

MATHIEU VÉNISSE | PENSER-ET-AGIR.FR

LE PETIT GUIDE PRATIQUE DE LA CONFIANCE EN SOI

Soyez vous-même en toutes circonstances : arrêtez de faire semblant !



Sommaire

1. Introduction
2. Pour aller plus loin tout de suite...
3. Partie 1 : Comprendre
4. Chapitre 1 : Les causes du manque de confiance en soi
5. Chapitre 2 : Identifier ses qualités et les développer
6. Chapitre 3 : Identifier ses défauts et les transformer en forces
7. Chapitre 4 : La peur de l'échec n'existe pas !
8. Chapitre 5 : Accepter le changement
9. Chapitre 6 : Contrôler ses émotions
10. Chapitre 7 : Prendre une décision
11. Chapitre 8 : Assumer ses choix

12. Partie 2 : Approche contextuelle

13. Chapitre 9 : Au travail

14. Chapitre 10 : Parler en public

15. Chapitre 11 : Le regard des autres

16. Chapitre 12 : Après une infidélité

17. Chapitre 13 : La vie de couple

18. Partie 3 : Techniques et Exercices

19. Chapitre 14 : La Méthode Coué

20. Chapitre 15 : Vaincre ses pensées négatives avec Katie Byron

21. Chapitre 16 : Améliorer son langage non-verbal

22. Chapitre 17 : 5 exercices de sophrologie

23. Chapitre 18 : 2 exercices de méditation

24. Chapitre 19 : 3 techniques de méditation

25. Pour aller plus loin

Introduction

Ce que vous allez découvrir dans ce livre...

Savez-vous que la confiance en soi n'est pas quelque chose d'innée ? Savez-vous qu'il existe des méthodes et des exercices simples à appliquer pour développer sa confiance en soi ? Dans ce livre je partage avec vous mes meilleurs conseils pour que vous puissiez, vous aussi, être vous-même et arrêter de "faire semblant".

Qui se cache derrière ce livre ?

Je m'appelle Mathieu Vénisse et je suis passionné de développement personnel depuis l'âge de 17 ans. En février 2012, à l'âge de 24 ans, je crée le site Internet Penser-et-Agir.fr sur lequel je développe une approche innovante du développement personnel basée avant tout sur **le pragmatisme** et **le passage à l'action**.

Ma particularité est de structurer les approches psychologiques en utilisant les méthodologies d'analyse que j'ai acquises au cours des 4 années pendant lesquelles j'ai travaillé en tant qu'ingénieur d'études pour les plus grandes sociétés françaises.

Je suis convaincu que chaque individu peut s'épanouir et se réaliser en accomplissant les projets qui le passionnent réellement. Tous les jours je fais en sorte de communiquer ce message avec le plus de monde possible. Mes articles, mes vidéos, mes livres, mes conférences et mes formations me permettent de diffuser cette vision positive de la vie toujours plus largement.

Parce qu'un seul choix peut tout changer, je vous invite dès à présent à commencer la lecture de ce livre...

À votre plus grand succès,

Mathieu Vénisse

Pour aller plus loin tout de suite...

Avec cet eBook je partage avec vous un ensemble de concepts et d'astuces simples à comprendre et à appliquer dans votre quotidien. Si ces contenus vous plaisent, je vous invite à découvrir ma formation en ligne dédiée à la réussite dans tous les domaines de votre vie :

Les 7 clés de la Réussite

[JE DÉCOUVRE LA FORMATION >>](#)

Partie 1 : Comprendre

Avant de s'intéresser à la confiance en soi vous devez apprendre à gérer certains aspects de votre personnalité. Quelles sont vos qualités ? Quels sont vos défauts ? Comment percevez-vous l'échec ? Êtes-vous favorable aux changements ? Savez-vous contrôler vos émotions ? Cette première partie vous propose d'adresser chacun de ces axes afin que vous puissiez prendre vos décisions et assumer vos choix. Réaliser cette première étape, c'est déjà avoir parcouru la moitié du chemin...

Chapitre 1 : Les causes du manque de confiance en soi

La confiance en soi s'acquiert. Mais elle fait défaut à bon nombre de personnes. Vous êtes aussi très nombreux à vous demander pourquoi vous manquez de confiance en vous.

Ce premier chapitre a pour but d'identifier 4 causes du manque de confiance en soi.

Première cause : un sentiment d'infériorité tenace

*« Le sentiment d'infériorité gouverne la vie mentale on peut clairement le reconnaître dans le sens de l'imperfection et de l'incomplétude, et dans la lutte ininterrompue à la fois des individus et de l'humanité. »
Alfred Adler*

Alfred Adler ne croit pas si bien dire quand il affirme qu'un sentiment d'infériorité gouverne votre vie mentale ! Les faits et l'expérience de bon nombre d'entre vous confirment que notre passé peut être l'origine de ce sentiment.

Peut-être ce sentiment s'est-il d'abord développé dans la famille, avec des parents ou des frères et sœurs trop sévères. Peut-être avez-vous grandi dans une atmosphère religieuse trop stricte, avec un grand nombre d'interdictions, au demeurant inutiles et déraisonnables.

Dans un cas comme dans l'autre, vous avez supporté des frustrations qui ont contribué à augmenter le déficit de perte de confiance. Il est néanmoins possible de surmonter le sentiment d'infériorité. Vous devez apprendre à affronter la réalité, à vous faire confiance, et même à prendre vos propres décisions (cf. chapitre 7). Plus

vous assumez vos décisions, plus le sentiment d'infériorité diminue et plus la confiance en vous-même augmente.

Evidemment, il peut se passer plusieurs mois avant que ce sentiment ne s'estompe définitivement. Soyez donc patients. Ces mois, bien que longs, vous permettront d'affronter vos proches et de prendre vos propres décisions.

