

**RESSOURCES &  
ACTUALISATION**

*Le partenaire de votre bien-être et de votre accomplissement*

# **Comment retrouver ou développer une saine confiance en soi**

*À l'attention du lecteur,*

*Ce texte est protégé par la loi, mais je préfère faire appel à votre sens de responsabilité en vous demandant de ne pas l'utiliser à des fins commerciales.*

*En respectant le travail d'autrui vous contribuez également à ce que vôtre le soit aussi.*

*Vous pouvez transmettre ce texte à vos amis si vous le souhaitez, mais de manière gratuite.*

*Merci d'avance pour votre attention*

*Bruno Lallement*

69 rte des romains – 67200 Strasbourg – 03 88 29 19 95

tout droit réservé copywrite@lallement Strasbourg 2006

<http://www.accomplissement-de-soi.org>

## **Comment retrouver ou développer une saine confiance en soi**

### **La confiance en soi : la base de la réussite d'une vie**

Tout d'abord qu'est-ce qu'une saine confiance en soi ?

Dans la plupart des sociétés industrialisées où tout est fondé sur la compétition nous avons tendance à associer confiance en soi et attitude agressive.

S'affirmer et agresser n'ont rien de commun et ne proviennent pas de la même source.

L'agressivité naît de la peur tandis que l'affirmation de soi prend naissance dans une saine et authentique confiance en soi.

L'orgueil, le triomphalisme, l'arrogance, même s'ils sont souvent reconnus comme des qualités dans nos cultures, sont les faux-semblants d'une vraie confiance en soi.

Une personne qui a pleinement conscience de sa valeur en tant qu'être humain n'a nul besoin de briller ou de se placer au-dessus des autres pas plus qu'elle ne se dévalorisera par rapport à eux.

Avoir confiance en soi c'est avoir pleinement conscience de sa valeur et de ses ressources.

### **Le manque de confiance en soi, un terrible handicap**

Sans une saine confiance en soi il est en effet bien difficile de mener une vie heureuse et accomplie et de bénéficier pleinement de tout ce que la vie nous accorde de vivre.

Les obstacles, aux yeux de la personne qui en souffre, sont souvent perçus comme des montagnes insurmontables, et la moindre entreprise relève du véritable parcours du combattant où, déjà vaincue par la seule idée de devoir affronter toutes ces difficultés, cette dernière n'aura bien souvent comme seule pensée « à quoi bon, puisque je n'y arriverai pas ».

Le manque de confiance en soi tue à la racine toute initiative, tout élan, et lorsque la personne trahie par ce doute d'elle-même ose se lancer dans la moindre aventure, son terrible handicap sera, cela même, qui la fera trébucher et la confortera alors dans la mauvaise image qu'elle se fait déjà d'elle-même.

Le moindre échec, la moindre maladresse de sa part viennent en effet alimenter et creuser davantage ce manque déjà difficile à supporter. Et d'échec en échec, d'erreur en erreur, ce manque peut devenir un fossé qui à la longue lui paraîtra de plus en plus sans solution.

Le manque de confiance en soi est en effet un terrible manque qui laisse dans la vie de ceux qui en souffrent des trous énormes où jamais ils n'osent passer.

Procrastination, peur de l'inconnu, peur du qu'en-dira-t-on, du jugement d'autrui, peur du ridicule, peur d'échouer et même de réussir à l'idée de perdre tout ce qu'elle a gagné, peur d'entreprendre, peur de s'affirmer, de dire, de faire bref peu d'ouverture sur le monde : telle est la vie de la personne qui souffre cette fatale « maladie ».

Une « maladie » qui s'accompagne inévitablement de tout son cortège de symptômes plus ou moins importants selon le degré de ce manque : angoisse, peur irraisonnée, spasmophilie, anxiété, stress excessif, même dans les situations les plus anodines.

