c'est ce qui est le plus efficace pour ne pas se mentir et devenir réellement vrai et sincère envers soi-même.

Si tu te contentes de réponses « dans ta tête », tu ne peux pas te relire et avoir un regard critique ou une prise de recul sur ce que tu te dis à toi-même !

Mais ce n'est pas tout !

Pour faire preuve d'honnêteté et de sincérité envers toi-même, je t'invite à débiter tes réponses par :

- « Si je suis tout à fait honnête avec moi-même,... »
- « Pour être sincère avec moi, ... »
- « Quand j'arrête de me raconter des histoires qui m'arrangent bien, ça donne plutôt ça : ... »
- « Quand j'ose regarder la vérité en face, ...»

Tu as compris le principe : ne te laisse pas vraiment le choix de raconter n'importe quoi dans la 2^{ème} partie de la phrase !

Et attention, c'est écrit ! 😊

Ta promesse

Fais-toi la promesse là, maintenant, tout de suite.

Allez, laisse cet article 30 secondes et prononce bien haut ou seulement dans ta tête si tu n'es pas seul.e : je me fais la promesse de répondre sincèrement aux questions et de faire l'exercice.

Et si tu as vraiment lu ce qui est plus haut, tu sais que le mieux serait d'écrire cette promesse afin de vraiment t'engager pour ton bien-être et ton bonheur !

Comment devenir vrai et sincère envers soi-même ?



T'es revenu.e ?

Alors, pour de vrai, tu vas respecter ta promesse ?

Tu peux être fier/fière de toi !

Alors on continue !

Les questions à se poser pour devenir vrai et sincère envers soi-même

Voici à présent la partie avec des questions que j'ai plus ou moins ordonnées selon des thématiques.

Libre à toi de suivre le cheminement que tu veux mais n'oublie pas que tu as fait une promesse !

Tu peux décider de laisser de côté certaines questions **pour l'instant** MAIS une question qui te dérange est justement LA bonne question ! 🤔

Un petit conseil de coach super bienveillante 🤗 : relis le paragraphe « Formulation des réponses » avant de rédiger tes réponses vraies et sincères !

Se bousculer pour son propre bien

- À quoi ça sert que je me mente ?
- À quoi cela m'avance-t-il de manquer de sincérité envers moi-même quand je cherche à progresser sur mon développement ?
- Envers qui j'ai des « loyautés » ? Par rapport à qui ou à quoi je me sens obligé.e de cacher des parties de moi ?
- À qui je cherche à mentir vraiment ?



Face à un événement précis sur lequel tu veux travailler

- Face à (+ tel événement que tu complèteras), quelles ont été mes pensées ? Qu'est-ce que je me suis raconté à l'intérieur ?
- Qu'est-ce que j'essayais d'obtenir ?
- Quelle a été ma stratégie ?
- Quel est le discours intérieur et extérieur que j'entretiens pour passer pour le « bon » de l'histoire ?
- Qu'est-ce que je cherche ?
- Est-ce que je raconte l'histoire objectivement ou est-ce que j'essaie de l'embellir ou d'accuser l'autre ?
- Est-ce que j'essaie de cacher quelque chose ?
- Est-ce que j'ometts certaines parties ?
- Qu'est-ce que j'ai du mal à accepter en moi ?

Se questionner avec l'effet miroir

L'autre est notre miroir.

N'importe quel « autre » : un inconnu, notre conjoint, nos enfants... peu importe.

La rencontre avec l'autre nous revoie à ce que nous ne voyons pas ou ne voulons pas voir chez nous, notre lumière comme notre ombre.

Du coup, quand quelque chose te plaît ou, au contraire plus vraisemblablement, quand quelque chose te déplaît chez quelqu'un, analyse la raison grâce à des questions.

Cela te permettra très certainement de prendre conscience de parts de toi-même que tu ne connais pas encore ou que tu caches.

- Qu'est-ce qui me déplaît précisément chez l'autre ? Est-ce un « défaut » que j'ai aussi ?
- Qu'est-ce qui chez l'autre me renvoie à quelque chose que j'évite de regarder chez moi ?
- Est-ce que l'autre me renvoie à quelque chose que j'ai du mal à être moi-même mais que je désire devenir ?

Savoir ce que l'on veut et prendre une décision

- Si je me connecte à mon corps et à mes sensations, qu'est-ce que je veux vraiment ?
- Si tout était possible, qu'est-ce que je ferais ?
- Qu'est-ce qui me donne le plus de joie et d'énergie quand j'y pense ?
- Qu'est-ce qui m'empêche de le faire ? Des considérations matérielles ? Ma motivation ? Ou autre ?
- Qu'est-ce que je désire depuis longtemps ?
- Qu'est-ce que je me raconte comme histoire pour ne pas me lancer ?
- De quoi ai-je peur ? De qui ai-je peur ?

Se poser de bonnes questions pour devenir vrai et sincère envers soi-même

Si tu veux poursuivre ce « travail » en te créant tes propres questionnements, voici des conseils.

La « bonne formulation »

Une question pertinente te conduit à mettre ton focus sur ce qui va vraiment te faire progresser vers ton cheminement juste.

Elle est positivement formulée, sans négation et sans lexique négatif, et t'apporte un ressenti très singulier.

Cela peut être inconfortable sans être totalement déplaisant et t'apporter de la joie alors même que la réponse te bouscule un peu.

C'est difficile à décrire mais en fait, tu le sens que c'est la question juste et alignée avec ton besoin.

Le « bon moment »

Il n'y a pas de « bon moment » ou alors c'est tout le temps.

À chaque fois que nécessaire.

Et il est souhaitable de reposer les questions de temps en temps.

La « bonne réponse »

Bien sûr, il n'y a pas de « bonne » réponse en soi.

Il n'y a que celle qui sonne juste en toi à ce moment-là.

Celle qui est vraie et sincère. Pour toi.

Et tu sais qu'elle est vraie et sincère et que c'est la BONNE pour toi à ce moment-là.

Il est normal de ne pas trouver de réponse rapidement ou même, pas de réponse du tout.

Le cheminement de la question va tout de même faire son effet.

Il est normal aussi que ta réponse t'amène vers d'autres questions.

Comment devenir vrai et sincère envers soi-même ?

Note tout ce qui te vient : ta difficulté à répondre, tes prises de conscience, tes émotions, les ressentis dans ton corps... la « réponse » apparaîtra au fur et à mesure.



Devenir plus vrai et sincère envers soi-même : conclusion

Comment ça une conclusion ?

Non, non et non : ce n'est qu'un début !

Reprends les questions et recommence sur un autre sujet ! 😊

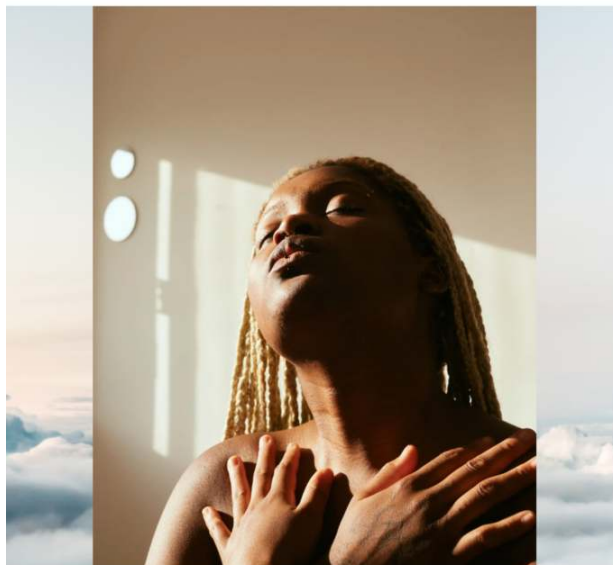
Comment devenir vrai et sincère envers soi-même ?

Écrit par Delphine du blog [Guérir Anxiété](#)

Comment **devenir vrai et sincère envers soi-même** ? Comment être plus **authentique**, avec soi et avec les autres, pour vivre une vie plus alignée ?

Comment cesser de vivre pour les autres, pour enfin vivre pour soi et respecter ses envies et besoins ? Nous allons répondre à cette question dans cet article.

Comment devenir VRAI ET SINCÈRE envers soi-même ?



guerir-anxiete.com

Voilà, j'espère qu'avec ces nombreux conseils, vous êtes désormais prêt à vous détacher du regard des autres.

Votre objectif : faire exploser votre véritable vous et partir à la conquête de vos rêves !

Je vous laisserai sur cette citation que j'adore : « **l'avis des autres, c'est la vie des autres !** »

Cet article participe au carnaval d'articles organisé par le site [Penser et Agir](#).
J'aime beaucoup [cet article sur l'auto hypnose](#).

Bien se connaître pour être plus authentique

Pour être plus vrai et sincère envers soi-même, il faut déjà bien se connaître, ce qui n'est pas si facile. On pense que l'on est ainsi, que l'on a telle qualité ou tel défaut, mais parfois c'est simplement parce que quelqu'un nous a dit ça un jour.

C'est difficile de se connaître profondément, c'est un travail long et profond, mais qui vaut le coup.

Etes-vous introverti(e), extraverti(e) ou ambiverti(e) ?

Etes-vous calme, sanguin, colérique, passionné, exigeant... ?

Pour le savoir vous pouvez demander à vos proches, mais vous pouvez aussi réaliser de **tests de personnalité en ligne, comme le fameux test du MBTI**, qui classe les personnalités en 16 distinctes, avec 4 lettres :

Comment devenir vrai et sincère envers soi-même ?

- Introverti (I) ou Extraverti (E)
- Intuitif (N) ou Sensoriel (S)
- Prenant des décisions avec notre tête (T), ou notre cœur (F)
- Étant dans le jugement (J) ou la Perception (P)

Alors dites-moi : **quel est votre MBTI** ? Moi j'oscille entre INFJ et ISFJ selon les tests.

Accepter ses différences et ses défauts pour devenir vrai et sincère envers soi-même

Mauvaise nouvelle : vous n'êtes pas parfait. Personne ne l'est. La perfection est une chimère, elle n'existe pas.

Alors oui vous avez des défauts, que vous le vouliez ou non. Personnellement je n'ai aucune patience, je déteste les surprises et le manque de contrôle et je stresse pour un rien. Oui en même temps, j'ai un tempérament anxieux donc c'est lié 😊

J'ai décidé de ne plus me battre contre mes défauts et de les accepter.

Non je ne serais aussi Zen que Bouddha, et bien tant pis ! Je suis moi et c'est comme ça.

