



**Au-delà
du
Regard ...**



15 erreurs monumentales qui vous maintiennent dans la peur du jugement

Votre listicle de référence à consulter sans modération

Faites le choix de l'épanouissement !



BLOG DE CADRE

Introduction

Développer la confiance en soi et l'affirmation de soi en milieu professionnel est un véritable challenge, surtout quand ces qualités ne font pas naturellement partie de notre caractère. L'approche éducative française, souvent axée sur la critique des erreurs plutôt que sur la célébration des réussites, n'est pas toujours une alliée pour renforcer cette confiance.

De plus, la distinction entre le bien et le mal, profondément ancrée dans notre culture à travers des siècles d'influence catholique, peut inconsciemment alimenter des craintes profondes, comme celle d'une damnation éternelle. Ces croyances, bien que souvent inconscientes, ne sont pas forcément propices à l'épanouissement personnel ou à la construction d'une solide confiance en soi.

Selon notre personnalité, nous varions également dans notre capacité à nous accepter, à oser agir et à prendre des risques.



Si vous parcourez ce e-book, c'est que vous avez compris que la confiance en soi ne se matérialise pas instantanément, comme par enchantement. **Votre détermination et votre volonté de relever les défis témoignent de votre engagement.**

Vous avez pris conscience que votre manque de confiance en vous est un frein à votre épanouissement ? Bravo !

Ce premier pas est crucial. Sans prise de conscience, aucun changement n'est possible : on ignore nos propres lacunes. **Maintenant, vous êtes à l'étape suivante : reconnaître ce que l'on ne sait pas.**

Vous aspirez à une vie professionnelle plus épanouissante ?

Vous êtes exactement là où il faut être !

Explorez ce guide pour **découvrir les 15 erreurs majeures qui vous maintiennent dans une situation inextricable : la peur d'être jugée ou critiquée.**

Qui est votre coach



Après 40 ans passés en entreprise et plus de 10 ans en tant que coach, j'ai vécu les différentes transformations du monde du travail au fil du temps. Ces dernières années, les changements se sont accélérés, notamment avec la crise sanitaire, mettant en lumière de **nouveaux défis professionnels et personnels qui viennent ébranler notre confiance en soi**.

Durant cette décennie, j'ai accompagné de nombreux cadres qui rencontraient des **difficultés à s'exprimer, gérer les conflits et leurs émotions**, ou à **se mettre en avant**. Certains **manquaient d'assurance**, tandis que d'autres avaient tendance à la **critique excessive**. Ces expériences m'ont permis de comprendre en profondeur les enjeux du milieu professionnel et les obstacles au développement personnel.

J'ai moi-même été submergée par la peur du jugement pendant des années. À l'école, je n'osais pas lever la main, même en étant sûre de la réponse... Cette anxiété s'est reflétée dans mes notes et interactions sociales. Par exemple, en 4^{ème}, année où je commençais l'apprentissage de l'allemand, la prof était tellement intransigente avec les déclinaisons que je préférais me terroriser derrière mon livre pour ne pas risquer de me tromper. Cela m'a poursuivi durant toute ma scolarité... et par la suite, dans la vie active !

Heureusement, un déclic est survenu à mes 30 ans, dans un environnement de travail bienveillant. J'ai réalisé que l'on pouvait **exprimer des opinions divergentes sans nuire aux relations professionnelles**. **Cette révélation a été le début de ma transformation**. J'ai commencé à partager mes idées et j'ai constaté que je survivais à ces épreuves. Progressivement, je me suis affirmée davantage.

Depuis, je me suis lancée dans le développement personnel. **La découverte de l'Ennéagramme a été particulièrement révélatrice**, me montrant qu'il existe **plusieurs perspectives dans la compréhension du monde**. Cette grille de lecture de la personnalité m'a aidée à comprendre que, si le jugement est une préoccupation commune, il n'est pas le centre d'intérêt de tous.

La peur du jugement ne disparaît pas instantanément, mais elle peut être apprivoisée et surmontée avec de la pratique, tout comme on s'entraîne dans un sport. **Chaque effort pour la dépasser est un pas vers le succès personnel**.

Aujourd'hui, j'ai créé un blog où je partage les connaissances et des conseils pour toucher le plus grand nombre de personnes. J'ai même lancé une chaîne YouTube en septembre dernier !

Dans la suite de ce manuscrit, je vous présente **15 erreurs courantes à éviter pour surmonter la peur du jugement en milieu professionnel**. **Ce document**, basé sur mon expérience et mes compétences en coaching, **vous fournira des repères essentiels pour oser davantage, prendre votre place et devenir la personne que vous rêvez d'être**.