Mais comme on l'a vu plus haut le manque de confiance en soi peut aussi se traduire par une attitude quelque peu agressive, hautaine ou arrogante, un besoin de se mettre en compétition avec les autres, besoin de se prouver à soi ou aux autres (ce qui est la même chose) sa valeur.

Même une personne qui réussit parfaitement dans de nombreuses entreprises peut masquer un terrible manque de confiance en soi.

Je me souviens de cet ami comédien, tellement à l'aise aussi bien sur les planches qu'en société, qui un jour me confia :

« Tu sais Bruno, je manque terriblement de confiance en moi, et je crois au fond que si je fais tout ça c'est juste pour me prouver à moi-même que je suis capable d'y arriver, mais malgré tout je ne parviens pas à combler ce manque »

Vous pouvez en effet donner l'apparence d'une grande confiance en vous, mais tout cela n'est qu'un masque, et lorsque l'activité cesse et que vous êtes seul avec vous-même, vous voilà à nouveau face à ce manque.

La personne qui manque de confiance en soi dépend toujours de l'approbation ou de la désapprobation d'autrui.

Elle éprouve beaucoup de difficultés à se fier à son propre jugement, alors qu'elle peut faire preuve d'une surprenante perspicacité à cause de ce manque qui la pousse souvent à tout examiner, à tout analyser et à percevoir des choses que les autres ne percevront pas.

Son manque de confiance l'invite à se protéger de tout ce qui, de son point de vue, sont perçus comme autant de dangers ou d'agressions potentiels.

Ce qui, aux yeux d'autrui, paraîtra sans importance revêtira pour elle un sens particulier à quoi elle donnera une attention parfois exagérée. Elle se perdra bien souvent dans des détails qui lui feront perdre toute perspective générale de la situation.

## **Le manque de confiance en soi se paie cher**

Combien de vie gâchée par cette souffrance qui impose tant de limites combien d'initiatives perdues pour ne pas avoir osé parce qu'une partie de soi qui tire constamment par la manche vient suggérer que c'est folie que de vouloir se lancer dans pareille aventure.

La personne qui manque de confiance, au lieu de penser aux avantages et bénéfices ou même à l'utilité d'une entreprise ou d'une action, passera en revue tous les risques possibles et imaginables et finira par se convaincre de ne rien tenter.

Seulement « qui ne tente rien, n'obtient rien ». La frustration et donc la colère sont souvent le lot des personnes qui manquent de confiance en elles-mêmes.

Et à ce manque s'en ajoutent bien d'autres :

- Manque d'expérience puisqu'elle ne peut en acquérir à cause de sa peur d'en faire ou d'en bénéficier
- Manque de contact, d'affection puisqu'elle ne peut aller vers les autres et lorsqu'elle le fait c'est remplie d'attente et d'espoir,
- Manque d'initiative car « que va-t-il arriver si ? » et si l'initiative est prise est-ce suffisant ?
- Manque d'assurance car comment en prendre sans entreprendre quoi que ce soit et surtout sans valoriser ce que l'on fait ?

Comment en effet construire une vie heureuse et épanouissante lorsque l'on n'a pas confiance en soi ?

Comment réussir sa vie, dans tous les sens du terme, lorsque le doute de soi règne en maître et que la vie est dirigée par les « instances négatives » ?

Difficile en effet mais rien n'étant immuable en ce monde, pas même le manque de confiance en soi, il est possible avec un peu de bonne volonté appuyée par une ferme décision de se libérer de ce manque et les moyens appropriés de remédier à ce terrible handicap

## **Un manque à combler**

D'abord, et en dehors de toute théorie psychologique, d'où vient ce « manque » de confiance en soi ?

Simplement d'un manque de « conscience de soi », de sa véritable nature et des ressources et capacités qui lui sont liées, un manque qui en effet fait cruellement défaut et qui laisse toute la place à la négativité sous toutes ses formes.

La personne qui manque de confiance en soi est comme un mendiant qui réclame de la nourriture alors qu'il est assis sur un coffre rempli d'or.

