



Retrouver pleine confiance en soi

Catherine Brillard

Ebook offert par
www.osez-le-succes.com

www.osez-le-succes.com

Ebook offert par

Catherine Brillard

en soi



Retrouver pleine confiance en soi

Nous avons le plaisir de vous offrir cet ebook.

Retrouvez d'autres thèmes abordés sur le site : www.osez-le-succes.com

- Apprendre à mieux communiquer
- Apprendre à faire ses propre choix
- Dépasser ses peurs
- Responsable... mais pas coupable
- Le lâcher-prise
- Devenir responsable pour être libre

Vous pouvez distribuer cet ebook librement et gratuitement pour autant que vous le gardiez dans son intégralité, sans en modifier le contenu.

Nous vous souhaitons un immense succès.

Catherine Braillard & Catherine Grünberger

Nous contacter : info@osez-le-succes.com



Table des matières

1.	Introduction	Page 4
2.	Oser grandir	Page 8
3.	Être responsable	Page 8
4.	Faire un choix	Page 9
5.	Apprendre à se valoriser	Page 9
6.	Oser être soi-même	Page 10
7.	Apprendre à se connaître en 6 étapes	Page 11
8.	Respecter ses valeurs	Page 16
9.	Rester positif	Page 17
10.	La gratitude	Page 17
11.	Conclusion	Page 18



Introduction

Brisez vos limites, faites sauter les barrières de vos contraintes, mobilisez votre volonté, exigez la liberté comme un droit, soyez ce que vous voulez être. Découvrez ce que vous aimeriez faire et faites tout votre possible pour y parvenir. Richard Bach

Dans tout l'univers chacun de nous est unique. Notre vie nous appartient et nous sommes seuls à la vivre, ce qui la rend justement extraordinaire et précieuse. Nous sommes libres d'apporter à notre vie, à notre planète le meilleur de nous-même en devenant ce que nous sommes réellement.

Dans un champ de fleurs on peut voir qu'il en existe plusieurs variétés, toutes de différentes couleurs. Chacune d'elle est parfaite et a sa propre place dans le champ. Aucune d'elle ne se demande si elle a le droit d'exister, de s'ouvrir et de s'épanouir. Tout ce processus se fait naturellement car c'est ainsi qu'est la vie : exister, être soi, donner le meilleur de soi et s'épanouir.

Ce thème souvent évoqué concerne tout le monde. Nous souhaitons tous avoir pleine confiance en nous en permanence. Avoir **confiance en soi** ne signifie pas être parfait dans chaque domaine de la vie, mais **c'est pouvoir prédire à l'avance comment les choses vont se dérouler et savoir que nous possédons les ressources nécessaires pour faire face à ces situations.**



La confiance en soi est un sentiment qui varie. Nous ne pouvons donc pas affirmer que nous manquons de confiance en nous de manière générale. Nous pouvons dire que nous en manquons face à telle situation ou à telle personne. Il est donc important de **contextualiser** et non de généraliser. Lorsque nous contextualisons une situation nous la rendons accessible et surmontable.

Pour avoir confiance en soi il est important d'avoir une bonne **estime de soi**. L'estime de soi est une valeur. C'est notre perception de nous-mêmes, de notre vie et de nos succès. Elle augmente quand nous nous respectons ; quand nos valeurs sont en adéquation avec nos comportements. Cependant elle baisse lorsque nos actions vont à l'encontre de nos valeurs.

Un sentiment fluctue, varie... et c'est normal ! Il en est de même pour la confiance en soi et l'estime de soi. Nous pouvons nourrir un sentiment pour qu'il perdure dans le temps ou pour l'augmenter. C'est comme dans le domaine du sport, tant que nous pratiquons nous avons confiance en nous. Il suffit d'arrêter l'entraînement pendant quelques mois pour sentir cette confiance diminuer ; mais si nous recommençons à nous entraîner celle-ci revient à toute vitesse, car plus on s'entraîne, meilleure notre performance devient.

Avoir confiance en soi, c'est avoir confiance en qui nous sommes réellement, en tenant compte du fait que nous n'avons pas toutes les capacités, les qualités, la beauté ou encore l'intelligence du Monde. Nous avons nos propres capacités, qualités, beauté et intelligence et avec celles-ci, nous pouvons avancer dans notre vie.



Il nous arrive parfois de penser que nous manquons de confiance lorsque nous nous sentons différent d'une autre personne. Pourtant, ce n'est ni parce que nous ne correspondons pas à un modèle social que nous devons manquer de confiance en nous, ni parce que notre voisin est plus ambitieux, ni parce qu'un ami est extraverti et que nous sommes introverti. Nous avons le droit de ne pas correspondre aux modèles sociaux.

