



MES MEILLEURES ASTUCES POUR AUGMENTER TA CONFIANCE EN SOI

Par Cindy D'Auteuil
Coach d'affaires et experte en vente



À PROPOS DE MOI

Enchantée !

Mon nom est Cindy D'Auteuil. Je suis activatrice de croissance pour entrepreneures ambitieuses. Je porte fièrement plusieurs chapeaux.

Je suis stratège d'affaires, coach de gestion et experte en vente.

Entrepreneure, mais aussi maman, conjointe, amie... Je comprends l'importance d'atteindre un certain équilibre et je travaille fort pour y arriver.

Je l'avoue, je ne suis pas une fan de sport. Mais j'adore les défis ! C'est pour cela que j'ai réalisé mon premier triathlon en 2018 avec l'accompagnement de Caro Coaching !

Comme Caroline Lessard, ma mission est de transformer le possible en réalité, mais je ne travaille pas les mêmes objectifs ! J'aide les femmes d'affaires ambitieuses à concrétiser leurs objectifs en les amenant à poser des actions concrètes.

Ma petite histoire d'entrepreneure web

J'aime dire que je suis tombée dans la marmite de l'entrepreneuriat quand j'étais jeune ! Je viens d'une famille d'entrepreneurs qui m'ont beaucoup inspirée dans mes choix de carrière.

Depuis 2018, j'ai complètement modifié mon modèle d'affaires pour travailler presque exclusivement en ligne. Cette façon de faire me permet une meilleure flexibilité d'horaire.

En cette période d'incertitude, c'est le bon moment de se poser la question : est-ce que le commerce en ligne est une bonne chose pour votre entreprise ? Et comment le mettre en place si c'est le cas ? Je serai très heureuse de vous accompagner dans ce processus ou accompagner une entrepreneure que vous connaissez.

C'est la mission que je me suis donnée d'accompagner les femmes entrepreneures à être plus prospères, plus confiantes et plus libres financièrement. Pour moi, les femmes d'affaires sont de réelles Gladiatrices de l'entrepreneuriat féminin.

Au plaisir de collaborer avec vous,



Cindy

cindydauteuil.com



TABLE DES MATIÈRES

-
- 1** Connaître tes forces et capitaliser sur celles-ci p.**4**
-
- 2** Être toi et arrêter de te comparer! p.**6**
-
- 3** Passe à l'action et donne-toi le droit à l'erreur! p.**8**
-
- 4** Comment renforcer ta confiance avant de passer à l'action? p.**11**
-
- 5** Célébrer tes réussites et vaincre ta peur du succès! p.**13**
-



1 CONNAÎTRE tes FORCES et CAPITALISER sur celles-ci!

La confiance en soi selon le site Wikipédia

Le concept de self-confidence ou confiance en soi est communément utilisé comme confiance en soi dans le jugement personnel, la capacité, le pouvoir etc. On augmente la confiance en soi à partir des expériences qui permettent de maîtriser des activités particulières. C'est une croyance positive que dans le futur, on peut généralement accomplir ce que l'on souhaite faire.

Source : [https://fr.wikipedia.org/wiki/Confiance_en_soi_\(psychologie\)](https://fr.wikipedia.org/wiki/Confiance_en_soi_(psychologie))

Qu'est-ce que la confiance en soi, selon toi?

Pose-toi la question chaque jour : « Qu'est-ce que je veux sentir, vivre, être, faire, et avoir aujourd'hui ? »

Jour 1

Jour 2

Jour 3

Jour 4

Jour 5

2 **ÊTRE TOI** et **ARRÊTER** de te **COMPARER!**

Comment puis-je être plus authentique dans ma vie?

Quels sont les bénéfices d'être plus authentique?

1.

2.

3.

4.

5.

Si tu doutes...voici mon truc :

Rappelle-toi les bons coup que tu as faits.

Remémore-toi tes succès sportifs ou autres.

Reconnecte-toi à ta puissance.

Mon crédo « Fake it until you make it”.
Fais comme si. Tu finiras par incarner la personne que tu veux devenir.

Quelle action peux-tu poser aujourd’hui pour te rapprocher de tes rêves?

Qui peut t’aider à réaliser tes objectifs (sportifs ou autres)? Qui sont tes partenaires de soutien?

1.

2.

3.

4.

5.

Pense à un objectif, un rêve que tu as en tête et visualise...

