



Bienvenue dans la **Déclic News**

Hello Caro ! 

J'espère que tu vas bien depuis la dernière Déclic News et que tu as **transformé tes échecs en expériences enrichissantes**. Si tu ne l'as pas encore lue, je te laisse la découvrir dans tes mails !

Aujourd'hui je te parle d'un sujet **tellement important** à mes yeux que j'en ai fait le sujet de mon mémoire, pour la validation de ma **certification de coach professionnel**. 

L'authenticité.

C'est un peu le mot à la mode ces dernières années (avec pépites et gratitude, mais je m'égare... 😊)

On emploie ce mot à tout va, on le note sur ses réseaux, on le balance dans son pitch parce que "**ça fait bien d'être authentique**" mais au final, combien le sont vraiment ?

Cette profusion d'authenticité me fait le même effet que la profusion des coachs... **beaucoup se disent l'être, mais peu le sont vraiment** (ici aussi, autre combat ! 😬)

Alors bien sûr je ne dis pas que tu n'es pas authentique, mais je voulais t'apporter des pistes de **réflexion** pour comprendre **qui tu es quand tu es authentique** et te permettre de l'être encore plus **naturellement** et en **conscience**.

Être authentique c'est aligner ses valeurs profondes, fondamentales à ses besoins, ses paroles et à ses actes.

C'est prendre des décisions en accord avec ce que l'on veut vraiment et qui on désire être - pour soi - et pas en fonction des autres.

L'authenticité amène donc à l'épanouissement par l'affirmation de qui tu es vraiment.

Pour mon mémoire j'ai travaillé sur moi comme **cobaye**, pour rechercher cette authenticité, un gros **travail d'introspection** qui me permet aujourd'hui de savoir qui je suis et ce que je veux (et tu peux me croire, ça n'a pas été facile tous les jours !)



💡 **Image rare de mon cerveau en introspection...**

J'ai donc sélectionné **5 questions** pour que tu puisses avancer sur ce long chemin qu'est la connaissance de soi (**chemin qui ne s'arrête jamais**, car on évolue constamment).

Tu pourras donc les **conserver** et les **retravailler** quand tu sentiras un **décalage** entre tes valeurs, tes besoins, tes paroles et tes actes.

Si tu veux **prendre de quoi noter** c'est le moment, sinon conserve le mail pour y répondre plus tard.

Tu peux aussi juste **lire les questions** et les laisser flotter dans ton esprit, tu les garderas en tête et ton cerveau cheminera seul...

A toi de voir !

C'est parti :

Est-ce que je suis honnête avec moi-même ou avec les autres, même lorsque c'est inconfortable ?

Dire la vérité peut être délicat, difficile ou même risqué, mais c'est **indispensable** pour être authentique.

Exemple : annoncer à un ou une business friend que tu préfères refuser sa demande de partenariat car vous ne touchez pas le même public et que tu préfères avancer sur ton propre chemin entrepreneurial.

💡 **Est-ce que je suis prêt.e à montrer mes vulnérabilités, ou est-ce que je me cache derrière un masque de perfection ?**

Accepter et reconnaître ses faiblesses c'est s'accepter dans son entièreté, mais c'est aussi se donner la possibilité de **travailler dessus** !

Exemple : oser dire à ton entourage personnel et professionnel que tu es fatigué.e de toute la charge que tu portes sur tes épaules et parler de ton besoin d'être soutenu.e / aidé.e.

 **Est-ce que je prends des décisions en accord avec qui je suis vraiment ou suis-je influencé.e par ce que les autres attendent de moi ?**

Agir en fonction des pressions extérieures nuit à l'authenticité.

Exemple : Envisager de retourner dans le salariat uniquement pour rassurer tes proches sur ton avenir professionnel alors que tu aimes passionnément ta vie d'entrepreneur.

 **Est-ce que je prends le temps d'écouter mes ressentis et mes intuitions avant de prendre une décision ?**

être **soi**, incarner **son entreprise**, avec **ses propres règles**.

Exemple : accepter un nouveau client envoyé par une connaissance alors que tu ne le sens pas en phase avec tes valeurs et ton message.

 **Est ce que je prends le temps de me reconnecter régulièrement à mes motivations profondes pour m'assurer que mon travail a toujours du sens ?**

Parfois on avance sur son chemin et on se rend compte de **décalages** qu'il va falloir réajuster.

Exemple : retravailler ta cible et ton client idéal car tu ne te sens plus en adéquation avec tes clients actuels.

J'entends d'ici ton cerveau bouillonner, j'espère que c'est un "**bouillonnement positif**", comme j'aime appeler le mien ! 

Voilà pour cette entrée en matière à la recherche de **ton authenticité**, tu peux me faire un **retour par mail ou sur Instagram** pour me dire si **ce moment d'introspection** t'a plu !

Il me reste à te souhaiter une **belle dernière semaine d'août** Caro et je te dis au **9 septembre** pour la prochaine **Déclic News** !

Caro 

PS : Si tu **ressens le besoin d'être accompagné.e** pour travailler ton **authenticité**, apprendre à **poser tes limites**, **mieux te connaître** pour créer et faire vivre **les projets qui te ressemblent**, j'ouvre seulement **2 places** pour des **coachings individuels** en **septembre** !

4 mois pour **travailler sur toi** et sur **la stratégie à mettre en place** pour vivre d'une **activité professionnelle qui t'épanouit** !

Découvre le **Déclic-Coaching**, qui intègre **la symbolique des images** pour des **prises de conscience renforcées** et des **passages à l'action efficaces**.

Réserve ton appel découverte offert

Go pour mon appel offert !



Tu reçois ce mail car tu as souhaité recevoir la Déclic News ou toute autre ressource que j'ai mis à ta disposition. Tu peux te désabonner à tout moment en cliquant ci-dessous. Tes données ne seront ni utilisées à des fins autres que l'envoi de mes mails, ni transférées à des tiers

[Se désabonner](#) | [Gestion de l'abonnement](#)

Ajoutez votre adresse postale ici !

[MailPoet](#)