C'est comme l'introversion : je suis introvertie et pendant longtemps j'ai cru que j'avais un problème, que si j'étais très vite fatigué en la présence d'autres personnes c'était à cause de mon **anxiété sociale**...Et bien non pas du tout ! Je suis comme ça et c'est tout, et l'introversion est une caractéristique qu'on ne peut pas changer totalement.

Connaître et utiliser ses forces pour devenir plus authentique

Quand on est anxieux, on souffre souvent également d'un **manque de confiance en soi** et d'un manque d'estime de soi. On se croit nul, mauvais, bon à rien, on croit que l'on foire tout, qu'on ne mérite pas de réussir ou d'être heureux...

C'est difficile de penser ainsi tous les jours.

C'est faux, tout cela est faux.

Tout le monde a des qualités et des forces. Vous ne les voyez peut-être plus mais elles sont là.

Tiens, **faites-moi plaisir et allez passer ce test gratuit pour découvrir vos plus grandes forces**. Vous arrivez sur une page en anglais, mais vous pouvez ensuite changer de langue.

On a souvent en tête quelques forces et qualités connues, mais il existe plein. Et connaître ses forces c'est essentiel pour pouvoir les utiliser, les développer et vivre une vie épanouissante et heureuse.

Connaître ses limites et besoins et les faire respecter

Connaître ses besoins

On nous a toujours appris à dire « oui », à être gentil et poli avec tout le monde, à suivre les ordres, à bien écouter en classe, à avoir de bonnes notes, à faire de longues études, à trouver un CDI bien payé, à se marier puis avoir des enfants...Et tant pis si ce n'est vraiment la vie qui nous convient ou qui nous plaît.

Vos envies sont-elles vraiment vos envies, ou s'agit-il des envies dictées par notre société ? Ou par vos parents, vos proches ?

Il n'y a pas de bonne ou mauvaise réponse à cette question, mais il est utile de se la poser de temps en temps pour faire le point 😊

Connaître ses limites

Quant aux limites, il est impossible de tout faire et de dire oui à tout...sous peine de finir complètement vidé et épuisé. Alors respectez votre énergie et osez dire non de temps en temps.

Vous n'êtes pas obligé de tout faire. Vous n'êtes pas obligé d'aider tout le monde. Et vous n'êtes pas non plus de porter tout le malheur du monde sur vos épaules.

Si vous ne vous reposez pas, qui le fera à votre place ? Vous devez d'abord penser à vous avant de penser aux autres. Et oui cela inclut votre conjoint(e) et vos enfants.

Vous avez le droit de dire non. Mieux : **vous avez l'obligation de dire non.**

Dire oui à tout ce n'est pas se respecter, soi, ses besoins et ses limites.

Savoir dire non, c'est pouvoir se dire oui

Belkacem Macloux

Savoir dire non, c'est aussi oser s'affirmer, oser poser ses limites par rapport à son **trouble anxieux**. Reconnaître que l'on est plus fatigué que d'autres par moment, car c'est épuisant d'être angoissé en permanence. Reconnaître que l'on a peur de faire ceci ou cela et l'accepter en toute bienveillance.

On peut devenir plus authentique quand on se connaît, qu'on s'accepte et qu'on ose s'affirmer. C'est un long chemin de connaissance et d'affirmation de soi, mais qui vaut le coup car il permet de vivre une vie plus épanouie.



Comment se détacher du regard des autres et être vrai ?

Écrit par Alexandra du blog [Rand Ose](#)

Ce qui vous empêche d'être vrai et sincère envers vous-même ? La peur du regard des autres. Mais alors, **comment se détacher du regard des autres ?**

Dans cet article, je vous propose de revenir à l'origine de cette peur pour mieux la comprendre. Puis je vous donnerai 3 clés pour vous libérer du regard des autres.

Prêt à être enfin vrai et sincère envers vous-même ?

Pourquoi est-on sensible au regard des autres ?

La peur du regard des autres à l'origine de toutes vos peurs

Avant de vous parler de l'origine de cette peur, j'aimerais vous faire prendre conscience que cette peur est à l'origine de toutes vos peurs.

L'origine de ce qui vous empêche d'être véritablement vous-même.

Vous avez peur de vous lancer dans un nouveau projet ?

Peur de ne pas être à la hauteur ? Et donc peur d'échouer ?

Finalement, derrière la peur de l'échec, n'est-ce pas simplement la peur du regard des autres qui se cache ?

Comment devenir vrai et sincère envers soi-même ?

Vous me répondez bien qu'il y a aussi la peur financière derrière ?

Mais, derrière cette peur, n'est-ce pas aussi la peur du regard des autres ?

La peur que les autres vous jugent « pauvre » ?

Car en soi, la probabilité que vous finissiez à la rue est faible, non ?

Mais que diront les autres si vous deviez vivre dans un plus petit logement ?

Avoir une vieille voiture ? Manger des pâtes ? etc...

Vous voyez où je veux en venir ?

Si vous creusez tout ce qui vous empêche d'être vous-même, que ce soit la peur de dire ce que vous pensez, la peur de faire ce que vous voulez, la peur de vous reconverter, etc... **C'est toujours la peur du regard des autres qui en est l'origine.**

Mais alors, d'où vient cette peur ?

Remontons le temps...

L'origine de cette peur remonte à la préhistoire.

Comment devenir vrai et sincère envers soi-même ?



Du temps où nos ancêtres avaient pour unique objectif de « survivre » en milieu hostile.

L'unique moyen de survivre et de ne pas se faire bouffer par un lion était de rester groupé.

À plusieurs vous pouviez combattre un lion. Alors que seul, les chances de survie étaient proches de 0...

Il s'agissait donc de ne surtout pas se faire exclure de sa tribu.

Et pour cela, **l'unique solution était de « plaire » à sa tribu et de rentrer dans les règles du jeu.**

Si vous osiez faire quelque chose de travers, vous risquiez de vous faire virer de la tribu et donc de mourir seul, dévoré par un lion.

Nous avons donc développé des automatismes biologiques nous poussant à vouloir nous faire accepter par les autres pour survivre.

Alors, pourquoi se libérer aujourd'hui du regard des autres ?

Car aujourd'hui, les temps ont bien changé !

Et a priori, vous avez peu de chance de vous faire manger par un lion.

Vous pourriez bien évidemment vous faire rejeter d'un groupe de personnes.

Mais soyons honnête, vous retrouveriez très vite un autre groupe d'amis.

Ce mécanisme de protection est donc devenu totalement inadéquat à notre monde actuel.

Et j'irai même plus loin, au lieu de nous protéger, ce mécanisme nous dessert...

Aujourd'hui, vous pouvez être libre d'être vous.

Les différences sont de plus en plus acceptées. Les codes de plus en plus cassés.

Alors, profitez-en. Osez être vous-même !

Osez-vous assumer.

Vous pouvez vivre votre vie comme vous l'entendez.

Et pour cela **une seule solution : vous détacher du regard des autres.**

Comment devenir vrai et sincère envers soi-même ?

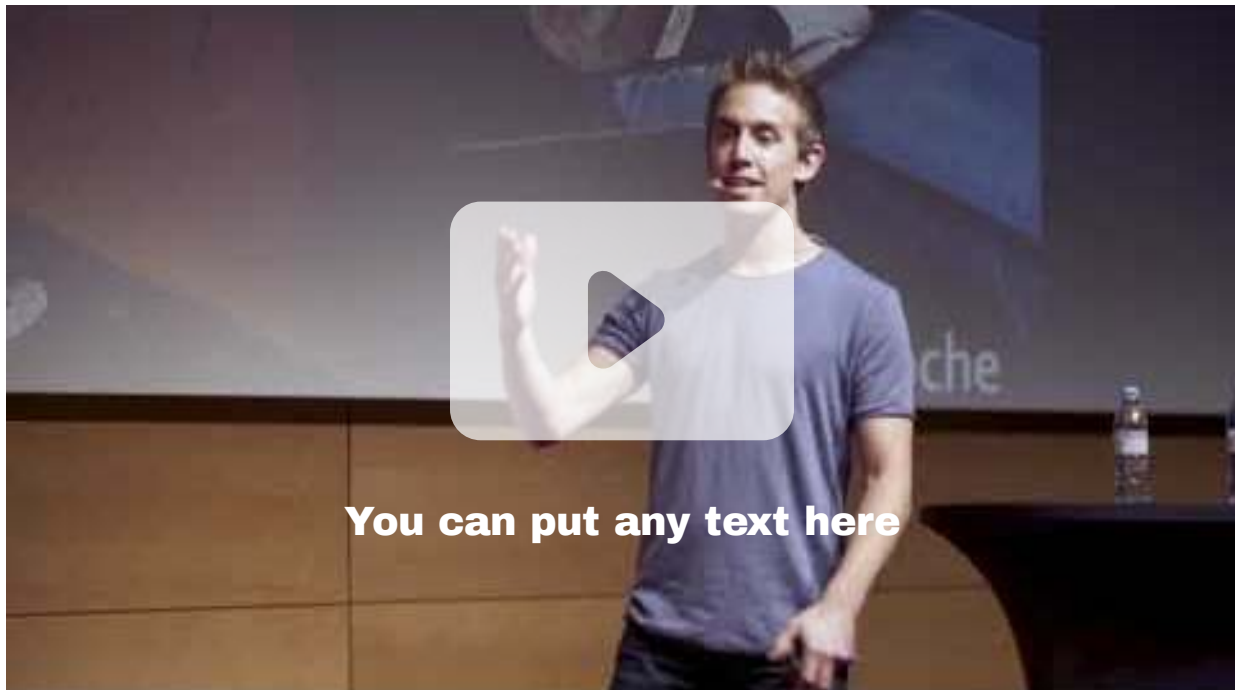
Je sais, c'est plus facile à dire qu'à faire !

D'ailleurs le sujet du regard des autres touche tout le monde.

Tout le monde aimerait réussir à se moquer de ce que pensent les autres.

La preuve ?

Le TedX le plus vu par les Français est celui de David Laroche : « Comment se libérer du regard des autres ? »



Maintenant qu'on a vu l'importance de se libérer du regard des autres, voyons comment s'en détacher.

3 clés pour vous détacher du regard des autres

1. Augmentez votre estime de vous

Pour être vrai et sincère envers vous-même, encore faut-il que vous ayez une bonne estime de vous.

J'ai déjà écrit un précédent article sur le sujet : « [Comment développer son estime de soi ?](#) ».

