



BONUS 37 – Retrouver confiance en soi

Voici le résumé de l'épisode 37, pour vous accompagner vers une meilleure confiance en soi.

La confiance en soi, c'est quoi exactement ?

La définition de la confiance en soi se résume souvent à « avoir confiance en ses capacités ». C'est assez vague, mais cela signifie qu'on a un regard positif sur nos capacités à faire certaines choses, à relever des défis.

L'image de soi, est-ce la même chose ?

On a souvent une image de soi, on se représente ce que les autres auraient tendance à voir de nous. C'est différent de la confiance en soi, mais cela peut l'impacter : mauvaise image de soi = manque de confiance.

Pourquoi c'est important d'avoir confiance en soi, à quoi ça nous sert ?

La confiance en soi permet souvent de passer à l'action, mais aussi de s'affirmer, d'affirmer ses choix, ses valeurs, ses envies, ses désirs, mais aussi ce qu'on n'aime pas.

Dans la sphère privée

L'impact :

- Manque de relations, car vous n'allez pas à la rencontre des autres,
- Sorties subies, au lieu d'oser choisir ce qui vous fait plaisir,
- Façon d'éduquer ses enfants, de vivre sa vie de couple, par peur de s'affirmer.

Dans la sphère professionnelle

L'impact :

- Être licencié plus facilement, parce que vous n'oserez pas vous défendre,
- Avoir du mal à demander une augmentation,
- Hésiter à proposer votre candidature sur ce nouveau poste attractif,
- Faire respecter vos horaires de travail,
- Ne pas réussir à dire non, pour ne pas contrarier,
- Accepter plus facilement la tyrannie d'un petit chef.

Comme vous le voyez, les conséquences d'un manque de confiance en soi peuvent presque être infinies.



Comment retrouver confiance en soi ?

La plupart des conseils pour la confiance en soi vous recommande de vous forcer, d'oser. Mais je voudrais vraiment vous inviter à faire autrement, à avoir plus de douceur dans ce parcours. La chose la plus importante : prenez soin de vous dans ce parcours.

Première astuce : comprendre

Posez-vous un instant pour comprendre d'où vient ce manque de confiance.

Voici quelques questions qui pourraient vous aider :

- Si vous avez déjà eu confiance en vous, à quel moment avez-vous commencé à perdre confiance en vous ?
- C'est quoi qui a changé à ce moment-là ?
- Et aujourd'hui, quels sont les moments, les circonstances dans lesquelles vous avez confiance en vous ?
- Et pour finir, qui vous valorise, vous donne des retours positifs quand vous faite quelque chose ?

Comprendre, c'est déjà trouver des pistes pour avancer vers plus de confiance.

Deuxième astuce : s'appuyer sur ses forces

Vous avez des forces, mais peut-être que vous ne le savez pas. Parce que, quand on manque de confiance en soi, on voit surtout ses faiblesses. Demandez à 5 personnes autour de vous de lister toutes vos forces, vos capacités, même les plus petites.

Lorsque vous aurez identifié vos forces, essayez de provoquer des moments où vous pourrez exploiter ces forces.

Troisième astuce : savourer ses victoires

Dès que vous avez réussi une action, arrêtez-vous un petit moment savourez, prenez le temps de vous féliciter. Fêtez cette réussite comme si c'était le truc le plus important de votre vie. Cela va vous aider à ancrer du positif, de la bonne humeur, de la joie, et de la fierté.

Quatrième astuce : changer son regard

Au lieu de cultiver le discours intérieur négatif : « je ne vais pas y arriver », « de toute façon, je suis nul(le), pas la peine d'essayer », cultiver votre capacité à prendre du recul. Et pour déconstruire cette petite voix intérieure, voici quelques questions à vous poser :

- Est-ce que j'ai déjà vécu cette situation ? Et si oui, comment ça s'est fini ?
- Est-ce que je suis sûr(e) que ça va se passer de la même façon ?
- Avant de me dire que je ne vais pas y arriver, que pourrais-je faire pour tester ?

En vous posant ces questions, vous allez prendre un peu de distances avec vos pensées négatives.

Cinquième astuce : Limiter les comparaisons

La comparaison est utile si vous êtes capable de vous demander ce que vous pourrez faire pour aller vers le même résultat. Au lieu de vous focaliser sur ceux qui réussissent, voyez le chemin parcouru, et prenez ces personnes comme source d'inspiration, pas de comparaison.



Sixième astuce : oser faire des petites actions, pour commencer.

Quand je vous parle d'oser, ce sont sur des petits objectifs. Par exemple, si vous êtes timide, vous pouvez juste vous donner comme objectif d'oser demander l'heure dans la rue. Si cela vous paraît encore trop difficile, demander simplement à un ami de vous prêter quelque chose.

Ce n'est pas la grandeur des actions qui va vous aider à prendre confiance, mais le fait d'agir.

Septième astuce : Utiliser son corps pour incarner la confiance en soi

Cet exercice que je vous propose ne va pas vous demander beaucoup d'efforts. Donc si vous devez faire une seule chose, faites cet exercice. Quand on manque de confiance en soi, on adopte souvent une posture particulière : épaules rentrées, tête basse, regard fuyant.

Au lieu de cela, redressez votre dos, sortez vos épaules, et plantez votre regard droit devant, comme si vous regardiez quelqu'un droit dans les yeux. Le regard au loin. Et ressentez comme votre posture a un impact sur vous.

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

A bientôt,

Isabelle

