

Prendre-Confiance.fr présente :

Les pouvoirs de la confiance en soi



17 blogueurs passionnés partagent leurs conseils sur le thème de la confiance en soi.

Prendre-Confiance.fr

À LIRE – IMPORTANT

Le simple fait de lire le présent livre vous donne le droit de l'offrir en cadeau à qui vous souhaitez.

Vous êtes autorisé à offrir ce produit à un proche, sur votre blog, sur votre site web, à votre liste de diffusion, à l'intégrer dans des packages et à l'offrir en bonus avec des produits.

Vous n'êtes PAS autorisé à vendre ce produit.

Vous n'êtes PAS autorisé à modifier le contenu de ce produit (texte, images, et liens présents dans ce produit).

Si vous souhaitez offrir ce produit, vous devez respecter ces conditions :

- Ne pas faire de SPAM (le spam est un courrier commercial non sollicité, adressé à des gens qui ne vous connaissent pas) ;
- Respecter le Copyright et les droits d'auteur ;
- Ne pas inclure ce produit dans un quelconque système illégal ou contraire aux bonnes mœurs, par exemple une chaîne d'argent (système pyramidal) ;
- L'offrir en version électronique uniquement ;
- Toujours citer l'auteur de cet e-book (Mathieu Vénisse), et un lien vers <https://prendre-confiance.fr/>

Ce guide est sous licence [Creative Commons Attribution - Pas d'Utilisation Commerciale - Pas de Modification 3.0 non transposé](#), ce qui signifie que vous êtes libre de le distribuer à qui vous voulez, à condition de ne pas le modifier, et de toujours citer l'auteur **Mathieu Vénisse** comme l'auteur de ce livre, et d'inclure un lien vers <https://prendre-confiance.fr/>. Les autorisations au-delà du champ de cette licence peuvent être obtenues à :

<https://les-actionneurs.com/reserver/>

Crédit - Image de couverture : [hoangpts](#)

DÉCHARGE DE RESPONSABILITÉ

Ce guide est une compilation de l'ensemble des contributions qui ont été effectuées dans le cadre du carnaval d'articles « [Les pouvoirs de la confiance en soi](#) » du mois d'octobre 2021.

Par conséquent, le contenu des différentes contributions n'engage en rien la responsabilité de [Prendre Confiance](#) et de son créateur [Mathieu Vénisse](#). De plus, ni Mathieu Vénisse, ni Prendre Confiance ne sont en accord avec la totalité des informations dispensées dans cet e-book.

Chaque contribution représente la vision de son auteur et n'engage que la responsabilité de celui-ci.

Si le lecteur souhaite poser une question à propos d'une des contributions, il devra le faire en s'adressant directement à l'auteur de la contribution.

Si le lecteur souhaite contacter l'un des auteurs d'une contribution, il pourra le faire facilement en cliquant le site de l'auteur directement accessible en dessous du titre de ladite contribution. Il sera alors redirigé vers le site de l'auteur de la contribution.

INTRODUCTION

Cet e-book rassemble les contributions des blogueurs passionnés qui ont participé au [festival d'articles dédiés à la confiance en soi d'octobre 2021](#) organisé par [Prendre-Confiance.fr](#)

Notre Mission avec cet événement : Créer l'événement inter-blogueurs annuel de référence sur la thématique de la confiance en soi.

Nous souhaitons redonner ses lettres de noblesses au blogging, aujourd'hui un peu mis de côté suite à l'émergence des réseaux sociaux. Et nous souhaitons mettre à l'honneur tous les passionnés et experts qui interviennent sur cette magnifique thématique.

En tant que blog dédié à la confiance en soi, nous souhaitons organiser cette action et permettre à tous les blogueurs qui le souhaitent d'exprimer leurs points de vue sur un sujet.

La confiance en soi

Le thème de ce festival que nous avons organisé au mois d'octobre 2021 est : « [Les pouvoirs de la confiance en soi](#) »

Si nous avons choisi ce thème, c'est d'abord parce que Prendre Confiance est un site web spécialisé dans la thématique de la confiance en soi. Ensuite, nous sommes nombreux à ne pas être conscients de la puissance de cet outil **indispensable à la réussite dans pratiquement tous les domaines de notre vie.**

Le thème se veut volontairement universel et large afin de permettre à chaque blogueur de donner son point de vue librement.

Bonne lecture !

À PROPOS DE MATHIEU VÉNISSE

En bref :

Après avoir obtenu mon Master en Sciences à l'Université de Nantes en 2009, je travaille pendant 4 ans en tant qu'ingénieur d'études auprès des plus grands noms français de l'aérospatiale, du nucléaire et du militaire. En février 2012, alors que je ne trouve plus aucun sens dans mon métier, je crée [Penser et Agir](#). C'est ainsi que je renoue avec mes passions : la psychologie, le développement personnel et l'entrepreneuriat.



L'ingénieur qui fait de la psychologie

Ma différence ?

J'adapte à la psychologie et au développement personnel la logique et la structure des raisonnements que j'ai acquis en tant qu'ingénieur d'études pour créer ma propre approche : **Le développement personnel par l'Action.**

Pour en savoir plus :

Rendez-vous sur [ma page de présentation](#) ou découvrez mon livre [C'est décidé, je change de vie](#).





*Vous souhaitez aller plus loin
tout de suite ?*

Redonnez du SENS à votre vie.

Le club des Actionneurs est la première plateforme en ligne qui vous accompagne de A à Z pour redonner du SENS à votre vie en révélant votre Unicité.

COMMENCEZ GRATUITEMENT

[Ou cliquez ici pour en savoir plus sur le club des Actionneurs](#)

SOMMAIRE

1. Les pouvoirs de la confiance en soi - ledeveloppementpersonnel.fr
2. Réussir en amour : découvrez les pouvoirs de la confiance en soi - tout-vous-reussit.com
3. La confiance en soi, vertu indispensable au succès - etudeefficace.com
4. Développer la confiance en soi : 7 conseils et exercices - jechangenow.com
5. Motivation écologique, blogging et Dalai-Lama - solastalgie-merci.fr
6. La confiance en soi, un réel pouvoir magique - parentzen.fr
7. Anxiété et manque de confiance en soi : que faire ? - guerir-anxiete.com
8. Le pouvoir de la confiance en soi - capsurvous.com
9. Sur le chemin intérieur des pouvoirs de la confiance en Soi - armelle-jaso.com
10. Confiance en soi : l'illusion du développement personnel - spiraledubienetre.fr
11. Fier d'être soi (ou le vilain petit canard revisité) - bonheuretconfianceensoi.com
12. Comment atteindre la Confiance en Soi ultime - terrecristalline.fr
13. Les pouvoirs de la confiance en soi - le-rime.com
14. La confiance en soi, ce manège intérieur - le-rime.com
15. Les pouvoirs de la confiance en soi - avoirlechoix.com
16. Les pouvoirs de la confiance en soi - changer-son-regard.fr
17. Retrouver la confiance en soi après l'annonce d'une maladie grave - chrystelebourely.com
18. De la confiance en soi - volecommelepapillon.com

*« La seule chose que je sais
c'est que je ne sais pas tout
mais que j'en sais assez pour
agir maintenant ! »*

— Mathieu Vénisse

Les pouvoirs de la confiance en soi

Écrit par Cindy du blog Ledveloppementpersonnel.fr



J'écris cet article dans le cadre d'un [carnaval d'articles](#) organisé par Prendre Confiance. J'avais déjà dans l'idée de créer un article sur les pouvoirs de la confiance en soi. Ce carnaval d'articles est en collaboration avec d'autres blogueurs. Mon article sera publié à l'avenir dans un document global sur la confiance en soi, de Prendre Confiance.

En ce qui concerne les pouvoirs de la confiance en soi, je pense qu'il serait mieux, déjà, de définir la confiance en soi :

La confiance en soi

Je ne peux pas écrire un article sur les pouvoirs de la confiance en soi sans en donner la définition. Mais c'est logique, n'est-ce pas ?

Par exemple, pour moi, la confiance en soi se définit comme le fait de se dire à quel point on a confiance en nos capacités pour telle ou telle action que l'on aurait à faire.

Admettons que l'on parle en pourcentages, la confiance en soi n'est pas tout le temps à 75% lorsque l'on tente un nouveau projet. Cela va vraiment bouger tout le temps. Parfois, ce sera à 25%, mais parfois, ce sera à 80%.

Si demain, je démarre un projet de vouloir obtenir le permis de conduire, à combien j'estime être capable de pouvoir le passer et surtout, l'obtenir ?
Quelle est ma confiance en moi sur le fait de réussir ce projet ?

1) Se sentir bien dans sa tête et dans son corps

La confiance en soi, c'est une notion un peu vague pour beaucoup. Elle vacille entre la confiance et se connaître. Et aussi, elle est reflétée au niveau du corps, mais également avec l'esprit.

Déjà, être bien dans sa tête

Pour avoir le mental de faire les choses telles qu'on le souhaite, il est important d'avoir assez de confiance en soi. Comme je l'ai énoncé un peu plus haut, si on veut réaliser des projets sans abandonner dès le départ, il va falloir travailler un peu cette confiance en soi.

Le pouvoir de la confiance en soi dans son esprit ou dans sa tête va relever principalement des expériences constructives mais aussi des pensées positives. Elles vont ensuite nous donner le courage d'organiser une visualisation assez forte pour nous permettre d'avoir confiance en notre corps.

Ensuite, être bien dans son corps grâce aux pouvoirs de la confiance en soi

Lorsque l'on a assez de confiance « mentale », on va pouvoir passer à celle du corps. On peut être très fort mentalement mais complètement dérailler côté corps.

En effet, et navrée pour le stéréotype, je vais prendre l'exemple des informaticiens (pour ne pas dire développeurs d'applications). Ils ont généralement une bonne confiance en eux dans leurs compétences et donc dans les solutions de développement qu'ils proposent et réalisent, mais côté corps / physique, ils se sentent moins en confiance car ils pensent qu'ils n'en sont pas toujours capables.

Les pouvoirs de la confiance en soi

« On est intelligent ou bien on entretient son corps, mais pas les deux ! »

J'ai rarement vu des informaticiens aller à la salle de sport ou juste faire de l'exercice physique (je connais quand même des exceptions).



2) Faire des meilleurs choix grâce aux pouvoirs de la confiance en soi

Un des pouvoirs de la confiance en soi est de pouvoir réaliser de meilleurs choix dans sa vie.

Les pouvoirs de la confiance en soi

En effet, lorsque l'on développe sa confiance en soi, on va être plus enclin à être mieux dans son esprit qui va pouvoir être plus lucide. Si l'esprit est plus lucide, alors il va trouver toutes les possibilités sur une situation pour laquelle nous aurons besoin de faire un choix. Lorsque l'on voit le champ des possibles, on a plus tendance à faire de meilleurs choix, naturellement !

Prenons un exemple : une personne qui recherche un travail. Elle va donc envoyer son curriculum à des entreprises qu'elle pense bonne pour elle. Admettons que cette personne ait plusieurs propositions à la fin de sa recherche d'emploi, avec un esprit plus serein et lucide, elle va choisir ce qui lui conviendra le mieux.

3) Développer sa créativité grâce aux pouvoirs de la confiance en soi

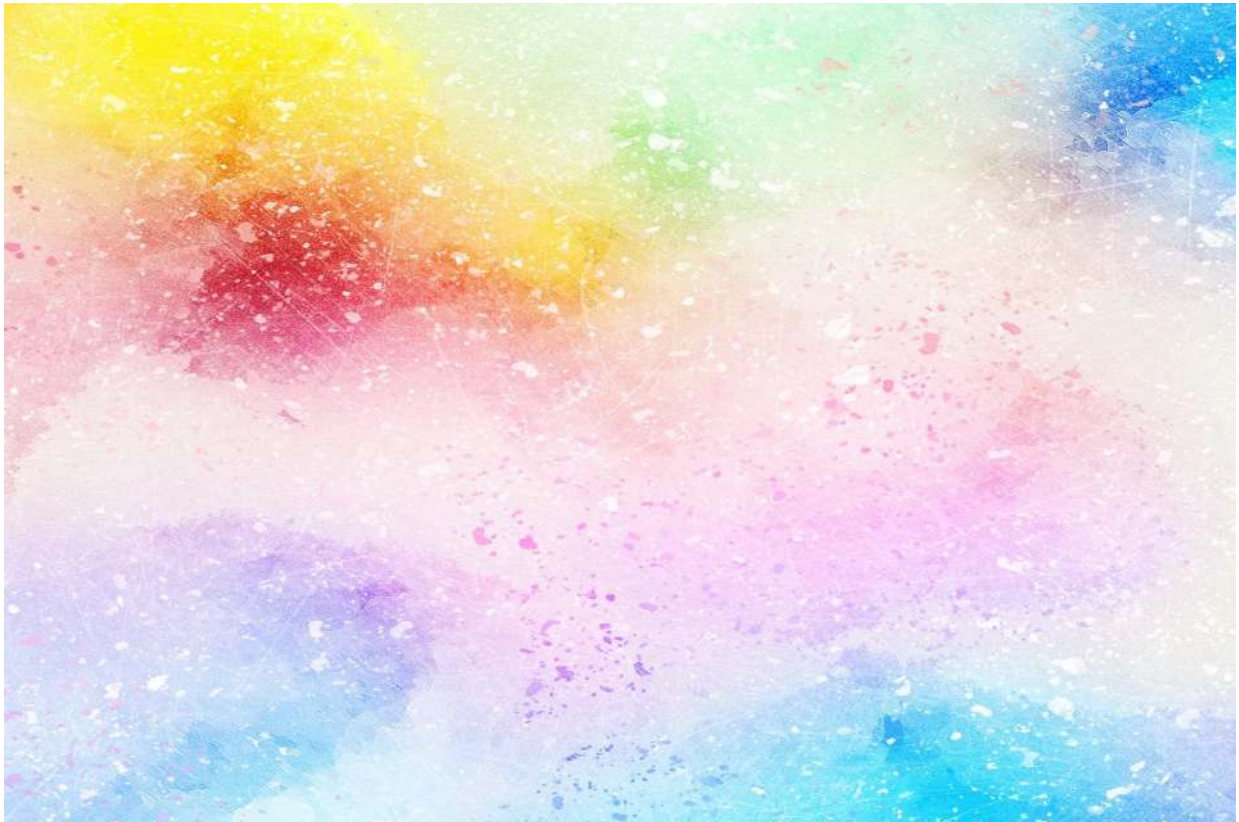
Tout comme le fait de faire de meilleurs choix, développer sa créativité fait partie des pouvoirs de la confiance en soi. La créativité va être la libération de l'esprit et l'ouverture des possibilités va se faire au fur et à mesure.

Quand je parle de créativité, je parle d'art, de réalisation de projets, de trouvailles de solutions... Et oui, lorsque l'on a un esprit sain grâce à l'obtention d'une confiance en soi suffisante, on va développer notre créativité.

Les pouvoirs de la confiance en soi

Un écrivain qui va manquer de confiance en lui va avoir du mal à écrire convenablement. S'il augmente sa confiance en lui, sa plume reviendra plus facilement.

Pareil pour l'artiste peintre, s'il manque de confiance en lui, peut-être n'aimerait-il pas les couleurs qu'il réalise avec sa palette et va réaliser une toile « moyenne ». Sauf que s'il **booste sa confiance en lui**, il aura certainement une meilleure possibilité de créer une palette de couleurs qui lui convient mieux.



4) Oser aller de l'avant et réaliser ce que l'on souhaite faire

Aller de l'avant est une notion pas très évidente pour certaines personnes. Cela se traduit souvent par « aller hors de sa zone de confort » et les gens n'en sont pas très friands. De manière générale, l'homme ou la femme lambda va préférer rester dans un cocon qu'il ou elle connaît. Cela renforce une idée d'éviter les mauvaises surprises.

La notion d'aller de l'avant » est pour moi importante en termes de développement personnel. Ça l'est aussi pour augmenter sa confiance en soi. En effet, cela démontre une envie d'évoluer et de mettre en place un ou des plans d'actions.

Lorsque l'on met en place un plan d'actions, c'est qu'une personne va vouloir réaliser des étapes d'évolution. En effet, chaque étape sera significative et va lui permettre d'avancer. À la fin de la réalisation des étapes, elle aura terminé son projet / son évolution.

Conclusion

Il y a beaucoup de pouvoirs de la confiance en soi, encore faut-il les apercevoir. Vous avez des possibilités d'évolution de votre personne via ce biais. Il n'est pas impossible que vous réussissiez mieux vos projets avec une meilleure confiance en vous.

Réussir en amour : découvrez les pouvoirs de la confiance en soi

Écrit par Sara du blog Tout-vous-reussit.com



Et si je vous annonçais qu'il existe un outil magique pour être sûr de **réussir en amour**, seriez-vous intéressé ? Intéressé sans doute mais dubitatif, n'est-ce pas ?

Cet outil, c'est la confiance en soi.

Si je ne peux vous garantir 100% de réussite avec une excellente confiance en soi en amour, je peux en revanche vous prédire l'échec assuré si vous manquez de confiance en vous !

Vous ne me croyez pas ? Alors lisez cet article.

Les pouvoirs de la confiance en soi

Vous êtes d'accord ? Et vous voulez réussir en amour ? Découvrez comment développer votre confiance en soi dans le domaine amoureux.

Pourquoi parler de confiance en soi ?

Je ne pouvais pas tenir un blog qui donne des méthodes pour tout réussir sans aborder la thématique de la confiance en soi.

En effet, **avoir une bonne confiance en soi est un pilier fondateur de la réussite dans tous les domaines.**

Alors quand j'ai vu l'événement inter-blogueurs dédié à la confiance en soi organisé par le blog Prendre-Confiance.fr j'ai tout de suite eu envie de participer en me focalisant sur la thématique de l'amour.

Cela m'a paru assez logique d'aborder le thème de l'amour quand on parle de confiance. **Il me semble en effet qu'aimer, c'est avoir confiance en l'autre et que, pour faire confiance à l'autre, nous devons avoir confiance en nous.**

Nous reviendrons sur ces notions mais commençons par quelques définitions.

Qu'est-ce que la confiance ?

Le Larousse en ligne définit la confiance comme :

1. Fait de croire fortement.
2. Impression de sécurité envers une personne à qui l'on se remet.

Selon l'étymologie latine, le verbe *confier* (*confidere* : *cum*, « avec » et *fidere* « fier ») signifie que l'on remet quelque chose de précieux à quelqu'un en se fiant à sa bienveillance et à sa bonne foi. Ce dernier mot vient du latin « fides » qui représente le respect de la parole donnée.

La confiance en l'autre témoigne donc qu'on lui accorde son crédit et qu'on compte sur sa bénignité et sa mansuétude.

Qu'est-ce que la confiance en soi ?

Le psychologue américain Abraham Maslow distinguait la confiance en soi générale et la confiance en soi spécifique c'est-à-dire la croyance dans le fait que l'on est capable de réussir dans une activité particulière.

On peut en effet se savoir doué pour une tâche spécifique mais manquer de confiance en soi de manière générale, ou inversement, avoir une grande confiance en soi mais se savoir inefficace dans tel domaine. Ces deux types de confiance en soi sont cependant corrélés entre eux.

Les pouvoirs de la confiance en soi

La confiance en soi s'appuie sur la connaissance de ses propres ressources mais aussi de ses limites. **Se faire confiance, c'est croire en ses propres capacités pour réussir ou rebondir après un échec.**

Manquer de confiance en soi au contraire, c'est se dévaloriser, se remettre en question et ne pas se fier à soi-même.

Confiance en soi vs confiance en l'autre

Il y a cependant une grande différence entre la confiance en soi et la confiance en l'autre.

Se faire confiance équivaut à porter un regard bienveillant envers ses propres compétences en se disant que l'on est capable de faire.

La confiance en l'autre, c'est davantage la croyance qu'il ne nous fera pas de mal intentionnellement, ne trahira pas la parole donnée, ne divulguera pas nos secrets, ne nous mentira pas et nous respectera.

Et en amour alors que veulent dire confiance en soi et confiance en l'autre ?

D'après C. R. Snyder et Shane J. Lopez dans l'ouvrage *Oxford Handbook of Positive Psychology* publié en 2009, la confiance est « un état psychologique se caractérisant par l'intention d'accepter la vulnérabilité sur la base de croyances optimistes sur les intentions (ou le comportement) d'autrui ».

Les pouvoirs de la confiance en soi

La confiance en l'autre en amour est l'acceptation totale de sa propre vulnérabilité dans l'espoir d'un avenir optimiste. C'est prendre le risque de souffrir en escomptant une suite favorable, en aspirant non à une fin heureuse mais à pas de fin du tout !

C'est faire le pari d'un bonheur possible en misant sur l'autre.

Il faut donc être fou (ou avoir une solide confiance en soi) pour entrer dans une relation !

Au final, je me demande si tomber amoureux et entrer dans une relation, ce n'est pas déjà faire preuve d'une grande confiance en soi.

En effet, en amour, avoir confiance en soi, c'est d'abord savoir qu'en cas de rupture, on parviendra à s'en sortir. On sait que l'on prend un risque. C'est accepter que « le jeu en vaut la chandelle » des dîners en amoureux 😊.

Du coup, **pour réussir en amour, ne faudrait-il pas principalement travailler sa confiance en soi ?**

Pourquoi développer sa confiance en soi en amour est-il important ?

Développer sa confiance en soi est un atout dans tous les domaines. C'est le point central de tout projet qui nous permet de nous lancer et d'éviter ensuite l'abandon.

Les pouvoirs de la confiance en soi

Si vous avez confiance en vos compétences, en votre capacité de ne pas abandonner face aux obstacles alors vous pourrez **réussir tout ce que vous entreprenez.**

Et c'est encore plus important en amour !

Aimer, c'est faire confiance en l'autre ; donc, pour être aimé, il faut que l'autre ait confiance en nous. Et comment cela pourrait-il être possible si nous-mêmes n'avons pas confiance en nous ?

D'ailleurs, on ne peut donner que ce que l'on possède. Comment voulez-vous donner de l'amour à l'autre si vous n'en avez pas pour vous-même ?

Ainsi, pour être heureux en amour, il faut développer la confiance en soi à chaque étape de la relation.

Pourquoi est-ce important au moment de la rencontre ?

Ce que je n'ai pas dit jusqu'à maintenant mais qui est pourtant primordial, c'est que **la confiance est soi se voit dans notre comportement.** Et c'est d'autant plus vrai lors de la rencontre amoureuse. C'est même indispensable !

Les pouvoirs de la confiance en soi

Quand on a confiance en soi, en son pouvoir de séduction physique, moral et humoristique, on ose davantage faire le premier pas. On se sent épanouie donc on est joyeux, souriant et forcément, on attire davantage grâce à notre charisme. Il est donc crucial de développer son charme et si vous voulez en savoir davantage, je vous conseille de lire [cet article](#).

Du coup, **pour rencontrer l'amour, la première action à mettre en place est de cultiver sa confiance en soi.**

Mais comment faire ?

