



Confiance en soi

*6 techniques infaillibles pour
retrouver confiance en soi*

MOUNET Sylvie

www.osezvotrereussite.com

Technique 1

Voici 10 attitudes qui diminuent la confiance en soi. La technique consiste à faire l'inverse de chacune des attitudes indiquées :

1. Vous donnez plus d'importance aux opinions des autres qu'aux vôtres.
2. Vous cherchez à renvoyer une image de vous qui plaît à tout le monde et vous ne refusez jamais de rendre un service.
3. Vous agissez de sorte que personne ne vous critique.
4. Vous vous interdisez de penser et de décider par vous-même : vous recherchez l'approbation ou la confirmation des autres pour tout ce que je faites ou décidez.
5. Vous manquez de buts précis sur lesquels baser vos décisions et vos orientations de vie.
6. Vous refusez d'accepter que vous êtes un être humain, avec ses qualités et ses défauts, comme tous les autres.
7. Vous vous refusez le droit d'être vous-même.
8. Vous ne faites pas ce qui est bon pour vous de crainte de déplaire aux autres.
9. Vous vous comparez aux autres pour évaluer votre valeur.
- 10-Vous n'osez pas exprimer vos propres convictions par crainte d'être rejeté par les autres.



Pour aller plus loin : ["6 mois pour développer une confiance en béton"](#)

Technique 2

Avez-vous déjà fait cette petite expérience ?

Vous vous regardez dans un miroir, vous affaissez vos épaules, vous vous regardez d'un air triste, vous rentrez la tête dans les épaules, vos bras sont ballants. Comment vous ressentez-vous ?

Dites-vous à présent, toujours en maintenant cette attitude, "je suis bien, je pète la forme, je suis plein d'enthousiasme."

Arrivez-vous à vous convaincre ?

Par contre, dites-vous : "j'en ai marre, rien ne va, je ne suis pas au mieux de ma forme...". Est-ce que cela vous semble plus cohérent avec votre attitude ?



Deuxième partie de l'expérience : toujours face au miroir, redressez les épaules, bombez le torse, dégagez votre nuque de vos épaules, souriez. Soyez attentif à vos ressentis intérieurs.

Dites-vous à présent : "J'ai la pêche, je suis en pleine forme."

En êtes-vous convaincu ?

Maintenant, tout en maintenant la posture, dites : "Je suis déprimé, je ne vais pas bien."

Ces paroles vous paraissent-elles refléter votre attitude physique ?

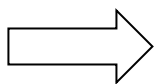
Intéressant n'est-ce pas ?

Vous pouvez constater par vous-même que certaines attitudes corporelles engendrent un certain type de pensées. Difficile de croire et de faire croire aux autres qu'une attitude "affaissée" reflète enthousiasme, forme, combativité. De la même façon, difficile de croire et de faire croire qu'une attitude tonique reflète des paroles défaitistes.

Quel rapport avec la confiance en soi ?

Le rapport est simple : pour augmenter votre confiance en vous, vous pouvez non seulement agir sur vos pensées et vos émotions, mais aussi sur vos attitudes corporelles.

Identifiez les attitudes qui vous font ressentir de la confiance et habituez-vous à les adopter le plus souvent possible. Vous créerez ainsi des "chemins neuraux" qui renforceront de plus en plus votre confiance en vous-même.



Pour aller plus loin : ["6 mois pour développer une confiance en béton"](#)

Technique 3

Pour avoir confiance en soi, le secret c'est d'agir.

L'action est le carburant de la confiance en soi.

Les actes sont la gymnastique d'entretien de la confiance en soi.

Le secret c'est celui-ci : mener au moins une action, même minuscule, mais chaque jour.

La confiance en soi augmente au fur et à mesure que vous agissez.

Chaque fois que vous posez une action et que vous obtenez les résultats attendus de cette action, vous renforcez votre confiance en vous.



Celui qui a confiance en soi se dit : "Je peux le faire."

La confiance en soi s'applique à nos actes. Etre confiant, c'est penser que l'on est capable d'agir de manière approprié dans les situations importantes.

La confiance en soi a besoin d'un acte pour se maintenir et se développer. La vie quotidienne nous donne l'occasion de nous fixer des objectifs, même modestes qui, une fois atteints, nous renforcent dans notre confiance en nous-mêmes.

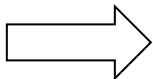
Listez 5 actions que vous remettez à plus tard, parce que vous manquez de confiance en vous. Cela peut être appeler telle personne ; écrire tel courrier.

Ecrivez chacune sur un papier et écrivez la date à laquelle vous vous engagez à poser cette action. Si vous en avez la possibilité, reportez-les dans votre agenda et le jour J, agissez ! Ne réfléchissez pas, ne vous posez plus de questions par rapport à cette action : à présent c'est simplement le moment d'agir.

Quand vous aurez accompli vos 5 actions, et quel qu'en soit le résultat, félicitez-vous d'avoir tenu vos engagements vis-à-vis de vous-même.

