



BONUS 39 – 7 exercices pour retrouver confiance en soi

Voici le résumé de l'épisode 39, pour vous permettre de faire les 7 exercices.

Les causes de votre manque de confiance en vous

Ça vous aidera à mieux choisir les exercices à faire.

L'éducation

Si vos parents, ou vos enseignants vous ont sans cesse dévalorisé, rabaissé, comparé, vous pouvez garder en mémoire certains mots

Les traumatismes

Des abandons, des abus, sont une énorme source de manque de confiance en soi. Vous pouvez vous sentir responsable.

L'auto dévalorisation

Si vous êtes toujours en train de vous dévaloriser, de vous trouver nul(le), mauvais(e), votre confiance va finir par s'altérer.

Être négatif

A force de voir toujours le mauvais côté des choses, vous finissez par ne plus voir toutes vos réussites, vos qualités.

Le perfectionnisme

Quand vous faites quelque chose, il faut que ce soit parfait. Vous ne vous autorisez aucune erreur.

Un entourage négatif

Des personnes qui sont toujours négatives, ou des médias négatifs : télé, infos, journaux, sites internet, réseaux sociaux. Choisissez ce qui vous nourrit chaque jour.

La victimisation

Cette attitude consiste à rendre les autres responsables de ce qui nous arrive. En adoptant cette attitude vous refusez d'endosser votre propre responsabilité, et vous finissez par subir les événements.

Refouler ses émotions négatives

Les émotions sont toutes bénéfiques, elles ont toutes quelque chose à nous apprendre. Apprenez à exprimer vos émotions avec justesse, c'est aussi apprendre à vous respecter.



1^{er} exercice : la louange

Sur une feuille, notez votre nom, votre prénom, votre surnom. Listez toutes vos qualités morales et physiques. Une fois la liste établie, rédigez des phrases :

Je suis...(qualité) – puis : Moi, Prénom, je suis...(qualité) – et récitez ces phrases à un ami, ou prononcez-les devant une glace.

2^{ème} exercice : vos réussites

Prenez un carnet (que vous pourrez consulter et remplir souvent). Notez-y toutes vos réussites, même les plus insignifiantes ou les plus anciennes. Consultez ce carnet régulièrement : pour vous rappeler vos réussites, pour noter chaque nouvelle réussite.

3^{ème} exercice : s'auto-coacher

Lorsque vous faites une erreur, ou en vous rappelant d'une erreur passée, imaginez que c'est votre meilleur(e) ami(e) qui l'a faite. Que lui diriez-vous pour le réconforter, pour l'aider à passer à autre chose ? Notez ces phrases de réconfort et d'encouragements, et répétez les pour vous-même.

4^{ème} exercice : Le carnet des fanfaronnades

Sur votre carnet des réussites, ajoutez des phrases de fanfaronnades : « je suis trop forte, j'ai réussi à ... », « je suis trop balaise d'avoir réussi à ... ». Osez les partager autour de vous, à vos proches, vos collègues, vos amis.

5^{ème} exercice : faire comme si

Demandez-vous : quelle personne incarne la confiance en soi, selon moi ? Et notez toutes les caractéristiques qui la classe dans cette catégorie. Quelle est sa façon de parler, de marcher ? Cela vous aidera à avoir les mêmes attitudes : façon de s'exprimer, de se tenir, regard, etc.

6^{ème} exercice : Accepter vraiment les compliments

Au lieu de justifier vos réussites, quand on vous complimente, remerciez simplement, sans vous justifier, ou minimiser cette réussite.

7^{ème} exercice : Repérer vos critiques intérieures

« Ah je suis nulle », « oh mais quel imbécile ! ». Tous ces discours intérieurs vont finir par saper votre confiance en vous. Pour stopper ces critiques intérieures, pratiquez l'auto-compassion, vous aurez des outils concrets pour cesser de vous blâmer.

*Toutes ces astuces vont vous permettre d'avoir une meilleure confiance.
Mais surtout, soyez bienveillant avec vous-même dans ce parcours.*

A bientôt,

Isabelle