Je ne rentrerai donc pas dans tous les détails, mais voici **5 pistes pour augmenter votre estime de vous** :

- Vous estimer à votre juste valeur, grâce à un vrai travail d'introspection
- Ne pas vous comparer aux autres
- Passer du temps avec vous-même pour mieux vous connaître et vous apprécier
- Accueillir les compliments
- Ne pas accepter les rabaissements non constructifs

Avec ces 5 pistes, vous devriez réussir à vous aimer comme vous êtes et ne pas laisser les autres juger de votre valeur.

2. Acceptez le regard des autres

Nous sommes 8 milliards sur Terre.

Chacun de nous est différent. Chacun de nous à son histoire. Chacun de nous à ses valeurs.

Comment devenir vrai et sincère envers soi-même ?

Vous ne pourrez pas plaire à tout le monde.

Quand vous ne vous autorisez pas à être vous-même, posez-vous la question : « Ai-je réellement envie de créer une vraie relation avec cette personne ? »

Dans une vraie relation, chacun s'accepte comme il est, sans jugement.

Acceptez le regard des autres pour être pleinement vous-même, mais aussi pour vous permettre de créer de vraies relations.

Posez-vous la question : **est-ce que vous aimeriez apprendre que vos amis proches n'osent pas être eux-mêmes en votre présence, par peur de votre regard ?**

Très certainement, la réponse est non.

Alors, ne faites pas ce que vous n'aimeriez pas que l'on vous fasse.

Ne supposez pas ce que les autres vont penser, et acceptez leur regard.

Vous serez surpris du nombre de personnes qui seront ravies de vous accepter comme vous êtes.

Et ceux qui ne le seront pas, c'est peut-être le signe qu'il faut s'en éloigner.

3. Sortez de votre zone de confort

Comment devenir vrai et sincère envers soi-même ?

Ce sera toujours plus facile d'agir pour plaire aux autres que d'agir pour vous.

Prenez l'habitude de sortir de votre zone de confort.

Plus vous sortirez de votre zone de confort, plus vous y prendrez goût.

Plus vous y prendrez goût et moins le regard des autres aura d'impact sur vous.

Dressez la liste des 100 choses que vous aimeriez être ou faire dans votre vie.

Ouvrez chaque jour pour faire une action dans le sens de ces 100 choses.

Vous allez vous sentir inconfortable, vous allez avoir peur de ce que penseront les autres.

Mais persévérez. Personne ne peut vous empêcher de vivre votre vie à votre façon.

Le chemin sera sûrement long.

Mais rappelez-vous, plus vous échouez, plus vous apprenez.

« L'échec est le fondement de la réussite. » disait le philosophe Lao Tseu

Plus vous échouez, plus vous vous détachez du regard des autres.

Et par conséquent, plus vous vous améliorez, et plus vous êtes pleinement vous-même.

Mais comment sais-je ce qui est vraiment bon pour moi ?

Par moment le regard des autres a tellement d'emprise sur nous que même lorsque l'on souhaite s'en détacher, on ne sait pas trop quelle direction donner à notre vie.

On nous a tellement appris à rentrer dans le moule.

On nous a tellement imposé une vision de la réussite, imposé ce qui est bon versus ce qui est mal.

Comment se reconnecter à son vrai soi pour vivre sa meilleure vie ?

Comment savoir si nous jouons un jeu de rôle pour la société ou si nous sommes pleinement nous-mêmes ?

Je ne vais malheureusement pas pouvoir vous donner la réponse avec un simple article de blog.

Se reconnecter à soi-même demande un vrai travail d'introspection (et c'est d'ailleurs un des éléments phare de [mon programme Rand'Ose ta Carrière](#))



Voici quelques questions à vous poser pour essayer de (re)définir qui vous êtes vraiment.

- Qui rêviez-vous d'être quand vous étiez enfants ?
- Quelles personnalités ou membres de votre entourage vous inspirent et pourquoi ?
- Si tout était possible, que feriez-vous de votre vie ?
- Quel message avez-vous envie de crier à vos proches ?
- Que souhaitez-vous qu'on dise de vous à votre mort ?
- Quels regrets avez-vous eus du passé ? Que faire pour éviter d'avoir les mêmes regrets à la fin de votre vie ?
- Quelles sont vos valeurs ?
- Quelle action pouvez-vous faire dans les jours qui viennent pour vivre plus en accord avec vos valeurs ?

Le Méta-programme est également un excellent outil pour mieux se connaître. À ce sujet, je vous invite à lire cet article : « [Métaprogramme : le connaître pour mieux se connaître](#) »

Comment devenir vrai et sincère envers soi-même ?

Écrit par Pierre du blog [l'académie de la haute performance](#)

Comment devenir soi-même ?

Lorsque l'on demande à quelqu'un qui n'est pas heureux :

“Quand est-ce que tu sauras que tu seras heureux ?”

Il répond bien souvent :

“Lorsque je serai moi-même.”

On peut donc dire que devenir soi-même est une quête pour beaucoup de personnes.

Maintenant, comment concrètement pouvons nous devenir nous-même ?

C'est ce que nous allons voir dans cet article.

Mais avant cela, laissez-moi vous donner mon point de vue concernant le but de la vie.

Le but de la vie



En 2017, je suis parti 21 jours dans un temple en Thaïlande en méditation Vipassana.

21 jours sans lire, sans écrire, sans parler.

Pendant ce séjour, on mange une fois à 7h du matin, une fois à 11h du matin et ensuite c'est fini.

On attend jusqu'au lendemain matin.

Peut-être vous demandez-vous pourquoi je me suis infligé cela ?

Je suis parti dans le but de répondre à cette fameuse question :

“Qui suis-je ?”

Peut-être que vous vous l'êtes déjà posée aussi cette question ?

Comment devenir vrai et sincère envers soi-même ?

En tout cas moi, cela faisait un moment qu'elle me trottait dans la tête.

Et au 14e jour, j'ai eu ma réponse.

Je me suis pris d'un fou rire en pleine **méditation**.

(Je me suis quand même un peu retenu parce qu'avec les moines ça l'aurait fait moyen)

J'ai en fait compris que j'étais tout.

C'est-à-dire qu'à cet instant-là, je peux être à la fois triste, joyeux, souriant, arrogant, humble, altruiste...

Toutes ces possibilités sont en moi.

À chaque seconde, j'ai le choix de choisir qui j'ai envie de devenir.

À partir de là, j'ai pris la décision, lorsque j'avais un choix à faire, de me poser la question :

“Qui ai-je envie d'être dans cette situation ?”

Car lorsqu'on se pose la question : “Qu'ai je envie de faire ?”, nous allons réfléchir en termes de douleur et de plaisir, d'avantages et d'inconvénients et donc c'est la partie basse du cerveau, la partie animale en quelque sorte qui est aux commandes.

Alors que lorsque nous nous posons la **question** : “Qui ai-je envie de devenir ?”, on utilise la partie haute de notre cerveau qui utilise à la fois douleur et plaisir pour pouvoir se dépasser en direction de ce qui nous inspire et ce qui a du sens pour nous.

Choisir la voie du coeur



À chaque fois que nous allons choisir de faire un pas vers qui nous avons envie de devenir, nous allons avoir besoin de courage.

Le courage vient du mot cœur, soit la force du cœur.

Par exemple si vous êtes timide aujourd’hui et que vous avez envie de devenir plus confiant, lorsque vous avez envie d’aborder des gens mais que vous ne le faites pas, au lieu de vous poser la question : “Que dois-je faire ?”, posez-vous la question : “Qui ai-je envie de devenir ?”

Si à ce moment-là c'est confiant par exemple, posez-vous la question :

“Que ferait la confiance maintenant ?”

Il vous faudra certainement du courage pour devenir qui vous voulez être.

Le courage de se dépasser soi-même.

Mais le dépassement de soi va entraîner de la fierté, la fierté va entraîner de l'estime pour vous-même, l'estime pour vous-même va entraîner de l'amour pour vous-même.

Vous ne pouvez pas ressentir de fierté dans votre corps si vous n'avez pas une perception de dépassement.

Il faut donc du courage pour devenir qui on veut être.

C'est à ce moment-là qu'on va sortir des personnages.

(Le mot personnage vient de persona qui veut dire masque)

Aimer toutes les parties de soi

Lorsque j'étais en Vipassana et que j'ai compris que j'étais tout, qu'en moi j'avais toutes les identités, j'ai pu comprendre et intégrer que parfois j'allais vouloir faire quelque chose pour être altruiste mais au même moment où j'allais me percevoir être altruiste, quelqu'un d'autre pouvait me percevoir égoïste.

Par exemple, si je décide d'être dans une association et de passer Noël à donner à manger à des sans-abris, les sans-abris vont peut-être me voir comme quelqu'un d'altruiste.

Mais il se peut également que les gens de ma famille disent : "Ah mais il préfère son association à nous !"

Donc mes enfants peuvent me voir comme égoïste.

Je peux donc être perçu altruiste et égoïste au même moment.

Ensuite, quand on comprend qu'être soi-même c'est être toutes les identités, on peut soit laisser les autres définir qui nous sommes, soit nous décidons nous-même de devenir qui nous voulons être.

Un jour en méditation Vipassana, j'ai donc décidé que mon regard sur moi sera plus fort que le regard des autres sur moi.

Car je suis le premier à me regarder devant le miroir.

Devenir soi-même

Pour conclure, être soi c'est aimer et accepter toutes les identités que l'on a à l'intérieur de nous.

Comment devenir vrai et sincère envers soi-même ?

Accepter que les autres nous jugent d'égoïste, accepter que les autres nous jugent d'arrogant, accepter que les autres nous jugent de méchant pour simplement être soi : la somme de toutes les identités et de toutes les possibilités qui aime et qui accepte tous les jugements des autres.

Car les autres sont simplement en train de projeter leur réalité à travers qui je suis.

En faisant cela, en acceptant qui vous êtes, alors vous verrez que les blocages dans la vie vont disparaître naturellement.

Vous pourrez ainsi vous attaquer à des challenges qui vous inspirent et vous connecter à votre mission profonde.

Le courage d'être Soi.

Écrit par Charlotte du blog [Vie de choix](#)

Il en faut du courage pour être vraiment soi, et s'engager sur le chemin de la vérité. C'est selon moi, la voie de l'accomplissement et l'amour de soi.

Il est des étapes de la vie, des croisées de chemins, qui nous mettent devant l'évidence qu'il est temps de ne plus jouer de rôle, ni de porter un costume qui n'est pas le nôtre.

Comment devenir vrai et sincère envers soi-même ?