01

Je suis ICI

Aujourd'hui

02

03

Demain

La semaine
prochaine

04

05

Le mois
prochain

Dans 3 mois

06

07

Dans 6 mois

Dans 1 an

08

09

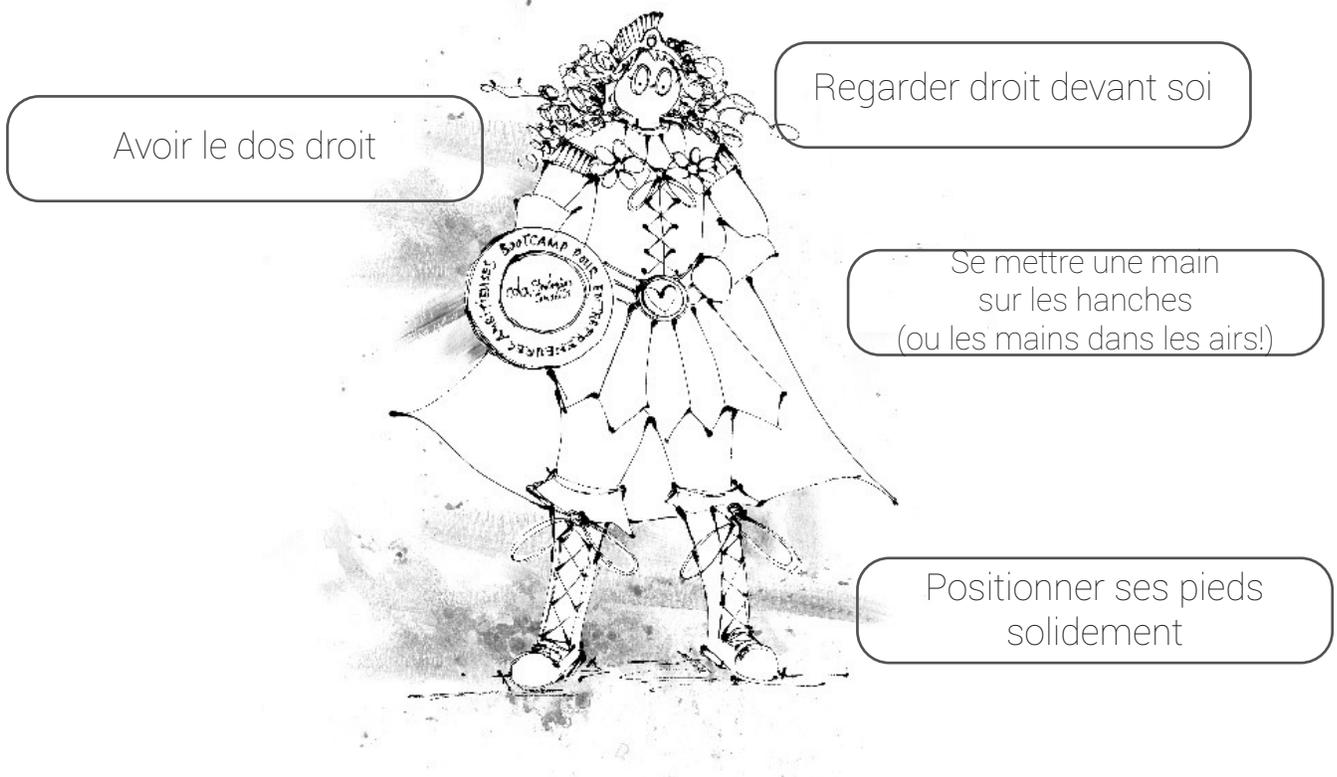
Dans 2 ans

Objectif Visé

10

4 COMMENT RENFORCER ta CONFIANCE avant de PASSER à L'ACTION?

« La psychologue sociale Amy Cuddy, dans une vidéo présentée par TED, traite de l'importance des postures de pouvoir. Dès qu'on se tient droit, qu'on adopte une position physique fière, notre psyché suivrait. Lorsqu'on veut obtenir un emploi ou un contrat, ce n'est pas bête de se promener chez soi les bras en l'air en signe de je-vais-gagner. Pas bête non plus de ne pas se recourber vers l'avant jusqu'au plancher quand on est intimidé par une situation. »



Et toi, quelle est TA posture de puissance?

**MES MEILLEURES ASTUCES POUR
AUGMENTER TA CONFIANCE EN SOI**

Quand pourrais-tu utiliser TA posture de puissance? Peut-être avant le coup de départ d'un événement sportif par exemple.

Comment te fait sentir la musique ? Comment ça t'aide pour t'entraîner ou réaliser un objectif?

Fais la liste de tes chansons préférées pour te connecter à ta puissance. Et surligne ton TOP 5!



5 CÉLÉBRER tes RÉUSSITES et VAINCRE ta PEUR du SUCCÈS!

Selon toi, quels seraient les bénéfices de célébrer et d'écrire régulièrement tes réussites, quelles soient du domaine sportif ou autres, dans ta vie.