Félicitez-vous parce que, enfin, vous vous êtes inscrit dans la dynamique de l'action qui va renforcer votre confiance en vous.

Tenez un journal de bord de vos actions.



Pour aller plus loin : ["6 mois pour développer une confiance en béton"](#)

Technique 4

Prenez l'habitude de vous accepter tel que vous êtes.

Tous les matins en vous levant et tous les soirs en vous couchant, répétez-vous plusieurs fois ce que vous aimez bien en vous. Si possible, devant votre miroir.

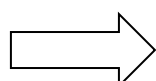
Mettez en veilleuse votre critique intérieur : chaque fois que votre petite voix intérieure négative s'exprime, prenez tout de suite le contrepied en vous encourageant :

- Listez dans la colonne gauche du tableau ci-dessous, les pensées et les paroles négatives que vous vous formulez à vous-même.
- Dans la colonne de droite, transformez les pensées ou paroles négatives en pensées ou paroles encourageantes pour vous.

Pensées de "mon critique intérieur"	Encouragements



- Passez une journée sans vous dénigrer.



Pour aller plus loin : ["6 mois pour développer une confiance en béton"](#)

Technique 5

Prenez l'habitude de vous accepter tel que vous êtes.

Prenez une feuille, divisez-la en 2 colonnes et notez dans la colonne de gauche ce que vous ne pouvez pas changer en vous (ex : la nature de vos cheveux, votre taille...) et dans la colonne de droite ce que vous pourriez changer (ex : ma timidité ; mon côté impulsif...)

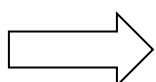
Prenez une nouvelle feuille et divisez-la en 2 colonnes. Dans la colonne de gauche, inscrivez ce que vous aimez en vous et dans la colonne de droite ce que vous n'aimez pas en vous.

Si les items de la colonne de droite sont plus nombreux que ceux de la colonne de gauche, votre travail est de trouver d'autres éléments en vous qui sont dignes d'être aimés. L'objectif étant d'avoir autant d'éléments dans la colonne de gauche que de droite.

A présent, prenez un élément que vous n'aimez pas en vous mais que vous ne pouvez pas changer et, face à un miroir, dites-vous : "Je suis ainsi et je n'y peux rien ; et c'est très bien ainsi."

Puis prenez un élément que vous n'aimez pas mais que vous avez envie de changer et dites-vous : "voici ce que je n'aime pas en moi et voici ce que je voudrais à la place."

Enfin prenez un élément que vous aimez en vous et dites-vous : "j'aime ceci en moi." Terminez par un grand sourire.



Pour aller plus loin : ["6 mois pour développer une confiance en béton"](#)

Technique 6

Imaginez

- Un homme (si vous êtes un homme)
- Une femme (si vous êtes une femme)

Qui vous regarde droit dans les yeux avec sympathie, qui affiche un léger sourire bienveillant, qui se tient droit(e) tout en étant souple et qui se dirige vers vous d'un pas tranquille et assuré.

Vous échangez une poignée de mains ferme et il/elle engage la conversation. La personne s'exprime de manière claire et audible. Le ton de sa voix est agréable, plaisant. La personne affirme ses idées et ses opinions tout en laissant la place à l'autre, aux objections, voire aux critiques, sans pour autant se sentir déstabilisée.

Quand vous imaginez cette personne, dans son cadre de vie privé et professionnel, il se dégage d'elle – quelles que soient les situations qu'elle rencontre – cette impression de solidité et d'assurance.

**Cette personne c'est vous,
dès demain, dans un mois, dans six mois.**

Si vous êtes déjà capable de l'imaginer, si déjà vous sentez en vous comme un écho du bien-être que ressent une personne qui a confiance en elle-même, c'est que déjà vous avez en vous "les graines de la confiance."

Vous n'avez simplement pas eu – pour diverses raisons – l'occasion de permettre à ces graines de germer et de s'épanouir.

La bonne nouvelle, c'est que le manque de confiance en soi n'est pas génétique.

La bonne nouvelle, c'est que la confiance en soi est une aptitude que l'on peut acquérir.

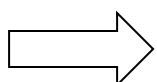
La première chose à faire, c'est d'identifier précisément ces situations dans lesquelles le manque de confiance en vous vous pose le plus problème et dans quel(s) secteur(s) de vie elles se présentent.

Dans un deuxième temps, vous identifierez l'émotion ressentie dans chaque situation relevée et les mots que vous vous dites, les pensées qui vous traversent l'esprit.

Vous identifierez ainsi une croyance sur vous, sur les autres et vous évalueriez, dans un troisième temps, les avantages et les inconvénients – pour vous – d'adhérer à cette croyance.

Si les inconvénients sont supérieurs aux avantages, vous pouvez dès lors passer à l'action. Et le fait de passer à l'action, en ayant modifié la croyance qui vous "parasitait", va vous donner de la confiance en vous.

Chaque action que vous posez vous permet de récupérer en quelque sorte des "points" de confiance. La confiance en soi s'acquiert par l'action, si petite soit-elle.



Pour aller plus loin : ["6 mois pour développer une confiance en béton"](#)