Puis parfois, par ce qu'on ressent un appel intérieur, on s'arrête et on ressent, sans pouvoir l'expliquer, que quelque chose dans nos vies doit changer.

Il peut s'agir de notre métier, de nos relations amicales qu'on aperçoit soudainement comme toxiques, ou en marge de ce qui nous nourrit vraiment, le lien avec notre famille de sang de laquelle on se sent soudainement éloigné, ou bien notre propre relation à nous-même.

Cette sensation au fond qui nous demande d'arrêter de nous voiler la face, et de nous cacher derrière des illusions, des apparences, des faux-semblants, des blessures, des non-dits et des vies qui ne nous ressemblent plus.

Ecouter chaque espace inconfortable ou désaligné dans nos vies, pour réajuster la direction de nos choix et nos comportements, nos relations et nos engagements. Reconnaître nos faiblesses pour en faire des forces, mais aussi féliciter, remercier ce qui au contraire nous rend unique, et nous anime véritablement.

Il en faut du courage pour être soi !

Déconstruire toutes les croyances sur la vie, la société, et nous-même.
Revenir sur nos véritables valeurs fondamentales, et revoir les postures de défense ou de protection qu'on adopte, mais qui ne sont pas nous.

« Sois vraie, ne fais plus semblant, et vis »...

Voilà le message que j'ai retenu du décès subit de mon papa.

Il m'aura fallu quelques années pour le remercier d'être parti de son corps physique, mais aujourd'hui je sens son âme plus vivante que jamais à travers son voyage, et le mien.

Nous sommes tous un maillon de la chaîne de nos familles.

Je suis celle qui souhaite éveiller la vérité de qui nous sommes vraiment. Que les gens cessent de se mentir, dans des vies qui n'ont pas de sens, prisonniers parfois de situations dans lesquelles ils sont privés de leur propre liberté. Que le monde cesse de se cacher derrière des apparences, et des personnages qui ne sont pas eux-mêmes.

Eveilleuse de vérité pour être vraie avec moi-même d'abord, mais aussi pour le monde dans lequel je vis, pour contribuer avec sens.

« Vivre est la chose la plus rare au monde, la plupart des gens ne font qu'exister », disait Oscar WILDE.

Cette citation nous invite à nous questionner sur la question : Nous sentons nous vivants, honnêtes, libres et vraiment nous-même ? Que cachons nous encore à l'intérieur de nous, et sans tout dévoiler, qui se cache derrière chacun d'entre nous ?

Comment devenir vrai et sincère envers soi-même ?

Oser être soi, c'est choisir son camp, entre la vérité et le mensonge, pour une vie de liberté bien réelle et d'amour de soi. Oser être soi, c'est passer la main à travers le miroir de votre reflet, pour retrouver la véritable version de vous-même.

Je lisais dernièrement par une de mes abonnés, que « Choisir c'est renoncer ».

Mais n'est-ce pas de la décision que naît le choix, et les plus grandes transformations ?

Devenir vrai et sincère envers soi-même, c'est s'autoriser à vivre dans la vulnérabilité, sa plus grande puissance, et dans son honnêteté sa plus belle humanité. Vivre une vie riche de sens, de véritables relations, et d'authentiques émotions. Trouver un équilibre de vie qui nous ressemble et nous rend véritablement heureux, s'affirmer dans chacun de nos choix, les plus anodins comme les plus importants. Ouvrir la porte des non-dits, s'engager dans des projets qui nous tiennent à cœur et qu'on remet à plus tard par ce que le rythme de la vie et les injonctions de la société nous laisse croire que ce n'est qu'un mirage.

Nous ne sommes pas sur terre pour porter un masque et des costumes chaque matin, pour plaire ni convaincre, et vivre dans l'illusion d'une vie inconfortable qui nous fait souffrir, sans même parfois nous en rendre compte.

Comment devenir vrai et sincère envers soi-même ?

Reconnaitre sa valeur, c'est reconnaître ses capacités, ses compétences, ses valeurs de vie, pour honorer et révéler la personne avec laquelle nous vivons depuis que notre âme a décidé de venir s'incarner dans notre corps physique, et celle avec laquelle nous terminerons ce voyage-là : nous-même.

Redonner vie à notre unicité, notre identité pour s'assumer, et s'aimer avec plus de vérité.

Osez poser vos mensonges et vos illusions, osez vous regarder dans votre miroir et prononcer cette phrase : « JE SUIS ! » suivi de votre prénom, et laissez venir vos souvenirs, vos envies, vos rêves, votre identité et qui vous êtes vraiment, vous verrez combien c'est beau d'être soi et de ne plus mentir.

Et si vous sentez que faire le grand saut c'est dangereux, inspirez-vous de ce bel article inspirant et riche de vérité : <https://www.penser-et-agir.fr/tout-quitter-pour-changer-de-vie/>

With Love & Shine, Charlotte.

Mon jardin

Écrit par Armelle du blog [Armelle Jaso](#)

Depuis maintenant 2 ans, je participe avec joie au festival d'articles de développement personnel organisé par le site penser et agir. Comme les fois précédentes, c'est avec plaisir que j'ai accepté, sauf que cette année, l'objectif est un peu différent. Il ne s'agit pas d'écrire simplement un article de développement personnel sur un sujet défini au préalable, mais de partager son histoire et ses prises de conscience sur le thème « Comment devenir vrai et sincère envers soi-même ? ».

Me défiler m'a furtivement traversé l'esprit, mais l'engagement étant une valeur importante pour moi, je l'ai vite laissé passer son chemin. Comme vous le savez, j'accompagne des personnes sur la confiance, l'estime de soi et l'affirmation. Ne pas aller au bout de ce défi me semblait donc impossible. Comment prôner aux autres que l'affirmation est un vecteur d'épanouissement et moi-même agir à l'inverse en refusant de sortir de ma zone de confort pour faire exceptionnellement un article plus personnel ?

Comment devenir vrai et sincère envers soi-même ?

Ne croyant pas au hasard et essayant de voir toujours le bon côté des choses, j'en ai déduit que j'étais prête. Pour cette fois-ci, vous ne trouverez pas d'outils à tester, d'explications ou de conseils, simplement un petit bout de mes pensées et de là où j'en suis aujourd'hui et maintenant sur le chemin de la sincérité envers moi-même. Peut-être que ce texte vous permettra de vous poser aussi cette question et finalement, voir où vous en êtes et comment de votre côté vous choisissiez d'améliorer cette sincérité envers vous-même pour tout simplement vivre plus aligné avec ce qui fait sens pour vous et ce que vous êtes venus accomplir dans cette incarnation.

Revenons quelques années en arrière, imaginons que vous me posiez la question : « Dis Armelle, comment peux-tu devenir vrai et sincère envers toi-même ? ». Là, sachez que je commencerais par vous regarder assez bizarrement et je vous répondrais avec assurance que je n'ai pas à le devenir car je le suis déjà, avec une certitude frôlant l'arrogance. Sauf que les années ont passé, et si je me place en observateur, aujourd'hui je me rends bien compte que je ne l'étais pas et que je ne le suis pas encore, même si de grandes avancées ont été faites et que cela représente de plus en plus une posture naturelle.

Depuis cette période, ma vie a traversé le doute concernant mon identité vraie :

- **Qui étais-je réellement ?**
- **Qu'est-ce qui m'animait ?**
- **Où était le sens de ma vie professionnelle et vers où je voulais tendre ?**

Ce n'est pas pour rien que j'en ai fait le sujet de mon mémoire que vous pouvez retrouver sur mon site armelle-jaso.com. Cette période de questionnements m'a mise devant une réalité : je n'étais pas véritablement vraie et sincère envers moi-même. Je me suis rendu compte que je me berçais de beaucoup d'illusions, et que mon mental y prenait beaucoup de plaisir.

En me formant au coaching, il m'a été indispensable pour bien accompagner les autres, de faire un tour du propriétaire et de me lancer dans une nouvelle conception de mon jardin intérieur en apprenant à le découvrir et à le connaître. J'ai suivi les préceptes de Socrate qui disait « Connais-toi toi-même »*. Tel un paysagiste, j'ai observé, écouté mes pensées, constaté mes habitudes et mes routines, et je me suis imprégnée petit à petit de mes différentes personnalités et de mes comportements en fonction des événements de la vie. Avant de me lancer dans un projet pharaonique et de vouloir faire table rase de ce qui me composait, j'ai commencé par faire un état des ressources que j'avais à ma disposition et de mes capacités. Avec un élan de lucidité, je me suis rapidement rendu compte qu'un coup de main serait le bienvenu pour ne pas me laisser submerger et terrasser par les tâches à accomplir.

J'ai eu la chance de me faire accompagner par une coach qui est aujourd'hui une amie. Elle m'a aidé à débroussailler le terrain de mes certitudes, retourner mes peurs, voir les besoins qu'elles cachaient, planter de nouvelles graines de pensées plus positives et observer avec bienveillance les transformations qui étaient en train de s'opérer petit à petit. Bien sûr, il y a eu de grosses averses qui me laissaient penser que tout le travail était à refaire, de gros coups de vent aussi qui auraient pu mettre à mal les efforts fournis. Mais mes racines sont solides, et petit à petit, j'ai pris conscience de mon principe d'unité et de la trilogie qui me compose (corps, âme, esprit). Cette dimension qui faisait partie intégrante de ma personnalité d'enfant avait été enfouie sous un monceau de feuilles mortes et de mauvaises herbes. Mon défrichage a permis à la lumière qui me compose de renforcer cet engrais, le nourrir, l'enrichir, pour qu'à son tour, il nourrisse l'ensemble de mon jardin intérieur.

Prendre conscience de mon unité me permet aujourd'hui de respecter de plus en plus un équilibre dans cet univers en perpétuel évolution et d'y créer une harmonie entre toutes les facettes de mes différentes personnalités. Je connais aussi mes limites et arrive de plus en plus souvent à débusquer les intrus qui essaient de s'implanter dans cet univers en création (pensées récurrentes et négatives). Je ressens leur présence, je les observe qui essaient de semer des mauvaises herbes dans cet espace que je souhaite le plus sain et naturel possible.

Comment devenir vrai et sincère envers soi-même ?