Ce ne sera peut-être pas toujours facile. Mais chaque fois que vous aurez l'occasion de dire « NON », ou « Désolé, mais je le ferai quand même », votre confiance augmentera considérablement.

Deuxième cause : la peur d'être critiqué

« Il n'y a qu'une seule façon d'éviter les critiques : ne rien faire, ne rien dire et n'être rien. » Aristote

L'idée que défend Aristote est la suivante : les gens qui ont peur d'être critiqués ne font rien, ne disent rien, et au final ne sont rien. Dans ces conditions, comment peuvent-ils avoir confiance en eux-mêmes ? Voilà l'une des principales causes du manque de confiance en soi. Il y a effectivement une pléthore de gens doués et intelligents qui ne se permettent rien par peur de la critique et de l'opinion des autres.

Récemment, j'ai fait la connaissance de Jade. Elle s'empêchait d'aller vers les garçons qui lui plaisaient. Et pourquoi ? « Que vont penser les autres filles ? Que je suis sans doute une fille facile, non ? ». Notre jeune amie ne se doute même pas qu'en cette ère moderne, on ne se soucie plus de ce type de conventions.

Comment aider Jade ?

En l'encourageant à se fixer de petits objectifs à sa portée, et à se féliciter quand elle réussit à les atteindre. La recette vaut pour tous. Ne vous préoccupez pas des autres. Commencez par atteindre de petits objectifs. Votre confiance augmentera et les causes du manque de confiance en soi ne seront plus qu'un lointain souvenir.

Troisième cause : l'obsession de la perfection

« Le perfectionniste est l'homme qui a, non pas une solution pour chaque problème, mais un problème pour chaque solution. » André Maurois

Le perfectionnisme est l'une des causes du manque de confiance en soi les plus complexes. Les personnes perfectionnistes sont parfois très douées. Mais à force de chercher l'inaccessible, la perfection, elles perdent complètement les pédales, la confiance et l'estime de soi. Ce défaut peut provoquer de sérieux problèmes.

Vous n'arriverez à rien de positif en visant un graal inaccessible. Soyez plus terre à terre, moins pointilleux, moins exigeant pour un rien. Vous risquez moins de subir les contre-effets du souci constant de la perfection. Oui, vous serez plus confiant et plus assuré. De toutes les causes du manque de confiance en soi, le perfectionnisme est la plus difficile à vaincre.

Vous devrez fournir des efforts constants pour porter un regard différent sur vous et sur vos réussites ou même vos échecs. Soyez heureux de ce que vous accomplissez tant que vous avez tout fait honnêtement.

Quatrième cause : une compagnie malsaine

Les gens avec qui vous passez du temps influencent votre état d'esprit et vos émotions.

Entourez-vous de gens positifs, qui ont confiance en eux. Vous parviendrez à surmonter vos difficultés et aurez davantage confiance en vous et en vos capacités. Entourez-vous de losers qui se plaignent de leur sort dans la vie, et vous ferez pareil.

L'adage « Dis-moi avec qui tu marches, je te dirai qui tu es » n'est pas une lubie. C'est un fait. Vous aurez moins de mal à restaurer votre confiance en vous-mêmes lorsque vous fréquentez des personnes sûres et confiantes.

Chapitre 2 : Identifier ses qualités et les développer

Si vous deviez dresser votre portrait en décrivant quelles sont vos qualités ?
Quelles seraient-elles ?

Identifier ses qualités est souvent un exercice qui fait peur ou qui génère un certain malaise. Pourquoi ? Pour un certain nombre de personnes, il est difficile de se mettre en valeur, de s'affirmer face aux autres, de sortir du lot. C'est peut-être aussi par manque de confiance en soi, par modestie ou à cause de la peur de se montrer un peu trop arrogant. Pourtant, vous avez bel et bien des qualités.

Comme pour les compétences, c'est important d'identifier ses qualités pour mieux se connaître, s'appuyer sur ses forces pour mener à bien ses projets et développer ses relations avec les autres. J'aurai envie de dire : ce n'est pas un défaut que d'affirmer ses qualités !

Ne vous sous-estimez pas. Pour identifier ses qualités, il faut mener un travail d'introspection. Je ne vais pas vous proposer une liste de qualités dans laquelle piocher, car ça serait, à mon sens, biaiser l'exercice. En effet, on a souvent tendance, soit à se sous-estimer et donc à ne choisir que des qualités qui sont moindres par rapport à ce que l'on est vraiment ou au contraire à se surestimer et à identifier des qualités que l'on ne possède pas vraiment pour se donner une bonne image de soi.

Pour s'évaluer à sa juste mesure, avec honnêteté et sincérité, je vous propose d'exploiter deux axes d'introspection pour identifier vos qualités. Le premier repose sur vos propres expériences, le second sur le regard extérieur de vos proches et de vos amis. Et rappelez-vous que le résultat de cet exercice est pour vous et rien pour vous.

Axe n° 1 : identifier ses qualités à partir de ses propres réussites

Voici deux grandes questions auxquelles vous allez pouvoir répondre pour identifier vos différentes qualités.

Pensez bien à différents domaines de votre vie, de grands moments ou de plus petites choses. Vous avez à chaque fois déployé des qualités relationnelles, sociales, intellectuelles, physiques ou encore morales

- Question 1 : Quels sont vos principaux succès et quelles sont les qualités dont vous avez fait preuve pour y arriver ?
- Question 2 : Quels sont les défis que vous avez surmontés et les qualités qui vous ont permis de réussir ?

Axe n° 2 : identifier ses qualités en vous aidant du feedback des autres

L'intérêt de demander un feedback à des personnes de votre entourage est de disposer d'un regard extérieur, sans filtre. Vous ne courez ainsi pas le risque d'une dévalorisation ou d'une survalorisation de vos qualités.