Êtes-vous prête à entreprendre ce voyage vers l'affirmation de soi ? Si oui, vous êtes au bon endroit !

Bonne lecture,

Patricia Covac

alexandra I
★★★★★

Patricia a su m'accompagner dans un développement personnel à un passage de ma vie où c'était nécessaire. Elle m'a apportée des outils et les clés de réussite pour cette démarche. L'écoute est sans aucun doute le point essentiel dans un accompagnement, Patricia est allée au delà, elle a compris et m'expliquer comment progresser.
Je peux que vous conseiller de lui faire confiance, pour moi ça a marché !
Bon courage à tous et à toutes.

Frederic V
★★★★★

J'ai apprécié travailler avec Patricia. Elle a été à l'écoute et su trouver les mots justes pour me faire progresser et me rendre plus à l'aise à l'oral. Je recommande fortement Patricia qui a plus que rempli ses objectifs. Encore merci pour tout.

Fred B
★★★★★

Positive: Communication, Professionalism, Quality

J'ai bénéficié de plusieurs séances par téléphone avec Patricia Covac et j'ai vraiment apprécié sa qualité de présence. Que ce soit en EFT, TFT, Matrix, Chemin de vie et autres dont les noms m'échappent, elle a plus d'un outil à sa disposition qu'elle manie à merveille. Cela m'a permis de libérer des tensions et de garder le cap dans mes projets, le tout avec beaucoup de bienveillance et de douceur. Merci Patricia.

Severine L
★★★★★

Un grand merci à Patricia qui a su m'aider et m'apporter des outils afin de progresser sur moi-même et mon quotidien professionnel et personnel. Les objectifs fixés en début de coaching ont largement été atteints !
Beaucoup de bienveillance et d'écoute ainsi qu'une méthodologie adaptée, sont les caractéristiques que je retiens le plus de mon coaching avec Patricia.
Encore merci Patricia !

Sonia A
★★★★★

Patricia Covac est une coach bienveillante. Elle a su me donner motivation et envie de concrétiser des projets que je jugeais inatteignables après m'avoir aidé à effectuer un gros travail sur moi-même. Je recommande vivement.

Antoine B
★★★★★

Une grande chance d'avoir pu bénéficier de ce coaching... Patricia a su s'adapter et proposer, en fonction des thématiques, divers outils réutilisables chez soi. J'ai rapidement constaté des changements bénéfiques dans ma relation au travail mais également dans ma vie personnelle. Merci pour ces changements en profondeur que je pensais impossible...

Échapper au Jugement

Top 15 des Erreurs à Éviter



1) Ignorer le Problème

*Espérer que la peur du jugement disparaisse d'elle-même sans action concrète est une erreur courante. Cette approche passive peut souvent conduire à **une augmentation de l'anxiété et à une diminution de l'estime de soi**, car les situations provoquant la peur ne sont pas activement confrontées ou comprises.*

2) Surcompenser par la Performance

*Travailler excessivement pour compenser le manque de confiance en soi, mène souvent à **l'épuisement professionnel**. Cette quête incessante de perfection peut aussi créer un cycle vicieux où la peur du jugement est renforcée, car on se met sous **une pression constante pour fournir un travail d'excellente qualité... parfois excessive et non requise**.*

3) Éviter les Situations de Jugement

Refuser des opportunités d'évolution pour éviter d'être jugée est une attitude qui peut conduire à **une stagnation professionnelle et personnelle**. En évitant les changements et les défis, on se prive de la chance de démontrer ses compétences et de renforcer la confiance en soi.

4) Se Concentrer sur ses Défauts

Accorder une **attention excessive à ses faiblesses** au lieu de valoriser et de développer ses points forts. Cette focalisation sur les défauts conduit inévitablement à une **vision négative de soi-même** et à un **manque de confiance en soi**, freinant l'envie de se mettre en avant.

5) S'isoler

Se couper des collègues ou des réseaux de soutien et penser qu'on doit gérer le problème seule. **Cet isolement peut aggraver le sentiment de vulnérabilité face au jugement**, car il nous prive de perspectives extérieures et de retours constructifs.



6) Minimiser sa Valeur

Sous-estimer ses compétences et réalisations, malgré une intuition et compréhension claires de la direction à suivre. Cette autocritique **réduit la capacité à se valoriser et à mettre en lumière ses propres succès**, menant à une sous-représentation de sa contribution et à une sous-évaluation de son impact professionnel.

