



Coach de gestion
et stratège relationnelle
T : 1 877 847-2578
C : coach@lynetalbot.com
W : www.lynetalbot.com



Transcription du CoachCast

Édition du 7 décembre 2017

Le leadership commence par soi-même

Se diriger soi-même avant de diriger les autres



Et si des croyances limitatives ou inconscientes vous empêchaient de bien jouer votre rôle de leader?

Tout part de soi. Selon Andrew Bryant, fondateur de [Self Leadership International](#) le leadership de soi se résume ainsi : « C'est influencer soi-même son raisonnement, ses sentiments et son comportement pour atteindre ses objectifs. C'est bien se connaître, savoir de quoi l'on est capable et être conscient de ses objectifs. C'est façonner ses communications, ses émotions et ses comportements pour les atteindre. »

Il vous sera impossible d'être un leader pour d'autres si vous ignorez comment vous diriger de façon efficace.

Hal Elrod et Pat Petrini, [Miracle Morning pour réseauteurs](#)

Repérer vos croyances limitatives et vos réflexes inconscients

Vous avez beau croire que tout est possible, des croyances limitatives et des réflexes inconscients peuvent remonter sournoisement à la surface, particulièrement en situation de stress, de fatigue ou de tension. Ces croyances se mettent au travers de votre chemin pour freiner votre élan et entraver l'atteinte de vos objectifs.

Par exemple, comme gestionnaire, je me répétais souvent : « Je ne peux plus en prendre ». Aujourd'hui, sur le terrain, j'entends souvent : « Je ne serai jamais à la hauteur comme leader » ou « Si seulement j'avais plus de temps ». Toutes ces croyances limitatives ou inconscientes, qui ne dépendent pas nécessairement de nous, viennent saboter notre quotidien.

La prémisse de Hal Elrod et de Pat Petrini, auteurs du livre *Miracle Morning pour réseauteurs*, veut que nos doutes nous orientent vers un échec imminent et, ultimement, qu'ils fassent fondre comme neige au soleil nos chances de réussite.

Votre responsabilité est de repérer ces croyances limitatives ou inconscientes et de les transformer une à une. Par exemple, je me suis rendue malade à force de me répéter que je ne pouvais plus en prendre. Mon corps a compris qu'il devait absolument m'aider. Son réflexe a été de bloquer le sphincter à l'entrée de mon estomac, ce qui empêchait toute nourriture de passer. Je ne pouvais plus en prendre, littéralement. Ce que j'ai dû faire et ce que j'aurais gagné à faire plus tôt a été de remplacer cet énoncé limitatif par un énoncé beaucoup plus inspirant, tel que :

- Où puis-je trouver des ressources pour m'aider?
- Comment puis-je relever ces défis autrement?
- Quels sont les outils qui me permettraient de mieux planifier?
- À quoi dois-je renoncer?

Le but? Faire appel à vos forces, à vos talents et à votre créativité pour vous aider à trouver des solutions plus objectives et, surtout, pour transformer une à une ces croyances limitatives ou inconscientes.

Je vous propose un **temps d'arrêt** pour vous y aider : le boot camp **[Performer en couleurs](#)**, une journée d'introspection et de transformation pour apprendre à mieux vous connaître et à développer votre leadership de soi.

Vos [CoachCasts](#) par catégorie



Complice de la réussite des gestionnaires de PME et de grandes entreprises, fondatrice du Cercle des grands leaders sur LinkedIn et des Midis Coaching, *Professional Certified Coach (PCC)* depuis 2004 et *Value Added Associate* de TTI Insights depuis 2003.

C'est un plaisir de vous lire. Transmettez-moi vos commentaires par courriel, [CoachCast](#), [LinkedIn](#) ou [Facebook](#).