



BONUS 41 – Croire en soi

Voici le résumé de l'épisode 41.

Croire en soi, on parle de quoi ?

Croire en soi, c'est croire en ses décisions, au lieu de douter en permanence. C'est se donner à soi-même la confiance nécessaire pour avancer, sans douter de notre capacité à y arriver.

Croire en soi, indispensable pour avancer

Croire en soi, ça permet :

- D'exprimer ses avis, de façon sereine,
- De rencontrer de nouvelles personnes, sans redouter leur jugement,
- D'oser se lancer dans un nouveau métier,
- De parler à cet inconnu qui nous plait, sans la peur de se faire rembarrer,
- De se lancer dans une nouvelle activité, un nouveau sport,

Il y a une multitude de situations où vous pouvez douter de vous-mêmes, et qui vont vous freiner dans votre élan.

Admettre la situation actuelle

Quand vous prenez conscience que vous doutez face à une situation, vous pouvez vous poser les bonnes questions. La plupart du temps, le doute de soi vient de pensées « parasites » qui vous racontent un tas d'histoire. En les remarquant, vous serez capable de relativiser, de prendre du recul.

Reconnaitre que la croissance prend du temps

Croire en soi n'arrive pas du jour au lendemain. Il vous faudra du temps, et sans doute un peu de persévérance pour y arriver. Mais bien sûr, comme toute compétences, cela s'apprend.

Se donner les moyens

Même si la démarche demande du temps, donnez-vous les moyens d'y arriver. Cela ne signifie pas que vous devez multiplier les actions, mais que vous devez commencer et surtout, persévérer.



Contrôler ses peurs (et pas l'inverse)

La peur peut vous paralyser, et vous empêcher de croire en vous : peur de décevoir, peur d'être déçu, peur d'être critiqué, peur de ne pas y arriver, peur de rater, etc. Apprenez à contrôler votre peur, à savoir en faire une alliée. Voir [l'épisode 8 du podcast](#).

Percevoir que vous êtes unique

Vous avez votre propre personnalité, votre façon de vivre, vos valeurs, vos forces, votre manière d'aborder les situations. Percevoir que vous êtes unique vous permet de vous appuyer sur vous-même pour accomplir vos projets, avancer, vous réaliser.

Se détacher des opinions

Nous sommes tous influencés par les opinions des autres. Et pour croire en soi, il est primordial d'apprendre à s'en détacher. Cela ne signifie pas qu'il ne faut pas écouter ce que les autres ont à dire. Mais que vous pouvez apprendre à ne pas forcément les prendre à la lettre.

Se rappeler de ses succès

Quand le doute s'installe, se focaliser sur ses succès permet de reprendre confiance en ses capacités. Vous avez forcément réussi une multitude de choses dans votre vie. Que ce soit de grands projets ou de petites actions, prenez le temps de vous en rappeler, ou faire un ex de gratitude (**je vous parle de cette merveilleuse approche dans [l'épisode 13](#)**)

Renforcer sa confiance

Croire en soi, c'est avoir confiance en ses capacités à réussir ce qu'on entreprend. Il est donc indispensable de renforcer sa confiance en soi. Mais c'est aussi renforcer sa confiance en général : confiance dans la vie, tout simplement.

Se pardonner

Nous faisons tous des erreurs, c'est inévitable. Nous nous trompons, nous faisons des gaffes, nous ratons un projet, nous prenons de mauvaises décisions. Accepter de vous pardonner, c'est juste vous permettre de continuer à avancer.

L'impact de ne pas croire en soi devient alors de plus en plus pesant. Vous perdez confiance en vous, les autres aussi, vous ne cherchez plus à accomplir quoique ce soit. Vous pouvez même finir par déprimer. Alors, ça vaut vraiment le coup de commencer à croire en vous, non ?

*Toutes ces astuces vont vous permettre de croire en vous, pour une meilleure confiance.
Mais surtout, soyez bienveillant avec vous-même dans ce parcours.*

A bientôt,

Isabelle