Mes réussites de la semaine, sont:

Jour 1

Jour 2

Jour 3

Jour 4

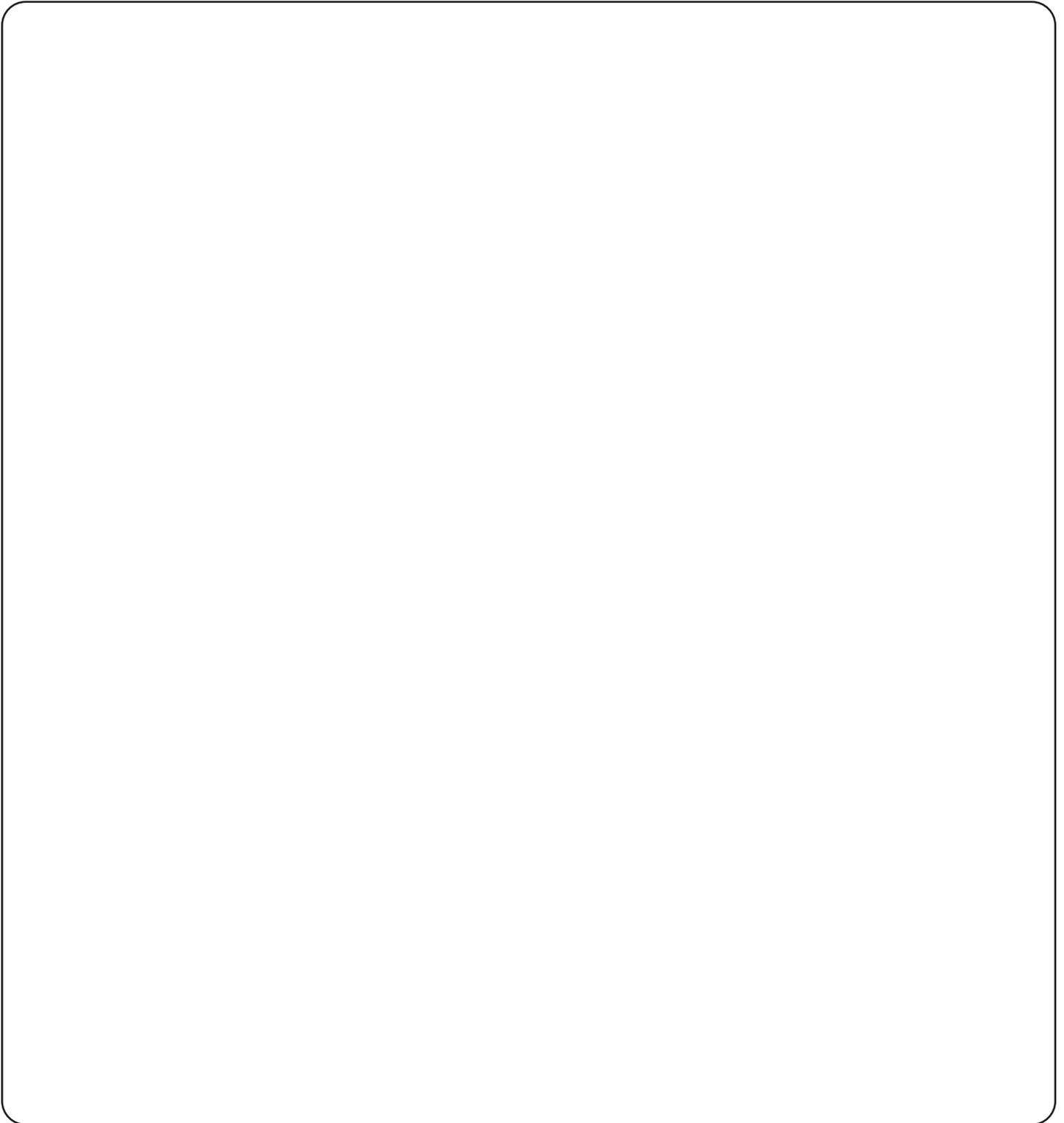
Jour 5

Mes plus grandes réussites du mois en cours.

Mes plus grands succès de la dernière année.

Pour aller plus loin... **Une question puissante!**

À quelle(s) chose(s) extraordinaire(s) oserais-tu rêver si tu savais sa réalisation assurée? Question tirée du livre « Le Pouvoir de la confiance en soi » de Brian Tracy



*Merci et félicitations d'avoir participé au
Camp Adaptation de Caroline Lessard*

Garde confiance et pense succès!

© CDA Stratégies Conseils 2020
Tous droits réservés

CDA Stratégies Conseils
Cindy D'Auteuil
514 884-0020
cdauteuil@cdaconseils.com



cda.stratégies
conseils

Ce document est la 1re édition - Augmente ta confiance en soi pour prendre ta place sur le web!
Éditrice : Cindy D'Auteuil
Révision et mise en pages: Nadine Blanchette, Planification MLB par La Puce

TOUS DROITS RÉSERVÉS

Toute reproduction du présent ouvrage, en tout ou en partie, est interdite sans l'autorisation préalable écrite de CDA Stratégies Conseils. Toute reproduction non autorisée peut donner lieu à une poursuite en justice.