Dans ce jardin, j'ai pris plaisir à mettre en culture plusieurs couches successives mais pas simultanées de pardon, envers moi, de pardon envers les autres, ce qui, je vous l'avoue, lui a beaucoup réussi et m'a permis d'améliorer un peu plus ma sincérité envers qui je suis vraiment. J'ai coupé quelques vieilles branches qui l'encombraient, des racines aussi qui étaient apparues du jardin voisin et qui ne m'appartenaient pas. Certaines venaient de loin et avaient traversé quelques générations. Comme vous le voyez, ce travail d'apprenti paysagiste me prend du temps et me passionne. Je ne serai vraisemblablement jamais une paysagiste émérite, et je sais aujourd'hui que mon jardin intérieur ne sera jamais achevé. Je suis en mesure d'avoir cette sincérité envers moi-même, et c'est cela le principal. Ce lieu qui me compose est sans cesse en évolution et ne connaît que des instants de perfection éphémère dont je profite pleinement. Je le regarde se développer au milieu de tous les autres jardins qui m'entourent, lui permettant ainsi de participer à un paysage plus grand d'une infinité de couleurs et de conceptions différents.

Pour répondre à la question « comment devenir vrai et sincère envers soi-même », j'ai fait le choix du jardinage personnel en permaculture :

Comment devenir vrai et sincère envers soi-même ?

- **prendre soin de moi**, en reconnaissant les différents aspects de ma personnalité (mental, égo, enfant intérieur blessé, parent sauveur...). Ces différents personnages internes ont tous leurs propres croyances et vérités et il me semble important de les laisser s'exprimer. Pour tendre vers la sincérité qui vient de ma nature profonde, je joue avec tous ces aspects de moi, j'apprends à les reconnaître, voir lesquels s'expriment, dans quels buts, pour tendre vers quel idéal et surtout pour rassurer quelles peurs. Et puis, je me mets en position d'observateur de moi-même avec la personnalité du sage, qui ne sait pas nécessairement mais qui par son silence, laisse émerger doucement les voix les plus subtiles afin qu'elles expriment elles aussi (mon guide intérieur, mon intuition, mon âme) leur vérité. Celles-ci, je l'avoue me touchent particulièrement même si le message n'est pas nécessairement celui que mon mental ou mon égo aurait aimé entendre.

- **prendre soin des vivants autour de moi** (que je sois en interaction directe ou non avec eux) par la pensée, mais aussi par le partage et l'action.

- **et le partage du surplus avec vous** (dans lequel je mets mes connaissances),

- **et surtout laisser mon jardin intérieur être**, lui faire confiance, écouter ses messages et sa petite voix qui me guide avec sagesse et bienveillance sur les changements à apporter.

Comment devenir vrai et sincère envers soi-même ?

Avec le temps, j'ai appris à voir les moments de doutes et de difficultés comme des opportunités de croissance et de transformation.

Aujourd'hui, je peux dire que je suis de plus en plus sincère envers moi-même. Cela ne veut pas dire que je suis parfaite et que je ne tombe jamais dans mes vieilles habitudes. Mais je suis plus consciente de mes pensées, de mes émotions et de mes comportements, ce qui me permet de les observer avec bienveillance et de travailler à les changer si besoin.

Je suis également plus alignée avec mes valeurs et mes aspirations profondes, ce qui me donne une plus grande sensation de liberté et de bien-être. Et c'est cette expérience que je voulais partager avec vous aujourd'hui, dans l'espoir que cela vous inspire à vous poser également cette question : "comment devenir vrai et sincère envers vous-même ?"

Je vous encourage à prendre le temps de vous observer, de vous connaître, de découvrir vos ressources et de travailler sur vos peurs et vos blocages. Et si vous avez besoin d'aide pour cela, n'hésitez pas à faire appel à un coach ou à un thérapeute, qui pourra vous accompagner dans cette démarche.

Je vous souhaite de prendre du plaisir à entretenir votre jardin personnel et devenir le paysagiste de vos rêves.

Comment devenir vrai et sincère envers soi-même ?

En conclusion, je voudrais remercier Bessan et l'équipe de penser et agir pour ce défi, qui m'a poussée à sortir de ma zone de confort et à partager avec vous une partie de mon cheminement personnel. J'espère que cela vous aura été utile et inspirant, et je vous souhaite une belle continuation sur votre propre chemin de sincérité envers vous-même.

Cet article est ma contribution dans le cadre du festival d'articles de développement personnel en tant que spécialiste du développement personnel.

* La citation est issue d'un article de Penser et Agir.fr que vous pourrez retrouver dans la rubrique "Observation de soi" : <https://www.penser-et-agir.fr/observation-de-soi/>

Etre honnête et loyal envers soi-même, une révolution individuelle urgente !

Écrit par Louis Joilins LAFORTUNE du blog [Étude efficace](#)

« L'important dans la vie, c'est d'être honnête et sincère. Il ne faut mentir à personne, pas même à soi-même. » Jean-Charles Harvey, artiste, écrivain, journaliste, romancier, 1891-1967

Aujourd'hui comme jamais avant, nous sommes partout envahis d'apparence. On cherche, au contraire, avec acharnement l'honnêteté envers soi et envers les autres. Ce faire semblant ou paraître s'impose dans tous les domaines de la vie. En apparence, certains sont père de famille, mère, épouse, enfant docile. Oui, une grande majorité de personne a l'air responsable, se fait passer pour leader, se montre beau ou belle. En apparence, cette majorité jouit d'une bonne santé. Elle est forte physiquement. Elle est stratège etc. Mais quel est le niveau de franchise ou de sincérité dans tout cela ? Ou comment être honnête et loyal envers soi-même ?

Poursuivons la lecture de cet article

La montée de la technologie aggrave encore la situation grâce à des applications. De cette manière, le monde virtuelle nous influence tellement que nous avons tendance à transférer tous nos comportements, nos sentiments et manières d'être dans le virtuel. Du coup, en voulant faire comme tout le monde, en voulant ressembler les autres, l'apparence l'emporte sur l'honnêteté envers soi-même. Et les conséquences sont néfastes à chaque fois. C'est un gros défi à relever. Il s'agit d'une révolution individuelle à faire ! Es-tu prêt ? veux-tu t'engager dès maintenant ? Si, oui, cet article est fait pour toi !

Etre honnête envers soi, c'est avoir le courage, l'habitude et l'objectivité de se regarder en face sans parti pris. On se regarde en face sans favoritisme, sans sentimentalité. Il importe de se voir et d'agir en toute objectivité. Ce dépassement de soi conduit aussi à reconnaître ses vraies forces et ses vraies faiblesses. Il implique pour nous, le courage de nous auto-analyser, de chercher à corriger ce qui doit être corrigé pour devenir meilleur chaque jour. A ce point, il nous engage à accepter de payer le prix qu'il faut pour naître de nouveau. Pour vivre sa vraie vie, vivre sa vraie liberté et réussir à partir de nos vraies valeurs. Il nous entraîne à identifier nos vrais talents ou nos vraies aptitudes sans jamais être obligé d'imiter qui que ce soit. C'est donc en fonction de tout cela qu'il convient de parler de révolution individuelle urgente.

Que signifie être honnête et loyal envers soi-même ?

D'ailleurs, toute révolution naît des situations répétées et dérangeantes. Ces situations incluent la déception constante, la frustration, l'échec continu, la dépendance prolongée. Elle inclue aussi, l'incapacité de subvenir à des besoins de base pour soi, pour les siens et pour les autres. Alors, quand ces évènements persistent, ils engendrent le rejet, la perte de l'estime de soi, le manque de confiance en soi. Ils génèrent le pessimisme, la stagnation mentale et comportementale ou simplement une crise identitaire et comportementale. Et quand rien n'est fait en terme de solution, cela peut aller jusqu'au suicide ou au génocide. Pour en savoir plus, je te conseille de lire cet article [tout-quitter-pour-changer-de-vie](#)

Certaines gens, plus matures, plus courageux ne reculent jamais devant le danger. Ils préfèrent, au contraire, utiliser tous les moyens et toutes les stratégies nécessaires pour transformer leurs défis en opportunités. Cette catégorie de personne ne se plaint pas mais cherche constamment une porte de sortie, une forme de correctif durable. C'est exactement cela que nous appelons processus de transformation de soi. L'intéressant est que si l'on peut franchir les étapes de la transformation de soi, on peut aussi, à partir de l'expérience acquise en cours de route, aider d'autres, à suivre la même voie à la recherche du vrai soi.

Voyons rapidement des étapes qui m'ont aidé à atteindre un bon niveau de transformation personnelle. Mes expériences personnelles, quant à elles, m'ont permis de relever cinq (5) étapes pour devenir vrai envers soi-même. Autrement dit, ces étapes aident à cultiver l'honnêteté envers soi et envers les autres.

Questionnement pour devenir honnête et loyal



Un des moyens gratuits et efficaces pour devenir sincère envers soi-même est le questionnement. Il s'agit d'un questionnement sur soi, à soi, à la découverte et à la transformation durable de soi.

En d'autres termes, la révolution qui conduit à la vérité envers soi passe souvent par une remise en question de soi par rapport à sa mission, ses buts ainsi que ses objectifs à atteindre pendant son passage sur la terre.

Ce questionnement envers soi peut mobiliser les questions du genre :

Comment devenir vrai et sincère envers soi-même ?

- Qui suis-je ?
- Pourquoi suis-je sur la terre ?
- Que signifie pour moi la notion de réussite ?
- Qu'est ce qui fait réussir les autres ?
- Que dois-je faire pour réussir et influencer les autres de manière positive ?
- Quelles habitudes conditionnent le succès personnel et collectif ?
- En quoi ma mentalité peut être un facteur favorisant ma réussite ?
- Entre rester dans ma zone de confort (mes habitudes de tous les jours) et prendre des risques bien calculés pour être plus, avoir plus et faire plus, quel est le meilleur choix pour réussir dans la vie ?

Une bonne dose de loyauté

A cette étape, il est bon d'être dans sa peau. De consacrer un temps spécial à se poser en toute loyauté ces questions l'une après l'autre. Oui, c'est urgent de se concentrer sur la vraie réponse à chacune d'elle. J'appelle vraie réponse, celle qui vient non avec l'émotion, la sentimentalité mais avec la maturité et la loyauté. En effet, l'erreur à ne jamais commettre à cette étape est de feindre la réalité sur soi dans les réponses qu'on se donne. Chaque question nécessite pour y répondre un niveau important de dépassement de soi. En d'autre terme, un niveau de réflexion qui va au-delà de la simple réalité observée. Prenons un exemple : Pourquoi suis-je sur la terre ?

Comment devenir vrai et sincère envers soi-même ?