Miroir, mon beau miroir... dis-moi qui a la plus belle confiance ?

Voici le moment de vous expliquer la technique quasi magique du miroir. Cet exercice n'a l'air de rien car il est très simple mais il peut tout changer dans votre existence.

Avez-vous déjà observé un bébé qui découvre son visage dans un miroir pour la première fois. Il croit que c'est un copain car il n'est pas encore capable de comprendre que c'est lui-même qu'il admire. Et bien, faites un peu pareil !

Prenez l'habitude de vous regarder dans un miroir et de vous parler comme si vous étiez votre meilleur ami. Répétez-vous des phrases bienveillantes, positives et enthousiasmantes.

Les pouvoirs de la confiance en soi

Il paraît assez logique de se dire que l'on devrait être notre meilleur ami pourtant assez peu de gens se parlent comme un ami pourrait les conseiller. On préfère ruminer des pensées négatives envers soi alors même que si un ami nous contactait, nous trouverions les mots parfaits pour le reconforter et le booster. Pourquoi est-on si dur envers nous-mêmes ?

Lorsque vous vous apprêtez à sortir en soirée, consacrez-vous un peu de temps pour vous encourager : « Ce soir, je vais passer une bonne soirée. Je vais oser aborder des gens et leur parler. Je vais me sentir à l'aise. Je suis quelqu'un de bien, beau, intéressant... »

Vous pouvez d'ailleurs poursuivre dans votre voiture (pas besoin de se regarder dans un miroir même si je trouve l'exercice plus efficace en face à face avec soi-même) ou dans les transports en commun (mais alors parlez-vous dans votre tête !). A force de répéter, vous allez intégrer ces pensées positives et développer un mental de gagnant.

Vous pouvez aussi accomplir des gestes auto-réconfortants ou des mouvements qui pour vous symbolisent la réussite comme lever les bras ou serrer le poing. Et surtout souriez-vous !

Bon, c'est vrai, ce n'est pas évident la première fois, on se sent un peu « bête » de se parler ainsi mais vous pouvez y aller progressivement. Regardez-vous dans un miroir et dites-vous à voix basse que vous vous aimez. Peu à peu, cela vous paraîtra plus naturel.

Dans les débuts de la relation : confiance en soi, confiance en toi

Dans les premiers rendez-vous, vous allez découvrir l'autre et vous révéler à cette personne. **La confiance en vous vous permet alors de vous montrer tel que vous êtes sans jouer de rôle.** Vous vous sentez libre d'être vous-même et d'être aimé pour vous car vous êtes fier de qui vous êtes.

De plus, la confiance en soi apporte la confiance en l'autre pour ne pas éprouver la jalousie ou la peur de perdre l'autre.

Si vous manquez de confiance en vous, vous allez être en demande constante de preuves d'amour ce qui est néfaste pour la bonne entente du couple. En effet, même inconsciemment, vous vous demandez comment l'autre peut vous aimer avec tous les défauts que vous vous attribuez. Cela vous conduit à exiger des démonstrations de votre conjoint mais sans que cela ne réussisse à vous convaincre. C'est un puit sans fond épuisant pour les deux partenaires.

Au contraire, si vous avez confiance en vous, vous n'avez pas de doute sur les raisons pour lesquelles l'autre est, aime être et restera avec vous. Cela vous conduira à privilégier la communication constructive au lieu d'être sans cesse dans les reproches et l'énervement.

C'est pourquoi cultiver sa confiance en soi en amont est très important. Mais personnellement, je vais encore plus loin.

Comment la série *Sex and the city* et le latin (et oui encore) influencent ma vie

Cette idée me vient de l'épisode 9 de la saison 6 de *Sex and the city* intitulé « Jamais sans mes chaussures ». Carrie Bradshaw décide de se fiancer à elle-même pour recevoir des cadeaux de la part d'une amie à qui elle a déjà offert de nombreux présents lors de son mariage et à chaque naissance ou anniversaire des enfants alors que Carrie n'a rien en échange étant célibataire sans enfant.

Mais en fait **cela paraît assez logique que je parle de se fiancer à soi-même dans un article sur la confiance en soi : selon l'étymologie latine, les deux termes possèdent le même radical**. Se fiancer signifie en effet, engager sa parole et promettre que l'on se mariera. Les futurs époux échangent donc des vœux de confiance l'un envers l'autre.

Avant de se fiancer à l'autre, fiancez-vous d'abord avec vous-mêmes !

Ne devrait-on pas avant tout se fiancer à soi-même c'est-à-dire se promettre que l'on prendra soin de soi et que l'on se fera passer en premier ?

Les pouvoirs de la confiance en soi

De cette simple action, découlent de **nombreux bénéfices comme le fait de se respecter en priorité et donc de savoir dire non sans culpabiliser, pour se dire oui à soi-même.** Paradoxalement, on en est le plus souvent davantage aimé par l'autre contrairement à ce que l'on pense ! Il ne faut jamais avoir peur de perdre l'autre sinon nos actions sont retenues et l'on cesse d'être nous-mêmes.

Se fiancer à soi-même permet de se respecter soi-même et donc de se faire respecter parce que si l'on manque de confiance en soi, on risque d'accepter ce qui nous déplaît sans oser le dire et même pire, de supporter l'inacceptable et de rester dans le couple pour de mauvaises raisons. Une bonne confiance en soi permet donc d'éloigner les personnes toxiques et de faire le bon tri dès la rencontre.

Alors en amour, protégez-vous et faites-vous passer en premier ! Ne laissez personne vous rabaisser et gardez en mémoire la célèbre citation d'Eleanor Roosevelt :

Personne ne peut vous faire sentir inférieur sans votre consentement.

Il faut d'abord s'aimer soi parce que cela permet de savoir dire non, de faire respecter son territoire physique et moral, son intégrité et aussi de rester soi-même.

Les pouvoirs de la confiance en soi

Vous développez alors votre affirmation de soi et votre assertivité : vous êtes à l'écoute de vos besoins et vous les partagez dans le respect de l'autre et de sa différence. Votre communication amoureuse en est d'autant plus efficace.

Mais parfois cela ne suffit pas.

Que faire en période de doute ou de crise ?

Il est normal de traverser des périodes de doutes et de remise en question déjà dans sa propre vie, alors encore plus dans sa relation de couple. J'ai même envie de dire que c'est assez sain.

Dans ces moments, je vous conseille une petite séance de Pourquoi / Pourquoi ?

Qu'est-ce qu'une séance de Pourquoi / Pourquoi ?

Dès que je ne vais pas bien ou que je sens que je suis en train de flancher, je me reconnecte à mon « pourquoi » et mon « pour quoi ».

Le « pourquoi » : c'est la raison.

Quelles sont mes raisons d'agir ? Quelles sont les causes en amont ? Dans le domaine amoureux, il y a les causes qui dépendent de vous ou qui sont liées à vous : parce que je ne veux pas rester célibataire, parce que je veux vivre avec quelqu'un que j'aime... J'ai choisi cette personne parce que + les raisons/ les qualités qui vous ont plu.

Les pouvoirs de la confiance en soi

Le « pour quoi » : ce sont mes buts.

Quels sont les objectifs ? Cela peut être parce que je veux fonder une famille, parce que je veux vieillir avec cette personne...

Ces deux questionnements permettent de revenir aux fondamentaux.

La raison pour laquelle nous nous sommes disputés lundi soir n'est pas très importante le plus souvent en regard des raisons ou des objectifs qui vous ont fait choisir votre partenaire. Cela remet les choses à leur place, dans une perspective plus large et cela doit vous permettre de relativiser.

Relativiser, c'est comprendre que nos pensées ne sont que des pensées et ne reflètent pas la réalité mais juste ce que nous en voyons ou décidons d'en voir, ce qui correspond à la fameuse phrase : « La carte n'est pas le territoire ». Ce que vous pensez de la situation n'est pas la réalité mais votre réalité et le plus souvent, **une discussion avec votre partenaire devrait suffire à aplanir les problèmes et résoudre les situations.**

Si la relation doit se terminer

Bien sûr, ce n'était pas le but de cet article. Mais si, pour une raison ou une autre, la relation s'achève de votre fait ou pas, avoir une forte confiance en vous va vous être très utile. C'est pourquoi j'ai quand même écrit ce paragraphe.

Les pouvoirs de la confiance en soi

Evidemment, avoir confiance en soi, c'est-à-dire savoir que vous êtes suffisamment fort pour encaisser la séparation parce que vous saurez rebondir, reprendre vos marques et vous appuyer sur une vie riche en occupations et en amitiés vous aidera grandement à passer ce cap difficile.

Bref, dans toutes les étapes d'une relation amoureuse, de la rencontre à l'éventuelle rupture, et même si vous êtes célibataire, une bonne confiance en soi est importante pour tout réussir.

Alors, c'est parti : agissez dès à présent pour appliquer les conseils et accroître votre confiance en soi en amour en allant lire [cet autre article](#) !

La confiance en soi, une vertu indispensable pour inspirer les autres

Écrit par Louis du blog Etudeefficace.com



En développement personnel, il est une évidence que nous sommes tous nés pour faire impact. Oui, nous existons pour influencer les autres. Nous les influençons par notre manière d'être, nos résultats selon notre champ d'action ou notre passion. Quant aux aînés, ils nous ont prouvé l'accomplissement de leurs rêves après avoir travaillé dur. En effet, ces aînés ont tous puisé à la source de la confiance en soi.

Qui sont ces aînés ?

Les pouvoirs de la confiance en soi

Je veux parler de Simone de Beauvoir, de Rosa Parks, de Marie Curie. Ensuite, de William Shakespeare, d' Etzer Vilaire , de Helen Keler, de Mère Theresa. Plus loin, de Nelson Mandela, de Robert T. Kiyosaki, de Dale Carnegie, de Jeff Bezzos. Enfin, de vous qui lisez cet article. Il n'y a pas de doute, cet article est fait pour vous. Toute sa mission est de vous porter étape par étape à réfléchir à fond sur les vertus de la confiance en soi d'un côté. Vous indiquer des manières d'agir pour cultiver ses vertus de l'autre côté. Tout cela, dans le seul but d'inspirer les autres par votre succès personnel. En clair, cet article se veut un booster pour vous aider dans vos actions contribuant à changer le monde en le rendant plus aimant.

En effet, l'absence de confiance en soi, ou encore l'ignorer permet au doute de gagner du terrain. Et cela est très dangereux par rapport à l'atteinte des buts personnel ou du bonheur.

Avec la confiance en soi, on dirait la différentielle d'une voiture, l'être humain est si déterminé qu'il ne s'arrête jamais devant les obstacles. Il est protégé du pessimisme et de la fatalité comme la Tortue grâce à ses carapaces. En un mot, elle est cette puissance qui, une fois activée, orientée et entretenue permet de défier même l'impossible. Autrement, à ce stade, l'être humain atteint réellement sa dimension illimitée dans ses pensées et dans ses œuvres.

La confiance en soi, fruit d'un parcours personnel

En général, toutes les grandes personnes citées plus haut ont atteint un bon niveau d'accomplissement de soi. Elles y arrivent grâce à ce secret qu'elles ont découvert et mis en pratique dans leurs vies de chaque jour.

Elles y parviennent l'une après l'autre, siècle après siècle. En pratique, elles l'ont fait en osant. Evidemment, elles ont osé devant l'interdit, osé devant les traditions, osé devant les coutumes, les lois etc. Elles l'ont fait, non pas parce qu'elles sont des génies mais parce qu'elles se sont engagées à expérimenter la suprématie de la confiance en soi. Leur succès découle de leur [autodiscipline](#).

Quel est l'intérêt à cultiver la confiance en soi?

Ce travail constant sur soi, avec soi et pour soi conduit presque invariablement à des résultats extraordinaires à celui qui ne lâche point. Voyons quatre (4) pouvoirs de la confiance en soi.

Se forger un destin heureux

Les habitudes familiales, sociales et professionnelles ne sont pas sans impact sur nous. Ajoutées aux normes culturelles, elles nous façonnent inconsciemment. Alors, devant telle impasse, seule la confiance en soi garantit un revirement, un repentir sincère. Sans elle, tout le monde risque de patauger dans la mentalité de la foule. Autrement dit, tout le monde serait porté à copier les pratiques populaires. De cette manière, seule cette puissance mentale et invisible à l'œil nu aide à se frayer un nouveau chemin, à marcher sur les traces de l'innovation. C'est pourquoi, à force de persévérance, celui qui garde la confiance en soi finira toujours par se forger un destin à son goût. C'est pratiquement, le vrai bonheur.

Vivre la vie en acteur et non spectateur

Beaucoup de gens vivent la vie en spectateur. Ils sont là. Ils observent les autres, applaudissent leurs succès, essaient d'imiter leurs habillements et non leurs habitudes. Parfois, ils critiquent. De cette façon, ces gens cumulent des montagnes de regrets dans leurs vies. Ils vivent sans faire d'impact, sans résoudre un seul problème majeur. En mathématique, on dirait que ces gens ont vécu en mode "exposant un". En d'autres termes, ils n'ont aucune influence visible. A l'autre bout du tunnel, la confiance en soi, fait anticiper, divorcer d'avec le déjà là. En outre, elle fait prendre les rennes pour travailler dur et s'inscrire sur la liste des immortels ainsi que des solutionneurs de problèmes.

Être bien dans sa peau

Concrètement, nul n'est à l'abri des critiques. En effet, certaines sont constructives pour pouvoir encourager à avancer. D'autres sont destructives car elles ont le but unique de porter le martyr au découragement, à l'abandon, à la paresse, à douter de ses capacités. Pire encore, ces critiques peuvent même installer un doute généralisé, la peur de l'aventure pour se sentir conforme dans la routine. Grâce à la confiance en soi, c'est l'intérieur qui gouverne l'extérieur. En clair, étant en harmonisation avec les pensées positives, ayant une bonne image de soi, peu importe l'atmosphère extérieure, on peut garder son bien-être et sa paix.

Permettre d'inspirer les autres

Que sert-il à quelqu'un de vivre sans impact? Et comment quelqu'un oserait-il rêver faire impact sans les vertus de la confiance en soi? Alors, comme il est inutile à un arbre fruitier d'occuper un espace sans porter de fruits, il est autant ridicule de vivre sans promouvoir son talent. Déjà, ne pas aimer ni vouloir la même chose que l'autre est une richesse énorme. C'est exactement à ce point que la confiance en soi est indispensable. Elle crée de l'enthousiasme, contribue à la maîtrise de soi devant l'incompréhension, le rejet, l'échec. Par elle, on recommence sans se fatiguer jusqu'à atteindre le sommet, défier les "oui-dire". Ainsi, inspirer les autres à faire autant ou plus.

Et comment cultiver cette vertu ?

À la recherche de moyens pour développer le leadership de soi, voyons cinq (5) astuces pratiques.

Admettre que nous sommes unique

Souvent, nous avons tendance à nous comparer aux autres. Nous voulons être, agir comme eux. Parfois, nous comparons nos résultats à leurs résultats sans tenir compte des conditions de vie, de l'état d'esprit etc. Dans beaucoup de cas, nous éprouvons à la fin, un sentiment de regret. La vérité est qu'on est unique. En étant conscient, acceptons d'abord notre identité. Identifions nos faiblesses et engageons-nous à les transformer progressivement en force tout en croyant fermement que c'est possible. Admettre que nous sommes uniques est un premier pas vers la culture de la confiance en soi. Donc, parce que nous sommes uniques, nous sommes différents dans la pratique.

Heureusement que notre succès nous rend attractifs.

Faire preuve de courage continu

Un cerveau qui n'est pas entraîné cède facilement. C'est pourquoi, face à l'obstacle, il faut du courage pour vraiment résister devant le réflexe de décliner. Plus la tentation sera forte, plus il faudra affronter la vie en héros.

En outre, il faudra prendre des risques, croire en soi et se répéter des paroles positives en vue de garder le cap. C'est cela, le courage dont il faut faire montre pour cultiver la confiance en soi et réussir. Avec le courage, il faut

[oser](#).

Se focaliser sur ses forces

Nos limites sont souvent passagères. Elles sont presque toutes acquises dans notre environnement socioculturel. Certaines limites sont justes des représentations mentales. Commençons par valoriser nos forces, nos talents, nos passions. Ensuite, fêtons chacune de nos petites victoires. Répétons les stratégies qui nous font gagner et exceller. De telles habitudes sont indispensables pour développer la confiance en soi. Quant aux points à améliorer, abordons-les l'un après l'autre et petit à petit. L'erreur à ne jamais commettre est de croire beaucoup plus en ce que l'autre dit de nous. Nous devons avoir la conviction que nous pouvons réaliser nos rêves malgré nos faiblesses.

S'entourer d'une atmosphère positive

En plus du goût à l'aventure, il est urgent de s'entourer d'une atmosphère positive. D'ailleurs, nos contacts, les paroles échangées, les musiques écoutées, les films regardés, nos pensées personnelles façonnent notre environnement. Or, l'environnement conditionne notre bien-être ou le contraire. À cause de cela, nous avons intérêt à nous entourer de personnes positives, d'œuvres positives. Quand nous savons clairement ce que nous voulons, cela donne la garantie de choisir l'environnement approprié. Dès maintenant, apprenons à faire attention à notre environnement social dans notre quête de culture de la confiance en soi et d'accomplissement de soi.

Les pouvoirs de la confiance en soi

En bref, il ne reste plus à lire. C'est le temps de passer à **l'action**. Aucune raison de procrastiner. Agissez maintenant en vue d'installer en vous les habitudes, les pratiques liées aux pouvoirs de la confiance en soi. Devant les obstacles passagers, n'abandonnez jamais. Au contraire, cherchez un coaching de qualité pour vous booster jusqu'à l'autonomie. Commencez à rêver la vie que vous vivez une fois que cette vertu est activée dans votre vie. Vous êtes né pour aimer, influencer et inspirer les autres. Accomplissez bien votre mission en vous efforçant de cultiver à fond les vertus de la confiance en soi. Êtes-vous de cet avis ?

Développer la confiance en soi : 7 conseils et exercices

Écrit par Delisca du blog Jechangenow.com



Cet article participe au carnaval d'articles du blog [prendre confiance](http://prendreconfiance.com), dédié aux personnes qui manquent de confiance en eux.

Que signifie la confiance en soi pour vous ?

Est-ce paraître sûr de soi aux yeux du monde extérieur ?

Les pouvoirs de la confiance en soi

Vous sentez VOUS digne de vous ?

La confiance en soi signifie avant tout être **conscient de soi-même**. Avec un manque de **conscience de soi**, vous vous concentrez davantage sur l'extérieur que sur vous-même, ce qui vous amène à orienter vos actions et votre comportement vers cet extérieur et non vers ce dont vous avez besoin et ce **qui est bon pour vous**.

Où cela mène-t-il ?

Avez-vous l'impression de ne pas être dans votre zone de confort ?

Avez-vous l'impression d'être contrôlé par les autres et parfois même d'être un jouet ?

En vous concentrant sur l'extérieur, vous vous déséquilibrez, vite, vous devenez fatigué et vous perdez votre joie de vivre. Vous existez, mais vous ne vivez plus.

Une forte confiance en soi

est nécessaire pour pouvoir prendre soin de soi. Dans cet article, vous découvrirez **d'où vient le manque de confiance** en soi et comment vous pouvez renforcer votre confiance en vous. Il existe plusieurs raisons pour lesquelles les gens ont une faible confiance en eux-mêmes et n'osent pas se défendre. En partie, elle est innée et a été transmise au berceau.

Les pouvoirs de la confiance en soi

L'attention, l'appréciation et l'affirmation

sont des aspects importants pour renforcer la confiance en soi. Si vous n'avez jamais été encouragé ou accepté dans ce que vous avez fait, il sera difficile de développer la confiance en vous.

Les effets du manque de confiance en soi.

Mais avant voyons les effets d'un manque de confiance en soi. Les personnes ayant une faible confiance en eux peuvent présenter plusieurs effets, plus ou moins intenses. Vous vous reconnaissez peut-être dans certains d'entre eux :

1. Vous ne voulez pas vous offenser.

Vous préférez prendre le blâme plutôt que de soulever des questions et de causer des problèmes potentiels. Vous recherchez la paix et l'harmonie parce que vous ne vous sentez pas assez fort pour vous lever et défendre vos opinions.

2. Vous n'exprimez pas vos souhaits.

Vous vous mettez souvent en retrait et **n'exprimez pas vos souhaits** réels. Vous ne croyez pas que vous y avez droit et que vous êtes une personne indépendante avec ses propres souhaits qui doit être respectée au même titre que les autres.

3. Vous êtes prompt à prendre les choses personnellement.

Vous êtes souvent facilement irritable, car vous avez l'impression que votre **personnalité** est attaquée par des déclarations ou des comportements.

Souvent, vous ne pouvez pas dire ouvertement ce qui vous dérange, même quand vous vous rendez compte que vos limites ont été franchies.

En conséquence, vous réagissez avec colère. Vous attendez souvent d'une autre personne qu'elle sache comment vous êtes et vous vous sentez blessé lorsque ses attentes silencieuses ne sont pas satisfaites ou reconnues.

4. Vous vous sentez rapidement coupable.

Vous vous excusez souvent pour toute sorte de choses. Même pour des choses pour lesquelles vous n'avez pas besoin de vous excuser et dont vous n'êtes même pas responsable. Vous pensez que **vous êtes responsable** de quelque chose parce que vous avez toujours eu l'impression de ne pas être assez bon dans votre vie. En tant qu'enfant, un manque d'encouragement était comme une punition et une confirmation que vous n'aviez pas bien fait quelque chose.

5. Vous ne vous sentez pas belle.

Le manque de confiance en soi fait souvent que les personnes ayant une faible estime d'elles-mêmes ne se sentent pas belles. Même si vous êtes très jolie, même si les autres vous disent un million de fois le contraire, vous avez du mal à vous reconnaître, à vous trouver précieuse et belle. Il se peut aussi que vous soyez souvent jaloux et que vous craigniez de vous perdre parce que vous ne pensez pas mériter ou être suffisamment digne d'un partenaire.

6. Vous avez peur de faire quelque chose de mal.

En raison de votre manque de confiance en vous, vous avez peur de *faire des erreurs* et de ne pas être à la hauteur.

Parce que vous n'avez jamais été félicité et encouragé pour vos capacités, vous avez peu confiance en vous ou avez besoin de beaucoup d'aide parce que vous n'avez jamais appris à faire les choses de vous-même.

7. Vous n'êtes pas doué pour les compliments.

Il vous arrive souvent de rejeter un compliment et de l'apaiser. Souvent, vous répliquez directement avec un **“défaut” qui est censé annuler le compliment**. Vous ne pouvez pas accepter que vous soyez bon dans quelque chose ou que vous êtes beau parce que, surtout quand vous étiez enfant, vous avez toujours eu l'impression que vous ne l'étiez pas.

8. Vous avez peur de ne pas être aimé.

En particulier, les personnes ayant une forte estime de soi font peur aux personnes ayant une faible estime de soi.