Interrogez des personnes qui vous sont vraiment proches, qui vous connaissent bien et dont vous savez qu'elles vont avoir un regard sur vous qui est honnête et sincère. Demandez-leur ce qu'elles pensent spontanément de vous, quel type de personne vous êtes-vous, comment elle vous voient, quelles qualités elles vous contribuent.

Si une personne devait faire appel à vous et vraiment compter sur vous, qu'est-ce qu'elle vous demanderait ? À travers ces différentes questions, vous avez mis en évidence des qualités qui reviennent sans doute à plusieurs reprises. Vous pouvez ainsi dresser votre portrait en résumant vos qualités sous la forme d'une phrase : « je suis quelqu'un d'ordonné, de fiable, de courageux, etc. ». Vous avez ainsi, en quelque sorte, votre slogan, votre marque de fabrique qui vous positionne par rapport à vous-même et aux autres.

Au-delà de vos qualités actuelles, vous avez peut-être envie de développer

certaines qualités en particulier. Voici quelques étapes à suivre pour aller encore plus loin et s'améliorer sur le long terme.

Les 4 étapes pour transposer ses qualités au sein de vos projets et envies

Étape n° 1 : identifier ses qualités à développer

Pour cela, vous allez lister sur une feuille trois personnes que vous admirez le plus et les qualités que vous associez à ces personnes.

Cet exercice est magique parce qu'il révèle ce vers quoi vous souhaitez tendre. À travers les personnes que vous admirez, vous vous projetez vers leurs qualités. Cela vous permet d'identifier les qualités que vous désirez développer sans forcément en avoir conscience.

Comment ?

Suivez la deuxième étape...

Étape n° 2 : se lancer des petits défis pour exercer ses qualités

Vos qualités ne peuvent évoluer qu'au fil du temps. Et cela vient avec l'expérience, ce que vous allez concrètement mettre en place. Pour amorcer le processus, commencez par vous lancer un petit défi en rapport avec la qualité que vous souhaitez développer.

Par exemple, vous souhaitez être plus ouvert sur les autres. Lancez-vous le défi de parler à quelques personnes en attendant le bus ou dans la file d'attente d'un magasin.

Étape n° 3 : intégrer les qualités dans vos projets

Dans cette troisième étape, il s'agit d'aller plus profondément dans le développement d'une qualité et de l'intégrer dans la conduite de vos projets. N'hésitez pas à utiliser les exercices de visualisation (cf. partie 2). Faites preuve de volonté et de persévérance pour qu'elle s'ancre en vous et vous serve dans votre projet.

Étape n° 4 : évaluer comment ses qualités vous ont permis de mieux réussir

Enfin, lorsque votre projet a atteint une première étape importante, faites le bilan et voyez si vous avez effectivement réussi à sortir un peu de votre zone de confort et comment vous pouvez encore vous améliorer.

Chapitre 3 : Identifier ses défauts et les transformer en forces

Personne n'est parfait. Tout le monde a des défauts. Même les personnes qui vous paraissent extraordinaires. La différence est que ces dernières ont appris à les connaître et à les dompter pour en faire des forces.

Identifier ses défauts est donc une étape essentielle pour les surpasser et les transformer en forces.

Comme pour l'identification des qualités (cf. chapitre 2), je vous invite cette fois à vous interroger sur vos défauts en toute sincérité. Cet exercice est important, car il vous permet d'identifier les défauts qui vous pénalisent le plus dans votre vie et vous apprend à les assumer.

Exercice n° 1 : Identifier ses défauts grâce à l'exercice de la feuille blanche

Cet exercice est de loin le plus puissant et le plus important pour identifier ses défauts. Je vous encourage à suivre scrupuleusement les 3 petites étapes ci-dessous.

Vous devez effectuer les 3 étapes suivantes dans l'ordre sans les lire avant. Cet exercice ne vous prendra que 5 ou 10 minutes. Ses effets sont immédiats et peuvent créer chez vous d'important déclics. Ne le faites pas à la « va-vite ».

Voici les 3 étapes de ce premier exercice :

Dessinez sur une feuille blanche un tableau avec deux colonnes Listez dans la

colonne de gauche les 5 personnes que vous détestez le plus. Pour chaque personne, listez dans la colonne de droite, le défaut principal qui vous pose problème chez cette personne.

Vous avez effectué ces 3 étapes ?

Encore une fois je vous le redis, ne faites pas cet exercice à la va-vite car le résultat est très important et si vous connaissez la solution avant de faire l'exercice sérieusement, il perdra de son utilité.

Pour voir la solution de cet exercice, cliquez sur ci-dessous :

Solution de l'exercice :

Vous allez me dire que ces défauts concernent la personne en question et pas vous.

Sachez une chose : nous avons toujours tendance à nous projeter. Les défauts que vous avez identifiés chez les personnes sont vos défauts. Cet exercice permet de faire rejaillir instantanément certains défauts inconscients que nous refusons de nous avouer.

Surprenant non ?

Je vous invite ensuite à poursuivre la découverte de vos défauts avec un deuxième exercice. Cet exercice vous permettra de compléter et/ou renforcer les défauts que vous avez identifiés lors de ce premier exercice.

Exercice n° 2 : Identifier ses défauts à travers ses propres expériences

Listez 5 projets ou actions qui ne se sont pas déroulés de la manière dont vous souhaitez ou qui n'ont pas abouti.

Ensuite, demandez-vous quel est l'élément commun entre toutes ces expériences qui n'ont pas bien fonctionné pour vous. En dehors de toutes circonstances extérieures, quel défaut a pu vous pénaliser dans votre vie personnelle ou professionnelle et a induit un résultat négatif ?

Retrouvez vous cet élément commun parmi les défauts que vous avez identifiés précédemment ?