La réponse la plus facile ou celle des paresseux peut être : je suis sur la terre pour manger, boire et mourir. D'autre ajouterait pour apprendre une profession, me marier. Une autre catégorie peut ajouter pour voyager dans le monde et gagner de l'argent. Pourtant, les gens les plus cultivés donneraient une réponse en rapport avec une mission de vie et non une liste de tâches qui peut plutôt servir de moyen pour accomplir sa mission. Cette mission elle-même relève, en un mot, des talents, de l'aptitude et de la passion de la personne.

L'autoévaluation objective (vers la découverte de soi)



Logiquement, l'atterrissage du questionnement se fait dans la pratique à l'étape d'autoévaluation par rapport aux questions.

Comment devenir vrai et sincère envers soi-même ?

A cette étape, le révolutionnaire ne cherche pas à se situer non par rapport aux autres. Mais par rapport à chaque question qu'il s'est posé à la première étape. Se situer signifie se découvrir, identifier ses vrais forces (pensée, capacité, intelligence, habitudes, atouts...). Cela signifie aussi et surtout identifier ses vraies faiblesses (doute, peur, incapacité, croyances, opinion des autres, confort apparent, statu quo etc). Il s'agit, en particulier, de se regarder exactement tel qu'on est à travers le miroir de sa réalité. Ce miroir n'est, en revanche, ni plus ni moins que la vraie réponse à chacune des questions que l'on s'est posée à la première étape. L'autoévaluation doit se fonder sur l'honnêteté à 100%. La moindre tentative de se mentir à soi-même sur soi-même risque de tout chambarder.

Autrement dit, se tromper sur soi, de soi, c'est s'ériger en pire ennemi de soi. C'est pourquoi il importe de faire preuve de courage, de détermination et d'honnêteté. Ceci est indispensable, notamment, pour bien réussir cette étape du processus de la révolution individuelle axée sur la culture de la vérité envers soi-même. Dommage que cette aptitude ne s'apprend pas à l'école.

Résolution ferme de changer



Tout d'abord, à cette étape du processus de la révolution individuelle axée sur la culture de la vérité envers soi-même, le révolutionnaire s'impose des objectifs clairs. Ces objectifs sont, ensuite, une réponse valable et durable par rapport à sa mission ainsi que ses faiblesses. L'idée est de planifier de manière claire et réalisable un cycle ou un modèle de changement durable. Pour être sincère et vrai envers soi-même, le révolutionnaire tiendra compte de ses vraies ressources. Il tiendra également compte de son emploi du temps avec possibilité de mesurer ses progrès journaliers. La sincérité envers soi implique également à cette étape de formuler par écrit sa résolution.

Ensuite, l'afficher à un espace où elle peut être lue facilement, répéter chaque jour sa détermination ou sa résolution avec un sentiment de fierté. Il faut surtout y croire comme du fer et s'imaginer avoir déjà atteint les résultats. En un mot, c'est fondamental pour avoir le courage et le plaisir de passer à la prochaine étape.

Agir dans le sens du changement désiré



Même si l'eau est disponible dans le robinet, il faut agir pour tourner le robinet vers la gauche pour que l'eau coule. Il faut agir pour disposer sous le robinet un récipient pour emmagasiner l'eau. Autrement dit, les étapes précédentes servent à poser le fondement de la révolution. Mais cette étape et la suivante servent à matérialiser la révolution. Ici, l'action est planifiée. C'est, entre autre, ce qui la rend efficace. Comme prévu, l'action est indispensable à cette étape. De plus, l'action donne sens à la résolution et la matérialise. Elle crée la confiance en soi, renforce l'image de soi. A cette étape, le révolutionnaire n'a plus besoin de personne pour lui dire que c'est le moment d'agir.

Son horloge interne (sa motivation), lui enverra toujours au bon moment la notification mentale requise pour agir. Ainsi, le révolutionnaire n'a plus à subir la vie. Il a à la vivre, la construire et la peindre à son goût. Pour être vrai et sincère envers soi, l'action doit se faire à chaque fois dans l'amour pour soi, avec le naturel. L'action doit surtout impliquer l'être dans sa totalité (pensée, corps, âme et esprit). Ainsi, commence petit, poursuit progressivement, garde les bonnes habitudes et réalise grand avec le **temps**. La prochaine étape te dit comment faire.

S'évaluer régulièrement pour devenir honnête et loyal

En vue de renforcer la discipline et s'assurer d'être plus vrai envers soi, l'action planifiée et posée doit être mesurée. Autrement dit, sans l'évaluation, le révolutionnaire risque de bien commencer et ne pas pouvoir continuer. Et puis, dans l'absence de l'évaluation continue, il risque de se laisser convaincre par le découragement et les pressions de l'environnement. En sous-estimant cette étape, il risque de mal gérer son temps ainsi que sa belle planification. C'est pourquoi, il est sage et urgent de développer l'habitude d'autoévaluer ses actions par rapport à sa résolution. Cette étape lui permet de mesurer à quel rythme il avance. Puis, ce qu'il doit corriger, adapter, rectifier, renforcer au bon moment et de décider dans le sens de sa résolution.

Sans l'évaluation personnelle, le révolutionnaire risque de procrastiner. Ainsi, il va finir par se plaindre à chaque fin de journée pour fermer le cycle de ses plaintes au soir de sa vie.

Retenons

Bref, pour parvenir à cette révolution individuelle et urgente envers soi par la culture de l'honnêteté, il faut suivre un processus organisé. Dommage que cette transformation ne fait aucune place au hasard. Donc, puisque toute transformation durable est planifiée et exécutée au fur et à mesure, tout être humain désirant vivre en harmonie avec son vrai soi doit emboîter le pas. Il commence par se poser des questions profondes sur sa mission, ses valeurs, ses croyances, ses aptitudes, ses rêves et ses faiblesses. Ensuite, il utilisera la réponse vraie, sincère par rapport à soi pour se découvrir et afficher sa vraie identité sans gêne ni risque d'être moqué de quiconque.

Plus loin, il formulera des attentes claires, mesurables et atteignables y compris des moyens authentiques sans fard pour atteindre son but. En outre, le révolutionnaire pour rester vrai et cohérent avec soi, s'engagera à agir fidèlement et régulièrement dans le sens de l'atteinte de ses buts. Il terminera le cycle par l'habitude d'évaluer quotidiennement ses actions planifiées pour prendre la meilleure décision au bon moment.

Bonne nouvelle

La bonne nouvelle est que peu importe ton âge, tes moyens financiers, ta formation ou ton éducation, tu peux commencer. Tu peux, de surcroît, commencer ton processus de transformation personnelle et atteindre ton but. Le meilleur moment pour commencer est maintenant. Commence maintenant. Engage-toi où tu es, tel que tu es avec les moyens que tu as. Commence et fais-toi confiance. C'est ainsi que tu seras étonné de tes résultats dans les prochains jours.

Bonne transformation et bonne révolution individuelle ! Engage-toi à être toujours sincère et honnête envers toi puis envers les autres.

Si cet article t'a plu, merci de le partager avec au moins cinq de tes meilleurs amis afin de les inviter à se questionner eux-aussi sur l'urgence de développer leur intelligence financière.

Louis Joilins, LAFORTUNE

Spécialiste en sciences de l'éducation

Doctorant en technologie éducative

Comment devenir vrai et sincère avec soi-même ?

Écrit par Virginie Lefranc du blog [Changer son regard](#)



La **sincérité** est dans l'**expression de notre Etre le plus profond**, au-delà de tout discours.

Comment devenir vrai et sincère envers soi-même ?

Devenir vrai et sincère, avec nous-même, **nécessite de nous libérer de toutes sortes d'escroquerie**, vis-à-vis de nous-même.

De plus en plus de personnes, aujourd'hui, se sentent abusés, voire victime d'escroquerie, par des personnes malintentionnées, mais **si nous sommes honnêtes, avec nous-même**, en nous oubliant, en reniant nos ressentis, **nous nous comportons comme des escrocs**, vis-à-vis de nous-même.

Etre vrai et sincère avec nous-même **nécessite d'aller à la rencontre de nous-même**.

Par **méconnaissance de nous**, nous nous laissons **happés par le monde extérieur** et **nous nous nourrissons d'illusions, de suppositions, d'impressions**.

Illusions, suppositions, impressions, source de **rassurance** si nous recherchons l'amour et la sécurité à tout prix, mais aussi de **peurs** (peurs du jugement, du manque...)

Besoin d'amour qui empêche l'amour d'exister comme nos peurs qui **nous inhibent, nous amène à être conforme, de vouloir être Tous et avoir Tout**.

Nous **occultons** ainsi **l'essence même de tout être humain unique dans un Tout**, avec ses rythmes biologiques, ses ressentis, ses envies et aspirations

Comment devenir vrai et sincère envers soi-même ?

Pour **devenir vrai et sincère**, avec nous-même, il nous appartient d'**être conscient de cette situation, pour nous libérer de nos blessures, comprendre les situations et mécanismes, dans nos expériences qui les ont engendrés et nous amène à créer dualités en nous.**

Etre, également, **conscient** que nos **attitudes et comportements trouvent leur origine**, tant dans notre **histoire personnelle**, comme **celle de nos Aïeux**, comme de **l'inconscient collectif**.

Ces **prises de conscience** sont **essentielles pour la mise en œuvre de stratégies d'adaptation, fidèle à nous-même, nos valeurs**, reflet de notre sincérité, tant vis-à-vis de Nous-même que des Autres

L'**exploration** de notre **histoire personnelle**, comme de la « **grande histoire** » nous **permet de partir à la connaissance de nous**, en commençant par notre petite enfance.

Tout enfant est joyeux, spontané. Nos **jeux d'enfants expriment**, bien souvent, **notre Je** en lien avec notre essence.

C'est ainsi que nous pouvons découvrir, par exemple, si :

Comment devenir vrai et sincère envers soi-même ?

- *Le calme, nous convient mieux que le bruit*
- *Nous avons besoin des Autres pour ne pas nous ennuyer ou si Etre seul(e) est source d'imagination, de créativité*
- *Nous sommes des Etres aimants œuvré en intérieur ou en extérieur*
- *Nous sommes plutôt couche-tôt, couche-tard ou entre les deux*
- *Introversi ou extraverti*
- ...

Et aussi, d'identifier nos **points faibles**, comme nos **points forts**, nos **richesses** et **potentiels**, **indispensable** à la **confiance** et à l'**estime de nous**.

Même, si nous sommes des Etres évolutifs dans un monde évolutif où le changement est en nous et autour de nous, **répondre à ces questions est fondamentale pour être et nous sentir à notre place** dans notre vie d'Adulte, personnelle, sociale et professionnelle.