Vous vous sentez inférieur et opprimé par les personnes dominantes. Vous avez encore plus peur d'être vous-même en leur présence, car vous vous sentez sans valeur par rapport à eux et vous doutez d'être aimé pour ce que vous êtes.

Vous avez peur d'être rejeté et de ne pas être capable de résister aux questions ou aux confrontations.

9. Vous n'êtes pas vous-même.

Vous aimeriez être vous-même, mais vous ne le pouvez pas. Votre insécurité et **votre peur du rejet sont trop grandes pour vous montrer tel que vous êtes**. Vous faites souvent semblant parce que vous pensez que vous devez répondre aux attentes des autres ou que vous seriez trop ennuyeux si vous montriez votre vrai visage.

10. Vous êtes timide.

Vous osez rarement prendre l'initiative ou parler de vous en privé. Cela vous effraie parce que vous pensez que votre vie est trop banale, sans exploit pour que vos histoires puissent être racontées.

Les pouvoirs de la confiance en soi

Et vous pensez que vous êtes trop simple pour que quiconque veuille s'engager avec vous. Vous vous sentez souvent mal à l'aise en présence d'inconnus, car vous avez du mal à établir le contact. Vous vous retirez souvent et vous préférez jouer le rôle d'un observateur silencieux, vous vous sentez seul et en même temps vous avez un profond désir d'être connecté, de vous intégrer et d'être accepté dans la communauté.

11. Vous parlez mal des autres.

Les personnes ayant **une faible estime** d'elles-mêmes peuvent blasphémer pour se faire valoir. Le blasphème les fait se sentir supérieur et puissant. Vous pouvez aussi parfois vous surprendre à dissimuler votre manque d'estime de soi en blasphémant ou en parlant mal des autres.

Ce comportement est comme une sorte de protection pour éviter d'entrer en contact avec vos propres sentiments d'infériorité. Il existe également un texte très beau et très sage à ce sujet :

“Tant que vous vous efforcez d'impressionner les autres, vous n'êtes pas convaincu de vous-même. Tant que vous vous efforcez d'être meilleur que les autres, vous doutez de votre propre valeur. Tant que vous essayez de vous rendre plus grand en rendant les autres plus petits, vous doutez de votre propre grandeur.

Celui qui est en paix avec lui-même n'a pas besoin de prouver quoi que ce soit à qui que ce soit.

Celui qui connaît sa valeur n'a pas besoin de confirmation.

Celui qui connaît sa grandeur permet aux autres de connaître la leur.”

12. Vous vous traitez comme un moins-que-rien.

Les personnes ayant une faible estime d'elles-mêmes sont souvent très dures envers elles-mêmes [parce qu'elles ne se sentent pas valorisées](#) et n'ont pas su s'apprécier.

Vous vous jugez vous-même et vous parlez mal de vous. Votre critique intérieur est très bruyant. Souvent, vous ne vous traitez pas bien, vous ne vous sentez pas assez digne pour penser à vous et vous pouvez vous punir si vous ne répondez pas à certaines exigences.

13. Vous n'osez pas prendre de nouvelles mesures.

En raison de votre incapacité à **croire en vos propres capacités et forces**, vous êtes réticent à essayer de nouvelles choses. Vos rêves restent des rêves. **Vos objectifs** semblent trop éloigner pour être atteints un jour. Vous croyez que vous ne méritez pas le bonheur.

14. Vous vous sentez impuissant et contrôlé par les autres.

Vous n'avez jamais appris à vous faire confiance et à prendre soin de votre propre bonheur, mais vous avez appris que votre [bien-être dépend du comportement des autres et des circonstances extérieures](#).

Les pouvoirs de la confiance en soi

Cela vous donne l'impression que vous n'avez aucun pouvoir sur votre vie. Vous vous sentez comme une victime des circonstances et de la vie. Vous aimeriez avoir plus de bonheur et de satisfaction, vous aimeriez changer quelque chose, mais vous ne voyez pas de moyen ou de possibilité pour y parvenir.

Le manque de confiance en soi vous empêche d'être heureux.

Les personnes qui manquent de confiance en elles ont une mauvaise perception d'elles-mêmes. Ils ont une mauvaise opinion d'eux-mêmes et ***une image négative d'eux-mêmes.***

Ils interprètent souvent leurs propres peurs dans le comportement des autres. Qu'est-ce que cela signifie exactement ? Ils créent leur propre réalité. Ils reflètent ce qu'ils pensent d'eux-mêmes dans le monde extérieur et reçoivent en retour une "**confirmation**" de la part des autres.

Vous devriez avoir l'air adulte et confiant, mais vous vous sentez comme un enfant. Et c'est en fait l'enfant en vous, ***votre enfant intérieur***, qui se manifeste à ce moment-là et qui prend souvent les devants. **La pression sur vous est donc de plus en plus forte, précisément parce que vous êtes "assez vieux" et que vous devriez avoir confiance en vous en tant qu'adulte dans la vie.**

Les pouvoirs de la confiance en soi

Comme personne ne vous a appris cela, il vous est très difficile de faire semblant d'avoir confiance en vous et cela vous pèse souvent. Faire semblant et cacher ce que l'on n'a pas dégénère souvent en stress et en accablement. C'est comme si vous vous brisiez intérieurement avec ce fardeau parce que votre enfant intérieur assume une responsabilité dont il n'est pas capable.

7 conseils pour renforcer votre confiance en vous.

Allons maintenant partons à l'aventure en découvrant comment nous pouvons augmenter notre confiance en nous.

Vous avez peut-être déjà lu des articles sur le sujet, mais aujourd'hui encore vous êtes toujours au stade où vous lisez encore des articles sur le sujet.

La première fois, ça n'a pas marché et peut-être que vous dites que toutes ces méthodes, ce sont des arnaques, que rien de tous ces conseils sont vraies.

Vous avez raison ! Vous savez pourquoi ?

oui

Les pouvoirs de la confiance en soi

Parce que vous choisissez ce qui est vrai ou pas en fonction de vos croyances. Si vous pensez que c'est une arnaque, c'est une arnaque tout simplement. Mais j'ai un petit conseil, prenez le temps de réaliser les expériences décrites ici dans cet article, oui prenez le temps nécessaire et après dites moi ce que vous en pensez.

Si rien ne marche pour c'est que vous avez besoin l'aide d'un professionnel pour vous accompagner, parce que j'avoue qu'il y a beaucoup de pseudo-gourous en développement personnel. Mais si vous effacer toutes vos idées préconçues et que vous vous mettez réellement en position pour apprendre, vous remarquerez des résultats remarquables dans votre vie. Croyez-moi. Sans plus tarder Lisons les précieux conseils.

PS: Sérieusement sachez que vous vous êtes merveilleux comme vous êtes, avec ce que vous pouvez faire et avec ce que vous savez. Il suffit de le reconnaître.

1. Ne vous comparez jamais aux autres.

Je sais que c'est facile de le dire, mais difficile de l'appliquer parce que vous pensez que les autres sont toujours meilleurs que vous. Mais vous ne connaissez pas leur vie. Lisez ce précieux proverbe :

Les pouvoirs de la confiance en soi

“Ne jugez jamais une autre personne avant d’avoir une fois marché sept miles dans ses mocassins».

Sagesse indienne

Regardez votre vie et soyez reconnaissant pour ce que vous avez et ce que vous avez accompli jusqu’à présent. Vous êtes le seul à y être parvenu. Vous pouvez être fier de vous et des personnes que vous pouvez compter parmi votre cercle le plus proche. Lorsque vous vous concentrez sur vous-même, vous devenez plus sûr de vous. Vous donnez à votre vie la valeur qu’elle mérite. Cela vous rendra fort.

2. Penser à vous aussi.

Vous pouvez avoir tendance à vous mettre en retrait et à céder la place aux autres pour leur rendre service. Maintenant, avancez et faites-vous une faveur. Prenez soin de vous et de votre bien-être. Donnez-vous ce dont vous et votre âme avez besoin : **le repos, la relaxation et être bien traité.**

Si vous construisez un équilibre intérieur, vous risquez moins d’être secoué que si tout en vous est en ébullition.

3. Dire non parfois.

Dire non fait partie d'une bonne gestion de soi et d'un égoïsme sains. Apprenez à dire non. N'ayez pas peur de ne pas être apprécié, de provoquer des disputes ou de faire quelque chose de mal. Soyez libre de vous défendre et de vous battre pour obtenir l'espace dont vous avez besoin. Soyez digne de prendre soin de vous et de vous distinguer.

Aussi paradoxal que cela puisse paraître, en disant non, vous suscitez le respect des autres parce qu'ils se rendent compte que vous ne les laissez pas tout faire et que vous avez vos propres limites. Et n'ayez pas peur de paraître égoïste. **Vous n'êtes pas égoïste.** Vous n'avez de valeur que si vous vous sentez bien.

L'égoïste est celui qui attend de vous que vous alliez à la fin de la file d'attente pour lui faire une faveur. Et vous verrez que dire non à autre chose est un oui pour vous et un oui pour ***plus de confiance en vous.***

4. Ne prenez rien de personnel.

Si vous êtes critiqué, prenez cette critique comme une suggestion d'amélioration. La critique n'est jamais que l'opinion personnelle de quelqu'un d'autre, que vous n'êtes pas obligé d'accepter et qui n'est pas forcément vraie.

Remettez-la en question. **Voulez-vous l'accepter ?**

Les pouvoirs de la confiance en soi

Quelles leçons puis-je en tirer ?

La critique vous donne l'occasion d'élargir votre perspective et de **vous développer**. Vous ne devez pas non plus prendre l'hostilité pour vous. Les déclarations des autres ne disent rien sur vous et vos valeurs. Demandez-vous si vous pouvez apprendre quelque chose pour vous-même à partir de cette déclaration et, si ce n'est pas le cas, gardez votre sang-froid et passez à autre chose.

5. croire en ses capacités.

Vous êtes bon et vous pouvez faire des choses tout comme les autres. Vous avez des forces et des compétences qui peuvent vous mener là où vous voulez aller.

Et vous avez déjà accompli beaucoup de choses dans la vie. Pour vous en rendre compte, jetez un coup d'œil à votre vie.

De quoi êtes-vous fier ?

Quelles décisions avez-vous prises pour y parvenir ?

Quelles compétences avez-vous utilisées ?

Accordez-vous le crédit que vous avez tant cherché à obtenir des autres, reconnaissez vos points forts et ayez confiance dans votre capacité à apprendre et à réussir.


6. Soyez bon envers vous-même.

Commencez à vous traiter correctement. J'entends par là qu'il ne faut pas seulement soigner son corps, mais aussi son âme. Vous devez également vous faire plaisir par la pensée. Ne parlez pas mal de vous et ne vous critiquez pas.

Acceptez vos faiblesses et acceptez-les, comme faisant partie de vous. Les erreurs rendent les gens aimables et réels. C'est la façon dont vous gérez vos erreurs qui vous rendent admirable.

Défendez-vous donc et faites preuve d'acceptation de vous-même en gérant vos faiblesses, en vous aimant et en mettant en valeur vos points forts.

7. Accepter les compliments.

Entraînez-vous à ne pas être modeste la prochaine fois que vous recevrez un compliment, à ne pas proposer de contre-argumentation, mais à simplement dire merci et à être heureux du compliment. Vous le méritez ! 

Votre estime de soi influence votre attitude face à la vie.

Les pouvoirs de la confiance en soi

Pour vivre heureux et confiant, vous devez vivre en harmonie avec vous-même, cela exige que vous deveniez ami avec vous-même. Il s'agit de créer une image positive de soi, de se débarrasser de ses croyances négatives et de ses vieilles blessures et de les échanger contre de l'appréciation et de l'acceptation. Alors vous avez tout ce dont vous avez besoin pour être heureux. Pour vivre en connexion amoureuse avec vous-même, pour percevoir vos besoins et pour vous défendre avec confiance dans la vie quotidienne et prendre soin de votre bien-être.

Créer une image positive de soi.

Trouvez votre valeur en vous-même.

Et apprend à être là pour vous en tant que personne aimante et adulte. La perception que vous avez de vous-même détermine également la façon dont les autres vous perçoivent. **Si vous vous traitez bien et reconnaissez votre valeur**, les autres vous traiteront bien aussi. Ils vous percevront positivement et vous donneront un "retour positif". Rappelez-vous : vous voyez à l'extérieur ce que vous portez à l'intérieur. Vous créez votre propre réalité en fonction de vos pensées.

Cela signifie que travailler sur votre estime et votre confiance en vous est élémentaire pour votre bien-être et votre bonheur.

Les pouvoirs de la confiance en soi

À l'intérieur comme à l'extérieur, vous trouverez plus d'harmonie et de paix et vous vous épanouirez comme une fleur.

Et n'est-ce pas là le but de la vie ?

Pour faire le meilleur usage de notre précieux temps ici, pour prendre plaisir à vivre, pour être en contact affectueux **avec les autres et pour faire ce qui vous épanouit.**

Conclusion

Votre temps est limité. Stop! ne le gaspillez pas en vivant la vie de quelqu'un d'autre. Ne vous laissez pas enfermer dans un dogme – le résultat de la pensée des autres. Ne laissez pas le bruit des voix des autres étouffer votre voix intérieure. Et surtout, suivez votre cœur et votre intuition, ils savent déjà ce que vous voulez vraiment devenir.”

Arrêtez de vous demander ce que les autres pensent de vous ou comment ils vous voient, prenez le temps de remarquer enfin à quel point vous êtes vraiment génial et à quel point vous devez être content et heureux de vivre votre propre vie de façon merveilleuse.

Créez aujourd'hui une amitié avec vous-même qui durera toute une vie.

Motivation écologique, blogging et Dalai-Lama

Écrit par Dominique du blog Solastalgie-merci.fr



Dans la catégorie « 106 façons d'évoluer avec plaisir », je partage avec vous les réflexions qui ont boosté ma motivation écologique.

Motivation écologique, blogging et Dalai-Lama ont renforcé **ma confiance en moi**.

Un peu curieux, comme entrée en matière ? Laissez-moi vous raconter la chose.

J'ai longtemps occupé un **emploi inintéressant**. Je le supportais parce que ce travail était compatible avec ma vie de mère de famille nombreuse, prioritaire à mes yeux durant cette période.

Les pouvoirs de la confiance en soi

Hélas, **ce ne fut pas un bon calcul pour ma confiance en moi**. Je me suis vite aperçue que ce poste ennuyeux et très directif m'éloignait de toute une série de choses intéressantes. Sans doute n'était-ce qu'une impression, mais je me sentais fade, sans relief, avec peu de choses originales à raconter. **Je ne savais plus parler de moi sans gêne**.

Heureusement, ma motivation écologique naissante m'a sortie de cette mauvaise passe.

L'écologie, point de départ d'une nouvelle motivation

Je vous ai déjà raconté l'histoire de [mon choc écologique](#). Suite à ce jour spécial, **je m'étais promis d'agir**.

A l'époque, je ne connaissais pas grand chose à l'écologie. A mesure que j'explorais certains sujets, je me rendais compte que **rien n'était simple**. Que se poser des questions écologiques pouvaient entraîner à se poser d'autres question écologiques. Un vrai jeu de pistes.

Je prends un exemple. J'ai souhaité être pionnière dans l'achat d'un véhicule électrique. Or ce choix est critiquable. Car une voiture électrique, ce n'est pas écologique. C'est juste **un choix plus écologique qu'un autre**. Le vrai choix écologique aurait été de me passer de voiture, et de prendre le car, le train, le vélo, ou marcher à pied.

Les pouvoirs de la confiance en soi

Autre exemple : le verre durable en plastique, que l'on achète lors d'un événement, **n'est pas un verre écologique**. Il peut le devenir, à condition d'être utilisé régulièrement durant longtemps, pour être plus écologique que le lot de verres jetables qu'il aura permis d'économiser. Mais si je le collectionne, ou que je l'oublie dans un placard, ce n'est pas du tout un verre écologique.

Il n'y a pas de choix facile en écologie. Et c'est tant mieux ! Car ainsi, la discipline est intéressante. L'écologie m'a fait sortir de mes petits raisonnements mentaux conditionnés. Et m'a motivée. Suffisamment, en tout cas, pour consigner dans un blog toutes mes questions, **toutes mes expériences**, et tous mes résultats.

Défendre l'écologie au quotidien, ce n'est pas de tout repos

Ce premier blog m'a donné, au départ, du fil à retordre. Non pour l'écrire (il y a tant de choses à écrire...) mais plutôt **pour le défendre**. Je vous donne un **bref aperçu des réactions que j'ai suscitées** :

Les pouvoirs de la confiance en soi

- *" Agir à ton échelle, ça n'a aucun sens car ça ne fera aucune différence sur le réchauffement climatique".*
- *" Je ne vois vraiment pas pourquoi tu te casses le bol à faire des sacrifices, alors que tant de gens font juste l'inverse, profitent de la vie, et annulent tous tes efforts"*
- *" Pourquoi te sens-tu responsable de tout, puisque tout se joue dans les affaires des multinationales, pourquoi culpabilises-tu ?"*
- *" Tu te sacrifies pour rien, l'Homme s'en est toujours sorti, il a plein de solutions technologiques dans ses placards !"*

J'en passe, et des meilleures.

Bien sûr, **j'ai été ébranlée plus d'une fois**. Il n'est jamais facile d'être remis.e en question. Avec mes articles, je bousculais (un peu) la norme sociale. Le matérialisme, notamment, est **censé apporter équilibre et stabilité**. "S'installer" et "acquérir" sont des preuves de maturité dans notre société. Consommer est un plaisir, et aussi une façon de se faire valoir. Voyager, de même, ainsi qu'un témoignage d'ouverture.

Je peux comprendre, pour défendre mes détracteurs, qu'**il n'est pas facile de se heurter à la remise en question de ses ambitions** lorsqu'on a investi durant des années dans leur réalisation.

Dans ce cadre, la sobriété et la simplicité ne sont pas des aspirations désirables.

Les pouvoirs de la confiance en soi

Si je n'ai jamais été tentée de fermer mon blog, j'ai très souvent décidé d'arrêter d'en parler, de ne plus communiquer sur les réseaux, et de garder son contenu pour moi. **Afin d'échapper aux doutes sur mon action**, ou de ne pas craindre de provoquer une réaction épidermique.

Jusqu'au jour où j'ai rencontré par hasard, dans un autre [blog traitant de la confiance en soi](#), cette citation du Dalai-Lama, qui m'a fait *tilt* :

« Là où règnent force intérieure et confiance en soi, disparaissent méfiance, peur et doute. »

La parole des autres affaiblit, ou soigne

Autant les critiques m'avaient fragilisée, autant cette parole m'a fait réfléchir, et **décuplé la confiance que je pouvais avoir dans mes choix personnels**.

Car, enfin, d'hypothétiques progrès technologiques peuvent-ils m'apporter quelque chose, si je sais que **ce que je fais aujourd'hui détruit la nature** ?

Ai-je **un autre pouvoir que le mien** pour agir ?

Est ce que les choix des entreprises multinationales, ou de mes voisins, voire de mes ami.e.s, **justifient** les miens ?

Et si je suis née dans la culture occidentale, **suis-je obligée d'être fidèle** à son matérialisme ou son individualisme ?

Les pouvoirs de la confiance en soi

A toutes ces questions, **je réponds non**. Je suis libre de mes choix, libre d'en parler, libre d'y croire.

Je ne suis pas bouddhiste, mais j'ai apprécié le don de cette autorité spirituelle. Il m'a permis de **retrouver en moi la confiance d'agir**, à mon échelle, pour le climat, à un moment où le doute entamait la force de ma motivation personnelle.

Bien sûr, je subis toujours la pression des dérèglements climatiques et de l'inaction. Mais **je ne subis plus mon inaction**, ni ma propre participation à ce dérèglement.

Et vous, avez-vous ressenti ce besoin d'être confiant dans la légitimité de vos choix, pour pouvoir parler d'écologie ?

La confiance en soi, un réel pouvoir magique

Écrit par Miss Obou du blog Parentzen.fr



Pour réussir l'aventure de l'IEF, tu as intérêt à avoir une belle baguette magique. Et cette baguette magique s'appelle la confiance en soi. Pourquoi? Tout simplement parce qu'il va te falloir une sacrée dose de confiance en toi pour rester droite dans tes baskets quand on te regardera de travers parce que ton enfant ne va pas à l'école. Il te faudra aussi une bonne dose de confiance en toi pour lâcher prise et faire confiance à ton enfant et sa soif d'apprentissage.

Les pouvoirs de la confiance en soi

Et moi, cette baguette magique, on a oublié de me la donner à la naissance. Je ne sais pas ce qu'il s'est passé mais l'équipe qui m'a accueillie ainsi que mes parents n'ont pas remarqué qu'il me manquait un élément! Du coup, ma confiance en moi, je la construis au fur et à mesure que je prends de l'âge. Il y a quelques années j'ai pu découvrir à quel point cette baguette magique avait un pouvoir formidable! Le pouvoir de me faire réussir!

Un manque total de confiance

Je me suis rendue compte du pouvoir de réussite que me conférait la confiance en soi en 2014. A ce moment-là, peu de temps après avoir empoché mon doctorat, je me retrouvais sur le marché du travail. Je ne sais pas par quel miracle, j'ai été embauchée pour faire des visites guidées scientifiques alors que je n'avais aucune formation dans le domaine de la communication. Moi qui n'avais jamais parlé à plus de 5 personnes en même temps, je devais faire des présentations devant des groupes d'une vingtaine de personnes. J'étais tout simplement pétrifiée. Forcément, la personne qui me formait commençait un peu à désespérer et elle doutait que j'arrive un jour à tenir mon rôle de professionnel de la communication!

Les pouvoirs de la confiance en soi

En parallèle de ça, j'avais décidé de passer mon diplôme d'arbitre départemental de judo. Et là aussi, j'étais pétrifiée! Je le voulais ce diplôme, mais pour ça, il me fallait m'imposer, prendre des décisions et les faire respecter. Tout comme devant mes visiteurs, je me liquéfiais totalement sur le tatamis! Je regardais mes formateurs avant d'émettre un petit son pour signifier leur décision aux combattants. Résultat, non seulement ce n'est pas moi qui prenais la décision mais en plus personne ne m'entendait (je ne sais pas si tu as déjà assisté à une compétition de judo mais je t'assure qu'il faut hurler pour se faire entendre des autres arbitres, des combattants et des entraîneurs!)

La réussite grâce à la confiance en soi

Et puis un jour, alors que j'étais au bord des larmes parce que je n'arrivais pas à faire ce que je voulais par manque de confiance en moi, un monsieur est venu me parler. Je ne sais plus du tout qui il était, ni pourquoi il est venu me parler, si ce n'est qu'il voulait m'encourager à persévérer pour que je puisse décrocher mon diplôme d'arbitre. Il m'a dit un truc qui a été un véritable déclic et qui est resté gravé en moi : « tu es légitime ». Ce fut comme un électrochoc! Oui, j'étais légitime! J'étais légitime dans mon souhait de devenir arbitre et j'étais légitime en étant sur le tapis. J'étais même légitime dans les erreurs que je pouvais faire puisque j'étais en formation. Je n'étais pas plus bête qu'une autre et il n'y avait pas de raison que je n'arrive pas à arbitrer un combat de judo alors que je pratiquais ce sport depuis plus de 20 ans.