Peu consciente de ses réelles capacités, elle ne se fie qu'à cette mauvaise image et idée qu'elle a d'elle-même. Le pessimisme ou le doute constants de soi la pousse à des comportements inappropriés.

On pourrait bien sûr s'attacher aux raisons qui ont amené la personne vers ce manque de confiance en soi, mais il me semble plus habile et bien plus efficace d'aider la personne à se rendre compte de ses richesses personnelles de manière à ce qu'elle perde toutes raisons de ne pas s'accorder à elle-même cette saine confiance en soi.

### **Comment, sans vous en rendre compte, vous créez la situation dans laquelle vous vous trouvez**

Un jour une amie qui connaissait la méthode que j'enseignais est venue me voir pour me parler d'une difficulté qu'elle rencontrait.

« Voici des mois que j'essaie d'obtenir ce poste de responsabilité mais je n'y parviens pas. Mes supérieures semblent ne pas me faire confiance » : me dit-elle.

« C'est normal qu'ils ne te fassent pas confiance » lui répondis-je.

Surprise et quelque peu énervée par ma réponse, elle me rétorqua :

« Mais ça va, dis-moi qu'ils ont raison de ne pas m'accorder ce poste ! »

« Ce n'est pas ce que j'ai voulu dire, j'essaie seulement de te rendre attentive au fait qu'ils ne peuvent t'accorder cette confiance parce que toi-même tu ne te l'accordes pas !

Comment veux-tu que qui que ce soit t'accorde la moindre confiance puisque tu es la première personne à ne pas te l'accorder ? Les autres, au fond, agissent avec toi conformément à ton propre regard sur toi-même.

Sans t'en rendre compte tu donnes aux autres le mode d'emploi sur la manière d'être avec toi. C'est comme si tu leur disais : ne me faites pas confiance puisque moi-même je ne m'accorde pas cette confiance »

Au moment où je lui ai dit cela son regard est devenu lumineux, c'est comme si soudain elle avait compris comment, elle-même, sans s'en rendre compte, générerait cette situation.

Je lui ai donné quelques pratiques pour renforcer davantage sa confiance en elle-même et j'ai appris, un mois plus tard, qu'elle avait fini par obtenir son poste.

La leçon est simple : prenez conscience de vos modes de fonctionnement, cessez de leur donner du pouvoir et renforcez la conscience que vous pouvez avoir de vos ressources et capacités.

Nous allons voir comment s'y prendre

# La méthode pour gagner en confiance en soi

## Comment améliorer le rapport avec soi-même

Votre rapport avec les autres et le monde est directement influencé par l'appréciation consciente ou inconsciente que vous avez de vous-même.

Autrement dit : vous êtes avec les autres exactement comme vous êtes avec vous-même, même si vous ne vous en rendez pas compte.

À votre avis pourquoi n'aimez-vous pas certaines personnes ?

Simplement parce qu'elles vous mettent en contact avec une part de vous-même que vous n'aimez pas. Les autres sont un peu comme un miroir dans lequel parfois nous percevons une partie de nous-même et que jusque-là nous avons tenté de refouler.

En conséquence les autres peuvent vous apprendre beaucoup sur vous-même, mais à condition de vous libérer du jugement, essayez en effet de percevoir les autres aussi bien que les événements au-delà des apparences.

Et puis : améliorez votre rapport avec vous-même et vos relations s'amélioreront.

Mais comment faire ?

## La relaxation pour apprendre à vous aimer

L'image que vous avez de vous commence d'abord par le corps.

Vous ne communiquez pas avec les autres seulement avec votre voix mais aussi avec votre corps. Sans le savoir, vous envoyez aux autres quantités d'informations qui passent pour la plupart du temps sous le seuil de la conscience mais qui néanmoins influencent votre vis-à-vis dans sa propre attitude.

Vos tensions, vos peurs, vos émotions, même si vous les réprimez, s'expriment à travers toutes vos mimiques, vos tensions et vos postures, et c'est bien connu « rien ne se voit plus que ce que l'on cherche à masquer ». Votre vis-à-vis même s'il n'en est pas conscient lui-même capte toutes ces informations que vous-même inconsciemment vous lui transmettez.

