

# Se nourrir de ses accomplissements

## Objectifs

- Reconnaître l'importance de vos réussites.
- Prendre conscience de vos accomplissements.

## Introduction :

Vous avez du mal à vous accorder de la reconnaissance pour ce que vous accomplissez, alors que vous n'hésitez pas à féliciter vos amis pour les mêmes prouesses ? C'est probablement que vous avez du mal à vous considérer à votre juste valeur.

Pourtant, vos efforts et vos réussites sont des facteurs essentiels qui consolident votre confiance en vous. Acceptez sans prétention que vous réalisez de belles choses, cela vous donnera confiance pour faire de grandes choses à nouveau !

## Le saviez-vous ?

Voltaire disait : "La fierté en société est l'expression de l'orgueil, la fierté dans l'âme est de la grandeur."

## Acceptez que vous pouvez réussir

### Félicitez-vous !



Vous féliciter pour vos efforts et vos réussites ne doit pas être associé à de la vanité : votre estime et votre confiance en vous ne doivent pas provenir uniquement d'une validation extérieure, mais principalement de vous !

En effet, les autres ne peuvent pas réaliser et reconnaître la valeur de vos succès aussi bien que vous-même. Admettons que vous ayez eu un grave accident suite auquel vous ayez fait des mois de rééducation pour retrouver une diction parfaite. Diction qui vous a permis de réussir une importante présentation devant le directeur de votre entreprise aujourd'hui. Pour certains, cet oral est un exercice commun, pour vous, il représente un combat que vous avez gagné !

## Acceptez vos réussites

Ressentir le désir de vous améliorer vous aide à progresser sur le plan personnel, social ou professionnel. Pour autant, ce désir d'amélioration constante peut devenir une obsession, masquant chaque marche que vous franchissez. Vous vous focalisez alors sur toutes les marches qu'ils vous restent encore à gravir pour atteindre le haut de l'escalier.



Ce syndrome du "jamais assez" (évoqué par le psychologue Nathaniel Branden) fait naître une insatisfaction constante qui mine votre bien-être. Ne négligez donc pas les marches franchies, car elles vous donneront la confiance et l'assurance nécessaires pour gravir le reste de l'escalier.

# Prendre conscience de vos accomplissements

## Quelles sont les réussites de vos derniers mois ?

Prenez le temps de penser à vos réussites passées et de les analyser, les grandes et les petites choses que vous avez faites et pour lesquelles vous vous sentez fier : l'aboutissement d'un projet, une conversation avec un collègue, votre éménagement, l'obtention d'un diplôme, votre dernier voyage...

Identifiez aussi les qualités, les compétences et les aptitudes que cela a révélées de vous. Par exemple, votre éménagement dans ce nouvel appartement met en lumière votre capacité à vous organiser, à savoir gérer les imprévus et souligne votre indépendance !



## Considérez d'autres points de vue

Demandez aux personnes de votre entourage ce dont elles sont le plus fières vous concernant. Il n'y a rien d'égoïste à vouloir connaître leur point de vue sur vous, au contraire ! Elles vous feront remarquer certains accomplissements auxquels vous n'avez peut-être pas pensé ou dont vous négligez l'importance.



De même, faites remarquer à votre entourage toutes les merveilleuses choses qu'il accomplit. Il est toujours très gratifiant d'être félicité pour ses réussites, surtout de la part d'un proche !

## Conclusion

Vivre pleinement une expérience positive augmente le bien-être général, la satisfaction et apporte de l'énergie. Pourquoi vous en priver ?

## Les points à retenir :

### Reconnaître vos succès

Reconnaître vos succès permet de prendre confiance en vous et d'augmenter votre bien-être.

### Vos proches

Vos proches peuvent être une source fiable pour identifier ce que vous avez accompli.

### Valoriser sans égoïsme

Identifier vos accomplissements et les valoriser ne fait pas de vous quelqu'un d'égoïste.

## Pour aller plus loin...

- Considérer ses qualités
- Qu'est-ce qu'une compétence ?
- Faut-il comparer aux autres ?
- Le syndrome de l'imposteur