Les pouvoirs de la confiance en soi

A partir de cet instant ma jauge de confiance s'est remplie d'un seul coup et je suis devenue quelqu'un d'autre. Je suis devenue quelqu'un qui prenait des décisions et qui les criait pour que tout le monde puisse les entendre. J'étais quelqu'un qui se trompait, certes, mais qui faisait! Alors que jusqu'à présent j'étais figée dans l'inaction par le manque de confiance, je commençais à m'autoriser à être, tout simplement! Comme par magie, suite à cette prise de confiance, j'ai eu de bien meilleures appréciations durant mon arbitrage et j'ai obtenu mon diplôme peu de temps après.

La portée de mon nouveau pouvoir

Le plus fort dans cette histoire, c'est que le pouvoir magique de la confiance en moi s'est étendu à d'autres domaines que le sport. C'est dans le domaine professionnel, dans lequel j'étais en galère justement à ce moment-là, que ma transformation et ma réussite ont été les plus flagrantes. Je me suis dit que, là aussi, j'étais légitime. Si ma chef m'avait choisie pour ce poste, c'est que j'en avais les capacités pour en remplir les fonctions. J'étais donc légitime de présenter ce que j'avais à présenter et de me tenir droite dans mes baskets devant mes visiteurs. Autre levier de réussite : j'étais, là aussi, légitime de me tromper! Effectivement, ma formation n'était pas terminée. Sans oublier que l'erreur est humaine et qu'il est normal de ne pas tout savoir sur tout.

Lorsque tu auras suffisamment confiance en toi pour ne pas avoir peur de te tromper, les portes de la réussite te seront grandes ouvertes!

J'étais à ma place et il fallait que je l'occupe avec fierté! Mes visites se déroulaient de mieux en mieux et quand il a fallu animer une présentation devant plusieurs centaines de personnes, c'est moi qui ai été choisie! Quelle apothéose pour la nana qui manquait tellement de confiance en elle qu'elle rêvait de rentrer sous terre dès qu'on posait les yeux sur elle!

Les pouvoirs de la confiance en soi

Cette jauge de confiance en moi qu'un monsieur a remplie inconsciemment au détour d'une conversation m'a rendue plus forte. Une collègue m'a dit peu de temps après, que je changeais complètement lorsque je faisais mes visites. Je donnais l'impression de ne pas être la même à mon bureau et devant un groupe de visiteurs. C'était comme si je mettais un costume pour entrer sur scène. Mon costume de super héroïne, c'est la confiance en moi.

Un pouvoir à travailler

Je n'ai pas encore réussi à endosser mon costume dans la vie de tous les jours. Je me pose toujours des questions sur mes capacités : est-ce que j'ai le droit d'exprimer mon avis? Est-ce que mon article va plaire à mes lecteurs? Est-ce que je fais le bon choix en agissant comme ci ou comme ça? Je sais donc que je dois encore travailler mon nouveau pouvoir et booster ma confiance en moi. Cependant, je sais que lorsque j'ai besoin d'être forte et d'assumer ma place, alors plus rien de m'arrête! C'est le pouvoir de la confiance en soi!

Je sais que le jour où je choisirai de retirer mes enfants de l'école pour les instruire moi-même, il me faudra endosser mon costume de scène. Il faudra que j'use de toute ma confiance en moi, en mes enfants pour que l'IEF soit une belle aventure!

Et toi? Quel est ton niveau de confiance en toi?

Les pouvoirs de la confiance en soi

Cet article participe à un carnaval d'articles proposé par le blog prendre-confiance.fr. C'est un site que je te conseille fortement si tu cherches des informations sur cet thématique. J'avais particulièrement apprécié la lecture d'un article sur les peurs inconscientes ([ici](#)) qui m'a fait pas mal avancer sur mon propre chemin.

Anxiété et manque de confiance en soi : que faire ?

Écrit par Delphine du blog [Guerir-anxiete.com](https://guerir-anxiete.com)

Anxiété et manque de confiance en soi Que faire?



guerir-anxiete.com

Les pouvoirs de la confiance en soi

Anxiété et manque de confiance en soi : Comment s'en sortir ? Vous souffrez d'**anxiété et vous manquez de confiance en vous** ? Vous n'aviez pas déjà une bonne estime de vous, mais votre anxiété l'a encore plus diminué ? C'est normal, un trouble anxieux est très difficile à vivre et la confiance en soi peut vite s'évaporer face au manque d'infos sur ces troubles. Rassurez-vous, **la confiance en soi peut se regagner facilement**, et nous allons voir ensemble **comment dans cet article**.

Cet article participe au carnaval d'articles organisé par le blog [Prendre confiance](#). J'apprécie ce blog, et notamment [cet article](#) sur les **thérapies utiles en cas de manque de confiance en soi et d'anxiété**.

Pourquoi manque-t-on de confiance en soi lorsque l'on souffre d'anxiété ?

Pourquoi manque-t-on de confiance en soi en général ?

David LeFrançois définit la confiance en soi comme la **certitude de pouvoir faire face au futur et aux imprévus**, le fait de savoir que quoi qu'il s'arrive on **pourra s'adapter**.

Je pense que de base, peu de personnes ont confiance en elles. En effet **notre environnement n'est malheureusement pas souvent porteur de confiance**, que cela soit nos parents, l'école, le travail ou même les amis.

Les pouvoirs de la confiance en soi

Vu comme cela, on peut donc dire que **l'anxiété c'est en fait l'inverse de la confiance en soi**. On anticipe le futur négativement à travers le filtre déformant du risque et de la peur.

Pourquoi l'anxiété entraîne un manque de confiance en soi ?

Un nouvel univers inconnu et terrifiant

L'anxiété n'arrange pas cela. En effet, un trouble anxieux nous tombe dessus sans prévenir, d'un coup, et on peut vraiment le ressentir comme un coup de massue sur la tête.

On n'a souvent **jamais entendu parler des troubles anxieux, on est projeté dans un nouvel univers** : TAG, trouble panique, anxiolytiques, AD, attaque de panique, crise d'angoisse...au début on ne connaît pas tous ces termes, on ne sait pas ce que c'est, on est perdus !

Où trouver la bonne info ? Chez le médecin, chez un psychiatre, sur internet ? Sur internet malheureusement il y a du bon et du moins bon. Quant aux médecins, ils ont peu de temps à consacrer à chaque patient et ne sont pas assez formés à ces sujets-là. Le diagnostic tombe donc, comme un couperet. **On ne sait ni pourquoi on a développé un trouble anxieux, ni ce qui se passe en nous, ni quoi faire**. On peut nous prescrire des médicaments, mais prend-t-on le temps de nous expliquer vraiment ce qui nous arrive ? De par mon expérience et celles des personnes avec qui j'échange régulièrement, malheureusement non.

Les pouvoirs de la confiance en soi

Une fausse idée de l'anxiété

Alors **on se fait une fausse idée de l'anxiété**. On croit qu'on est fous, malade mental ou que notre cerveau dysfonctionnera à vie et que nous devons prendre des médicaments ad vitam aeternam.

Normal que l'on perde confiance en soi après tout ça non ? Notre réalité est complètement chamboulée. Nous débarquons dans un autre univers et nous n'avons aucune information valable sur comment nous sortir de là !



Comme nous ne comprenons pas ce qui nous arrive et que nous ne savons pas quoi faire, nos angoisses peuvent alors s'aggraver, nous laissant encore plus démunis et perdus.

Les pouvoirs de la confiance en soi

On a l'impression (à tort) de **ne plus pouvoir faire confiance à notre corps, à nos pensées**. Que nous avons comme un « corps étranger » en nous qui dicte maintenant sa loi : tu feras une attaque de panique, tu auras des pensées étranges, tu ne dormiras plus, tu auras tel ou tel symptôme toute la journée...etc. On commence à éviter certaines situations, érodant malheureusement un peu plus notre estime de nous et notre confiance en nous.

Mais alors que faire pour **retrouver confiance en soi malgré l'anxiété ?**

Comment retrouver confiance en soi ?

La confiance en soi est en fait une des **trois composantes de l'estime de soi**, avec **l'amour de soi et la bonne image de soi**.

Pour avoir confiance en soi il faut aussi avoir une bonne estime de soi et une bonne image de soi.

Retrouver une bonne estime de soi et une bonne image de soi

Pour avoir une bonne estime et une bonne image de soi, plusieurs exercices sont possibles :

- décider de s'aimer tout simplement. Se rappeler que l'on a des **valeurs, des qualités, les lister**. Garder en tête que l'on mérite d'être aimé et de s'aimer
- se répéter « je m'aime » tout au long de la journée. C'est l'exercice proposé par Kamal Ravikant dans son livre **Aimez-vous comme si votre vie en dépendait**, dont j'ai écrit un résumé ici.
- l'exercice du « faire comme si » : **faire comme si on s'aimait inconditionnellement**, tout au long de la journée. A quoi ressemblerait votre vie si vous vous aimiez vraiment ?
- Ne jamais se dénigrer, se rabaisser, se juger.
- **Se parler comme on parlerait à notre meilleur ami**
- Si quelqu'un nous rabaisse ou nous critique, prendre de la distance par rapport à leurs paroles et se rappeler que ce n'est pas la vérité, mais seulement leur opinion.

Personne ne peut vous faire sentir inférieur sans votre consentement.

Eleanor Roosevelt

Regagner de la confiance en soi quand on souffre d'anxiété

Sortir de sa zone de confort

Ensuite pour (re)gagner de la confiance en soi, il faut **sortir un petit peu de sa zone de confort régulièrement**, pour s'entraîner à faire face à l'adversité. En commençant à pratiquer sur de petits challenges, on sera ensuite mieux armés lorsque les vrais défis se présenteront à nous. **La confiance en soi ne s'acquiert pas avec une seule grande action, mais la somme de toutes petites actions répétées régulièrement.**

Quelques idées : oser donner son point de vue, s'exprimer, faire un compliment, exprimer son désaccord, prendre une autre route pour aller au travail, appeler quelqu'un que l'on a perdu de vue, tester une nouvelle recette, tester une nouvelle activité...Les possibilités sont infinies et proches à chacun.

Les pouvoirs de la confiance en soi

La confiance en soi s'acquiert en **affrontant ses peurs positivement**, en en ressortant grandi et fier de soi. En **traversant ses attaques de panique avec force**, au lieu de les subir, on prend peu à peu **confiance en ses capacités**. On reprend la main et le pouvoir, au lieu d'être emporté par nos émotions et la panique. La confiance en soi peut aussi s'acquérir en **prenant de la distance avec ses pensées**, en arrêtant d'y croire, en réalisant qu'il ne s'agit que de pensées, et rien d'autres, et qu'elles ne peuvent pas nous faire de mal. **Nos pensées n'ont ainsi plus de pouvoir sur nous**, et nous pouvons simplement choisir de les laisser passer sans y prêter attention. Si vous avez **peur du regard des autres**, voici **quelques astuces pour vous aider**.

Ne réfléchissez pas trop avant d'agir et de sortir de votre zone de confort, **allez y tout de suite avant que votre mental ne cherche à vous en empêcher**. Une technique de Mel Robbins pour court circuiter le mental : se dire « 5, 4, 3, 2, 1, GO » (ça empêche de penser à autre chose) puis se lancer.

Célébrez toutes vos victoires, grandes comme petites. Soyez fier de vous.

Autres techniques pour la confiance en soi

La posture joue également sur la confiance, se tenir droit aide à se sentir plus à l'aise. Ça n'a l'air de rien comme ça, mais ça joue vraiment sur l'état d'esprit.

Les pouvoirs de la confiance en soi

On peut se **répéter des affirmations tous les jours** : Je vais y arriver. Je suis fort(e). J'ai l'envie de réussir. Je suis capable. Je vais réussir. J'ai confiance en moi et mes capacités. Je mérite d'être aimé et je m'aime. Je veux le faire je peux le faire, je vais le faire.

En bonus, voici une **méditation guidée pour la confiance en soi** :



Comment retrouver confiance en soi lorsque l'on souffre d'anxiété ?

Vous souffrez d'**anxiété** et cela a **diminué votre confiance en vous**. Vous êtes perdus, ne savez plus quoi faire ni comment agir pour retrouver cette confiance si utile dans la vie. Cet article vous a donné quelques pistes pour **retrouver confiance en soi**. Si vous ne savez pas par où commencer, **fixez-vous tout de suite un petit but**. Oui, là tout de suite, pendant que vous me lisez. Un but atteignable, mais qui vous rendra fier de vous une fois atteint. Et faites-le ! Maintenant !

Dites-moi en commentaire ce que vous avez choisi et comment ça s'est passé.

FAQ Anxiété et manque de confiance en soi

Quels sont les signes d'un manque de confiance en soi ?

On peut être anxieux, s'inquiéter pour l'avenir, ou croire que s'il nous arrive quelque chose, nous ne saurons pas faire face.

Comment surmonter le manque de confiance en soi ? Comment arriver à avoir confiance en soi ?

Les pouvoirs de la confiance en soi

Il faut d'abord augmenter son estime de soi, puis sortir un petit peu de sa zone de confort régulièrement pour se confronter en douceur à l'adversité et voir que tout se passe bien et que nous pouvons nous faire confiance. On peut également jouer sur la posture (se tenir droit), sur les pensées, sur la motivation.

Pourquoi on manque de confiance en soi ?

Notre environnement et notre société ne nous donne pas vraiment confiance en nous, que cela soit par l'école, les parents, les amis, le travail... On nous compare sans cesse aux autres, on nous dénigre parfois. Tout cela joue sur la confiance en soi.

Le pouvoir de la confiance en soi – Clé de la réussite

Écrit par Luc du blog Capsurvous.com



[Pin it](#)

La confiance est l'un des trois piliers du développement personnel avec l'estime et l'affirmation de soi.

Il y a beaucoup de choses derrière la confiance en soi mais si l'on reste sur les fondamentaux il s'agit bien de maîtrise.

De quoi s'agit-il exactement lorsque l'on parle de maîtrise ?

Les pouvoirs de la confiance en soi

En réalité c'est un ensemble constitué de plusieurs aptitudes comportementales et mentales.

C'est avoir un état d'esprit positif qui éloigne la peur même si l'on ne connaît pas un sujet ou un environnement car on sait que l'on est dans des dispositions pour apprendre et affronter l'inconnu.

Cette maîtrise passe donc par l'acquisition de savoirs faire qui ne sont autres que des compétences comportementales ou techniques qui favorisent votre assurance.

Quand on parle de compétences qui favorisent la confiance en soi il y en a deux catégories aussi bien sur le plan personnel que professionnel.

Il y a les compétences spécifiques qui vous donneront confiance dans un domaine particulier.

Tant que vous serez dans cet environnement vous serez à l'aise.

En revanche dès que vous sortirez de ce qui s'apparente à une zone de confort puisque vous êtes en terrain connu, vous risquez de voir votre confiance s'atténuer.

L'autre catégorie concerne les compétences dites transversales qui sont utiles dans n'importe quel contexte et pour cause, elles s'appliquent partout et vous servent dans n'importe quelle situation.

Les pouvoirs de la confiance en soi

Il s'agit de ce que l'on appelle les compétences comportementales qui s'exprime notamment à travers la communication verbale et non verbale.

Plus les deux seront synchronisées et plus les autres détecteront votre canal de communication et accorderont de la crédibilité à votre personne.

Avec ces compétences vous améliorerez la perception qu'auront les autres de vous.

Vous développerez votre mental et votre maîtrise.

Développer sa confiance en soi



On part donc du postulat que vous avez réglé votre problème d'estime de soi. Ça c'est fait. Vous vous aimez.

Maintenant il va s'agir de développer sa confiance en soi. Il est évident qu'avoir confiance en soi dans sa vie personnelle est un prérequis pour réussir sa vie professionnelle.

Cela ne signifie pas que cela va être facile sans rencontrer de difficultés mais si vous n'avez pas confiance en vous sur le plan personnel ça va être compliqué de vous épanouir sur le plan professionnel même si c'est aussi possible.

Les pouvoirs de la confiance en soi

L'épanouissement professionnel peut aussi conduire à prendre confiance en soi personnellement mais c'est plus rare.

Dans les deux domaines il est nécessaire d'agir pour faire des choses et acquérir des connaissances et des compétences.

Savoir faire quelque chose développe l'assurance et donc la confiance en soi.

Dans la vie personnelle, il est important d'avoir une ou plusieurs activités pour s'épanouir et se réaliser.

Dans la vie professionnelle cela consiste plus de devoir se former pour maîtriser les tâches que l'on doit réaliser. Mais ça y participe également.

Ce n'est pas toujours évident de maintenir un certain équilibre entre les deux en sachant qu'ils s'autoalimentent en termes de confiance en soi.

Le pouvoir de la confiance en soi



La confiance en soi est le levier le plus puissant pour s'épanouir dans la vie.

Elle est la clé de votre équilibre aussi bien mental que physique.

Elle participe à votre sérénité qui vous permet de prendre du recul, de faire preuve de lâcher prise dans les situations du quotidien qui peuvent polluer votre vie.

La confiance en soi c'est ce qui va vous motiver à trouver l'énergie pour vous réaliser.

Les pouvoirs de la confiance en soi

Vous aurez envie de faire des choses, d'avoir des projets en vous donnant des buts, des objectifs.

La confiance en soi est comme un tremplin qui va amplifier tout ce que vous ferez.

Même si vous n'avez pas toutes les cartes en main, peu importe, vous aurez cette motivation qui vous donnera envie d'apprendre et de faire pour aller plus loin.

Vous vous détacherez du regard des autres. Elle vous donnera cette force intérieure qui vous fera aller plus loin et plus haut.

Vous ferez sauter un par un tous les verrous psychologiques de vos croyances limitantes.

Bien sûr, il y aura des épreuves et des barrières à franchir mais avec la confiance en soi vous trouverez les solutions et surtout l'énergie pour y parvenir.

Car vous accueillerez chaque épreuve comme un défi à relever ou une simple étape à franchir.

L'effet de halo

L'effet de halo est la première impression que vous donnez aux autres. Il a un effet positif ou négatif sur les autres.

Il varie selon le niveau de perception de vos interlocuteurs et de leur cadre de référence c'est-à-dire leur vision du monde en fonction de leur éducation, formation, expériences et culture.

En développant votre confiance en vous votre effet de halo sera de plus en plus puissant. De cette manière le feedback que vous renverront les autres seront d'autant plus positifs.

Il est évident qu'un **effet de halo positif participe à augmenter votre charisme.**

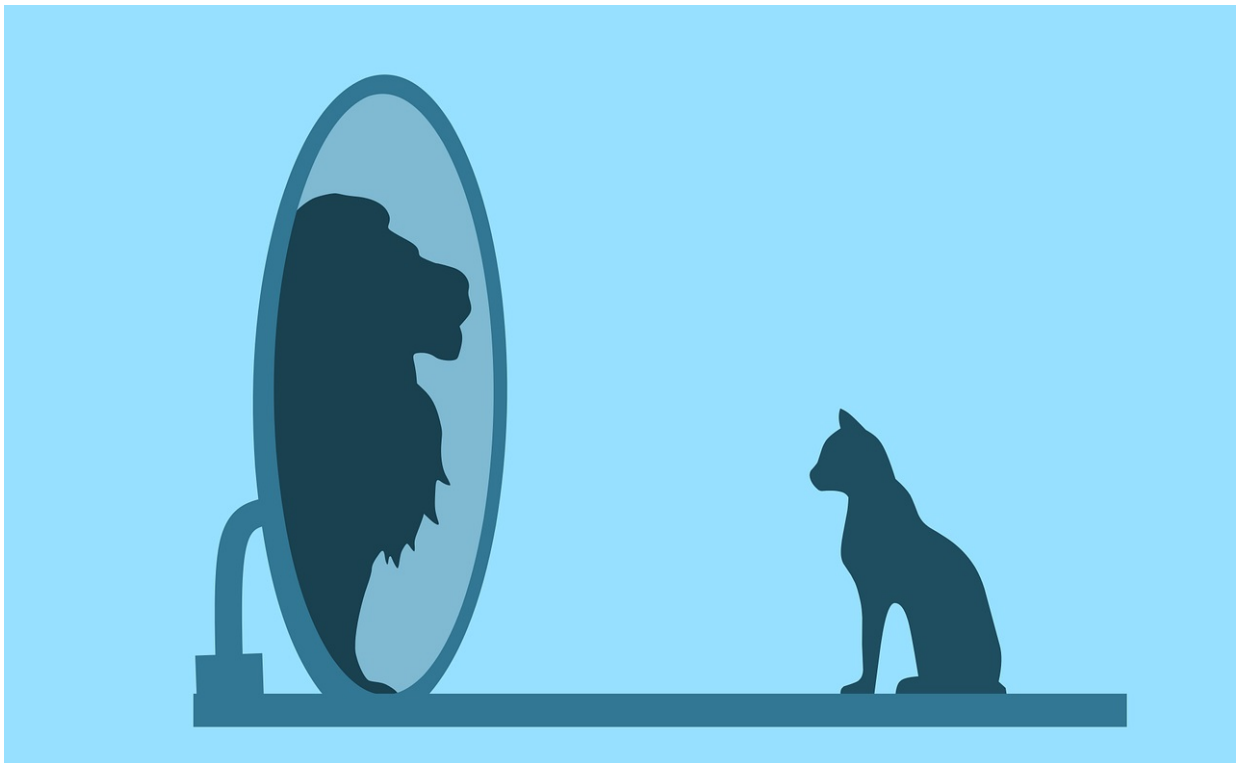
Ainsi votre confiance en vous alimentera votre estime de vous et vous aidera à mieux vous affirmer car l'affirmation de soi n'est que la formalisation de la confiance en soi.

En sachant que l'affirmation de soi n'est pas non plus une obligation. Beaucoup de personnes ont confiance en elles sans pour autant vouloir s'affirmer continuellement.

Les pouvoirs de la confiance en soi

Souvent, les personnes qui cherchent à s'affirmer en permanence ont justement un manque de confiance en elle et compensent par ce comportement. Elles actionnent leur égo.

Quelques leviers pour développer sa confiance en soi



Les leviers sont multiples mais s'il y en a qui sont fondamentaux ce sont ceux liés à la communication et l'effet de halo.

La communication verbale comme non verbale représentent deux leviers très importants pour développer sa confiance en soi.

Elles ont un impact décisif sur votre effet de halo qui je le rappelle est la première impression que vous donnez aux autres dès qu'ils vous voient.

Les pouvoirs de la confiance en soi

Ça nous renvoie aux notions de posture, d'attitude, de comportement, de positionnement et de présentation. Il en découle un certain charisme.

La communication non verbale a un impact plus important sur la perception des autres. Elle est majoritaire.

L'expression orale jouera également une des clés qui augmentera ou à l'inverse atténuera cette perception.