Vos échanges avec les autres ne sont pas seulement conscients mais aussi pour une grande part très inconscients.

En apprenant à vous relaxer apprendrez à vous « regarder » différemment.

La détente est en effet un excellent moyen d'améliorer votre rapport avec vous-même.

Seulement il est indispensable que la démarche qui vous est proposée vous apprenne à maîtriser cette technique de manière autonome en favorisant le développement de l'attention.

Pourquoi ?

Parce que si vous êtes guidé dans votre pratique par un tiers, consciemment ou non, celui qui vous guide influencera malgré lui votre pratique, personne ne peut être neutre.

Vous devez partir à la découverte de vous-même et devenir un ou une amie pour vous et vous seul pouvez le faire.

Je vous recommande à cet effet la méthode « Ressources et Actualisation » que vous trouverez en [cliquant ici](#). Elle est très pédagogique et vous apprendra étape par étape à maîtriser parfaitement cette technique de manière autonome.

Si vous ne souhaitez pas acquérir cette méthode, il existe de très bons ouvrages qui traitent du sujet mais veillez à trouver une méthode (elles sont rares malheureusement) qui insiste sur le développement de l'attention.

Pourquoi est-ce si important ?

L'attention est la faculté par laquelle vous pouvez voir et apprendre, elle favorise l'ouverture d'esprit et la découverte de soi. Il y a en effet dans ce concept d'attention une notion non seulement d'ouverture mais aussi de bienveillance.

Lorsque vous prêtez de l'attention à quelqu'un, vous le faites avec bienveillance et dans la pratique, vous apprenez à être bienveillant envers vous-même.

### **Le corps réceptacle de vos émotions**

Le corps est le siège de vos émotions, tout ce que vous vivez ou expérimentez se fait à travers le corps. La peur est ressentie dans le corps, la jalousie, la colère se manifestent aussi à travers le corps et il en est ainsi pour toutes vos émotions.

En apprenant à vous détendre vous favorisez en même temps la pacification de vos émotions tout en créant un rapport plus amical avec votre corps.

Apprenez ainsi à vous éveiller à vous-même, à vous découvrir et faire connaissance avec ce que vous éprouvez et ressentez, trop de gens sont complètement coupés de leur corps, ils pensent trop et ne vivent pas !

En plus le corps est un excellent support pour entraîner votre conscience à la stabilité et au recul.

Mais ne vous limitez pas au corps, pacifiez aussi votre esprit, apprenez ainsi à vous familiariser avec tous les aspects, même négatifs de vous-même (voir plus loin).

Plus vous connaîtrez et moins vous aurez peur

La peur vient de l'inconnu, en apprenant donc à vous connaître vous vous libérez automatiquement de la peur.

Passez ainsi du temps avec vous, c'est comme passer du temps avec un inconnu avec lequel vous n'êtes pas forcément à l'aise. Mais en passant du temps avec lui vous découvrez que finalement il n'y a pas de quoi être mal à l'aise.

Naturellement je ne parle pas de connaissance analytique. Beaucoup de gens prétendent bien se connaître seulement rien ne change dans leur vie. La connaissance de soi n'a rien à voir avec l'auto-analyse, il s'agit de se « familiariser » avec soi-même afin de ne plus être un étranger pour soi.

Apprenez donc ainsi à être à l'aise avec vous-même.

À votre avis pourquoi les gens de nos cultures sont si agités et si stressés ?

La peur bien sûr, la peur de perdre le contrôle de leur vie, seulement de cette manière, ils s'y prennent très mal.

### **Plus vous êtes détendu et plus vous profitez de votre vie.**

Ce n'est pas la quantité de nourriture que vous ingérez qui compte mais celle que vous assimilez, de la même manière, ce n'est pas la quantité d'expériences qui fera de vous un homme ou une femme riche mais la manière dont vous en aurez bénéficié.