Exercice n° 3 : Identifier ses défauts à travers le regard des autres

Ce troisième exercice consiste à interroger des personnes de votre entourage sur vos défauts et d'avoir leur feedback.

L'exercice peut être ici un peu plus délicat que pour les qualités. Il vous faudra trouver des personnes qui sont prêtes à vous dire la vérité. Soyez aussi prêt de votre côté à l'entendre. Ne vous sentez pas blessé, mais considérez au contraire ce retour comme un moyen supplémentaire d'identifier vos défauts et de travailler sur vous-même.

N'hésitez pas à demander aux personnes de vous donner des exemples qui illustrent leur propos, sinon cela risque d'être un peu brutal et difficile à accepter.

Maintenant que vous avez identifié un certain nombre de défauts, qu'en faire ? Les éliminer ? Absolument pas !

Ils font partie de votre personnalité. Vous allez apprendre à les surmonter.

Étape 1 : Accepter ses défauts

Vous avez déjà fait une grande partie du travail en identifiant vos défauts. Identifier ses défauts, c'est accéder à une prise de conscience de soi-même et des impacts que ces défauts entraînent dans votre vie et dans la conduite de vos projets.

L'acceptation est essentielle, car sans elle, vous ne pouvez pas travailler sur ces défauts.

Faites une pause et reconnaissez consciemment que ces défauts font partie de vous.

Étape 2 : Comprendre l'intérêt d'infléchir ses défauts

Vous savez désormais quels défauts peuvent vous pénaliser ou irriter les autres. À partir de là, vous pouvez envisager de cibler ce sur quoi vous pouvez travailler pour

atténuer ou détourner votre défaut majeur.

Commencez par sélectionner ce que vous estimez comme étant votre défaut le plus important. Vous donnez un sens à votre démarche pour vous-même, pour votre bien-être, mais également pour améliorer vos relations avec les autres.

Étape 3 : Dompter ses défauts

Maintenant que vous connaissez vos défauts et que vous voulez modifier votre comportement, il vous revient de faire concrètement.

Appuyez vous sur vos qualités

Pour chaque action que vous entreprenez, contrebalancez votre défaut en vous appuyant sur les qualités et forces que vous avez identifiées (cf. chapitre 2). Mettez en avant ces qualités, et du coup, le défaut pourra passer au second plan.

Adaptez vos activités

Un défaut peut également se transformer en force lorsqu'on adapte ses activités. Pour certaines activités, une façon d'agir est un défaut alors que dans d'autres circonstances, c'est plutôt une qualité.

Tout est question de perspective !

Exemple : vous êtes désordonné, vos idées partent dans tous les sens. Si vous travaillez en équipe sur un projet et que vous êtes garant de l'exécution du projet, cela risque de mal se passer. Si au contraire, vous vous positionnez plus en amont du projet et que vous faites valoir votre côté créatif, alors ce foisonnement d'idées et ce côté brouillon ne seront plus un problème, car vous apporterez à l'équipe une multitude d'idées et de cas à traiter.

Ces petits changements vous aideront vraiment à mieux vous positionner en fonction de vos défauts et de vos qualités.

Chapitre 4 : La peur de l'échec n'existe pas !

Ce chapitre me tient particulièrement à cœur parce qu'il aborde le thème de la confiance en soi. Je le considère comme un axe pilier en ce qui concerne le développement personnel et je vous encourage à le lire avec la plus grande attention.

Aujourd'hui j'ai décidé d'aborder un thème important pour une personne qui effectue une démarche de développement personnel : la peur de l'échec. Pourquoi est-ce si important ? Et bien tout simplement parce que la peur de l'échec est en lien direct avec la confiance en soi. Quoi que vous entrepreniez, vous devez toujours avoir confiance en vous et ne pas perdre votre motivation.

Avec ce chapitre, vous allez pouvoir agir sur un autre aspect : l'élimination des pensées négatives qui pourraient vous tirer vers le bas. La peur de l'échec est peut-être la pire des pensées négatives que vous puissiez avoir et je vais vous expliquer pourquoi vous ne devez même pas y penser : **l'échec n'existe pas !**

L'importance du passage à l'action

S'il y a bien un message que je souhaite faire passer avec Penser et Agir, c'est bien l'importance du passage à l'action ! Vous pouvez passer toutes vos journées assis derrière votre ordinateur à lire et à relire les pages qui sont disponibles dans ce livre, si vous ne faites que les lire, vous ne progresserez jamais !

Ne faites pas comme toutes ces personnes qui conseillent leurs proches en récitant des informations qu'ils ont lues sur Internet sans jamais prendre la peine de les appliquer. Vous êtes quelqu'un qui effectue une démarche de développement personnel et en ce sens vous devez expérimenter.

Comment éviter d'avoir des regrets

L'une des pires choses qu'il puisse vous arriver au cours de votre vie est d'avoir des regrets. Avoir des regrets, c'est horrible, c'est insoutenable et surtout c'est immuable. Lorsque l'on regrette quelque chose, dans la plupart des cas on ne peut plus agir dessus. Parce que les véritables regrets concernent des événements qui appartiennent au passé. Le passé, c'est le passé, vous n'y pouvez rien et c'est comme ça !

Si un futur prix Nobel invente une machine à remonter dans le temps je veux bien revenir sur ce paragraphe ;)

Encore une remarque importante :

Si les regrets pointent le bout de leurs nez, faites les fuir au plus vite !

Je pense que vous avez bien saisi l'idée : agissez aujourd'hui pour éviter d'avoir des regrets demain.

Une remarque importante avant de continuer :

Si vous éprouvez de véritables regrets sur lesquels vous ne pouvez plus agir, n'y prêtez plus attention. Je sais que ce que je viens de vous dire est très difficile à appliquer et que ce conseil mérite bien plus qu'une simple phrase. Retenez seulement que les regrets doivent être identifiés, compris et intériorisés. Vous ne devez pas les oublier : ils font partie de votre parcours de vie. Vous devez les accepter afin qu'ils ne reviennent pas périodiquement au centre de vos préoccupations.