Maitriser les deux est donc un bon moyen de favoriser vos échanges avec les autres.

Voici un récapitulatif de quelques astuces pour développer sa confiance en soi.

Améliorer sa communication verbale

La maitrise de la prise de parole est déterminant pour augmenter sa confiance en soi.

Si cette compétence est une aptitude innée chez certaines personnes elle peut également être travaillée.

Savoir utiliser sa voix et travailler son élocution est la portée de tout le monde. Cela demande juste de l'entraînement et de la pratique.

Travailler sa communication non verbale

Les pouvoirs de la confiance en soi

Ce qui est important avec la communication non verbale est qu'elle soit synchronisée avec votre communication verbale sans être exagérée en fonction de votre personnalité.

Il ne s'agit pas de surjouer avec une gestuelle qui ne vous correspond pas. Là aussi cela demande de l'entraînement et de la pratique pour l'améliorer en utilisant celle qui vous convient.

Être assertif

L'assertivité est une compétence qui s'acquière tant au niveau du mindset que de votre posture.

Elle améliore votre capacité à échanger avec les autres avec sérénité et objectivité. C'est une compétence comportementale très puissante lorsqu'elle est bien maîtrisée.

Se former

La formation est une mise à jour constante tout au long de la vie. Elle ouvre l'esprit et fait évoluer vos perceptions avec son temps.

Elle améliore votre capacité d'analyse et favorise ainsi la prise de décision.

La formation se présente sous de nombreuses formes. Il peut s'agir de participer à des sessions de formation en présentiel ou en ligne mais également à travers l'autoformation en lisant des livres par exemple.

Les pouvoirs de la confiance en soi

En lisant des livres de gens intelligents et reconnus vous vous connectez à leur cerveau et en reprenez obligatoirement quelque chose qui alimentera par la suite vos propres réflexions.

Vous en tirez des enseignements qui augmentent votre champ de connaissances et de compréhension des événements et des gens.

Avoir des activités

Que ce soit dans votre vie privée ou professionnelle il est souhaitable d'avoir une ou plusieurs activités qui se rapprochent le plus de vos aspirations.

Les activités sont le moteur de votre bien être mental et physique. Elles vous permettent d'avoir des relations sociales avec les autres et de vous épanouir pleinement. Elles vous construisent.

Elles concernent aussi bien les activités physiques qu'artistiques.

Améliorer son effet de halo

L'effet de halo n'est pas quelque chose de figé. Il peut s'améliorer pour augmenter votre charisme.

Cela ne signifie pas pour autant qu'il faille chercher à plaire à tout le monde.

Améliorer sa posture, sa diction ou son look est à la portée de chacun. Il suffit juste d'en avoir conscience.

Les pouvoirs de la confiance en soi

Sortir de sa zone de confort

Il n'y a pas de mal à se créer une ou plusieurs zones de confort bien au contraire. Cela favorise la stabilité qui participe à la confiance en soi.

Vous maîtrisez votre environnement de mieux en mieux, vous connaissez les gens qui vous entourent et cela contribue à votre sérénité.

Là où il est utile d'en sortir c'est lorsqu'elle commence à être étouffante à vous faire perdre toute motivation par manque de sens dans ce que vous faites ou vivez.

Quand vous avez le sentiment de tourner en rond dans votre vie c'est à ce moment qu'il est nécessaire de se poser les bonnes questions pour aller explorer d'autres pistes.

D'ailleurs, si vous avez plusieurs zones de confort vous pouvez tout à fait en changer certaines tout en préservant les autres.

Sortir de sa zone de confort c'est augmenter ses propres limites.

Lister vos compétences pour en prendre conscience

Le fait de lister ses compétences permet d'avoir une photographie objective de ce que l'on sait réellement faire.

Les pouvoirs de la confiance en soi

En le formalisant on visualise ce que l'on sait faire et en visualisant on en prend conscience. Et la prise de conscience éveille.

Quant on écrit quelque chose notre mémoire l'enregistre plus facilement et plus durablement. L'information s'intègre dans la base de données de notre cerveau.

Et comme notre cerveau ne fait pas la différence entre une pensée et ce que l'on vit réellement il en tiendra compte quand vous vous poserez des questions et retrouvera l'information qui vous rappellera que vous savez faire des choses.

Vous serez rassuré et reprendrez confiance en vous.

Accepter les erreurs

Tout le monde fait des erreurs. Il y a juste deux façons de les traiter.

Soit vous l'acceptez pour passer à autre chose et avancer soit vous la ressassez tout le temps et restez bloqué.

Accepter une erreur c'est sortir du sentiment de culpabilité qui crée une croyance limitante qui vous empêche de progresser.

Il faut utiliser l'erreur comme un essai qui participe à la résolution de problème et non comme quelque chose de définitif. Les scientifiques les sportifs de haut niveau connaissent bien cette approche.

Récompensez-vous, faites-vous plaisir

Quand vous avez atteint un objectif, si petit qu'il soit, n'hésitez pas à vous récompenser.

Être bienveillant avec soi-même participe à la confiance en soi.

Arrêtez de vous comparer

Chaque individu est unique. Vous êtes unique. Vous comparer aux autres ne favorise pas le développement de votre propre personnalité.

Vous pouvez tout à fait vous inspirer de personnes qui vous impressionnent par leur vie, leurs exploits ou autres, ce n'est pas pour ça que vous devez chercher à être ce qu'ils sont en vous oubliant.

On a tous des modèles qui nous donnent la motivation pour se réaliser à notre niveau et c'est positif. On a tous des référents qui nous montrent une voie qui nous inspire. C'est normal et nécessaire.

Quant à se comparer aux autres par jalousie ou frustration est destructeur. Votre perception de ce que font ou ont les autres n'est que la partie émergée de l'iceberg. Vous ne connaissez pas leur partie immergée. Votre perception est donc fatalement fausse.

Trouvez donc votre voie selon vos propres compétences et expériences sans vous préoccuper de ce que font les autres.

Les pouvoirs de la confiance en soi

Sortir

Vous réunir en famille, avec vos amis en allant voir un spectacle, un concert ou au restaurant améliore vos compétences sociales.

Pour grandir vous avez besoin des autres et ils ont besoin de vous. L'échange entre individus est nécessaire pour se construire.

Voyager

Le voyage en individuel ou en groupe est une bonne manière de sortir de sa zone de confort en confrontant ses différentes perceptions du monde et des gens en fonction de ses propres valeurs.

Le voyage ouvre l'esprit et fait grandir intellectuellement. Il développe un mindset positif.

En rencontrant d'autres cultures et d'autres modes de fonctionnement on comprend mieux le monde et surtout on apprend à mieux se connaître.

On découvre ses limites sur de nombreux points comme la fatigue, la patience, la tolérance, l'adaptation et la compréhension des situations. On bouscule ses habitudes et on améliore son niveau de résilience.

En résumé

La confiance en soi est un peu comme une table de mixage avec de nombreux curseurs qu'il est nécessaire d'ajuster selon notre personnalité et nos expériences.

C'est faire évoluer notre cadre de référence au fur et à mesure que l'on avance sur notre chemin de vie.

La bonne nouvelle est qu'elle peut s'améliorer en permanence et que tout le monde peut le faire.

La confiance en soi vous donnera le pouvoir de vous réaliser étape par étape à travers vos accomplissements car seul le passage à l'action la développera.

Sur le chemin intérieur des pouvoirs de la confiance en Soi

Écrit par Armel du blog Armelle-jaso.com



C'est avec un réel plaisir que j'aborde cette thématique sur « les pouvoirs de la confiance en soi » en votre compagnie en participant au festival d'articles de développement personnel proposé par Penser et Agir.fr. Il est vrai que le thème de la confiance en soi dans sa globalité a été abordé, réabordé, écrit et décrit à maintes reprises, sous tous les angles possibles, et malgré tout, il continue à faire couler beaucoup d'encre tant le sujet est impactant dans notre quotidien. Un mot pour ce festival s'est invité, le mot Pouvoir. C'est un mot dense, qui, dès qu'il est prononcé entraîne avec lui tout un tas d'autres mots, tels la capacité, le don, la puissance, la possibilité...Des mots forts, impactant qui laissent présager tout un Univers des Possibles assez attirant ne trouvez-vous pas ?

Les pouvoirs de la confiance en soi

Et si nous allions regarder ensemble, de plus près, comment débusquer cette Puissance qui vous compose, car oui, je vous l'assure, elle est là déjà présente en vous, en sommeil peut-être, ou caché, ensevelie sous une montagne, un amas de.... Ne précipitons pas les choses et allons en quête.

Pour ce faire, prenons un peu de hauteur

je vous emmène au cours de ces quelques lignes en position d'observateur. Non pas, en position de connaisseur ou de spécialiste, mais juste en posture d'observateur, d'observateur de vous-même afin de découvrir quelles sont les facultés, les possibilités qui vous composent pour avoir une meilleure confiance en vous.

En préambule, je souhaiterais sans m'y attarder longuement, rappeler les points d'accroche et les éléments qui différencient l'estime de soi et la confiance en soi. Le premier, l'estime de soi, fait état de deux notions principales qui sont :

1. la notion de valeur : Quelle valeur j'estime que je vaudrais à mes propres yeux ?
2. la notion d'opinion : Quelle opinion je porte sur moi-même ?

alors que la confiance en soi fait appel à :

une notion de capacité, se sentir capable, se croire capable.

Les pouvoirs de la confiance en soi

Croire et sentir, sont des mots qui font résonance à notre intériorité. À la relation que nous avons avec notre Être par les sensations que nous éprouvons. À notre force intérieure, notre puissance intérieure, ce feu qui brûle en chacun de nous. Cette force, à qui l'on peut donner bien des noms suivant nos croyances correspond à tout cet inexplicable, ce que l'on ressent avec notre cœur et notre intuition au-delà de la frontière de la rationalité.

Comme le fait remarquer, Olivier Clerc dans son livre « *Lettre à ma prochaine incarnation* »¹ l'étymologie du mot confiance, signifie littéralement **avec foi**, j'ai confiance en moi signifie donc **j'ai foi en moi, je crois en moi**. On dit que la foi soulève des montagnes, la véritable confiance aussi, car elle insuffle une énergie qui nous permet de réaliser des choses dont on ne se serait pas cru **CAPABLE**, elle nous rend notre **POUVOIR**.

Alors, êtes-vous prêt à aller observer avec moi ?

Observer, cette montagne de peurs, de doutes, de jugements que vous et moi, alimentons si facilement, regarder avec un peu de hauteur sans critique aucune, ce bloc d'émotions lourdes qui nous bloque dans l'action et ralentit notre avancée vers notre pleine puissance ?

Allons donc, découvrir, comme ce petit-enfant, qui à l'ombre de son innocence s'émerveille et observe l'adulte, pour essayer de comprendre avec beaucoup d'espoir comment il fonctionne, avec peut-être, le rêve inavoué, d'un autre possible ? Et puis pourquoi pas, entrevoir, ce que cache cette montagne dans ses racines, dans la profondeur de votre être et peut-être y découvrir votre Pouvoir, votre Puissance, en toute confiance !...

Les pouvoirs de la confiance en soi

Les pratiquants de l'exploration profonde de l'intériorité mettent en avant que notre monde intérieur est en interaction constante et permanente avec notre monde extérieur. Par exemple, si l'environnement intérieur accueille positivement les peurs, les doutes, les colères, le monde extérieur suivra la même direction. Nos montagnes intérieures se dressent donc aussi dans notre quotidien. Cette interaction et cette harmonisation fonctionnent pour les émotions que l'on ressent, mais aussi pour les mots que l'on se dit, et qui nous bloquent dans l'action. Par les mots que l'on se susurre à voix basse, je sous-entends cette petite voix intérieure que vous connaissez bien. Cette voix que notre mental alimente soi-disant pour notre sécurité, croit nécessaire, de nous rappeler sans cesse nos peurs, bien souvent irrationnelles et infondées. Ces peurs émettent tant de bruit et de mouvement qu'elles étouffent les messages de notre cœur qui lui sait inconditionnellement de quoi nous sommes réellement capable.

La confiance en soi peut être caractérisée par un sentiment de sécurité intérieure qui permet d'entreprendre, d'oser et de s'affirmer.

Alors, je vous pose la question :

Comment d'après vous est-il possible de se reposer sur cette sécurité intérieure, de s'y poser si l'on ne s'est jamais interrogé sur son existence, sur sa présence tapie au fond de nous ?

Je vous invite donc à sortir du mental tranquillement, en douceur et jeter un coup d'œil sur ce qui se passe au fond de vous, dans la pénombre de votre cœur, de s'échapper quelques instants de tous les aspects matériels pour aller soulever le voile de votre identité, de vos spécificités. D'aller à la rencontre de votre intériorité pour découvrir vos racines, la source de qui vous êtes et sur lequel vous allez pouvoir vous poser, vous reposer pour prendre confiance et augmenter votre confiance en vous. Pour faire ce voyage, je vous propose de vous alléger, en prenant quelques grandes et profondes respirations.

Que diriez-vous avant de poursuivre cette lecture, de prendre quelques instants en fermant les yeux si vous le souhaitez pour laisser la vague des peurs qui bloquent une plus grande confiance en vous passer ? Respirez calmement, observez de loin cette vague et regardez-la s'éloigner en écoutant le bruissement de votre cœur qui vous dit qu'il est là, qu'il sera toujours là et que vous pouvez avoir confiance en lui, donc avoir confiance en vous.

Les pouvoirs de la confiance en soi

Il est possible que vous ayez rouvert les yeux pour continuer cette lecture. Surtout si l'envie est là, n'hésitez pas à coucher sur le papier vos ressentis, à exprimer par vos mots ce que vous venez de vivre. Car sachez que les mots, sont beaucoup plus qu'un outil de communication. Chaque mot est un monde à lui seul et a son importance. Par les mots, nous dégageons l'essence même de notre personnalité, notre pouvoir, notre capacité à vivre et à nous comporter. Les mots que l'on se dit à soi-même amènent souvent son lot de maux. Ils peuvent pacifier notre rapport à qui nous sommes ou provoquer la violence et la colère en nous. Ils peuvent nous grandir comme nous diminuer, éclairer ou assombrir notre personnalité et le regard que l'on se porte.

Les mots justes

Plus notre voix intérieure emploie les mots justes nous concernant en tenant compte de notre vérité et plus l'harmonisation avec l'extérieur est possible, la route empruntée par nos comportements découlera inévitablement de ces mots et pensées que l'on se sera attribués.

Je ne vous demande pas de croire en mes mots, car ce ne sont que les miens, non, je vous propose de regarder en vous-mêmes, à votre rythme et là, je vous pose ces questions :

Les pouvoirs de la confiance en soi

Avez-vous déjà pris conscience des mots que vous utilisez ? De quelle manière vous vous parlez, vous vous respectez ?

Si, votre réponse est non, je vous invite dans les jours prochains à vous mettre en position d'observateur de vos mots, de votre langage et de ressentir comment ils vibrent en vous, et d'essayer de les remplacer par d'autres mots plus bienveillants, sans jugement et un peu challengeant en continuant à ressentir, observer comment ces nouveaux mots, différents, réagissent dans votre intériorité :

– Comment, me direz-vous, trouver de nouveaux mots pour ce dialogue avec moi-même, comment oser me parler autrement ?

– Comment me traiter en première classe et me respecter pour ce que je suis, et ce, dont je suis réellement capable ?

Pour cela, voici deux astuces :

(mais je suis persuadé que vous pourrez en trouver d'autres en parfaite adéquation avec votre personnalité)

1. Pourquoi ne pas demander à votre coach intérieur, celui qui siège en votre cœur de vous aider, car pour avoir, il faut vouloir, mais il faut aussi demander.
2. Et puis, pensez aussi à tous ces mentors, ces coachs sportifs, ces figures d'autorité qui par le passé vous ont aidé, boosté, challengé. Que vous dirait-il, comment se comporterait-il à votre égard pour vous aider aujourd'hui... ?

Comme vous pouvez le lire, je fais souvent référence à votre cœur, car :

Les pouvoirs de la confiance en soi

” La science a démontré que le cœur était un organe pourvu d’intelligence et d’une profonde influence non seulement sur le cerveau, mais aussi sur nos émotions, notre réflexion et nos choix”².

Et puis, dans mes croyances, le cœur est le socle de notre dimension profonde et j’ai une foi profonde dans les bienfaits et les miracles de l’amour...

« Le jour où je me suis aimé pour de vrai, j’ai cessé de vouloir une vie différente et j’ai commencé à voir que tout ce qui m’arrive contribue à ma croissance personnelle. Aujourd’hui, je sais que ça s’appelle Maturité»³. Kim Mac Millen

Il est reconnu que la confiance en soi est un sentiment instable, qui peut varier suivant les moments de vie où les événements que nous traversons, mais cela ne veut en aucun cas dire qu’il est normal que nous acceptions de traverser la vie à travers des montagnes russes faites de moments d’allégresse et de confiance extrême et d’autres moments où le précipice et l’abîme nous semblent le chemin tout tracé. En prenant la position d’observateur de nos pensées, de notre langage et de nos comportements, en apercevant en amont, les ornières qui s’annoncent sur notre chemin et les zones de dangers. Nous prenons petit à petit connaissance de notre “Je” et pouvons commencer à jouer avec notre mental pour déjouer ses pensées alarmistes, ses croyances dépassées et lui montrer nos vrais talents, nos vraies capacités dans ce jeu sur le chemin de notre vie.

Se sentir capable serait donc braver ses peurs passées ?

Celles qui ont laissé des marques dans nos cellules, nos corps, et que par habitude nous acceptons comme faisant partie intégrante de notre personnalité. Mais nous ne sommes pas ces peurs, elles ont trouvé refuge en nous, mais en aucun cas ne nous compose. Si l'observateur que vous êtes, est prêt à partir à, la reconnaissance de ses peurs et décide de ne plus jouer leur jeu, et de ne plus lutter contre elles, alors, elles perdront toute notion de pouvoir sur vous et pourront être remplacée par l'amour et la reconnaissance de qui vous êtes.

L'époque actuelle impose un standard de vie en mode automatique. Elle nous met dans une position inconfortable, comme si nous étions divorcés de nous-même en créant une séparation entre le mental et le corps. Je vous souhaite de créer et d'entretenir une relation intime avec tout votre être. Apprendre à le connaître, à le reconnaître, à l'accepter et à le chérir pour lui permettre de vous insuffler la force et l'énergie qui vous fera gravir vos propres montagnes de peurs, de doutes et d'incertitudes.

Que penserait l'observateur que vous êtes, que ressentirait-il, comment réagirait-il, s'il voyait cet autre vous, avoir quelque part dans un coin de son être ce mantra pour l'aider dans sa quête :

«Chaque jour, je t'aime davantage... Aujourd'hui plus qu'hier... Et bien moins que demain. » 4- Gérard Rosemonde

Pensez-vous que cela pourrait lui permettre, à cet autre vous, de quitter cette version de vous-même pour vous réinventer ?

La voie spirituelle incite à se mettre en observateur neutre de qui l'on est, de comment l'on pense, quelles émotions cela provoque en nous et comment nous y réagissons dans la vie. Si je change mon regard sur qui je suis, en passant par le prisme de la tolérance et de l'acceptation de mes zones de lumières et de mes zones d'ombres alors je peux passer du jugement au discernement et du doute à la confiance.

Je me fais confiance, je te fais confiance, je fais confiance en prenant enfin conscience du pouvoir immense que nous apporte cet état d'Être.

N'oubliez pas, savoir et ne pas agir, ce n'est pas savoir, mais juste croire savoir...

Je finirai par ces deux citations dont une issue d'un article de [prendre et agir.fr](https://prendre-confiance.fr) que vous pourrez retrouver dans la rubrique (sur la confiance en soi et le courage) : <https://prendre-confiance.fr/citations-sur-la-confiance-en-soi/>

« Là où règnent force intérieure et confiance en soi, disparaissent méfiance, peur et doute. » 5 — Dalai-lama

« Soyez vous-même, tous les autres sont pris » 6-Oscar Wilde

Les pouvoirs de la confiance en soi

Cet article, est ma contribution dans le cadre du festival d'articles de développement personnel en tant que spécialiste du développement personnel.

Belle lecture.

Photo Pickit.com

1/ Lettre à ma prochaine incarnation Olivier Clerc : Lettre 5 La confiance

2/ Extrait de " La Fabrique des Miracles " par James R. Doty.

3/ Extrait de la traduction du poème When I Loved Myself Enoughde Kim Mc Millen

4/ Gérard Rosemonde citation. www.citation-celebre.com

5/ <https://prendre-confiance.fr/citations-sur-la-confiance-en-soi/>

6/ Citation Oscar Wilde

Confiance en soi : l'illusion du développement personnel

Écrit par Louis du blog [Spiraledubienetre.fr](https://spiraledubienetre.fr)



En recherche sur cette thématique, combien de fois êtes-vous tombés sur des articles vite écrits, qui vous promettent une solution rapide en 7 astuces, 3 étapes ou quelques exercices ?

Vous ne les comptez plus.

Vous sautez de l'un à l'autre.

Il se peut même que vous y trouviez une idée, une piste que vous essayez et qui vous fait sentir un peu mieux momentanément.

Les pouvoirs de la confiance en soi

Et puis vous reprenez la quête dans l'espoir de trouver mieux...

L'ennui de la plupart de ses articles, c'est qu'ils ne préfèrent pas prendre le taureau par les cornes, parce que ça ne se prête pas à du rapidement consommable.

Pourquoi, parce qu'il ne peut s'agir de ce que l'on appelle un « quick fix » en anglais, comme une petite réparation rapide.

Et là, c'est beaucoup moins vendeur de vous annoncer que pour vous établissiez cette confiance en soi, il va falloir entreprendre une démarche personnelle, qui va nécessiter du temps et un véritable travail sur soi.

A mon sens, quand je regarde les personnes que j'ai eu en consultations pour ces problèmes de confiance, celles qui ont obtenu les meilleurs résultats sont celles qui n'ont pas lâchées jusqu'à ce que ces problèmes de fond qui minaient leur confiance soient résolus les uns après les autres.

On retrouve une série de points communs entre toutes ces personnes :

- elles ont une image d'elle-mêmes pas ou peu valorisante
- elles entretiennent des croyances limitantes sur elles-mêmes (très souvent provenant du milieu familial)
- elles ont vécu des évènements qui ont sapé leur confiance
- elles maintiennent un dialogue interne négatif

Les pouvoirs de la confiance en soi

Quand je propose, en tant que thérapeute, une démarche pour établir ou rétablir la confiance, c'est en priorité sur ces 4 axes que je porte mon attention.

Image et estime de soi – le pilier central

L'image de soi et l'estime de soi, constituent les bases de ce travail et pour cela nécessitent de revisiter la façon dont les parents parlaient à l'enfant qu'ils étaient. Est-ce que c'était pour les valoriser ou au contraire les diminuer ?

Dans bon nombre de cas, on a déjà là des éléments évidents qui nous montrent l'origine du problème et mon rôle est de libérer les émotions liées à ces paroles ou ces situations. Il va sans dire que bien souvent, les parents reproduisent des choses qu'ils ont vécues eux-mêmes et dont ils n'ont pas la moindre conscience.