En apprenant à vous détendre, vous faites bien plus que vous relaxer, vous vous donnez l'opportunité de bénéficier davantage de votre existence et de voir au-delà de votre seule appréciation ordinaire.

Pratiquez donc régulièrement et cela deviendra une heureuse habitude. Une personne qui a sainement confiance en elle est une personne détendue et à l'aise.

Rappelez-vous : « Connais toi toi-même et tu connaîtras le monde »

L'attention portée sur vos processus mentaux sans esprit de saisie ou d'analyse favorise l'apaisement des pensées et par voie de conséquence la clarté de l'esprit lui-même. Il est donc indispensable d'associer maîtrise du corps et maîtrise de l'esprit.

### **Apprendre à s'accepter**

Un exercice simple et qui marchera d'autant mieux que vous saurez vous détendre profondément consiste à vous entraîner mentalement à passer en revue tout ce qui est positif en vous et apprendre à accepter le négatif sans le juger.

Vous augmentez ainsi la conscience que vous avez de vos côtés positifs et réduisez en même temps le pouvoir du négatif sur vous. Il s'agit là, lorsque l'exercice est correctement pratiqué, d'un excellent moyen de développer la confiance en soi.



Pour cela utilisez votre mémoire en vous rappelant les meilleurs moments de votre vie. Si besoin est, notez les sur un papier et chaque jour rajoutez-en un nouveau.

Ensuite mettez vous en état de disponibilité en vous relaxant profondément et re-voyez ces moments heureux en imagination. Il ne s'agit pas de développer la nostalgie du passé, mais de prendre conscience, grâce à cet état de grande disponibilité mentale, combien vous êtes quelqu'un de bien plus positif que vous ne le pensez.

Profitez en aussi pour voir tout ce que vous avez osé faire malgré le fait que vous pensiez ne pas en être capable alors. Prenez ainsi un peu plus conscience de vos ressources. Soyez comme un ami pour vous-même qui vous montre vos « bons côtés ». Nourrissez vous en, faites le plein de positif, ce doit être comme un bain de jouvence.

Lorsqu'une personne manque de confiance en elle, elle a souvent tendance à dévaloriser ses bons côtés. Cette pratique vous aidera à réinvestir au niveau de votre conscience cette part de vous capable de réussir, d'entreprendre et d'aimer.

Évitez l'orgueil de vous comparer aux autres que ce soit en négatif comme en positif. Ne vous dites jamais que vous êtes moins bon ou meilleur que les autres, cette attitude ne pourra que vous conduire à longue échéance vers une dévalorisation plus grande encore de vous-même.

Prenez conscience, dès maintenant, que chaque personne en ce monde, et vous y compris, avez les ressources et le potentiel pour mener une existence conforme à vos aspirations.

Une astuce très utile : si vous avez de la peine à trouver le positif en vous, pensez alors à un petit enfant, imaginez le joyeux, dans la peine et dans différentes situations et prenez conscience d'une chose importante et même fondamentale qui prouve que le positif existe bien en vous : Vous êtes capable d'aimer !

Cette qualité humaine a fait couler beaucoup d'encre depuis la nuit des temps, elle est le principal moteur dans toute vie. Ne la banalisez donc pas, faites la exister davantage (voyez plus loin)

Une fois que vous serez suffisamment nourri du positif, vous allez apprendre à « aimer le négatif » en vous.

En effet, vous ne pouvez pas vous libérer du négatif en le refoulant mais au contraire en l'acceptant.

Mais ne faites cet exercice que si vous vous sentez suffisamment positif pour l'accepter sans jugement ni regard critique.

Le but de cette démarche et de voir ce négatif en vous comme vous apprécieriez une attitude négative chez quelqu'un que vous aimez bien, avec toute la compassion dont vous êtes capable alors.