L'échec n'est qu'une perception

Vous avez compris l'importance du passage à l'action et l'importance d'éviter par tous les moyens d'avoir des regrets. J'aimerais maintenant vous parler de la notion d'échec. Après pas mal de réflexion je suis arrivé au constat suivant :

L'échec n'existe pas ! Seule la perception que l'on a d'une tentative nous fait interpréter celle-ci comme telle.

Qu'est-ce qu'un échec ? C'est lorsque vous essayez quelque chose mais que vous n'arrivez pas au but que vous vous étiez fixé. Que faut t-il retenir de cette phrase ? Il faut retenir que vous avez essayé ! C'est ça le principal, vous avez réfléchi puis vous êtes passé à l'action : vous avez essayé ! Ça n'a pas fonctionné... Et alors ?

N'oubliez jamais la phrase suivante : ce n'est pas le but qui compte, mais le chemin parcouru pour essayer de l'atteindre.

Petite parenthèse personnelle

Je me permets une petite parenthèse personnelle pour vous expliquer pourquoi j'écris ce chapitre et pourquoi cette façon de penser est essentielle dans ma vie de tous les jours.

J'ai rayé le mot échec de mon vocabulaire il y a plusieurs années déjà et... Heureusement ! Si je ne l'avais pas fait, je ne serais pas en train de construire ce site. Aujourd'hui, vous, qui êtes derrière votre ordinateur, êtes en train de lire les lignes que j'écris alors que je suis dans un train entre Paris et Nantes (En France). Vous êtes n'importe où dans le monde et je trouve ça génial.

Que se serait t-il passé si les pensées négatives m'avaient envahies ? Si je m'étais dit que c'était compliqué d'écrire. Si je m'étais dit que créer un site web était l'affaire d'un professionnel du web ou encore, si je m'étais dit que je n'arriverais jamais à faire connaître Penser et Agir : j'aurais abandonné avant même d'avoir essayé. Et ça c'est juste impossible !

Aujourd'hui j'arpente le chemin et si demain tout s'arrête je sais que je n'aurai aucun regret parce que j'ai appris énormément et parce qu'en ce moment vous, qui êtes derrière votre écran, êtes la plus belle preuve que je ne fais pas tout cela pour rien. Ceci étant dit, ne vous inquiétez pas, je ne suis pas prêt d'arrêter de développer ce site qui me passionne énormément !

La petite parenthèse personnelle étant finie, retournons à nos moutons et étudions les différents facteurs qui peuvent vous influencer.

Vous, votre interprétation et... Celle des autres !

Vous pouvez interpréter un essai comme un échec suivant deux mécanismes :

Votre interprétation personnelle : ok, vous lisez ce chapitre et la notion d'échec va bientôt disparaître de votre esprit. Ce mécanisme ne vous influence plus : félicitations ! Les avis des personnes qui vous entourent : voilà un axe d'influence bien plus compliqué à ignorer. Lisez la suite de ce chapitre pour comprendre comment nuancer les pensées négatives de vos proches.

Vos amis, vos collègues et la plupart des personnes que vous allez rencontrer ne connaissent pas le développement personnel et n'ont pas lu les pages que vous lisez. La plupart des personnes que vous côtoyez tous les jours vivent constamment avec la peur d'essayer. Chacun préférant rester dans sa zone de confort à regarder sa télévision plutôt que d'essayer de réaliser les rêves qu'il a au fond de lui.

Les gens avec qui vous parlez sont prisonniers de leur propres interprétations et, avec toute l'honnêteté du monde, essayent de vous protéger contre les « dangers » de la vie. En toute honnêteté oui, mais finalement... Ils ne vous aident pas !

Lorsque vous avez un projet en tête, parlez-en à vos amis et écoutez leurs réponses. Si les réponses sont catégoriques et non constructives, ignorez-les. Vous êtes simplement en train de constater les pensées limitantes dont vos amis souffrent sans s'en rendre compte. Envoyez les donc lire le livre que vous lisez actuellement : vous leur rendrez service ;)

Par contre, certaines personnes seront parfois de bon conseil.

Comment reconnaître ces personnes ? Et bien c'est très simple : elles emploient les mots « parce que ». Est-ce aussi simple que ça ? Oui !

Voici deux discussions possibles entre Paul qui a une idée et Jacques son ami :

– Paul : « j'ai une idée ! Je vais créer un site autour du développement personnel ! J'ai plein d'idées à partager, j'ai pas mal réfléchi et je sais ce que je veux ! Qu'en penses-tu ? »

Hypothèse 1 : Jacques est prisonnier de ses propres pensées limitantes

– Jacques : « Pfff, c'est absurde, tu as déjà créé un site web, toi ? Et avec le boulot tu n'auras jamais le temps ! Tu ne te rends pas compte de ce que tu fais, c'est n'importe quoi ! »

Hypothèse 2 : Jacques vous donne un bon conseil

– Jacques : « Créer un site web, c'est compliqué parce qu'il faut apprendre beaucoup de notions... Ça risque de te prendre pas mal de temps. Penses-tu que tu arriveras à faire ça en parallèle du travail ? D'un autre côté c'est vrai que tu nous parles de développement personnel en permanence, ça pourrait être une bonne occasion pour partager ça. Tu sais comment tu vas faire pour faire connaître ton

site si tu le crées ? Si ça peut t'aider, j'avais trouvé un site de web marketing il y a quelque temps, dès que je retrouve l'adresse je te la donne. Si jamais tu tentes l'aventure, je pourrais participer à la correction des fautes ;) »

Dans ces deux réponses, les deux personnes ne sont pas convaincues par le projet de Paul qui semble assez ambitieux. Par contre, vous percevez facilement celle qu'il faut ignorer et celle qu'il faut suivre. Appliquez cette règle à chaque fois que vous demandez l'avis d'une personne et décidez vous-même de l'impact qu'elle doit avoir sur vous.