7) Refuser le Feedback Constructif

Voir toute critique comme une attaque personnelle plutôt qu'une opportunité d'apprentissage. **Ce refus peut mener à un manque de développement personnel et professionnel**, car il empêche de reconnaître et de travailler sur les aspects à améliorer.

8) Se Conformer Strictement aux Attentes

Sacrifier ses idées et sa créativité pour s'aligner uniquement sur ce qui est attendu ou traditionnel dans l'entreprise. **Ce conformisme excessif peut étouffer l'innovation et la personnalité**, conduisant à un sentiment d'insatisfaction et à un manque d'engagement dans son travail.

9) Minimiser ses Succès

Ne pas reconnaître ou célébrer ses propres réalisations au prétexte que "c'était facile", alimente un cycle de manque de confiance en soi. **Cette tendance à sous-estimer ses succès peut empêcher la reconnaissance de ses propres compétences et talents**, ce qui est crucial pour construire une image de soi positive et assurée.

10) Ne pas Définir de Limites Claires

Croire qu'il faut accepter toutes les demandes peut entraîner une surcharge de travail et l'oubli de ses propres limites. Cette attitude risque dans un premier temps de conduire à la dévalorisation, puis de mener au surmenage et à une dégradation de la qualité de vie.

11) Négliger le Développement Personnel

Ne pas investir dans son propre développement personnel et professionnel par des formations ou du coaching. Cette négligence peut mener à un **retard dans l'acquisition de nouvelles compétences et connaissances**, essentielles pour l'amélioration de soi et le bien-être dans le milieu professionnel.



12) S'appuyer Uniquement sur la Logique et Ignorer les Émotions

Ignorer le rôle des émotions dans les prises de décisions et les relations professionnelles peut **affaiblir la communication et la collaboration**, et mener à des interactions manquant d'empathie.

13) Rechercher la Perfection à Tout Prix

Viser des résultats irréprochables à tous les niveaux peut paralyser l'action et augmenter l'anxiété. **Cette quête incessante de "travail bien fait" peut conduire à une peur constante de l'échec** et à une tendance à reporter ou éviter des tâches, réduisant ainsi l'opportunité d'évoluer.

14) Faire Confiance aux Solutions Rapides

Croire en des solutions miracles qui promettent des changements instantanés sans effort permanent. **Cette attente irréaliste de résultats immédiats peut mener à une déception** et à un sentiment d'échec lorsque les progrès ne sont pas instantanés.

15) Se Comparer aux Autres

Se comparer constamment aux collègues, ce qui peut mener à un sentiment d'infériorité et d'insatisfaction. **Cette comparaison perpétuelle crée un terrain propice au manque et à la baisse de l'estime de soi**, incitant à rester éternellement dans l'ombre.

Félicitations !!!

Vous avez franchi une étape que beaucoup de cadres n'atteignent jamais. Vous détenez maintenant la clé pour **surmonter vos premiers obstacles, pour vous affirmer et prendre votre envol professionnel.**

Toutefois, il est important de garder à l'esprit que cette découverte n'est pas une solution miracle. Ce qui vous attend maintenant, c'est un parcours de **mise en application quotidienne de ces enseignements**, pas à pas, **avec détermination et persévérance.**

Votre succès sera le fruit de votre engagement personnel, de votre rigueur et de votre capacité à intégrer ces pratiques bénéfiques dans votre vie quotidienne. Il est temps de les mettre en œuvre pour vous épanouir pleinement.

Pour conclure ...

Avez-vous été inspirée par ce que vous venez de découvrir ?

Êtes-vous soulagée de savoir que vous n'êtes pas la seule à faire face aux défis de la confiance en soi ?

Désirez-vous ardemment progresser, apprendre à vous affirmer et exprimer la meilleure version de vous-même ?

Rêvez-vous d'être plus confiante, plus audacieuse, plus proactive et de vous épanouir pleinement ?



BLOG DE CADRE

Des astuces et des outils de pro pour devenir une cadre épanouie

SE LIBERER DU REGARD DES AUTRES

ET OSER ETRE SOI

www.blogdecadre.fr

C'est parfait car j'ai créé spécialement pour vous le complément unique à ces 15 erreurs à éviter !!!

Un groupe Facebook dans lequel je publie régulièrement des articles complémentaires et réponds à toutes vos questions !!!

POUR ALLER PLUS LOIN

LANCEZ-VOUS

Inscrivez-vous à mon groupe privé Facebook



REJOINDRE LE GROUPE FACEBOOK

Scannez ce code pour
accéder directement
au groupe



BLOG DE CADRE