Cette personne, vous l'aimez suffisamment pour ne pas la juger, même si vous n'approuvez pas forcément sa démarche mais la force de votre amitié ou de votre amour peut vous aider à ne pas associer l'acte et la personne.

Faites en de même pour vous, voyez dans vos colères, par exemple, de la souffrance due à une frustration, apprenez à ne plus vous condamner mais au contraire à vous aimer pour permettre à toutes ces tendances de trouver la paix.

Essayez à travers cette pratique de voir toutes ces tendances négatives avec recul et détachement comme si elles appartenaient à quelqu'un d'autre animé par le souhait qu'elles parviennent à s'apaiser dans la nature même de votre esprit.

C'est l'art d'être « positif dans le négatif ».

Vous trouverez une version plus développée encore dans le second cycle de la méthode [« ressources et actualisation »](#).

Cette pratique, simple en apparence, est en réalité très puissante parce qu'elle vous aidera à poser un regard très différent sur vous-même. Pratiquez le très souvent en y mettant toute la compassion et l'amour dont vous êtes capable.

Vous verrez alors de profonds changements se produire en vous si vous persévérez dans votre démarche.

C'est réellement la meilleure façon d'apprendre à maîtriser ses émotions sans pour autant les réprimer.

Un conseil : commencez par accepter des choses de vous que vous êtes en mesure d'accepter, ne mettez pas la barre trop haut dès le départ.

## **Prenez conscience de vos ressources**

L'être humain que vous êtes possède un immense potentiel, ce potentiel est tout simplement inhérent à votre vraie nature d'être humain.

Vous êtes issu de la nature, la nature vit en vous, vous êtes la nature sans cesse en mouvement en évolution permanente, et plutôt que de vous identifier à une mauvaise image de vous-même, portez davantage votre conscience sur ces ressources.

C'est comme le traitement de la maladie, vous pouvez vous attaquer à la maladie elle-même, mais vous pouvez aussi libérer votre potentiel de guérison.

Plus vous aurez à la conscience que « vous êtes capable de réussir », plus cela deviendra pour vous une réalité.

Un principe zen dit : « celui qui sait qu'il peut réussir n'est pas à l'abri de l'échec pour autant, mais tant qu'il ne sait pas qu'il peut réussir il échouera », il

Rappelez vous ce qui vous manque pour avoir confiance en vous, c'est une conscience de vos réelles ressources. Elles sont voilées à causes de toutes les idées fausses que vous vous faites de vous.

Cela ne vous rappelle-il rien « ne juge point et tu ne seras point jugé ».

Cette phrase a une signification très profonde : ne portez aucun jugement sur les autres ni sur vous et vous verrez votre vraie nature, ce que vous êtes au-delà des apparences. Ne vous laissez pas abuser par les étiquettes que votre propre mental est si prompt à utiliser pour catégoriser telle ou telle attitude, événement ou comportement parce qu'il ne les comprend pas.

Il ne s'agit pas de vous interdire de juger, mais de vous libérer des limites mentales que vous impose cette manière de penser et qui vous empêche d'accéder à votre véritable nature et donc à l'immense potentiel qui lui est lié.

Apprenez à voir au-delà des apparences parce qu'elles sont de toute façon trompeuses, cherchez à voir les choses pour ce qu'elles sont vraiment.

### **Comment développer une attitude plus positive**

Dans le bouddhisme, on dit que les sentiments négatifs n'ont pas de bases valides alors que les sentiments positifs en ont une.

Qu'est ce que cela veut dire ?

Que les sentiments négatifs sont fabriqués par le mental et naissent d'une appréciation ordinaire de la réalité c'est-à-dire au niveau des apparences, tandis que les sentiments positifs eux (lorsqu'ils ne sont pas mus par l'attachement) sont inhérents à votre nature même d'être humain.

Voyez, lorsque vous êtes détendu et en paix avec vous-même, vous avez alors un élan naturel vers les autres, vous êtes davantage enclin à leur souhaiter du bonheur. Alors que vous pouvez remarquer que jamais un sentiment négatif n'apparaît lorsque vous êtes en paix, ils s'élèvent toujours à la faveur d'une appréciation consciente ou non d'une réalité.