Petite parenthèse personnelle n° 2 : vous remplacez « Paul » par « Mathieu » et les deux « Jacques » par deux de mes collègues de travail et voilà la situation que je vivais il y a quelques mois.

Encore une fois : A vos rêves... Prêt ? Agissez !

Chapitre 5 : Accepter le changement

J'aimerais évoquer aujourd'hui un aspect qui freine considérablement notre évolution : la réticence au changement. Pour certains de mes amis, et pour beaucoup d'entre vous, rien n'est aussi difficile que d'admettre que les choses ont changé. Pourquoi est-ce si difficile d'accepter le changement ? On ne peut pas y répondre en une seule phrase. Je vous suggère plutôt de lire la suite de ce chapitre et de découvrir 4 facteurs qui contribuent à accepter le changement, et même à en faire une force dans votre vie.

Pourquoi cette réticence au changement ?

La première raison pour laquelle il est difficile d'accepter de changer est le goût de la routine. Quand on s'est habitué à une chose, une personne ou même un geste, c'est une torture de l'abandonner. Et tous les humains sont confrontés à cette difficulté. Tenez par exemple : vous avez noté combien il peut être dur pour un bébé d'accepter le sevrage ? Vous en aurez parfois pour plusieurs nuits sans sommeil avant qu'il n'accepte ce changement.

Une deuxième raison tient au fait que le changement fait peur. Pour certains, c'est un saut dans l'inconnu. Ils ne savent pas ce que l'avenir leur réserve, et ils craignent de perdre leurs repères. Et bien souvent, ils n'ont pas tort. Un changement apporte souvent son lot d'épreuves, de surprises désagréables et de déceptions. On comprend que tant de gens aient du mal à changer !

Une troisième raison explique cette difficulté à changer les choses. Laquelle ? Eh bien, on a du mal à accepter le changement parce qu'il est souvent synonyme

d'échec. Comment cela ? Prenons un exemple. Si votre mariage vient de prendre fin, il est normal que vous ayez du mal à l'accepter. Que vous soyez à l'origine de

cette rupture amoureuse ou non, l'idée que ce conjoint n'est plus avec vous vous convainc de ce que vous n'avez pas réussi à bâtir une union solide. Or, nous haïssons tous l'échec. On peut donc avoir du mal à accepter de changer pour cette seule raison.

Mais peut-on voir les choses autrement ?

Pourtant, le changement est inhérent à notre nature. Vous n'êtes pas resté un bébé. Ou encore, vous avez sans doute quitté l'école. Vous avez désormais une relation amoureuse, alors que ce n'était pas le cas avant. Nous passons notre vie à changer, et ce sans même nous en rendre compte. Il est probable que vous mangiez tous les jours. Mais vous ne consommez pas la même chose chaque jour, n'est-ce pas ? La vie est donc faite de routine et de changement.

D'ailleurs, les scientifiques estiment que chaque jour, notre corps élimine 300 milliards de cellules abîmées. Autrement dit, chaque jour de votre vie, vous êtes une nouvelle personne. Votre corps a complètement changé et vos cellules sont plus jeunes que vous. La loi du changement est donc inscrite dans nos gènes. Pour autant, vous avez toujours du mal à accepter de changer, et ce même si vous êtes convaincu de sa permanence. Voici donc 4 règles à respecter pour qu'une fois pour toutes, votre façon de voir les choses changent...

4 étapes à respecter pour accepter le changement

Pour accepter le changement, prenez en compte les 4 éléments suivants :

Faites le deuil de ce que vous perdez

La première raison pour laquelle on développe la réticence au changement tient au fait qu'on n'accepte pas la réalité. Or, c'est l'étape préliminaire pour que tout changement s'opère dans notre esprit. Tant que vous restez figé dans le passé et dans vos illusions, vous aurez du mal à accepter le changement.

Par conséquent, vous devez commencer par accepter que le changement fait partie de la vie. Mais surtout, admettez que les choses ne sont plus comme avant, que la situation ne vous est plus si avantageuse. Pour éliminer la réticence au changement, faites une liste de ce que la nouvelle situation a de négatif. Croyez-moi, cette liste sera très utile par la suite.

Donc, peut-être avez-vous perdu votre emploi. Que faut-il faire ? Admettez-le. Rédigez tous les inconvénients inhérents à cette situation. Il faut que la liste soit la plus exhaustive possible. Puis, relisez-la régulièrement pour faire pénétrer une vérité dans votre esprit : les choses ont changé. Cette étape de la vie est aussi le moyen pour vous pour trouver votre voie professionnelle.

Si vous acceptez cette réalité, la réticence au changement sera de moins en moins forte. Lorsque vous avez admis que rien n'est plus comme avant, vous pouvez passer à l'étape suivante.

Visualisez les avantages de votre nouvelle situation

Pour accepter le changement, il faut se convaincre de son utilité. Chaque changement n'est pas que positif, mais aucun n'est entièrement mauvais. Il y a toujours quelque chose de positif à tirer d'un changement, même dans le pire des cas. Faites la liste de ces choses positives et vous aurez moins de mal à accepter le changement.

Prenons un exemple. Vos enfants doivent quitter la maison, et cette seule pensée vous rend malade. Comment accepter cette situation ? Comme je l'ai dit plus haut, listez les inconvénients propres à cette situation. A présent, utilisez une autre liste et efforcez-vous dans le calme de mentionner les avantages de ce déménagement. Quels sont-ils ?