Sans ce questionnement, nous nous empêchons de savoir si les réponses s'appliquent à nos ressentis, d'aujourd'hui, par rapport à qui nous sommes, le sens que nous donnons à nos actes.

Si, un décalage est présent, il nous appartient de nous réaligner pour renouer avec notre authenticité et, cela peut-être, uniquement et uniquement si nous décidons de nous respecter.

Le respect de soi passe par l'alignement de nos pensées, nos paroles et nos actes.

Comment devenir vrai et sincère envers soi-même ?

Il nous appartient donc :

De bannir les Oui, quand nous pensons Non pour nous éviter colère, contrainte, frustrations, source de conflits en nous et parfois ultérieurement avec les autres.

De vouloir être au top pour tout et pour Tous, de nous agiter en tous sens, sans sens, de vouloir Etre Tout dans un, pour Etre un dans un Tout, fidèle à nous-même, nos valeurs, nos rythmes

De nous réapproprier temps de ressourcements, indispensable à notre équilibre, notre santé, notre créativité

De nous détacher de toute pression extérieure, familiale, amicale, sociétale... source de stress, de mal-être, voire de maladie (mal à dits)

De cesser de vouloir nous éclater pour nous unifier, en œuvrant pour le plaisir de nous faire plaisir, au plus près de nos aspirations

De ne plus subir en osant faire nos propres choix, au plus près de nous, de nos ressentis, soit en fonction de ce qui est bon et juste pour nous

D'oser vivre au plus près de la nature qui nous convient, de choisir nos activités, en fonction de ce qui résonne en soi.

Comment devenir vrai et sincère envers soi-même ?

De savoir nous affirmer sans nous imposer. Nous rappeler qu'il n'y pas d'Être supérieur ou inférieur mais des Êtres uniques, avec un vécu, une personnalité, un environnement..., que toute vérité est propre à chacun de nous

De nous réapproprier moment de silence et de solitude pour prendre nous apaiser, prendre du recul, nous ouvrir à la créativité, nécessaire à la prise de décision

Conflits en nous créent conflits autour de nous.

Quand nous avons du mal à savoir si nous sommes sincères avec nous-même ? Trois questions à nous poser ?

- *Suis-je en accord avec mes pensées, mes paroles, mes actes ?*
- *Suis-je dans un ressenti de joie ?*
- *Suis-je en paix avec moi-même*

En résumé, **être vrai et sincère**, avec nous-même, **permet l'expression** de notre **authenticité**.

Plus nous sommes authentiques, plus nous sommes bienveillants, avec nous-même, et **créons paix** en nous et autour de nous, **car comment pouvons-nous attendre des autres d'être sincères et authentiques, si nous le sommes pas avec nous-même ?**

Devenir vrai et sincère, c'est **reconnaître que nous sommes des Etres Responsable** de notre équilibre notre santé et **qu'il nous appartient**, individuellement, de **poser l'intention**, au quotidien de **ne pas/plus créer violence en nous, pour réintégrer respect de nous**, pour respect autour de nous.

Etre vrai et sincère, c'est avoir le courage d'Etre et d'agir en accord avec nos pensées, nos paroles, nos actes, nos valeurs, **libéré de tout jugement** de nous et des autres.

*Article rédigé dans le cadre du concours **Penser et Agir** mars 2023*

Comment devenir vrai et sincère avec soi-même ?

Écrit par Stéphanie du blog [Stéphaniemalavie](#)

Pendant longtemps, j'ai **répondu aux désirs des Autres**.

J'ai répondu au **schéma familial de devenir fonctionnaire** 😊.

J'ai répondu au fait d'**être timide** puisque c'est ainsi que l'on me présentait
😞.

J'ai répondu à la demande d'**être discrète et j'ai poussé le vice jusqu'à devenir inintéressante, transparente, inexistante** 😞.

Aucune critique dans tous ces constats puisque **tout cela se passe inconsciemment** et que j'aurai très bien **pu prendre le contre-pied** de ces demandes.

En fait, non, **ce ne sont pas des demandes**. Ce sont **juste des captations de ce que j'ai cru comprendre** des autres, de leurs attentes réelles ou pas. J'en ai **fait ma traduction personnelle** et c'est ce qui a créé **mon identité**
😱.

Quand on répond aux désirs et intentions des autres, on ne peut être soi.

D'ailleurs, **on ne sait même pas qui l'on est.**

Mais **la vie est bien, très bien faite** : quand on n'est **pas soi**, quand on n'est pas intègre alors **on se dès-intègre** ✨ !

Une dépression, un burn-out, un accident, une maladie... sont autant de moyens trouvés par la vie pour devenir Soi.

Mais, **qu'est-ce qu'être intègre ?**

Qu'est-ce qui permet de l'être ?

Être intègre, c'est **faire ce que je dis et dire ce que je fais en étant profondément OK avec ce que l'on fait**. Il n'y a alors **aucune tension, aucune frustration, aucune crispation en nous**.

Il y a au contraire de la **fluidité, de la légèreté, du pétilllement** 💖.

Or, pour arriver à cela ***encore faut-il être authentique, être vrai, être soi*** et **non plus être le produit, le résultat, voire la marionnette des Autres**.

Une fois qu'on a dit cela, **comment fait-on ?**

L'être humain est un être qui est mû par 2 grandes émotions de base : ***la peur ou la joie***. Toutes les autres émotions ne sont que des **dérivés et/ou des mélanges** de ces 2 émotions.

Comment devenir vrai et sincère envers soi-même ?

La peur est archaïque. Elle n'a qu'un seul objectif : notre survie. Elle n'est pas là pour notre épanouissement, la réalisation de soi, pour le fun, pour mettre en œuvre notre mission de vie...

La peur est là pour sauver notre peau !

La peur n'a que faire de notre identité profonde, authentique : elle agit pour que nous réagissions selon 3 modes : la fuite, l'attaque ou l'inhibition.

Cela se traduit par un de ces 3 comportements selon chaque événement ou situation que tu vis :

- Tu te bats 🤪
- Tu te barres 🏃
- Tu t'abats 😞

A l'opposé, la joie est véritablement nous. Elle est là pour nous faire vivre notre meilleure vie.

Tu as dû remarquer : Quand tu baignes dans la joie, tu as le sentiment profond d'être à ta place, tu es bien avec toi, avec les autres (quitte, parfois, à devenir un véritable Bisounours). Tu te sens relié à ... tout. Tu es présent, ancré, juste là. Tu laisses la vie te traverser et te faire vivre ce qu'il t'est naturel de vivre.

Alors, tu me vois venir ?

Oui, la joie est ta boussole pour découvrir qui tu es vraiment 🥰.

Ce qui nous met en joie te rend unique.

Par exemple, j'adore (le mot est faible !) la saga Star Wars et **quand je baigne dans cet univers, je suis dans une extrême joie qui me rend unique.**

C'est moi et personne d'autre. Aucun autre fan ne le vit comme je le vis et c'est génial !

C'est aussi le cas d'**Antoine que j'ai accompagné pour sa prochaine aventure professionnelle et qui a quitté le monde des vendeurs de voiture pour celui du coaching de dirigeants.**

Ou encore **Marie** qui a quitté son poste de cadre dans le **secteur bancaire** pour vivre de sa joie d'être **décoratrice d'intérieur.**

Je sais que **ma mission est réussie à un simple constat : leurs yeux brillent à nouveau !**

Et oui, tu l'as compris, je ne suis plus fonctionnaire, mais coach, car j'ai suivi ma joie d'accompagner, de mettre en lumière les autres, de les inviter à laisser sortir la leur. **Tiens d'ailleurs, tu peux lire cet article si toi aussi tu as envie de tout quitter**

Comment devenir vrai et sincère envers soi-même ?

Alors, **si tu veux devenir vrai et sincère avec toi-même, regarde-toi vivre** et, si tu veux jouer avec moi, suis ce challenge ... joyeux : **note tous les jours pendant un mois, tout ce qui te met en joie** : *les personnes, les activités, les lieux, les moments de la journée, la météo, le type de musique, de nourriture, de vêtements, ce que tu vois, ce que tu sens, ce que tu écoutes...*

La suite, tu la devines n'est-ce pas ?

Tu seras vrai(e) et sincère quand tu vivras la joie au quotidien avec toutes ces choses que tu sais te mettre en joie.

Prends soin de toi, prends soin de ta joie 😊!

Comment vivre VOTRE vie ? Soyez vrai avec vous-même

Écrit par Clément du blog [Libre ici](#)

Avez-vous déjà pris des décisions et choisi des choses en pensant à quelqu'un à qui ça fera plaisir ?

Avez-vous déjà pensé que la vie que vous avez aujourd'hui n'est pas tout à fait ou même pas du tout celle que vous voulez ni que vous imaginez encore quand vous avez un moment pour y réfléchir ? Ou encore, lorsque ça devient difficile, à quoi pensez-vous ?

Comment devenir vrai et sincère envers soi-même ?

Cela vient peut-être parce que vous suivez encore ce que d'autres pensent que vous devriez faire. Que ce soient vos amis, des membres de votre famille, ou la société.

Comment est-ce possible que ces personnes sachent ce qui vous anime et ce que vous devriez faire ?

Personne d'autre que vous ne savez mieux que vous ce à quoi vous aspirez !

Alors comment faire pour vivre votre vie ?

Après avoir expliqué d'où vient ce problème, nous verrons 4 moyens pour choisir de prendre les commandes de notre vie.

Vous mentez-vous ?

Se mentir à soi-même est peut-être la première cause d'échec. À cause de mensonges et de croyances limitantes auxquelles nous n'avons pas encore pris l'entière mesure, nous n'osons pas nous lancer dans telle ou telle aventure.

À cause de notre discours intérieur négatif, la peur impacte notre vie et nos décisions.

Le mensonge est une déformation de la réalité

Plus nous déformons la réalité, plus nous risquons de finir par croire dans une réalité parallèle. Pour finir par mentir à tout le monde et surtout à soi-même.

Pour réussir votre vie, ou n'importe quel projet, nous avons d'abord besoin de nous connaître, savoir ce que nous aimons ce que nous voulons devenir, vivre, ou être.

L'idéal de vie que vous avez en tête est-il le vôtre ou celui de quelqu'un d'autre ou bien l'image que vous renvoie la société de ce que vous devez vivre ou penser.

Le plus grave, lorsque nous nous mentons à nous-même, est que l'on finit par ne plus s'en rendre compte.