Il ne s'agit en aucun cas de considérer ces sentiments sous l'angle du bien ou du mal mais de voir clairement de quelle manière ils se créent pour s'en libérer plus facilement.

Un sage disait à un de ses disciples qui venait se plaindre de son voisin et qui selon ses dires l'avait mis en colère : « il ne t'a pas mis en colère, il n'a fait que réveiller de la colère qui était déjà en toi, cette colère t'appartient ».

Cette attitude est indispensable pour que vous réussissiez à vous débarrasser du jugement de vous-même et que vous reconnaissiez vos propres qualités humaines.

**VOUS AVEZ LE POTENTIEL POUR REUSSIR CE QUE VOUS ENTREPRENEZ !**

Apprenez à le reconnaître aussi bien pour les autres que pour vous-même, les autres aussi possèdent ce potentiel. Le reconnaître pour les autres vous aidera à le reconnaître aussi pour vous. Faites cette pratique dans les deux sens.

Prenez vraiment conscience que vous êtes issu de la nature et que toutes les qualités de réalisation, de croissance, d'évolution, mais aussi de force, d'intelligence et de puissance sont en vous parce vous lui êtes indissociablement liée.

Associez vous à cette réalité plutôt qu'à celle de votre mental conditionné. C'est ce que les maîtres entendent lorsqu'ils disent : « prenez refuge dans la nature même de votre esprit », « faites confiance à votre esprit de sagesse plutôt qu'à l'esprit qui juge ».

Libérez vos qualités d'amour et de compassion parce que : « on n'a pas peur de ce que l'on aime », plus il y a d'amour et moins il y a de peur.

Il existe dans le second cycle de la méthode [« ressources et actualisation »](#) un exercice très puissant intitulé « la confiance en soi » que je vous recommande vivement, vous y trouverez une pratique étonnante qui boostera votre confiance en vous-même en vous aidant à prendre conscience de vos ressources.

## **Libérez vous de la culpabilité**

Prenez conscience de votre droit au bonheur.

La culpabilité fait partie des principaux obstacles qui empêchent la personne de se faire pleinement confiance.

Débarrassez-vous en en affirmant votre droit au bonheur.

Détendez-vous profondément mentalement et répétez-vous à vous-même avec calme et tranquillité « j'ai le droit d'être heureux », « j'ai le droit de mener une existence heureuse et épanouissante ».

Si vous avez des difficultés à vous exprimer, répétez simplement : « j'ai parfaitement le droit de m'exprimer », « dorénavant je m'exprimerai librement et en toute confiance »

Il serait trop long de décrire tout un cours sur l'art de la suggestion, mais cette pratique associée à l'imagerie donne des résultats surprenants lorsqu'elle est correctement utilisée.

La suggestion lorsqu'elle est utilisée dans un profond état de disponibilité mentale permet d'atteindre les structures les plus profondes de la psyché et de favoriser de vrais changements.

Vous ne devez jamais forcer, mais essayez plutôt de ressentir et percevoir la réalité de ce que vous vous répétez à vous-même. Ce qui importe le plus dans ce genre de pratique ce sont les sentiments que vous y mettez.

Vous devez littéralement vivre ce que vous vous dites à vous-même.

« Je peux m'exprimer librement sans perdre l'amour d'autrui »

## **Transformez l'image que vous avez de vous-même**

Vos comportements sont influencés par l'image que vous avez de vous, changez votre image et le reste changera aussi.

Coué le père de la « suggestion positive » disait que : « lorsque la volonté et l'imagination s'opposent c'est toujours l'imagination qui l'emporte », et il n'y a aucune exception à cette règle.

Tous les efforts de volonté que vous pourrez fournir pour changer votre vie seront systématiquement mis en échec tant que vous demeurerez identifié à l'image de vous que vous cherchez justement à combattre.