Les limites que nous nous imposons : les croyances

Un point non négligeable qui nécessite d'être évalué sont les croyances limitantes de la personne.

La personne vit un événement (ou est témoin direct ou indirect), elle en tire une interprétation qui débouche sur une conclusion qui est ensuite considérée comme une « vérité ».

Les pouvoirs de la confiance en soi

Une de mes clientes a une croyance qu'on ne peut pas faire confiance aux gens. J'ai pu identifier l'origine émotionnelle de cette croyance quand son père a été victime de trahison et injustice dans l'armée ayant voulu dénoncer des comportements illicites de l'un de ses supérieurs. A un moment même, il a été laissé pour mort après avoir été mis dans une situation dangereuse.

Tous ces faits sont restés impunis.

Le père de cette cliente a donc créé cette croyance qu'on ne peut faire confiance aux gens, et sa fille a « hérité » de cette croyance à son tour ayant trouvé des circonstances pour confirmer cette croyance... car c'est ainsi que fonctionne le subconscient, il va créer ou attirer des circonstances qui viendront confirmer et renforcer la croyance.

L'intérêt de certains outils énergétiques (tels que la régulation émotionnelle) est qu'ils permettent d'aller travailler sur l'origine du problème où qu'il se situe, que ce soit chez la personne elle-même ou bien chez ses parents, ancêtres ou dans certains cas dans des vies antérieures – il s'agit bien souvent d'une forme d'angle mort pour la personne qui n'a bien évidemment pas les moyens de savoir à priori d'où peut provenir le problème – et c'est là le rôle du praticien (même si l'on n'a pas nécessairement l'historique, on peut libérer l'émotion bloquée).



Ces évènements qui marquent nos vies

Chez chacun d'entre nous, on peut trouver un ou plusieurs évènements qui nous ont profondément marqués et ont façonné nos vies, pas toujours d'une façon désirable. Certains s'en sortent sans trop de dommages mais parfois une aide est nécessaire pour passer le cap et ne plus répéter les vieux schémas.

Les pouvoirs de la confiance en soi

En dialoguant avec des parents qui rencontraient une difficulté avec leur jeune fils pris de panique, à l'idée d'aller à l'école, on s'est aperçu d'un syndrome d'abandon qui existait chez le père, dont les parents n'avaient pas trouvé mieux que de le laisser sur le bord de la route – sans doute parce qu'ils les avaient exaspéré. Il en avait contracté ce syndrome d'abandon, qui lui faisait monter les larmes aux yeux, rien que de mentionner la situation (signe qu'elle n'est pas résolue émotionnellement), en une séance, nous avons pu libérer les émotions bloquées lorsqu'il avait 3 ans. Il est important de noter que tant que les émotions n'ont pas été résolues, on reste « bloqué » à ce même âge émotionnel, ce qui vous le concéderez, peut-être très handicapant.

Ici, en travaillant sur le problème du père, on a pu aider le fils, qui s'est ainsi trouvé libéré du fardeau du père. (maintenant, on sait que ces informations traumatisantes se transmettent via l'ADN)

Le dialogue interne négatif (le deuxième angle mort)

Celui-ci peut-être vraiment pénalisant s'il n'est pas identifié ou ignoré. Il est d'autant plus délicat qu'il s'agit d'un mécanisme très largement inconscient pour la plupart des gens. Il se manifeste généralement par des jugements négatifs que l'on a sur soi « je suis nul » « je n'y arriverai jamais », etc... Pour surmonter ce dernier point, il est nécessaire de le travailler comme une gymnastique, comme une habitude à changer progressivement.

Les pouvoirs de la confiance en soi

Bien entendu, le fait de déblayer ces évènements traumatisants, croyances limitantes a un rôle majeur à jouer dans ce processus; il n'en reste pas moins que la personne doit effectuer sa part pour changer la façon dont elle se parle à elle-même et qui peut aisément prendre quelques mois...

Ces personnes qui ont pratiqué ce discours négatif pendant des années voudraient parfois qu'il disparaisse du jour au lendemain, c'est là qu'il faut être un peu réaliste !

C'est là qu'on peut maintenant agir sur la confiance en soi pour la renforcer au jour le jour, en notant toutes les petites et grandes victoires pour s'assurer qu'elles sont bien identifiées et que la personne pourra s'appuyer dessus si jamais des moments de doutes se présentent afin de ne pas retomber dans l'ancienne spirale et d'ancrer les nouvelles habitudes d'être et de penser.

Cet article s'inscrit dans le carnaval d'articles liés aux pouvoirs de la confiance en soi, organisé par Mathieu Vénisse, du blog prendre-confiance.fr

FIER D'ETRE SOI (OU LE VILAIN PETIT CANARD REVISITÉ)

Écrit par Sarah du blog Bonheuretconfianceensoi.com



« Tu es jolie, c'est pas grave si t'as rien dans la tête »

« Tu t'en sortiras toujours avec ta belle gueule, même si t'es bête »

Pour la énième fois j'entendais cette phrase : « t'es mignonne, c'est pas grave si t'as rien dans la tête », puis suivait la deuxième phrase « t'inquiète, je serais toujours là pour toi »

Le Monde allait m'aimer pour ma beauté.

Les pouvoirs de la confiance en soi

J'avais pas besoin de comprendre.

J'avais pas besoin d'avoir quelque chose dans ma tête

J'avais juste à être jolie.

Ça m'allait, ça semblait facile

Après tout, c'était mon père qui me répétait ces phrases en permanence.

Il m'aime, il est là pour me protéger, pour m'apprendre à vivre dans le monde.

Je pouvais lui faire confiance. Il savait forcément ce qui est bon pour moi.

Jusqu'à ce jour.

C'était un jour comme les autres.

Il faisait beau.

C'était le premier jour où je rentrais à la grande école.

Je n'avais pas vraiment fait de maternelle.

Je rentre dans la classe et je vois d'autres jolies petites filles.

Aussi mignonnes que moi.

Aie. La maitresse va-t-elle devoir choisir ?

Confiante en ce que j'avais entendu, je suis jolie et ça suffit.

Bon je m'assois au troisième rang.

Ni trop devant, ni trop derrière.

C'est sympa l'école. On se présente.

Puis il y a la récré où on s'amuse.

Puis vient le moment où la maitresse pose des questions.

Soudain, j'entends : « Patricia, combien ça fait 3 fois 4 ? »

Les pouvoirs de la confiance en soi

Je tourne la tête pour voir à qui elle s'adresse mais il n'y a pas d'autre Patricia dans la classe.

Elle me PARLE !

Je déglutis et me recroqueville sur ma chaise

Avec un peu de chance elle va m'oublier....

De nouveau : « Alors Patricia, tu me la donnes cette réponse. 3 fois 4 ça fait combien ?

J'ai envie de lui répondre : « d'où je sais moi, je dois juste être belle.

J'ai pas besoin d'apprendre.

Juré ! C'est mon père qui me l'a dit. »

La maitresse s'impatiente, des gloussements se font entendre

Je commence à avoir les mains moites

« Alors on attend, 3 fois 4 ? »

Je commence par bégayer : euh, euh...je crois que ça fait 7, Madame.

Et dans mon for intérieur, je prie pour que ce soit ça !

Les pouvoirs de la confiance en soi

Toute la classe éclate de rire.

J'entends des « Elle est nulle, elle ne sait même pas combien ça fait 3 fois 4 !

Et 2 et 2, tu sais combien ça fait ?

Ils t'ont rien appris tes parents ? »

J'ai envie d'hurler, de crier : si. ils m'ont appris qu'être belle suffit.

Au lieu de ça, je me sens devenir rouge, je bafouille et j'ai qu'une envie : fuir de cet endroit maudit.

De cet endroit où je ne suis pas « juste jolie »

« Voilà ce qui se passa dès le premier jour, et les choses allèrent toujours de pis en pis » (extrait du Vilain Petit Canard)

J'étais nulle en maths, j'étais nulle en dictée, j'étais nulle en lecture, j'étais nulle en écriture.

Je savais dessiner, je savais danser mais ça ne compte pas.

De toute façon j'étais nulle, donc je ne pouvais pas réussir quoi que ce soit.

Quoi que je fasse, j'étais trop idiote pour y arriver.

Il valait mieux que je me taise.

Les pouvoirs de la confiance en soi

Et c'est ce que j'ai fait.

Pendant des années je me suis recroquevillée à l'intérieur de moi-même :

« Patricia, la stupide ». Je n'étais même plus jolie. On s'en foutait.

J'étais juste l'incapable.

Je suis devenue la « timide maladive ».

Je rougissais dès que l'on m'adressait la parole.

Je bafouillais quand je devais répondre à la simple question : « Comment tu t'appelles ? »

Peu importe où j'allais, ce que je faisais

Je savais que je n'étais pas assez

Je manquais totalement de [confiance en moi](#)

Pourquoi faire l'effort d'essayer puisque c'était écrit d'avance :

J'étais née sans aucun potentiel, sans aucune capacité, sans aucune possibilité de réussir quoi que ce soit.

La seule personne qui me donnait du réconfort était ma grand-mère.

Les pouvoirs de la confiance en soi

Je n'avais pas besoin de parler, d'être jolie ou de savoir compter.

Je mettais ma tête sur ses genoux et elle me caressait mes longs et beaux cheveux.

Je pouvais rester ainsi des heures

J'oubliais tout, j'oubliais qui j'étais.

Je pouvais rêver à qui je voulais être, à mon super pouvoir.

Je rêvais que je n'étais plus timide, que j'osais aborder les gens, qu'ils ne me faisaient plus peur, que je devenais une grande danseuse, que j'étais tout simplement une personne confiante, aimée pour qui elle était.

Comme m'aimait ma grand-mère

De façon inconditionnelle.

Les années ont passé.

J'ai réussi à me marier malgré ma grande timidité.

De façon fortuite (mais est-ce vraiment le hasard ?), j'ai exercé pendant des années le métier d'auxiliaire de prof pour adolescents en difficulté (ados à la dérive après des années de sévices infligés par leurs parents)

Les pouvoirs de la confiance en soi

J'aidais tout le monde. **Je ne disais jamais NON.** Je n'osais pas.

Et si par malheur on n'allait plus m'aimer !

Il fallait bien que je compense ma bêtise par mon utilité !

Et pendant des années j'ai fait pour les autres ce qu'ils me demandaient même si j'en avais pas envie, même si c'était lourd et je n'avais pas le temps.

Même si j'étais crevée, même s'ils en profitaient.

Dans cette maison, le matou était le maître ...

« Dans cette maison, le matou était le maître et la poule la maîtresse ; aussi ils avaient l'habitude de dire : « Nous et le monde ; » car ils croyaient faire à eux seuls la moitié et même la meilleure moitié du monde. Le caneton se permit de penser que l'on pouvait avoir un autre avis ; mais cela fâcha la poule.

« Sais-tu pondre des œufs ? demanda-t-elle. Non. — Eh bien ! alors, tu auras la bonté de te taire.

Et le matou le questionna à son tour : « Sais-tu faire le gros dos ? sais-tu filer ton rouet et faire jaillir des étincelles ? — Non. —

Alors tu n'as pas le droit d'exprimer une opinion, quand les gens raisonnables causent ensemble. » (extrait du Vilain Petit Canard)

Les pouvoirs de la confiance en soi

Une seule personne ne profitait pas de ma compassion.

MOI-MEME.

J'étais sans pitié.

Je me jugeais en permanence, je culpabilisais dès que je ne faisais pas exactement comme je devais faire.

Puis j'avais mes enfants.

Je ne voulais pas qu'ils subissent ce que j'avais enduré.

Mais comment faire ?

Comment inculquer la confiance en soi quand on n'en n'a pas ?

Comment faire comprendre l'estime de soi quand on pense qu'on a aucune valeur ?

Comment donner ce qui nous manque ?

J'en avais marre. Marre de tout m'interdire.

Marre de me dire que c'était pas pour moi

Marre de ne pas m'autoriser à penser autrement, à vivre autrement.

Les pouvoirs de la confiance en soi

D'autres réussissent. Ils ont l'air heureux.

Qu'ont-ils de plus que moi ?

Est-ce que c'est vraiment inné ? Immuable ?

Alors j'ai commencé à m'intéresser à ce que je pouvais faire pour changer ma vie.

Comment ne plus être timide ?

Comment oser dire NON quand on en a envie ?

Comment réussir à dire « Je suis capable de... »

Comment aller jusqu'au bout des choses ?

Il fallait que je fasse « mon tour du Monde ».

« Ce n'est vraiment pas un plaisir de vivre avec toi. Crois-moi, je te veux du bien ; je te dis sans doute des choses désagréables ; mais c'est à cela que l'on reconnaît ses véritables amis.

Suis mes conseils, et tâche de pondre des œufs ou de faire ron-ron. —

Je crois qu'il me sera plus avantageux de faire mon tour dans le monde, répondit le canard. (extrait du Vilain Petit Canard)

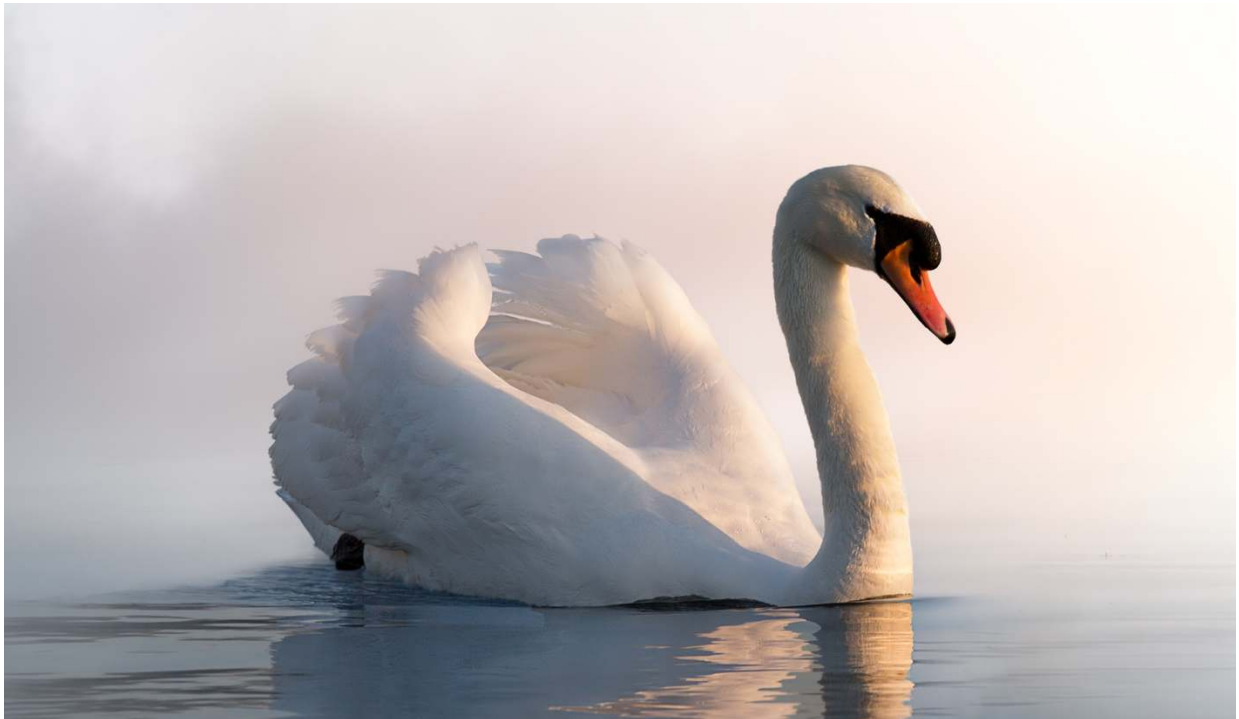
Les pouvoirs de la confiance en soi

Je me suis intéressée au développement personnel, j'ai visionné des vidéos, écouté des audios, lu des livres (moi qui détestait lire !).

Mon obsession était de découvrir le secret des gens qui ne sont pas timides.

Comment font-ils pour avoir de l'assurance ?

Quel est le secret pour avoir confiance en soi ?



Pour avancer dans la vie et réussir à faire ce dont j'avais envie ?

Pour comprendre et être comprise ?

J'ai appris à me connaître.

J'ai découvert des talents dont je n'avais pas conscience.

Les pouvoirs de la confiance en soi

Mon esprit s'est ouvert au fur et à mesure.

J'ai pris conscience de ma valeur.

Je me suis fait aider par un coach. J'ai suivi des formations.

J'ai réussi à avoir confiance en moi.

Puis je me suis rendu compte que ma timidité avait disparu.

Ce jour-là pour la première fois de ma vie, j'ai pris la parole en public devant une centaine de personnes.

J'avais peur, mon cœur battait à 100 à l'heure, mes paumes de main étaient moites mais je ne me suis pas dégonflée.

Je savais au fond de moi que j'étais capable.

« Tu le fais pour toi, pour te prouver que tu es capable. Pour tes gosses aussi. Qu'ils soient fiers de leur mère, pour qu'ils apprennent qu'avoir confiance en soi, c'est possible pour TOUT LE MONDE »

Malgré les peurs et les doutes.

Ma présentation a été un succès.

J'étais heureuse, heureuse et fière !

Les pouvoirs de la confiance en soi

Fière de m'être débarrassée de ma timidité qui empoisonnait ma vie toutes ces années.

« Maintenant il se sentait heureux de toutes ses souffrances et de tous ses chagrins ; maintenant pour la première fois il goûtait tout son bonheur en voyant la magnificence qui l'entourait, et les grands cygnes nageaient autour de lui et le caressaient de leur bec. » (extrait du Vilain Petit Canard)

La confiance en soi, c'est quoi ?

« Cum » : avec

« Federe » : fier

« Sei » : soi

Fier d'être avec soi.

Soyez fier d'être vous.

« Il n'y a pas de mal à être né dans une basse-cour lorsqu'on sort d'un œuf de cygne. » [...]

« Il songeait à la manière dont il avait été persécuté et insulté partout, et voilà qu'il les entendait tous dire qu'il était le plus beau de tous ces beaux oiseaux ! [...] « Comment aurais-je pu rêver tant de bonheur, pendant que je n'étais qu'un vilain petit canard. » (extrait du Vilain Petit Canard)

Les pouvoirs de la confiance en soi

Vous êtes un cygne.

Cessez de croire que vous êtes le Vilain Petit Canard

Comment atteindre la Confiance en Soi ultime

Écrit par Dorian du blog [Terrecristalline.fr](https://terrecristalline.fr)



La confiance en soi peut avoir moult définitions et je vous propose d'aller à la rencontre de la plus pure des confiances en Soi, la confiance en Soi ultime et comment l'atteindre.

Généralement, quand on parle de confiance en soi ou que l'on s'y intéresse, on cherche à le faire à un niveau personnel. L'objectif est de devenir une [personne plus confiante](#), qui peut surpasser ses peurs, faire ce qu'elle souhaite faire sans avoir d'obstacle émotionnel, etc.

On apprend alors des techniques afin de libérer nos peurs et afin de les surpasser.

Les pouvoirs de la confiance en soi

Ceci est de l'ordre de la personne, l'identité humaine que l'on a construite en cette vie. Mais ce n'est pas ce que Vous êtes en Essence.

Avant de vous incarner, vous existiez sans identité humaine, sans personnalité. Vous aviez une Vibration, Energie Unique, Originelle qui fait de Vous un Être Unique.

En partant de ce constat, comment atteindre la Confiance en Soi Ultime, celle où il n'y a plus de peur et où vous êtes Libre de faire tout ce que vous avez envie ou ressentez l'élan de faire ?

Cet article est une participation à l'événement organisé par le site Prendre-Confiance sur le thème « Les pouvoirs de la confiance en soi ».

De la confiance à la Foi

Atteindre la confiance en Soi ultime c'est **avoir la FOI**.

La Foi c'est **s'en remettre au Vivant, au Divin et laisser la Vie s'exprimer pleinement à travers Soi**, sans filtre, sans condition.

C'est au-delà de toute technique.

Il y a une phase où vous apprenez à devenir quelqu'un ayant une grande confiance en soi.

Et il y a comme un plafond de verre dans cet apprentissage.

A un moment donné, il faut changer de chemin.

Ce changement c'est celui de cesser de vouloir devenir « *quelqu'un avec plus* », voire « *quelqu'un* » tout court.

A ce moment-là, ce que Vous Êtes en Essence, l'Âme, le Soi, cesse de se tourmenter avec la personnalité car elle n'est qu'un vêtement que Vous portez.

Alors Vous vous retournez vers Votre Source : La Vie, Dieu, la Lumière Vivante Originelle et Vous vous abandonnez à Elle.

Les pouvoirs de la confiance en soi

Cela demande de tout quitter, de renoncer à être quelqu'un, de lâcher tout contrôle sur votre existence.

Ainsi Vous laissez la Vie prendre le Relai et faire Son Œuvre à la Perfection, comme Elle le fait dans le déploiement de la vie en tous les êtres, en tous les règnes, en tous les mondes.

Incarner la confiance en soi ultime

Alors comment faire ? Cela se fait avant tout par la Présence et la Lucidité de ce qui se vit en vous.

Chaque fois que vous vivez une peur ou une émotion qui vous empêche de réaliser ce que vous voulez faire, comme prendre la parole face à d'autres, parler à cet(te) inconnu(e), investir dans tel enseignement, lancer tel projet, observez ce qui vous empêche. **Osez regarder le dragon en face.** Vos peurs continuent d'exister sournoisement car elles ne sont pas vues et honorées de votre Présence.

Lorsque vous les regardez en face, accueillez-les simplement et laissez-vous remonter le fil, d'où elles viennent, pourquoi elles sont là. Une peur peut être protégée par la colère qui en est le gardien. Cette peur est certainement reliée à une blessure, une mémoire, un trauma de cette vie ou d'une autre, vous appartenant ou avec laquelle vous êtes entrée en résonance et que vous avez pris sur les épaules. Peu importe ce qu'il en est mais il est important de **Voir dans sa globalité ce qu'elle est.**

Les pouvoirs de la confiance en soi

Ce travail-là est permanent, jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de peur. En parallèle, il s'agit de **cultiver l'Humilité** de ce retournement intérieur où l'Âme cède la place afin que le Divin prenne toute la place en Soi et s'incarne pleinement.

Pour cela, il s'agit de ralentir le Rythme, de **laisser le Vivant prendre toujours plus de place en Soi**. Notre monde est activité, agitation. Il faut toujours être occupé, physiquement, mentalement, émotionnellement, relationnellement... Plus vous laissez les différents corps de base (physique, énergétique, mental, émotionnel) entrer au Repos, plus vous pouvez renouer avec la Toute-Présence qui est là à chaque instant.

C'est comme entrer en vous-même à l'infini et laisser la Paix émerger de la Terre Intérieure. Ainsi, il y a toujours davantage de Présence qui s'invite en Vous et vous n'êtes plus fasciné par l'excitation de surface.