La confiance en soi ne dépend pas de nos réussites. De nombreuses personnes ont atteint le succès ou la célébrité et manquent toujours de confiance en elles. D'où l'importance d'augmenter, en premier lieu, son estime de soi.

La confiance est donc une expression naturelle et spontanée de nous-mêmes. Il nous arrive de la perdre lorsqu'une personne nous fait douter de nous ou lorsque nous ne nous connaissons pas assez bien.

Lorsque nous avons une mauvaise confiance en nous, nous nous retrouvons sans cesse dans des situations difficiles qui renforcent notre sentiment d'impuissance. Ce manque de confiance vient avant tout d'une mauvaise estime de soi qui découle souvent de notre enfance. Nous avons eu des parents ou des éducateurs qui nous ont surprotégé ou délaissé. Nous avons été critiqué, blessé, mal encadré, mal encouragé, etc.

Si durant notre enfance nous n'avons pas été **accepté, aimé et reconnu** convenablement, nous pouvons manquer de confiance à l'âge adulte. Nous continuons à avoir peur de ne pas être accepté, aimé et reconnu, malgré nos succès. Nous avons perdu notre foi et nos peurs ont forgés en nous des croyances limitantes que nous continuons à nourrir inconsciemment. Heureusement, nous pouvons guérir de ces blessures.



A l'inverse, si durant notre enfance nous avons été suffisamment aimé, accepté et reconnu nous avons développé une bonne confiance en nous. Si nous avons parfois l'impression de la perdre momentanément lors d'un passage difficile de la vie, nous la retrouvons rapidement lorsque l'épreuve a été dépassée. Il arrive même qu'elle s'en retrouve renforcée.

Il nous arrive parfois de confondre le sentiment de « manque de confiance » avec un autre sentiment comme, par exemple, la culpabilité. Si nous culpabilisons d'être meilleur qu'une autre personne ou de gagner plus d'argent que nos parents, nous ressentons une émotion négative qui ne correspond pas à un manque de confiance mais qui est une croyance limitante.

Il arrive aussi que nous croyons manquer de confiance en nous parce que nous sommes orgueilleux face à une personne et nous refusons de lui montrer nos émotions. Finalement nous coupons notre élan vers la rencontre de cette personne et nous nous sentons mal.

En décidant d'apprendre à mieux nous connaître nous devenons responsable. Nous pouvons analyser notre situation et agir dessus. Nous pouvons définir si nous manquons de confiance dans ce que **nous sommes** (valorisation personnelle), dans ce que **nous pouvons** (décider, agir, concrétiser) ou dans ce que **nous voulons** (désir).

Lorsque nous apprenons à nous connaître nous augmentons notre estime, notre respect et notre confiance. Personne d'autre ne peut nous les apporter ni faire la démarche à notre place. Lorsque nous cachons aux autres qui nous sommes nous nous empêchons de nous découvrir réellement. Cette non-connaissance de soi nous empêche d'avoir une belle estime de nous-même. En montrant qui nous sommes réellement nous



améliorons tant notre confiance que notre estime. Nous devenons simplement en phase avec ce que nous sommes vraiment.

Oser grandir

Afin de développer rapidement notre confiance en nous-mêmes, nous devons être conscient du « risque » que nous prenons. Si nous faisons une expérience dont le degré de « risque » nous paraît acceptable nous pouvons aller de succès en succès plus facilement, nous pouvons acquérir de nouvelles capacités plus aisément et accepter nos échecs plus facilement.

Apprendre à grandir consiste à prendre des « risques » pour explorer un nouveau domaine. Pour cette raison, il vaut mieux augmenter progressivement le niveau de difficulté de nos apprentissages pour pouvoir développer plus facilement de nouvelles ressources. A chacun de nos pas, tant notre estime que notre confiance grandissent avec nous. Lorsque nous déterminons notre prochain apprentissage, il est important de commencer par celui qui nous paraît le plus accessible. Restons indulgent et encourageant à notre égard. En faisant un pas après l'autre, nous augmentons notre zone de confort et notre courage d'aller plus loin encore.

Etre responsable

Ce n'est ni en se en se blâmant ni en blâmant les autres que nous pouvons aller de l'avant. C'est en se responsabilisant. Comment peut-on être libre sans prendre soin de soi ? Comment peut-on s'épanouir sans faire ses propres choix ? Comment peut-on être heureux si l'on attend que les autres nous rendent heureux ? Pour construire l'estime de soi, il est nécessaire de prendre l'entière responsabilité du changement que nous souhaitons opérer.



L'important n'est pas ce qu'on fait de nous, mais ce que nous faisons nous-mêmes de ce qu'on a fait de nous. Jean-Paul Sartre.