Prenez donc d'abord conscience de cette mauvaise image de vous, cessez de lui donner du pouvoir en utilisant la réflexion : « à qui cela profite-t-il que j'adhère à ces pensées négatives à mon égard ? »

Puis au lieu de vous laisser utiliser par votre propre imagination, apprenez à l'utiliser sciemment.

Détendez vous profondément et imaginez-vous tel que vous voulez être, associez-vous le plus souvent possible à cette nouvelle image que vous voulez voir se manifester dans votre vie.

Un conseil : pour y parvenir plus facilement, observez les personnes qui témoignent d'une authentique assurance, imprégnez-vous de leur exemple pour construire votre propre réalité, une réalité que vous pourrez améliorer et transformer à souhait en fonction de votre propre évolution personnelle

Vous trouverez de nombreuses pratiques dans le second cycle de la méthode citée plus haut.

Un autre conseil : pour vous imprégner du positif, ne lisez que des livres qui donnent envie de vivre, des ouvrages de développement personnel ou des enregistrements par exemple, ou de gens qui ont réussi dans la vie, qui ont su dépasser leurs difficultés, ce sera pour votre esprit une bonne et saine nourriture spirituelle.

## **Le must de votre réalisation personnelle**

Le sujet est trop vaste pour que j'en parle ici en détail, le but de ce document est de vous donner quelques pistes pour développer une saine confiance en soi, il ne peut en aucun cas remplacer toute une formation sur le sujet.

Comme je l'ai dit plus haut, vous possédez un immense potentiel qui est inhérent à la nature même de votre esprit.

Se réaliser, c'est un peu comme pour les mathématiques, vous pouvez apprendre toutes les formules qui vous seront nécessaires pour ce que vous voulez accomplir,

mais vous pouvez aussi apprendre la formule de base qui vous permettra de retrouver toutes les autres quand vous en aurez besoin.

Réaliser la nature de l'esprit, c'est-à-dire prendre conscience de l'immense potentiel de vie que vous portez en vous, représente cette base même qui vous permettra de vous libérer de vos difficultés.

Réaliser la vraie nature de son esprit c'est comme allumer la lumière dans une pièce obscure. Soudain tout devient clair et évident.

Vous comprenez pourquoi vous vous faisiez mal parce ce que vous voyez les objets qui sont disséminés dans la pièce.

Vous voyez également mieux comment évoluer dans cette pièce sans encombre.

Le chemin est certes long, en fait il s'agit de l'œuvre de toute une vie, mais c'est aussi ce qui la rend passionnante. En plus elle affecte de manière très positive tous les autres aspects de votre vie.

Cela me rappelle cette histoire d'un disciple qui dit à son maître : « je crois que j'aime trop les gâteaux pour me réaliser », à quoi le maître lui répond « après l'éveil tu les aimeras encore plus parce que tu seras enfin là pour les savourer ».

La plupart des gens associent accomplissement de soi et austérité. Personnellement je n'ai rien vu de tel chez les sages que j'ai rencontrés.

La réalisation de soi est un éveil à la vie et non un renoncement au plaisir de ce monde. Si l'on renonce à quelque chose c'est uniquement à tout ce qui génère la souffrance en nous-même.

La vie n'est-elle pas une constante recherche d'accomplissement et d'évolution ?

Cherchez qui vous êtes vraiment et vivez pleinement votre vie

Prenez conscience que votre malheur ne fera jamais le bonheur de qui que ce soit.

Vouloir devenir une personne affirmée et confiance est un désir des plus légitimes qui soit car en plus de vous sentir mieux, vous apporterez bien plus de bonheur aux autres, en révélant vos qualités personnelles.

Si vous souhaitez en savoir plus sur les moyens à mettre en œuvre pour vous réaliser pleinement, vous pouvez visiter notre site : <http://www.accomplissement-de-soi.org/>

Tous mes vœux de bonheur vous accompagnent

Bruno

[Qui est-il ?](#)