Dans cette espace-là, la désidentification est possible et vous pouvez alors vivre la Foi, celle de laisser Dieu, la Vie, œuvrer à travers Vous, sans faire obstacle. C'est **laisser la Lumière Originelle accomplir son Œuvre Vivante à travers Vous sans lui faire d'ombre**.

Les pouvoirs de la confiance en soi

C'est un « travail » de chaque instant qui invite à la Présence, qui invite à voir tous les automatismes, les croyances, tout ce qui nous retient, nous fait exister en tant que personne qui veut toujours quelque chose d'autre que ce qui est là. Dans la Présence, il ne reste que les élans du Vivant et la Spontanéité de faire ce que l'on ressent devoir faire à chaque instant. Il s'agit simplement de suivre l'élan, d'être l'élan.

Ainsi, on ne parle plus de confiance ni même de Foi, simplement la Vie s'accomplit, se vit pleinement en Soi, à travers Soi, sans qu'il y ait de filtre.

L'invitation est de ne mettre aucune tension sur ce chemin, aucun objectif, aucun combat. Tout est déjà là en attendre d'être pleinement révélé. Il s'agit simplement de Nourrir l'intériorité, de laisser se dévoiler ce qui est là de toute éternité et s'y Offrir sans condition. Namasté.



Les pouvoirs de la confiance en soi

Écrit par Alain du blog Le-rime.com



Pouvoir et confiance ? Pour toute personne au-dessus de 25 ans, l'association de ces mots signifie sans doute encore quelque chose. Pour les plus jeunes, cela m'apparaît aujourd'hui totalement obsolète. La réalité a changé.

Chez les ados et les plus jeunes, la confiance c'est de la fiction ! Ils ont grandi dans ce qui sonne plutôt comme de la SUR affirmation de soi. Ils ne doutent plus. Même le harcèlement devient, chez plusieurs, une forme de jalousie venue de l'extérieur. La confiance est une notion auto acquise qui n'interroge plus. Elle est !

Les pouvoirs de la confiance en soi

Par contre, le concept de pouvoir s'amplifie et, dans certains milieux, il sonne comme : rivalité et asservissement de l'autre. Dans le monde « normal », au sein de la moyenne sociale, il s'agit simplement de l'aboutissement d'une réalisation de soi.

Même les timides vers lesquels on se tourne dans ce domaine. Ceux qui doutent. Ceux qui doivent à coup sûr s'atteler à leur passion, leur mission, ou à leur travail pour se réaliser. Jouissent, en fait, d'une forme de réussite immersive qui attire le regard extérieur via, notamment, les réseaux sociaux. La majorité transcende le piège du service, cher aux banlieues et aux cités : la valorisation par l'aplatissement.

Ce qui a changé c'est la multiplication des individus qui sont à l'opposé du spectre : *la mono vision des stars et égéries* de toutes sortes, un genre particulier de créatures qui perçoivent très tôt une opportunité ou un destin et qui marchent droit devant sans se soucier des obstacles. Ils drainent rapidement dans leur sillage des « rémoras », des « followers », qui s'attribuent, d'eux même, la tâche de servir et de soutenir. Mais s'agit-il de confiance, ici, ou de non-conscience de l'impossible?

L'image la plus claire qui me vient en songeant à eux c'est celle de Forest Gump marchant à travers l'Amérique et qui attire à lui des centaines de « suiveurs ». Lorsqu'il s'arrête soudainement, parvenu au terme de son expérience. [Les autres demeurent en panne de révélation.](#)

Les pouvoirs de la confiance en soi

Dans le contexte actuel, les « influenceurs » jouent aisément ce rôle. Ils se mettent en scène dans un « ego show » qui prêche la greffe et concentre l'image projetée des autres.

À bien y regarder, la confiance perd sa place au profit de l'indifférence périphérique et de la focalisation sur soi. Plus je m'exprime sans tenir compte des autres, plus j'ai de chance de développer de « l'unique ». Plus je tiens mon cap et plus l'opposition qui m'entourne m'octroie un pouvoir grandissant.

Si, jadis, ce pouvoir découlait presque exclusivement des relations et des alliances, aujourd'hui, il émane, en apparence, d'égos individuels. Peu importe qu'ils aient sacrifié, un temps, aux conventions. Leur vrai pouvoir est de « vivre » une vie rêvée aux yeux de tous.

Au bureau, le plus fascinant avec les jeunes, c'est leur non-résistance à devenir une autre personne. C'est-à-dire une acceptation naturelle de la transformation. Ils entrent fragiles et incertains et ressortent avec une aura de puissance et de certitude sans presque aucun questionnement. On ne traite plus l'individu qu'en contexte de son rôle dans la meute.

Il est dorénavant question d'une « certitude de soi » qui s'acquiert ou se travaille grâce à l'entourage ou via un coaching. Il n'y a plus de « manque » de confiance, mais une méconnaissance du parcours.

Les pouvoirs de la confiance en soi

Par ricochet, le pouvoir appartient à tous et devient un enjeu passager. Il s'agit de rayonner suffisamment longtemps pour assurer son avenir, avant qu'un élément survienne au profit du pouvoir de l'autre. Ceux qui échouent se valorisent comme «fans et suiveurs ».

La rationalité de la ²starification² globale a créé des standards. Dix ans est une durée moyenne de réussite, tous milieux confondus, il restera une image, un souvenir, une référence, mais le pouvoir aura plié bagage. De la politique à la scène, la décennie s'impose.

L'examen des divers parcours met en évidence la mono direction entourée d'aficionados. C'est le groupe –réel ou virtuel- qui donne l'ascendance et le pouvoir, évinçant la confiance. La part individuelle se résume à la concrétisation d'une volonté ou d'une obsession. Même les plus timides s'ils focalisent sur un thème de prédilection sont capables d'affronter des salles bondées. L'énergie des groupes successifs va leur donner le pouvoir.

La confiance en soi, ce manège intérieur

Écrit par Carole du blog Le-rime.com



Je me souviens, combien enfant, c'était un temps festif lorsque nous allions au parc d'attractions. Ces journées passées dans les manèges apportaient leur lot de fous rires, de sensations fortes et de dépassement de certaines peurs.

Quand je regarde en arrière, je réalise que j'ai souvent eu les mêmes sensations au cours de ma vie. Elles apparaissaient lorsqu'il fallait relever des défis, commencer un nouveau travail ou atteindre certains objectifs. Plus j'y pense et plus je crois que l'élément déclencheur était la confiance : la confiance en mes capacités de faire.

Les pouvoirs de la confiance en soi

Parfois, je me trouvais dans la même situation que celle où, dans un de ces manoirs hantés, mon père a dû insister pour me faire avancer tellement j'étais terrifiée. Ça prend une bonne dose de soutien pour renforcer le courage à se rendre jusqu'à la sortie, malgré toute la peur qui peut aller jusqu'à nous paralyser sur place. C'est la même chose dans la vie. Quand on manque de confiance en soi, on avance d'un pas chancelant. On appréhende alors tout imprévu qui pourrait surgir et faire augmenter cette impression de ne jamais pouvoir réussir. C'est souvent grâce au soutien de ceux qui croient en nous – beaucoup plus que nous-mêmes d'ailleurs – qu'on finit par atteindre l'objectif.

Pour ma part, ce qui se rapproche encore plus du sentiment de confiance en soi en termes d'analogie, ce sont les montagnes russes. Dès le départ, il y a une espèce d'excitation qui s'installe. Elle est présente durant toute la montée jusqu'à l'approche du sommet, puis un doute la remplace. Celui de m'être trompée, de ne plus être certaine d'avoir la capacité d'assumer la suite des événements.

Les pouvoirs de la confiance en soi

Dans ma vie, quand les doutes occupaient trop de place, ils pouvaient prendre le contrôle sur tout et me faisaient redescendre si intensément, que j'avais l'impression d'un *crash* imminent. La peur au ventre s'installait, me faisant, à l'occasion, perdre presque tous mes repères. Fort heureusement, il arrivait parfois une situation où je pouvais reprendre les commandes et faire un virage si brusquement que j'arrivais à me surprendre moi-même. Et là, ma confiance en mes actions reprenait son envol jusqu'à la prochaine descente. Je suis fière d'affirmer que maintenant la foi en moi a gravi des échelons et est en amélioration constante.

Ce qui peut ébranler la confiance

Quand on est enfant et que l'on subit les taquineries des gens qui se veulent inoffensifs la plupart du temps, il est possible que l'expérience devienne tranquillement une croyance bien ancrée. Sans être précisément une comparaison ou un reproche, le moindre commentaire peut quand même être perçu ainsi (p. ex. *À l'âge de 8 ans, tu n'attaches toujours pas tes lacets?*). Et comme on le sait, dans la tête d'un enfant (autant que dans celle d'un adulte), tout peut prendre des proportions démesurées.

En grandissant, chaque fois que l'on pense ou que l'on agit différemment des autres, on subit les peurs des gens qui nous entourent. Jugements et opinions fusent de toutes parts. Il arrive que l'on y donne tellement d'importance, que ces inquiétudes et ces formes de pensées finissent par nous affecter et nous contaminer.

Les pouvoirs de la confiance en soi

En se faisant tasser régulièrement dans la marge, on peut finir par s'éjecter soi-même et croire que l'on n'aura jamais ce qu'il faut pour réussir quoi que ce soit.

Tout au long de la vie, la confiance en soi se fragilise par les croyances grandissantes. Plus besoin de personne pour se comparer, se dévaloriser ou, pire, se décevoir soi-même.

Les gains de la confiance en soi

La construction de la confiance en soi débute dès la petite enfance pour se poursuivre bien au-delà de l'âge adulte. Certes, le soutien des gens qui nous entourent est primordial dans cette quête. Toutefois, ce n'est qu'une contribution parmi tant d'autres, car parfois, ce soutien est complètement inexistant. Il est alors primordial de savoir reconnaître et d'évaluer ses forces et ses faiblesses à leur juste valeur. De plus, lorsque le vécu est rempli d'embûches, la résilience qu'on y développe est une force exceptionnelle en soi. Elle fait naître une capacité d'adaptation qui, très souvent, conduit à une détermination sans mesure.

Les pouvoirs de la confiance en soi

Savoir s'arrêter pour prendre du recul face à son vécu sert à analyser toutes les situations où la persévérance était au rendez-vous. Les nombreuses fois où on a reconnu s'être trompé pour réévaluer, corriger et continuer. Chaque moment où, par des capacités insoupçonnées, on a su contourner les épreuves qui se présentaient, ou ce que l'on a été en mesure d'accomplir malgré tous les doutes qui se soulevaient au départ. Voir aussi toutes les actions entreprises jusqu'à maintenant qui ont servi à l'évolution de soi pour se retrouver à l'endroit précis où l'on se trouve à cet instant. Rien de mieux pour remettre en perspective les capacités que l'on détient et de les considérer enfin.



Les pouvoirs de la confiance en soi

Le moment où l'on se permet de réévaluer le tout est un moment charnière, car il mène au dévoilement de ce qui était occulté par soi-même jusqu'à présent. Les opinions des autres deviennent des indications pour se permettre de se questionner en toute intégrité, à savoir si l'on est dans la bonne direction ou non. Les comparaisons deviennent futiles puisqu'on reconnaît enfin ce qui nous habite. La foi en soi se renforce graduellement et permet de poursuivre son propre cheminement en assumant totalement ses choix. En fait, c'est comme un cycle, tout dépend comment celui-ci commence. Plus on se dévalorise, plus on subit l'échec. Dans ce cas, il s'agit de l'interrompre pour mieux le reprendre, car plus on reconnaît ce qu'on est en mesure d'accomplir, plus on s'élève.

Établir la confiance en ses capacités pour se réaliser

Il est bien facile de suggérer d'avoir confiance en ces capacités. [Il reste encore à les reconnaître](#) puis à les rendre à leur plein pouvoir d'action.

Je vous suggère alors de commencer par :

Les pouvoirs de la confiance en soi

- Analyser vos forces, vos faiblesses, vos méthodes d'apprentissage et le fonctionnement que vous avez développé;
- Revisiter vos réussites, aussi minimes soient-elles;
- Revoir ce que vous considérez comme des erreurs et vérifier comment, avec le savoir d'aujourd'hui, vous feriez les choses autrement;
- Constaté toute l'expertise que vous avez emmagasinée jusqu'à maintenant;
- Laisser les inquiétudes qui ne vous appartiennent pas à leurs propriétaires;
- Accueillir les opinions des autres comme une occasion à revoir, en toute intégrité, vos besoins, vos désirs et vos capacités de faire pour que vous puissiez prendre les décisions qui conviennent à votre situation;
- Changer la façon de vous comparer en changeant la cible de comparaison, c'est-à-dire vous-même;
- Faire attention au langage que vous utilisez envers votre personne;
- Miser sur vos différences et respecter votre façon de faire autrement en gardant en tête que l'évolution s'est fait grâce à l'innovation;
- Vérifier constamment votre taux de satisfaction à ce que vous êtes en train de vivre, et faire en sorte, selon votre pouvoir d'action, que ce taux puisse devenir à son meilleur pour vous.

Sur ce, je vous souhaite de réaliser tout ce que vous êtes en mesure d'accomplir!

Les pouvoirs de la confiance en soi

Écrit par Victoria du blog Avoirlechoix.com



Les pouvoirs de la confiance en soi sont très précieux dans notre quotidien. D'ailleurs, la confiance en soi est une clé majeure de la réussite. Elle correspond au niveau de certitude qu'un individu a d'accomplir d'une action qui va impacter son environnement avec succès.

Plus nous sommes sûr-e de pouvoir modifier notre environnement grâce à nos actions, plus notre niveau de confiance en nous est élevé.

Les pouvoirs de la confiance en soi

Par contre quand on ne remarque pas de changement sur ce qui nous entoure suite à nos actions, cette conviction peut être altérée et ainsi faire baisser notre niveau de confiance en nous.

Nous avons tous des domaines où nous sommes capables d'impacter notre environnement grâce à ce que nous faisons. Il existe par contre d'autres domaines où quelque soit la volonté et l'énergie que nous y mettons, rien ne bouge.

L'avantage d'avoir confiance en soi

Que nous soyons croyants ou non, la prière de la sérénité récitée généralement dans les réunions d'Alcooliques Anonymes à la télé illustre bien ce que nous disons : *“ Mon Dieu, donnez-moi la sérénité d'accepter les choses que je ne puis changer, le courage de changer les choses que je peux, et la sagesse d'en connaître la différence.”*

Nous avons tendance à décrire tout ce qui est à notre portée réellement et ce sur quoi nos actions ont un véritable impact comme constituant notre cercle d'influence. Tout ce qui en est exclu appartient au cercle de nos préoccupations.

Les pouvoirs de la confiance en soi

Les personnes qui ont une grande confiance en soi sont les personnes qui savent faire la différence entre ce qu'elles peuvent changer ou pas et surtout elles laissent de côté – autant que faire ce peut – les aspects de leur vie qu'elles ne contrôlent pas. Elles utilisent alors leur énergie uniquement là où ce sera utile et elles évitent ainsi de gaspiller leurs ressources à d'autres fins.

Le manque de confiance en soi

Il arrive des moments où on manque de confiance en soi. Qu'on soit d'un naturel prudent ou plutôt intrépide, cela nous arrive à tous. Le doute débarque et [on remet en question notre capacité de réussir](#) à faire ce qu'on aimerait mettre en œuvre.

Pour s'épanouir, il est important d'avoir des activités qui nous font du bien, qui nous permettent de nous exprimer. Cela fait partie des besoins fondamentaux de l'être humain. Quand on manque de confiance en soi, nous avons peur d'échouer mais aussi de réussir ce que nous entreprenons.

Par conséquent, on observe davantage de réserve avant de nous lancer dans de nouveaux projets. On hésite à prendre des initiatives et bien souvent on se contente de suivre les envies des autres sans vraiment écouter les siennes.

Nous vous invitons à découvrir cet article qui vous en parle plus longuement [en cliquant ici](#)

Le manque de confiance en soi n'est pas une fatalité : il existe des méthodes pour développer notre confiance en soi.

La confiance en soi ça se cultive

Tout d'abord, il est important que vous reteniez que la confiance en soi, ça se cultive et ça s'entretient comme la santé. Vous en doutez ? Nous vous invitons à découvrir des [maximes puissantes](#) qui vous permettront de vous booster [en cliquant ici](#).

Si vous pensez que vous n'avez pas confiance en vous, nous vous invitons tout d'abord à identifier ce sur quoi vous portez le plus votre attention.

S'agit-il de choses que vous pouvez réellement faire actuellement ? ou vous concentrez vous sur des "si le monde était idéal, j'aimerais faire en sorte que" ?

Il y a pas mal de choses que nous aimerions bien changer et qui pourtant appartiennent clairement à notre cercle de préoccupations.

Par exemple :

- ce que pense les autres
- la météo, le temps qu'il fait
- ce qui se passe chez le voisin

Alors qu'il existe des choses que nous pouvons tout à fait contrôler et maîtriser :

Les pouvoirs de la confiance en soi

- ce que nous disons
- notre propreté ou notre tenue
- ce que nous faisons
- les décisions que nous prenons.

Notre énergie est limitée dans le temps et nous ne savons pas pour combien de temps nous resterons vivants. Alors nous vous invitons autant que possible à focaliser votre attention et votre énergie sur les choses sur lesquelles vos actions ont un véritable impact. Vous verrez au début c'est particulier mais petit à petit, vous serez de plus en plus sûr-e de vous et le goût d'essayer de nouvelles choses reviendra.

Vos envies sont importantes, primordiales car elles contribuent à vous donner envie d'être en vie ! Cultivez votre confiance en vous et vous pourrez leur donner la place qu'elles méritent.

Les pouvoirs de la confiance en soi – Changer son regard

Écrit par Virginie du blog Changer-son-regard.fr



Le **levier** de la **confiance en nous** et de ses pouvoirs est l'**estime de nous**.

Sans estime de nous, notre **confiance** est **altérée** et moins nous avons confiance en nous, en nos possibilités de réalisation

Nos **attitudes** et **comportements** sont **fonction** du **regard que nous avons de nous**.

Les pouvoirs de la confiance en soi

Une **mésestime** de nous **détérior**e nos **capacités** à **acquérir** de **nouvelles connaissances associées** à la **dimension affective**, en fonction de l'importance porté au jugement et au regard des autres (peur de ne pas être ou plus aimé)

Pourquoi ?

Plus nous **nous dévalorisons**, nous **sous-estimons**, nous **ressentons** et nous **voyons** comme un **vilain petit canard**, plus nous **occultons** nos **ressources**, nos **potentiels**, **indispensables** pour être en confiance et avoir confiance dans nos réalisations.

Et réciproquement, **plus** nous **portons attention** au **jugement** des autres, à leur **regard** et **portons** un **regard négatif** sur nos **expériences** en les voyant comme des échecs, **plus** nous impactons notre **confiance** en nous.

Si une **mésestime de nous** et un manque de **confiance** trouvent, parfois, leur **origine**, dans notre **enfance**, en fonction de notre **vécu**, l'**estime de nous** et de notre **confiance fluctuent** en fonction de notre **perception** des **événements extérieurs** et de leur **impact sur nous**.

Sans estime de nous, notre **confiance** est **altérée** et moins nous avons confiance en nous, plus le manque de confiance nous **inhibe** dans nos **engagements**, nos **actions**.

Les pouvoirs de la confiance en soi

Si un recours à un professionnel de l'accompagnement est parfois nécessaire pour nous libérer d'une mésestime de nous, nous **pouvons**, aussi, au **quotidien, œuvrer à reconstruire et à maintenir** une bonne **estime de nous**.

Comment ?

En nous libérant de nos suppositions et impressions

En cessant de penser pour autrui

Cesser de nous comparer aux autres, de vouloir être conforme à autrui

Accepter nos qualités, mais aussi nos défauts (Nous rappeler que ce que nous percevons comme défauts, sont bien souvent le levier de nos qualités)

Noter chaque soir nos réalisations, plutôt que penser, ressasser sur ce qui reste à faire, car il y aura toujours quelque chose à faire)

Remplacer tout sentiment d'échec, par la conscience d'avoir vécu une expérience enrichissante (toute situation nous apprend)

Nous éloigner des relations toxiques, source de dévalorisation, de jugement, de non-acceptation de nos différences, du non-respect de nos valeurs

Nous libérer de la culpabilité, de la peur du jugement d'autrui

Les pouvoirs de la confiance en soi

Agir en fonction de notre petite voix et non en fonction de ce que nous entendons

Penser à être notre Meilleur Ami, en toute circonstance, agir à notre rythme (personne ne sait mieux que nous, ce qui est bon et juste pour nous)

Nous aimer par la conscience de notre richesse intérieure (capacités, ressources). Les lister pour ne jamais les oublier, nous aimer inconditionnellement

Notre **estime de nous crée** une **force intérieure** qui, chaque jour, nous **permet d’Etre** pour **œuvrer**, selon nos **aspirations** et **envies**.

Malgré cette **force intérieure**, tout **nouveau apprentissage**, **peut-être** **source** de **peurs**, d’**inquiétudes**, il nous appartient, alors, **à partir** de notre **estime de nous**, d’**œuvrer à développer** notre **confiance en nous**, face à l’inconnu, la nouveauté

Comment ?

Travailler sur notre posture. Nous tenir dos droit, épaules relevées, tête haute

Visualiser nos rêves, vos envies et les voir comme des apprentissages réussis avec succès

Les pouvoirs de la confiance en soi

Ecrire, mémoriser et réciter des [citations positives](#), idéales pour contrer nos pensées négatives

Penser à notre ancrage, par la conscience de nos pieds au sol

Nous entourer de deux ou trois personnes bienveillantes et sans jugement

Penser et agir conscient de nos ressources, nos potentiels, nos valeurs

Accueillir et accepter nos peurs, et oser nous exprimer, sans nous imposer, oser réaliser nos envies, nos rêves

Etre conscient de tous nos apprentissages et réussites, depuis notre enfance, pour toutes nouvelles réalisations

Utiliser la techniques des petits pas dans nos réalisations (une étape à la fois et en fonction de ce qui est bon et juste pour nous

Réaliser au moins une action, source de joie, dans votre journée, d'inattendu ou différentes de vos actions habituelles et être satisfait de l'avoir réussi, par sa planification, sa concrétisation

Nous désencombrer de ce qui ne nous appartient pas pour cesser de lutter sur ce qui ne peut être changé et œuvrer, avec engagement, sur ce qui nous appartient, a du sens pour nous, répond à nos besoins et envies

Nous complimenter d'avoir oser et pour toutes nos réalisations

Les pouvoirs de la confiance en soi

Nous endormir, en listant au moins trois choses positives, de notre journées nos réalisations, plutôt que penser, ressasser sur ce qui reste à faire, car il y aura toujours quelque chose à faire)

Quand nous avons estime de nous et confiance en nous, nous

Savons dire non et nous exprimons, avec notre cœur, selon notre ressenti

Nous affirmons sans nous imposer

Nous sentons à notre place, en toute circonstance

Nous sommes détachés du regard et du jugement d'autrui

Nous comprenons et donnons en sens à nos pensées, pouvons les laisser aller pour retrouver des pensées positives

Nous acceptons et valorisons nos différences, pour nous accomplir

Nous sommes fidèles à nous-même, Sommes et osons agir avec authenticité et sens, dans le respect de nos valeurs, de nos rythmes

Nous privilégier en toute circonstance la qualité à la quantité (y compris dans nos relations)

Nous sommes libérés du besoin d'amour qui empêche l'amour d'exister

Les pouvoirs de la confiance en soi

Nous apprécions nos moments de solitude, nécessaires à notre ressourcement, notre créativité, tout comme nous apprécions nos moments de convivialité

Nous avons la capacité à accueillir notre stress, nos doutes, de prendre du recul pour Etre et agir avec respect de nous, des autres

Nous avons capacité à voir toutes expériences comme opportunité d'évolution et à tenir bénéfice pour une transformation positive

Nous sommes en paix avec nous-même, empathiques et bienveillants

Tous ces **bénéfices** sont la **clé** d'un **bon état d'esprit**, pour un **juste équilibre en Tout**, y compris de nous (physiquement, psychiquement, physiologiquement...)