Il est donc nécessaire de commencer par accepter la situation telle qu'elle est et de prendre conscience des mensonges auxquels nous croyons et que nous nous répétons pour reprendre le contrôle. Décider de prendre la barre de votre navire, de prendre le volant de votre voiture pour commencer à prendre ensuite les décisions que vous aurez besoin de prendre pour vivre votre vie.

L'auto culpabilisation

Imaginez la situation suivante : vous avez un travail dans lequel vous gagnez plutôt bien votre vie, vous avez un logement, vous êtes entouré par vos proches et vos amis. On vous a peut-être déjà dit lorsque vous avez commencé à exprimer ce que vous ressentez que vous avez tout ce qu'il faut pour être heureux. Et pourtant vous ne vous sentez pas à votre place et un mal-être est en train de grandir.

Le troisième problème est lorsque c'est trop. Le besoin de changement est immédiat et sans aucune préparation ni anticipation, vous avez besoin de tout faire boussuler.

Trop souvent, ça passe par le burn-out.

Comprendre l'importance d'être honnête et vrai envers soi-même

Manque de connaissances de soi

La première cause est le manque de connaissances de soi.

Votre situation actuelle découle de vos choix passés. Si elle ne vous convient pas, il faudra prendre de nouvelles décisions. Elles vont vous emmener vers une autre destination.

Avant de prendre ces décisions, quelles qu'elles soient, et pour ne pas faire deux fois les mêmes erreurs, il est nécessaire d'apprendre à se connaître.

Regarder en arrière, dans ce que vous avez vécu jusqu'à aujourd'hui, qu'est-ce que vous avez kiffé faire ? Quelles sont vos qualités ? Vos forces ? Vos faiblesses ? Qu'êtes-vous prêt à faire pour mieux vous connaître ?

Pression sociale

Ensuite, la pression sociale. La situation précédemment décrite est beaucoup plus fréquente qu'on l'imagine.

À cause de la pression sociale, nous laissons trop souvent le contrôle de notre vie à d'autres personnes. Si vous tombez sur des personnes qui cherchent votre bien, ça devrait aller. Par contre, dans le cas contraire, c'est trop dommage de laisser passer sa vie pour satisfaire quelqu'un qui n'en vaut pas la peine.

Parfois, un changement de travail ou d'environnement peut aider.

Cependant, je suis convaincu que ces solutions ne tiendront pas sur le long terme. Vous allez finir par vous habituer et si rien d'autre ne change, vous allez petit à petit vous retrouver de nouveau dans la même situation.

Pour sortir de ce cercle, il va falloir faire en plus un travail sur vous-même pour changer d'état d'esprit. Nous y reviendrons plus tard dans cet article. Vous pouvez aussi consulter l'article du blog [Penser-et-agir](#) à ce sujet.

Peur

La peur comme toujours. Je vais faire au moins un épisode de [podcast](#) sur ce sujet, parce que c'est systématiquement un paragraphe ou une partie des contenus que je fais.

La peur du rejet, de la réussite, de l'échec. Toutes les peurs que nous créons dans notre esprit. La peur peut être bénéfique si elle vous met en mouvement. Dans le cas contraire, ce n'est que du poison.

Comment vivre votre vie ?

Tout le travail d'introspection que vous vous apprêtez à réaliser est une marque de respect pour vous-même. En choisissant ce chemin, vous allez enfin vous respecter, respecter qui vous êtes et ce que vous voulez.

Accepter nos imperfections

Je ne suis pas parfait, j'ai mes défauts et mes limites, mais aussi mes forces et mes faiblesses et vous aussi. C'est une très bonne nouvelle. Nous avons des talents et des défauts.

Il faut de tout pour faire un monde ! Génial ! Comment utiliser vos talents pour les mettre au service d'autres ?

Comment devenir vrai et sincère envers soi-même ?

Nos imperfections font de nos vies quelque chose d'unique. Elles font que ce que nous faisons est unique à condition d'y mettre une part de nous-même.

Si vous vous donnez dans une relation, dans un travail, dans une activité, vous donnez de vous-même. Nous sommes faits pour le don et non pour notre nombril.

Vos imperfections sont les qualités d'une autre personne et vos talents sont les faiblesses d'un autre. À plusieurs, on peut faire de grandes choses.

L'acceptation de ce que nous sommes est importante. C'est comme précédemment une marque de respect envers vous-même et vous permet de réaliser où vous en êtes.

Pour apprendre ce qui peut vous manquer ou bien approfondir ce que vous avez commencé à faire.

Comment choisir sa vie ?

Il s'agit ici d'une simple décision. Une décision peut être prise en moins d'une seconde et vous pouvez la prendre maintenant. Prenez 1 minute pour décider de prendre votre vie en main.

La décision est rapide et le processus, ensuite, va prendre plus de temps. Si vous êtes accompagnés cela sera plus facile parce que vous ne serez pas seul sur ce chemin.

Choisir votre vie implique de prendre à l'avenir vos décisions en fonction de ce que vous voulez accomplir et réaliser et non plus en fonction d'une personne.

Ajoutez à cela les divers engagements que vous avez déjà et vous pourrez plus facilement décider de vous engager dans une activité grâce à ces critères et en vous posant la question suivante : est-ce que cette activité me rapproche ou m'éloigne de mes objectifs ?

Comment apprendre à se connaître ?

Posez-vous les questions suivantes :

- Dans tout ce que vous avez vécu jusqu'à aujourd'hui, qu'est ce que j'ai fait sans voir le temps passé ?
- Qu'est-ce que j'ai besoin de faire aujourd'hui, cette semaine, ce mois-ci, cette année pour être fière de moi à la fin de ce temps ? J'utilise cette question pour me fixer mes tâches quotidiennes. C'est également applicable sur une plus longue durée. Il faudra par contre identifier également un indicateur pour pouvoir évaluer votre avancement.
- Qu'est-ce que j'ai toujours voulu faire et que je n'ai jamais commencé à faire jusqu'à présent ?
- Qu'est-ce qui m'empêche aujourd'hui de commencer cette activité ?

3 moyens pour mettre en pratique ce que nous avons vu précédemment

Écrire vos réflexions

Comment devenir vrai et sincère envers soi-même ?

En reprenant les différentes questions, répondez à chacune d'elles à l'écrit. Vous allez pouvoir commencer immédiatement à bénéficier des bienfaits de l'écriture.

Depuis 5 mois, maintenant, j'utilise un carnet et un stylo pour écrire mes réflexions. Cela prend un peu plus temps, et en même temps ça m'a permis d'écrire beaucoup plus que je l'aurai imaginé.

J'en suis déjà à mon troisième carnet. Ça me paraît beaucoup parce que je viens de commencer et qu'avant cela, je n'écrivais presque plus avec un stylo.

Abraham Lincoln avait écrit une lettre à un général de l'armée qui lui avait désobéi, mais n'a jamais envoyé cette lettre. Ça permet d'écrire ce que l'on ressent, et au lieu d'y penser, l'écriture va nous forcer à poser des mots sur ce que l'on ressent et permettre d'en prendre plus et mieux conscience et également de permettre de parler plus calmement du fait de l'avoir réfléchi. Ou bien tout simplement de le déposer pour passer ensuite à autre chose.

L'écriture permet aussi de se vider la tête de toutes les idées que vous pouvez avoir. Pour prendre un exemple, vous êtes en train de travailler sur quelque chose qui demande toute votre concentration et vous avez une idée.

Sans écrire, vous pouvez vous dire que vous gardez cette idée en tête pour plus tard, le problème est que vous allez oublier votre idée. Ensuite, vous allez perdre en concentration parce que vous pensez à votre idée.

Avec l'écriture, vous le notez et vous reprenez votre travail en sachant que l'idée, vous pourrez la retrouver puisqu'elle est notée et vous pouvez retourner à 100 % sur votre tâche en cours.

Encouragez-vous plus souvent que vous vous critiquez

Quel est votre discours intérieur ?

Est-ce qu'il vous encourage ou bien, il vous critique ?

Cette prise de conscience va vous aider à agir et à reprendre le contrôle sur ce que vous vous dites.

Ce discours interne est un héritage de notre éducation. Il peut être bien ancré et vous pouvez aussi commencer dès maintenant à le modifier jour après jour et pensées après pensées.

Agir

Fort de toutes les informations que vous avez acquises sur vous-même et sur vos aspirations, vous allez pouvoir agir sur les différents sujets.

Pour ne pas vous éparpiller en si bon chemin, je vous conseille de commencer par ce qui vous paraît le plus simple à mettre en place pour vous.

Comme cela, vous allez avoir une première victoire rapidement qui aura besoin d'être maintenue et confirmée dans le temps.

Vous pouvez commencer par répondre à chaque question posée dans cet article si ce n'est pas déjà fait.

L'action appelle l'action. Grâce à cette première victoire, vous avez entamé le chemin et vous allez gagner confiance pour continuer.

Toutes ces informations

Célébrez chaque victoire. Si vous avez répondu à toutes ces questions en prenant le temps de le faire correctement, vous avez déjà appris des choses sur vous que vous n'aviez peut-être encore jamais nommé.

Quelle est l'action que vous pensez maintenant avoir besoin de faire ? Allez-y ou planifiez un moment pour la faire.

Je suis très fière que vous soyez arrivé jusqu'ici. Très fier que vous preniez en main votre vie pour la vivre à fond.

Soyez fier de vous également et des décisions que vous avez prises.

Ces différentes questions et moyens de réflexions vont vous aider à être honnête avec vous-même pour prendre le contrôle de votre vie et choisir ce que vous voulez vivre et accomplir. Vous allez aussi faire évoluer votre état d'esprit. Cela vous permettra d'amplifier les changements que vous allez réaliser dans votre vie et leur permettre d'être des changements longs termes.

Comment devenir vrai et sincère envers soi-même ?

Pour continuer ce chemin, rejoignez-moi sur [Youtube](#) pour la saison 2 du podcast qui démarre début avril. En attendant, vous trouverez la saison 1 dans laquelle j'ai déployé le processus des lois du succès de Napoléon Hill revisité pour donner du sens à son travail.

Bonne journée,

Soyez libre.

Clément

Comment devenir vrai et sincère envers soi-même ?



Vous souhaitez aller plus loin ?

Redonnez du SENS à votre vie.

Le club des Actionneurs est la première plateforme en ligne qui vous accompagne de A à Z pour redonner du SENS à votre vie en révélant votre Unicité.

COMMENCEZ GRATUITEMENT

Ou cliquez ici pour en savoir plus sur le club des Actionneurs