Le départ de vos enfants vous donne peut-être l'occasion de vous rapprocher de votre conjoint Vous n'aurez plus à passer dans leurs chambres pour faire le ménage Vos copines vous verront plus souvent à présent Vos enfants apprendront enfin à se prendre vraiment en main et seront plus utiles à la société etc.

Pourquoi cette liste ?

Quel est le but de cette liste ? Dès qu'elle est constituée, déchirez la première et gardez celle-ci à portée de main. Quand la nostalgie des jours passés vous habite, lisez-la et pleurez un bon coup. Non seulement vous vous sentirez mieux après,

mais la certitude de ce changement s'incrusterait davantage dans votre esprit. Plus vous lirez cette liste d'avantages, et moins vous sentirez une réticence au changement.

Admettons néanmoins qu'il peut être difficile d'accepter un changement et de dresser votre liste d'avantages dans certaines circonstances. Pour un deuil par exemple, la peine est si grande que vous verrez surtout les inconvénients de cette situation. Je propose plus loin ce qu'il faut faire en pareil cas. Toujours est-il que dans l'ensemble, la liste des avantages liés au changement que vous subissez sera presque toujours utile.

– Modifiez vos habitudes pour accepter de changer

La troisième chose à faire pour bannir la réticence au changement est simple : changer ses habitudes de vie. Le fait est que vous ne saurez jamais que votre situation a changé tant que vous ne modifiez rien dans votre vie. Pourquoi ?

Parce que ce sont de petites habitudes qui construisent notre routine et procurent un sentiment de permanence. Il faut donc que ces habitudes soient bannies pour que la réticence au changement s'estompe peu à peu. J'ai évoqué une mère qui craint que ses enfants quittent la maison, peut-être parce que sa fille aînée était sa meilleure confidente. Elle acceptera plus facilement ce changement si elle se confie plus souvent à son mari, ou à une amie de confiance. Mais si elle continue d'appeler ou de faire appel à sa fille après le déménagement, comment va-t-elle accepter le changement et s'en accommoder ?

Quelles sont ces habitudes que vous aussi devez bannir pour accepter de changer ? Faites le point, et commencez dès aujourd'hui. Vous serez ainsi en train de constituer une nouvelle routine qui perdurera, mais dans le même temps, vous serez en train d'accepter le changement.

Laissez faire le temps

Voilà la dernière chose à faire pour que la réticence au changement ne vous freine pas. Tout ce qui a été dit ici peut laisser penser qu'il est facile de changer. Ce n'est pas le cas. En revanche, ce n'est pas impossible.

Nous sommes tous différents. Il peut donc être difficile d'accepter immédiatement que les choses ne sont plus comme avant. Dans ce cas, laissez le temps faire son œuvre. Occupez-vous correctement pour que la nostalgie des jours passés ne mène pas à une dépression profonde. Sortez. Faites-vous de nouveaux amis. Lancez-vous dans de nouveaux projets, et pleurez quand vos souvenirs surgissent brusquement et vous font regretter le passé. C'est ainsi qu'on diminue

peu à peu la réticence au changement.

Il est possible que vous admettiez enfin le changement après plusieurs années. Certains se font une raison au bout de quelques mois, voire de quelques jours. Ce n'est pas parce que d'autres ont accepté le changement plus rapidement que vous qu'il faut croire que vous n'êtes pas normale. Chacun guérit à son rythme et la nostalgie s'estompe avec le temps. Continuez simplement de travailler sur vous-mêmes, et le temps fera son œuvre.

Et si ça ne fonctionne toujours pas ?

Pourquoi ça ne fonctionnerait pas pour vous alors que tant de personnes parviennent à accepter le changement dans le monde entier ? Respectez les 4 étapes du changement, et vous verrez que ça fonctionne.

Chapitre 6 : Contrôler ses émotions

Comment contrôler ses émotions ? Que faire lorsque les émotions prennent le dessus ? Nous avons l'impression de déborder de colère, de peur ou de jalousie et que cela nous échappe. Pourtant, ces émotions qui rugissent sont bien les nôtres !

Et si, on pouvait contrôler ses émotions face à un événement, la situation serait plus constructive ! On la subirait moins et au final on se sentirait mieux, plus en paix avec soi-même.

La prochaine fois que vous vous sentirez envahi par des émotions négatives fortes, voici le processus à suivre pour reprendre le contrôle. Vous adopterez face à la situation une réaction plus appropriée et qui ne vous portera pas préjudice par la suite.

Étape 1 : identifiez le déclencheur de l'émotion permet de contrôler ses émotions

Vous êtes par exemple dans les bouchons, les autres automobilistes klaxonnent et il y en a même un qui essaie à tout prix de se faufiler devant vous. Vous vous sentez agacé. Des pensées négatives arrivent. Vous vous demandez pourquoi vous avez pris cette route ce matin ou pourquoi un fichu véhicule est en panne et bouche la circulation. L'agacement devient colère et vous commencez à franchement vous énerver dans votre voiture.

Mais... À quoi bon ?

Je vous donne un autre exemple. Votre femme ou votre mari rentre toujours du travail vers 19 heures, mais voilà que depuis quelques jours il/elle est

systématiquement en retard. Il/elle vous dit qu'il/elle travaille en ce moment sur un nouveau projet et que la phase de lancement requiert de nombreux préparatifs. De votre côté, vous soupçonnez plutôt une éventuelle liaison d'autant plus que vous l'avez surpris à répondre à des SMS jusque tard dans la soirée. La jalousie augmente jour après jour et vous nourrissez de plus en plus de rancœur à son égard.

Dans chacune de ces situations, il y a un élément qui enclenche l'émotion négative (l'automobiliste qui passe devant vous, les SMS reçus par votre femme ou votre mari) et vous fait entrer dans une spirale de pensées ou d'actions négatives. Tout cela produit une escalade négative. Une fois que le cycle est lancé, il est difficile de s'en sortir.

