

# ETRE AUTHENTIQUE

**En coaching, on est amenés à répondre à 3 questions existentielles :**

**Qui êtes-vous ? Que voulez-vous ? Que faire pour y arriver ?**

Cette 1<sup>ère</sup> question est essentielle pour être/devenir plus authentique par ce qu'elle connecte à nos valeurs (ce qui est important pour nous) et à nos croyances (ce qui se fait ou pas, se dit ou pas, pour être considéré(e), accepté(e), aimé(e)).



## L'AUTHENTICITÉ, UNE VALEUR

**Que cette valeur soit vôtre (parmi les 123 que l'on identifie en coaching) ou pas, y réfléchir est salutaire.**

Etre authentique, c'est être sincère, être soi-même ...

Cette valeur est fondamentale dans nos sociétés actuelles où le paraître prend souvent le dessus.

Elle nous fait réfléchir sur le principe d'intégrité, sur nos convictions profondes, sur notre courage à les afficher.

En ces périodes tourmentées, de nombreuses personnes, souhaitant revenir à l'essentiel questionnent la dimension « Authenticité ».

**Cette valeur nous renvoie surtout à qui nous sommes. Le savons-nous d'ailleurs ?**

- Etes-vous en cohérence, en congruence avec vous-mêmes ?
- Pouvez-vous dire que vous ne jouez pas de rôle, jamais ... ?
- Vos émotions, vos pensées et vos actes sont-ils alignés ou sentez-vous des distorsions fréquentes qui déclenchent un mal être plus ou moins latent ?
- Ce serait quoi votre 1er pas pour être plus authentique ? Dans votre vie de famille, dans votre vie professionnelle ?



## ET AU TRAVAIL ?

**Ne pas pouvoir être soi-même dans son travail peut être une raison pour vouloir en changer.**

A vous de voir...

Sauf si impulser cette démarche permet à l'ensemble des parties prenantes de se remettre en cause et de faire évoluer la structure, l'état d'esprit de l'équipe pour plus de cohésion et d'efficacité !



# ETRE AUTHENTIQUE

## L'AUTHENTICITÉ NÉCESSITE UNE CONNEXION DIRECTE AVEC NOS BESOINS

« M'accepter comme je suis », « Etre la/le meilleur(e) ami(e) pour soi-même », **ces phrases font écho aux besoins de sécurité, d'estime** (s'aimer et s'accepter, être reconnu(e), apprécié(e), aimé(e)...) **et d'appartenance** (se sentir appartenir à ... un couple, une famille, une bande de potes, une équipe...).

**Etre authentique permet de se respecter soi-même pour, s'affirmer pour être respecté(e) par les autres.**

Pour être plus authentique, un travail, en conscience, sera donc nécessaire :

- Identifier ses besoins et surtout apprendre à les exprimer (cf [Dossier de Mars 2020](#))
- Apprivoiser sa vulnérabilité, une très belle conférence vous en dira plus sur ce chemin (cf slide / vidéos)
- Développer l'estime de soi, se réconcilier avec l'image de soi
- Augmenter, si nécessaire la confiance en soi et l'affirmation de soi



## L'AUTHENTICITÉ, UNE CONNEXION NÉCESSAIRE AVEC NOS ÉMOTIONS

**Pour être authentique, commencez par écouter et accueillir vos émotions (la peur, la tristesse, la colère pour les désagréables, sans oublier la joie).**

Cette démarche nous permet de nous rapprocher d'une paix intérieure permise par l'alignement 'Cœur/Corps/Esprit' qu'on pourrait également appeler congruence.

>> « J'ai besoin d'entendre que tu m'aimes, que tu m'écoutes, que tu me prendes dans tes bras, j'ai besoin d'aide à la maison avec les enfants... » « J'ai besoin de comprendre l'intérêt de cette mission ... »

**Est-ce que c'est facile pour vous d'exprimer vos besoins de tous les jours et vos besoins affectifs ?**

# ETRE AUTHENTIQUE



## L'AUTHENTICITÉ, UN TALENT ?

**Cette capacité est en lien avec les talents répertoriés « Objectivité/Analyse » et « Originalité/Singularité »** mais pourrait tout à fait être un talent à part entière, à savoir un comportement qui a du sens et/ou nous connecte au plaisir, a son utilité et peut nous permettre de nous réaliser.

**Etre authentique permet d'être objectif, de prendre de la distance avec le regard de l'Autre jusqu'à s'assumer différent(e) dans ses spécificités** (de fonctionnement, de pensées ou de convictions, d'apparences ...).

C'est aussi réussir à être spontané(e), à dire vrai pour de meilleures relations. C'est lâcher prise et accepter, sans fatalisme bien sûr, ce qui est si l'on ne peut pas agir.