Faire un choix

Nous devons faire des choix pour accéder à ce que nous voulons. Même si cela nous demande de renoncer à quelque chose. Il arrive parfois que nous devions faire un sacrifice pour avancer sur notre voie. Si nous souhaitons faire des économies il se peut que la solution soit de vendre la voiture ou de déménager. Si nous souhaitons poursuivre des études, nous devons peut-être restreindre nos sorties pour passer plus de temps à réviser. Certains sacrifices peuvent être temporairement douloureux, mais tellement plus valorisants. En effet, il faut une bonne dose de confiance en soi pour suivre les exigences de sa volonté la plus profonde..

Apprendre à se valoriser

Demandez à vos amis quelles sont les qualités qu'ils apprécient en vous. Avec un regard positif sur vous-même, notez ce qui vous plaît en vous, vos succès, vos qualités, les moments durant lesquels vous avez été fier de vous, ce que vous apportez à l'humanité. Mettez tous ces témoignages sur des petits bouts de papier que vous déposerez dans une boîte à mots doux et que vous pouvez continuer à remplir le long de votre vie. A chaque fois que vous sentirez le besoin de vous remonter le moral, ouvrez la boîte et relisez chaque petit billet.

Ce qui est important c'est de savoir que nous avons fait au mieux à un moment donné. Ce n'est pas d'être parfait.



Oser être soi-même

Oser être soi-même c'est arrêter de se cacher, de se justifier, de mentir, de dire oui tout le temps. C'est dire ce que nous pensons réellement, pas dans le but de blesser volontairement, mais dans le but d'être ce que nous sommes vraiment.

Que dites-vous aux gens quand vous vous trompez sur quelque chose ?

.....

Qu'aimeriez-vous dire vraiment ?

.....

Que dites-vous lorsqu'une personne vous complimente ?

.....

Qu'aimeriez-vous dire vraiment ?

.....

Que dites-vous quand on vous demande un service que vous n'avez pas envie de rendre ?

.....

Qu'aimeriez-vous dire vraiment ?

.....

Que dites-vous quand vous arrivez en retard ?

.....

Qu'aimeriez-vous dire vraiment ?

.....



Apprendre à se connaître

Etape 1

Derrière le manque de confiance en soi il y a une attitude et derrière cette attitude il y a une peur. Commencez par noter votre attitude, ensuite votre peur ainsi que leur contexte. Soyez indulgent et tolérant avec vous-même. Prenez l'exercice comme une quête, celle de se découvrir et de se comprendre soi-même.

Exemples d'attitudes

- Rigide
- Timide
- Passif
- Jaloux
- Trop gentil, dis oui à tout
- Orgueilleux
-

Exemples de peurs

- Peur de se tromper
- Peur d'être ridicule
- Peur de se faire rejeter
- Peur de s'exprimer
- Peur de ne pas réussir
- Peur de grandir
- Peur du conflit
-



Exemples de contextes

- Familial
- Amical
- Professionnel
- Quotidien
- Hobby
- Matériel, financier
-

Etape 2

Lorsque vous avez défini votre attitude, la peur et le contexte, définissez la capacité que vous avez besoin d'acquérir pour surmonter cette peur.

Exemples de capacités

- Regarder une personne dans les yeux
- S'exprimer en public
- Oser faire le premier pas
- Oser dire non
- Ranger ses affaires
- Prendre une décision
-



Etape 3

Une fois que vous avez déterminé la ou les capacités dont vous avez besoin pour dépasser votre peur, prenez un temps pour déterminer la croyance qui vous empêche de développer cette capacité.

Cette étape est très importante, car notre attitude dépend de notre croyance. Si vous croyez qu'il faut se méfier des gens, vous aurez une attitude, un regard et un timbre de voix méfiant. Lorsque les gens vous observent ils voient en premier lieu votre attitude et à vous voir aussi méfiant ils vont, par reflexe, se méfier de vous et opteront pour une attitude identique. Ainsi, vous les verrez méfiants et vous vous direz « j'avais raison ! » A l'inverse si vous croyez que les gens sont accueillants, vous aurez une attitude, un regard et un timbre de voix accueillant. Lorsque les gens vous observent ils vous trouveront accueillant, ils vont par reflexe vous accueillir.

Exemples de croyances

- Je n'en suis pas capable
- Je vais me faire rejeter
- C'est trop difficile
- De toute façon ça ne marchera pas
- Personne ne veut de moi
-



Une fois que la croyance est identifiée, cherchez l'origine de cette croyance. C'est peut-être une phrase que vous avez entendu dans votre enfance, de vos parents, de votre entourage, de vos amis. C'est peut-être une phrase qui a été dite sur le ton de l'humour ou d'une menace. Peut-être que cette croyance est née suite à un événement douloureux, que vous avez généralisé comme une vérité absolue pour tout le monde.