Nous contribuons, ainsi, à notre **santé**, nous **accomplissons** et nous **épanouissement** au quotidien, **sens** de toute vie, **pour nous-même**, nos **enfants**.

Retrouver la confiance en soi après l'annonce d'une maladie grave

Écrit par Chrystèle du blog Chrystelebourelly.com

Retrouver la confiance en soi
après l'annonce
d'une maladie grave

Cet article est un article participatif au carnaval d'articles dédiés à la confiance en soi. Voici un exemple d'articles se trouvant sur ce blog :
<https://prendre-confiance.fr/retrouver-confiance-en-soi/>

Pourquoi parler de confiance en soi et de maladie grave ?

Une sclérose en plaques affecte le corps et les émotions, et donc **l'image que l'on a de soi**.

La personne atteinte d'une pathologie grave peut ressentir de l'abattement, une profonde révolte et de l'anxiété. Il s'agit d'émotions naturelles quand la vie est chamboulée par une maladie qui peut devenir dégénérative (ce qui est le cas pour les formes progressives de SEP).

L'acceptation de cette nouvelle réalité ne se fait pas du jour au lendemain ! Et même pour certains malades, elle ne survient jamais ...

Plusieurs éléments peuvent aider la personne malade : l'affection et l'écoute des proches, mais aussi le soutien d'autres malades, une aide psychologique.

Il peut aussi s'agir de la pratique d'activités telles que la **méditation**, le yoga, les **loisirs créatifs** (pour ma part peindre des aquarelles est devenue une pratique qui me détend et me fait oublier la maladie !).

Pour d'autres patients, cela peut être l'exercice d'une **activité physique**

La confiance en soi Vs. l'estime de soi

Les pouvoirs de la confiance en soi

La confiance en soi est souvent confondue avec l'estime de soi. Pourtant, ces deux notions ne sont pas interchangeables.

L'estime de soi se rapporte au sentiment d'**avoir de la valeur**, alors que la confiance en soi renvoie au fait de **se sentir capable de relever des défis**.

Du latin *confidere* la confiance signifie « compter sur », en référence à une certaine sécurité intérieure, voire une quasi-certitude que l'on saura faire face aux situations présentes et à celles à venir.

Le psychologue Jean Garneau définit la confiance en soi comme étant « ***une prédiction réaliste et ponctuelle qu'on a les ressources nécessaires pour faire face à un genre particulier de situation*** »

Pourquoi perd-on confiance en soi quand on devient un « malade chronique » ?

Les pouvoirs de la confiance en soi

L'annonce d'une maladie grave provoque une succession d'états émotionnels, face à l'annonce d'une maladie chronique telle que la sclérose en plaques. Personne ne peut répondre aux questions des « nouveaux SEPiens » (personnes atteintes de sclérose en plaques), car il n'existe pas une SEP identique à une autre ! On peut juste dire qu'il ne s'agit pas d'une maladie mortelle (sauf quelques rares exceptions). « C'est injuste », « Je suis foutue ! » sont des phrases que l'on peut entendre de la bouche même de certains patients à qui on vient de diagnostiquer une sclérose en plaques, au moyen d'une IRM (imagerie par résonance magnétique).

L'annonce d'une maladie chronique ou invalidante, comme peut l'être la sclérose en plaques, représente un réel traumatisme psychique.

La personne va alors traverser **différents états émotionnels**, qui sont des mécanismes de défense du psychisme face à l'inimaginable pour elle : choc / stupeur, déni, révolte, marchandage, tristesse, dépression.

Il s'agit des mêmes qui sont mis à l'œuvre dans le processus du deuil, telles que décrit par la psychiatre Elisabeth Kübler-Ross, en 1969.

A noter que selon chaque personne ce processus ne se déroule pas de manière identique. J'entends par là que le malade peut ressentir du déni puis le dépasser pour vivre de la tristesse puis repasser par le stade du déni et pour finir par accepter le nouveau diagnostic annoncé par le neurologue (« votre SEP est passée en secondairement progressive.

Les pouvoirs de la confiance en soi

Avant de vous détailler ces différents états, il faut bien comprendre que ce nouvel état de santé amène le ou la malade à perdre confiance en elle .. au moins dans les 1ers temps

Les différentes étapes jusqu'à l'appropriation de la maladie

Comme on vient d'en parler, il s'agit des émotions suivantes : choc / stupeur, déni, révolte, marchandage, tristesse, dépression.

La sidération

Cet état de sidération se rencontre dans les instants qui suivent l'annonce. Il s'agit d'un blocage total de l'esprit, d'un état de choc.

Le fonctionnement psychique est comme suspendu.

Ce sont sur ces moments de dépersonnalisation liés aux traumatismes psychiques que ma psychologue qui pratique l'EMDR (mouvements des yeux) travaille dans le cadre de la thérapie que je suis depuis maintenant un an !
(pour m'aider à surmonter un passé d'enfant victime d'inceste).

Les pouvoirs de la confiance en soi

Le déni

Cette forme d'incrédulité est un mécanisme de protection. Une partie de l'esprit sait, mais l'autre refuse de regarder la réalité en face.

Je me souviens qu'après le choc de l'annonce (reçue par mes recherches sur Internet à partir du mot myéline, qui se trouvait sur un papier du neurologue), j'avais pensé ainsi : « rien ne va changer ! sauf qu'on a enfin un nom pour ce que je vis depuis des années » ! Sauf que j'étais en train de passer d'une SEP rémittente à une secondairement progressive.

Sortir du déni (il m'aura fallu trois ans !) m'a permis d'accepter de débiter un traitement de fond, en 2010, donné sous la forme d'injections (quotidiennes à l'époque !

La culpabilité

« Pourquoi suis-je malade ? Pourquoi moi ? »

La recherche d'un sens à donner à sa maladie amène le malade à en chercher la cause.

Le malade cherche ainsi à reprendre le contrôle sur la maladie.

Les pouvoirs de la confiance en soi

La révolte / colère

Le malade engage sa quête de sens en dehors de lui : il lui faut trouver des causalités extérieures.

Pour ma part, je m'en suis pris aux médecins qui n'avaient pas pris au sérieux certains des symptômes dont je m'étais plainte. Je suis même allée jusqu'au Conseil de l'ordre pour certains d'eux !

Le combat / action

Ici, le malade cherche une certaine maîtrise par l'action : recherches sur Internet, consultations et avis médicaux ...

Il veut tout comprendre de ce qui lui arrive. L'activité canalise l'angoisse.

Le marchandage

Cela consiste à discuter la maladie, une façon de faire avec la peur, la douleur physique et morale, ainsi qu'avec les traitements. Le marchandage permet de nourrir l'espoir et de calmer un peu les différentes émotions que le patient traverse.

La tristesse / la dépression

Quand elle bascule dans un fatalisme ou amène le malade à se fondre dans la maladie, la dépression peut être redoutée.

Les pouvoirs de la confiance en soi

L'acceptation / l'appropriation de la maladie

Accepter la maladie est une notion qui correspond plus au processus pour une personne atteinte d'une maladie mortelle que pour une personne malade chronique. Pour cette dernière on parle plutôt d'une « appropriation » de la maladie (chronique, entendue comme étant une maladie incurable qui va durer toute la vie !)

Comment rebondir après la maladie ?

Parvenir à s'approprier sa maladie chronique exige d'avoir réussi à la dépasser et donc d'avoir repris suffisamment confiance en soi pour réussir à « vivre avec » sa maladie chronique, malgré les hauts et les bas.

Reste qu'il est difficile d'avoir à s'adapter sans cesse à cette maladie sournoise qu'elle peut se mettre en silence durant des mois voire des années avant de se manifester à nouveau via une « poussée » ou bien vers une nouvelle forme (secondaire progressive).

Notre confiance en soi peut donc être mise à rude épreuve dans ce genre de pathologie (maladies auto immunes et neuro dégénératives) !

De la confiance en soi

Écrit par Fab du blog [Volecommelepapillon](#)

Sujet majeur du développement personnel : le pouvoir de la confiance en soi. La confiance en soi nous ancre dans un cercle vertueux, comme vicieux si elle est manquante. Elle donne du pouvoir et le pouvoir nourrit à son tour la confiance en soi. À l'inverse, elle limite l'action lorsque qu'elle est absente.

Avoir confiance en soi

Partons du bon pied en définissant ce que nous entendons par pouvoir. Le plus simple le mieux : le pouvoir est la capacité d'action. Avoir la possibilité de faire quelque chose. Or avoir la possibilité d'agir confère par essence de la confiance puisque cela permet de mener son chemin, de réagir et s'adapter aux situations. Il s'agit donc de précisément connaître son pouvoir pour nourrir la confiance en soi.

Nous avons vu ensemble que la réussite et l'accomplissement sont liés à l'estime et à la confiance en soi. Pour une bonne compréhension de la suite de l'article nous rappelons que nous définissions l'estime de soi comme la reconnaissance de sa propre valeur tandis que la confiance en soi comme la reconnaissance de ses propres compétences.

Or cette reconnaissance n'est ni une question de chance ni une question de talent, mais une question de croyance !

Nos croyances

Observons tout d'abord le travail de la Pr. Jo Boaler à propos des mathématiques. Chaque été, elle organise un camp de mathématiques à l'occasion duquel elle accueille des élèves convaincus qu'ils ne sont pas bons en maths. Son objectif est bien entendu de leur prouver qu'ils ont tort, et que n'importe qui peut être bon dans cette discipline !

Le séjour commence par un exposé des recherches sur les neurosciences et en particulier la neuroplasticité. La capacité de notre cerveau à se modifier lors des processus d'apprentissages.

Jo Boaler leur raconte l'histoire de Cameron Mott. Une jeune fille de 9 ans à qui on a enlevé la moitié du cerveau en raison d'une maladie neurodégénérative. Cameron est sortie de l'hôpital seulement trois semaines après et retournée progressivement à l'école. Elle développa plus tard un appétit pour l'apprentissage, et notamment pour les mathématiques.

Bercés par cette histoire, les élèves ont ensuite pour objectif de résoudre des exercices de mathématiques. À la fin du séjour les résultats progressent en moyenne de 50% ! À quoi est due cette amélioration ? Certes l'entraînement, mais pas que.

Les pouvoirs de la confiance en soi

Les élèves gardent cette histoire en tête lorsqu'ils tentent de résoudre un problème : « Si cette fille avec la moitié d'un cerveau peut le faire, je peux le faire aussi ! ». Cette étude démontre à quel point nos croyances dictent nos résultats.

D'abord, on se compare aux autres. Si il ou elle l'a fait, je le peux aussi. Bien, (très bien même) mais pas génial, dans le sens où l'on imite et non ne crée. L'idée est de parvenir à ce réflexe mental : si je l'ai au fond de moi, si je le sens de tout mon être lucide, alors je le peux.

Or il suffit parfois de peu pour faire sauter une certitude nourrie pendant des années. À quoi ressemblerait notre vie si rien ne nous retenait ? Si nous avions pleinement confiance en nous et aucune crainte d'être jugé ?

De la souffrance naît de savoir au fond de soi des capacités (estime de soi, reconnaître sa valeur) mais de ne pas les exploiter ni même pouvoir commencer (confiance en soi). Il est légitime de souhaiter entériner la confiance en soi. Plus que de le souhaiter, il faudra le décider fermement. Décider que les choses changent. Passer à l'action en adéquation avec cette valeur que nous savons en nous.

Comment nourrir la confiance en soi ?

En observant les croyances que nous nourrissons afin de faire sauter celles qui seraient limitantes. En se plaçant tout d'abord comme observateur (technique utiliser pour la médiation pleine conscience et la connaissance honnête et lucide de soi-même). Et enfin en remplaçant les croyances limitantes par des croyances (nous entendons ici des affirmations sensées) de capacité.

Tel est le pouvoir des croyances. Pour qu'il soit fort, elles doivent reposer sur un socle de vérité personnelle, d'intuition profonde.

« Si mon esprit peut le concevoir et mon cœur peut y croire, alors je peux le faire » – M. Ali

Changer ses croyances pour se reprogrammer

Cela signifie qu'il faut se faire ses propres croyances selon sa propre expérience. La confiance en soi est directement liée à celle-ci.

Les croyances sont une influence majeure sur la vie qu'on se crée. Et c'est en changeant ses propres croyances que l'on change sa vie.

Pouvez-vous imaginer à quoi ressemblerait votre vie si vous nourrissiez des croyances différentes, voire opposées ? Quels seraient vos projets, les gens qui vous entoureraient si vous vous autorisiez à croire que même les aspirations les plus folles étaient réalisables ?

Les pouvoirs de la confiance en soi

Par exemple en finir avec la croyance qu'être trop gentil(le) empêcherait de réussir ou de s'imposer. Ou encore qu'on doit avoir un bon job pour considérer qu'on « a du succès ». Comment le succès se mesure-t-il ? En argent ? En matériel ? Vraiment ? Et gagner de l'argent, est-ce vraiment difficile ? Est-ce que beaucoup d'argent fait une mauvaise personne ?

La croyance que vous faites toujours moins bien que les autres ou que ce que vous voulez atteindre est de la prétention. Que vous n'êtes pas suffisamment intéressant(e), pertinent(e) et légitime pour vous exprimer. Qu'il est trop tard pour changer de voie. Que faire confiance à une personne, s'investir dans une relation amicale, amoureuse, signifie toujours souffrance et trahison par la suite ?

Avec un état d'esprit différent, la vie serait différente. Une vie de dingue est [une vie alignée avec vos ambitions](#). Et plus précisément en vérité avec soi-même, c'est-à-dire une cohérence entre ce que nous sommes profondément, ce que nous pensons et ce que nous faisons. Soyez vous-même et soyez positif. Fier d'être soi-même.



S'extraire de l'impuissance apprise pour se libérer

Nous avons tous adopté des croyances limitantes, autrement dit appris l'impuissance. C'est l'histoire de l'éléphanteau qui alors qu'il est jeune est attaché par une simple cordelette. Adulte, il demeurera attaché par cette même corde alors qu'elle ne pourrait aucunement contenir sa propre puissance. L'habitude a créé la croyance de jamais ne pouvoir briser ce lien et gambader à souhait.

L'habitude de ne pas remettre en cause les choses est le cœur de l'impuissance apprise. Or la remise en cause va permettre le recul nécessaire à l'évolution des croyances. Ce qu'Idriss Aberkane décrit dans son livre : libérez votre cerveau.

Les pouvoirs de la confiance en soi

Une évolution qui va à son tour modifier la confiance en soi, acquérir d'autres certitudes en lien avec ce nouveau recul et ce que je suis vraiment. Des fondements plus solides et donc un développement ancré et puissant. Un chemin antifrangible en somme.

Reprendre la confiance pour essayer. Se tromper et se relever droit. Telle est la force de l'essai erreur. Permettre de se connaître suffisamment soi-même pour savoir ce que nous avons envie d'affronter.



La pratique précède la théorie

Lorsque nous sommes dans l'action, dans la pratique, cela revient à faire constamment des choix. Décider avec bon sens, au maximum. Autrement dit, décider de nos actions en lien avec une réalité pratico-pratique. Cette optionalité nous rend antifragile en stimulant notre adaptabilité tout en nous renforçant. Ainsi donc augmente la confiance en soi et dans son chemin de vie, renforçant alors la bonne estime de soi menant vers un alignement des pensées et des actes. La confiance en soi renforce l'action et de l'action née la confiance en soi.

La confiance en soi est le fuel de l'action. L'estime de soi est le sens de l'action. Il faut cultiver les deux pour marcher son chemin de vie. Pratiquer l'empirisme, chérir l'action et non la théorie. Car la pratique précède la théorie et non l'inverse. Souvenons-nous toujours d'écouter [notre intuition profonde](#). Cette intuition qui flirte avec la réalité plutôt que les théories issues de l'imagination d'un « intellectuel » dans un bureau duquel il n'est peut-être jamais sorti.

L'empirisme contribuerait-il à construire la confiance en soi ? La capacité d'être sa propre expérience. De mesurer les conséquences de ses actes, d'avoir le « skin in the game ». Il n'y a qu'en essayant les choses que nous pouvons les comprendre et savoir notre chemin. Je pense que plus nous sommes sur notre chemin plus notre confiance grandit. À l'inverse plus nous nous en éloignons, plus elle devient fragile.

Les pouvoirs de la confiance en soi

Rappelons-nous toujours, face à quelconques idées reçues, inculquées, manipulées, de l'expression de Yogi Berra: « *En théorie il n'y a aucune différence entre la théorie et la pratique. Dans la pratique, il y en a une* ».

Avons-nous besoin de connaître les formules chimiques des gaz qui brûlent dans le feu pour l'allumer et nous chauffer ? Comme le dit Nassim Nicolas Taleb, *personne ne se préoccupe de savoir si un enfant connaît les divers théorèmes de l'aérodynamique et s'il est capable de résoudre une équation sur le mouvement pour lui apprendre à monter à bicyclette.*

La pratique prévaut toujours. L'essai. L'erreur. Se relever, essayer autre chose. Continuer. Voici l'invitation à l'action (pour ne pas dire le devoir naturel de se réaliser) et par la même le secret de la confiance en soi. Moins de temps à l'analyse et la théorie, plus de temps à la pratique et l'action, nous ancre dans le présent et donne la fraîcheur nécessaire au recul quand il convient de penser profondément (et intelligemment) les résultats de ses actions.

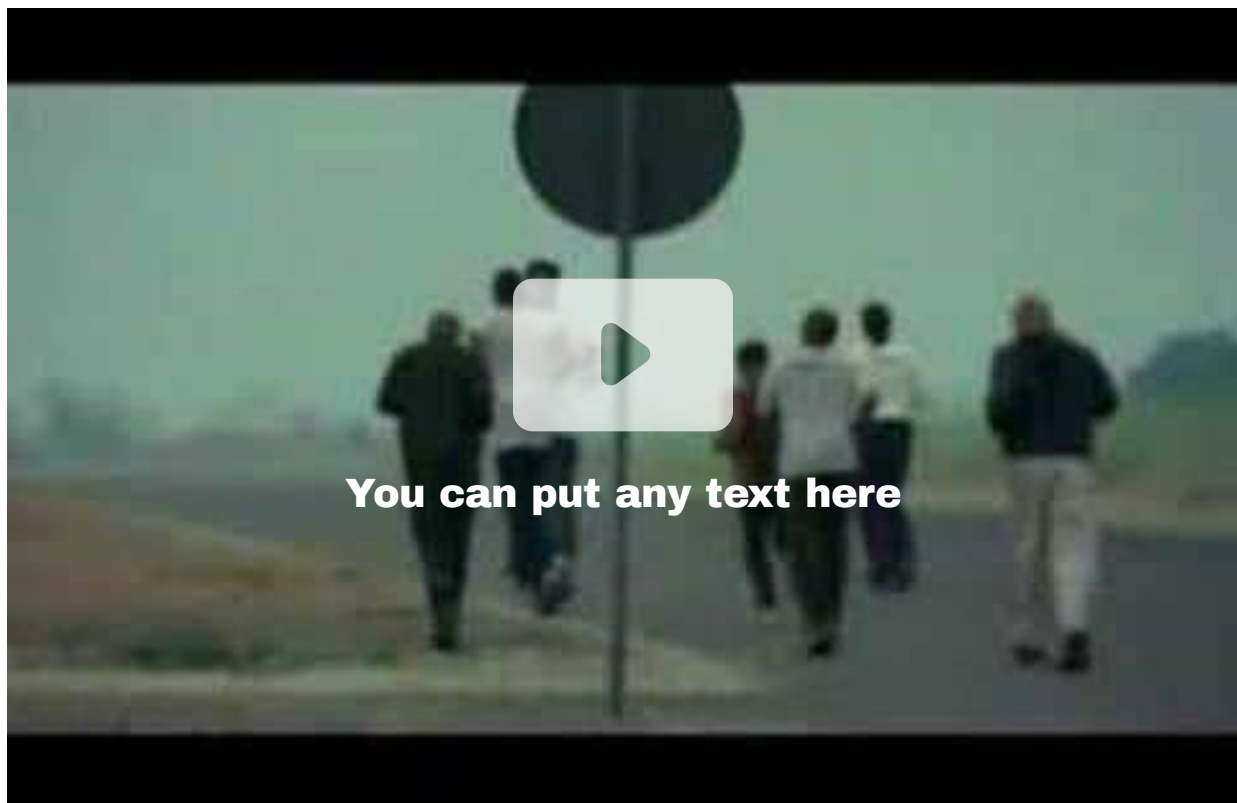
Conclusion : prendre confiance en soi

La confiance en soi est relative à nos croyances. Changer les croyances modifie la perception de soi. Adopter des croyances positives, tournées vers le potentiel et non l'incapacité ni toute idée limitante. Cette tournure mentale projetera l'esprit vers le potentiel, mais le chemin ne s'arrête pas là. Il convient ensuite de passer à l'action. Essayer, ajuster, valider, vérifier, pour entériner la confiance en soi dans le réel de la vie.

C'est la combinaison de l'action réelle et de [la pensée positive](#) qui forge la confiance en soi et lui confère son pouvoir. Plus on sait ce qu'on est et ce qu'on vaut, moins les choses ont le pouvoir de nous blesser.

Et nous le répétons une dernière fois, il convient de mettre l'accent sur l'expérience, l'action concrète afin de ne pas décorrélérer les croyances de toute réalisation possible. Ainsi, est-ce que ce bon vieux [connais-toi toi-même](#) ne serait pas, une nouvelle fois, majeur au développement personnel ?

[Mieux se connaître](#), le secret d'une bonne image de soi et de tout ce qui s'en suit.





Vous souhaitez aller plus loin ?

Redonnez du SENS à votre vie.

Le club des Actionneurs est la première plateforme en ligne qui vous accompagne de A à Z pour redonner du SENS à votre vie en révélant votre Unicité.

COMMENCEZ GRATUITEMENT