>> Au même titre que pour tous les talents, si vous l'avez, pas besoin de faire d'efforts pour le mobiliser, si vous ne l'avez pas, il va falloir apprendre à l'utiliser avant que cela devienne un réflexe.



**La chercheuse américaine Abigail A. Mengers, de l'université de Pennsylvanie, le confirme :** l'authenticité est l'un des facteurs les plus importants du bien-être. Pas juste un ingrédient à saupoudrer ici là pour se sentir mieux mais le cœur du bien-être.

**Selon le célèbre psychologue humaniste américain Carl Rogers** est authentique celui ou celle qui peut aisément recevoir, interpréter, parler et agir selon ses émotions, ses sentiments, ses valeurs et bien sur son état d'esprit du moment. Les études le démontrent : plus nous nous exprimons et vivons en adéquation avec qui nous sommes, mieux nous allons psychologiquement et physiquement. A l'inverse, nous sentir en décalage avec nous-mêmes augmente notre niveau de stress et favorise crises d'angoisse, troubles de l'anxiété, altération de l'estime de soi et de la confiance en soi, tout en influant sur la qualité de notre digestion et de notre sommeil.

**ALORS...PRÊT(E) À TOMBER LE MASQUE  
ET À ÊTRE PLUS AUTHENTIQUE ?  
A votre dispo si vous avez besoin  
d'un coup de pouce ...**



# APPROFONDIR avec des tests



## TESTEZ-VOUS

De nombreux tests circulent sur internet, je prends toujours beaucoup de recul sur les résultats.

L'objectif n'est pas qu'ils vous confortent ou vous perturbent parce qu'ils détiennent LA vérité. Ils peuvent par contre être un 1<sup>er</sup> pas pour une prise de conscience pour évoluer si nécessaire. Ces 2 tests m'ont paru intéressants. A vous de voir ;)

### Accéder au 1<sup>er</sup> test

#### Test Psycho - Savez-vous-êre-authentique ?

Votre authenticité est-elle ...

- muselée
- brute
- aménagée
- revendiquée
- surveillée

### Accéder au 2<sup>ème</sup> test

#### Où en êtes-vous avec vous-même ?

#### Auquel des 4 profils appartenez-vous aujourd'hui ?

- « Je suis toujours trop adapté(e) »
- « Je suis toujours rebelle »
- « Je suis en voie de libération »
- « Je suis confortablement moi-même »

# APPROFONDIR avec des vidéos

## De l'art d'être soi-même



Une profonde de connexion à soi, son ego, le regard des autres...  
Une conférence apaisante et structurante pour mieux comprendre la question « qui suis-je ? » et ne pas attendre d'être dans l'épreuve pour y répondre car « ceux qui ont peur d'être eux-mêmes seront au service de ceux qui n'ont pas peur »

[> Voir la video](#)

# TEMOIGNAGES DE VIE Choisissez celui qui vous parle

## Quand on parle d'authenticité, le travail sur la vulnérabilité est vital



Bréné Brown, Chercheuse-Conteuse comme elle aime à se présenter, nous fait voyager avec beaucoup d'humour dans ses recherches sur le sujet. Elle donne quelques clés pour comprendre comment la honte et l'impression de ne pas « être assez... » sont au cœur de nos difficultés et nous réconcilie elle, la perfectionniste, avec le courage d'être imparfait(e).

[> Voir la video](#)

## Utiliser son intuition pour s'écouter et embellir sa vie



Céline Boura a choisi l'entrepreneuriat pour transmettre sa vision d'un monde meilleur. Fondatrice d'une agence de prospective, elle accompagne les entrepreneurs à (ré)concilier réalisation de soi et croissance économique.  
*"Changer de regard sur soi, transcender ses certitudes ou comment découvrir que l'on a tous à l'intérieur de nous un pouvoir insoupçonné si on accepte de s'écouter"*

[> Voir la video](#)

## « Découvrir l'être derrière le paraître »



c'est ce que Raphaël POULAIN, ancien rugbyman, nous explique. Après avoir retracé son parcours, plein de chances et d'épreuves, il nous invite à ne pas oublier nos « rêves de gosses » pour savoir qui l'on est. Un témoignage inspirant, très poétique et rythmé.  
( La vidéo a un problème à partir de la 9ème minute mais ses propos restent audibles et tellement puissants ... fermez les yeux, cela ne sera que plus intense !)

[> Voir la video](#)



# APPROFONDIR avec des méditations



## #6 Méditation - Camille Sfez : La vulnérabilité pour s'émerveiller

Métamorphose, le podcast qui éveille la conscience

[> ECOUTER LA MEDITATION](#)



## #11 Méditation - Vincent Houba : Etre, c'est tout

Métamorphose, le podcast qui éveille la conscience

[> ECOUTER LA MEDITATION](#)