Exemples de croyances d'enfance

- De toute façon tu es nul
- Tu n'iras nul part dans la vie
- Les gens sont mauvais, méfie-toi d'eux
- Tu n'es pas assez intelligent pour étudier
- Tu n'écoutes jamais rien
- L'amour c'est dangereux
- Le monde est injuste, ne fais confiance à personne
-

Une fois que la croyance a été notée, trouvez une nouvelle croyance aidante qui vous permette de développer votre ou vos capacités manquantes.

Exemples de croyances aidantes

- Je mérite d'être heureux
- La vie est belle
- Les gens sont gentils et compréhensif
- Tout est possible
- Ma vie m'appartient et je peux décider par moi-même
- Je suis capable d'apprendre
-



Etape 4

Imaginez maintenant comment serait votre vie si vous optiez pour votre nouvelle croyance. Prenez le temps d'en écrire les détails. Comment parlez-vous ? Comment bougez-vous ? Comment les gens vous perçoivent-ils ? Comment votre vie est-elle plus harmonieuse ? Plus sécurisante ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Etape 5

Une fois que vous avez écrit quelques phrases sur votre vie avec votre nouvelle capacité, fermez les yeux et imaginez-là, devenez « acteur » de cette nouvelle vie, de manière à la ressentir réellement, comme si le changement s'était déjà produit et vérifiez que cette nouvelle manière d'être vous permette d'être plus en accord avec vous-même.

Si vous êtes satisfait, gardez ce film en vous. Si vous n'êtes pas pleinement satisfait reprenez au point 3 ou 4.



Etape 6

Repensez à ce film chaque matin durant 2-3 minutes, revivez le scénario. Parmi tous les nouveaux comportements que vous avez dans ce film choisissez-en une seule que vous décidez de pratiquer durant votre journée. Il est possible qu'au début vous ayez l'impression de ne pas trouver cela naturel, c'est normal, cela fait partie de tout apprentissage.

Respecter ses valeurs

Afin de préserver une bonne estime de soi, il est important de respecter ses propres valeurs, en tenant compte du fait qu'elles nous sont propres. Elles ne sont donc pas forcément celles des autres. En respectant ses propres valeurs cela nous permet aussi d'être dans le respect de celles des autres, parce aucune n'est plus juste ou fausse. En respectant nos valeurs, notre estime s'en trouve renforcée.

Notez vos valeurs et donnez-en la définition.

Exemples de valeurs

- Fidélité : je suis fidèle à mon compagnon
- Respect : je n'insulte personne
- Honnêteté : je dis la vérité
- Générosité : je partage toujours les friandises que je reçois
- Liberté : je peux partir où je veux en vacances
- Esprit d'équipe : j'aide mes collègues quand ils sont débordés
-



Rester positif

Quoi qu'il se passe encouragez-vous ! Il est important d'apprendre à se motiver et à s'encourager soi-même. Nous ne pouvons pas toujours compter sur les autres pour nous booster.

Néanmoins, il est important d'être entouré de personnes positives qui ont foi en nous. Durant une phase de transition, il vaut mieux éviter les personnes qui nous font douter et qui nous sapent le moral, nous n'avons pas besoin d'elles ... Il est préférable de s'entourer de personnes qui nous redonnent confiance en nous.

Exemples de phrases d'encouragement

« Je sais que ce n'est pas facile mais je vais y arriver. »

« Je ne suis pas super motivé, mais je vais le faire ! »

« Je sais que j'ai peur mais je vais le faire. »

« Je décide ce qui est bon pour moi. »

« Courage, tu peux y arriver ! »

La gratitude

Lorsque notre attention est trop focalisée sur le manque, nous oublions ce que nous avons déjà. Toutes les choses et toutes les personnes que nous apprécions et qui font partie de notre vie.

Prenez un instant pour reconnaître ce que vous avez déjà. Une bonne santé ? De l'argent ? Des amis ? Une famille aimante ? Un travail intéressant ? Etre simplement vivant ?

De temps à autres, il est bon de se souvenir de tout cela afin de savourer l'instant présent.



Conclusion

Responsabilisez-vous

Prenez des risques calculés

Avancez pas à pas... mais sûrement

Augmentez vos ressources, vos capacités

Acceptez le changement

Restez ouverts aux apprentissages

Faites face au conflit

Respectez-vous

Soyez reconnaissant

Pour plus d'information ou pour découvrir d'autres thèmes, retrouvez-nous sur le site www.osez-le-succes.com