Pour contrôler ses émotions, il faut tout d'abord pouvoir identifier le déclencheur qui les provoque.

Vous devez détecter les signes avant-coureurs. C'est la première étape pour moins les subir et pouvoir ensuite adopter une autre réaction.

Étape 2 : efforcez-vous de ne pas réagir de suite

Une fois que vous avez réussi à identifier ce qui va déclencher une série d'émotions négatives, prenez quelques instants pour couper court aux pensées négatives qui vous envahissent.

N'hésitez pas à faire quelques exercices de respirations profondes pour vous reconnecter et voir la situation avec plus de lucidité. Cela vous permet aussi de prendre de la distance par rapport à la situation elle-même, de distinguer ce que vous pouvez ou non maîtriser et ce qui est important ou non.

Plus facile à dire qu'à faire ? Oui le contrôle de ses émotions est un processus qui demande de faire un travail sur soi, c'est une attention de tous les instants pour parvenir à mieux se connaître et petit à petit apprendre à réagir de plus adéquate face aux situations qui surviennent dans notre quotidien.

Mais je vous le garantis : le jeu en vaut la chandelle !

Étape 3 : focalisez votre attention sur autre chose

Dans les situations que vous ne pouvez pas maîtriser, comme la situation de la

circulation, vous vous rendez bien compte que l'émotion de colère que vous ressentez ne résout pas la situation.

Si vous ne pouvez pas agir sur la situation, vous perdez de l'énergie pour rien.

Face à ce type d'événement, il est donc bon de se focaliser sur autre chose dès que les pensées négatives apparaissent. N'en rajoutez pas, ne mettez pas de l'huile sur le feu en entrant dans ce cycle de pensées négatives.

Choisissez plutôt une musique qui vous plaît (ou amusez-vous à découvrir de nouveaux styles de musique), pensez à vos prochaines vacances ou rappelez-vous un bon moment passé avec des amis. Dans ce cas, vous remplacez une attitude négative par des pensées positives qui vous aident à traverser la tempête émotionnelle.

Les SMS reçus par votre mari ou votre femme vous font penser qu'il/elle a une liaison et cela déclenche en vous un fort sentiment de jalousie ? Dans ce cas, n'êtes-vous pas en train d'extrapoler la situation ? Si vous laissez ces pensées négatives vous envahir, vous verrez chaque petit détail sous cet angle qui n'est peut-être pas le bon.

Engagez plutôt un dialogue avec votre partenaire pour mieux comprendre ces retours tardifs et dites-lui comment cela vous affecte. Vous entrez alors dans une situation constructive et vous dépassez petit à petit votre première impression.

Chapitre 7 : Prendre une décision

Déménager ou rester dans la même ville ? Accepter ce nouveau job ? Lui demander sa main ? Inscrire Théo dans une nouvelle école ? Telles sont quelques-unes des décisions qu'on est amené à prendre à un moment donné de la vie. Pour certains, prendre une décision relève un peu de l'exploit. Il est pourtant nécessaire de le faire, à condition d'utiliser les bonnes ressources. Ce chapitre propose des techniques et astuces précises pour prendre une décision et s'y tenir.

Pourquoi faut-il prendre des décisions ?

Quel que soit le domaine, prendre des décisions ne peut que mener au succès. La vie est faite de choix, et tous ne sont pas nécessairement bons. Si vous voulez mener à bien vos entreprises et projets, vous devez apprendre à prendre de bonnes décisions. En effet, mieux vaut avoir des remords que des regrets.

C'est plus facile à dire qu'à faire pour certains. De nombreuses personnes ont pris l'habitude de se faire conseiller par d'autres. Quelques autres ont si souvent pris de mauvaises décisions qu'ils ne veulent plus s'y risquer, par peur des conséquences. Enfin, nous préférons souvent faire porter à d'autres la responsabilité de nos décisions. Pour cette raison, on a souvent du mal à prendre des décisions, même quand elles s'imposent d'elles-mêmes.

Quelle que soit la raison qui vous inhiberait, retenez ceci : si vous ne prenez pas une décision, d'autres les prendront à votre place et à votre détriment. Voilà pourquoi vous devez vous rappeler ceci : mieux vaut avoir des remords que des regrets.

Ceci dit, les craintes qui vous empêchent de prendre la bonne décision existent. Il faut apprendre à les surmonter, ou mieux, les anticiper. Les conseils qui suivent en

ont aidé plus d'un à maîtriser l'art de prendre une décision. Dans la suite de ce chapitre je vous présente les conseils d'un homme qui prend des décisions difficiles au quotidien : le milliardaire Richard Branson.

Prendre une décision : évitez le trop-plein d'informations

Ce qui complique parfois la tâche, c'est un excès d'informations qui vous plonge dans l'embarras. Prenons un exemple. Vous recherchez du lait pour vos enfants et entrez dans un supermarché. Devant la profusion de marques alignées dans le rayon, vous hésitez, n'est-ce pas ? En fait, s'il n'y avait que 2 ou 3 marques dans le rayon, vous vous décideriez plus rapidement.

Le même phénomène se produit quand on doit prendre une décision difficile. Déménager par exemple. Si vous décidez de partir pour une autre ville, et comptez acquérir une maison, il vaut mieux se limiter à 2 ou 3 offres. Lorsque vous consultez un catalogue de 10 ou 12 maisons disponibles, le choix est plus difficile.

Concentrez-vous donc sur l'essentiel. Ne vous attardez pas sur les détails accessoires. Réduisez le champ des possibles pour choisir plus facilement. Reprenons un exemple pour illustrer : vous visitez une seule maison pour un achat. Comment prendre une bonne décision ? Si vous prêtez trop d'attention aux détails, vous vous appesantirez sur la taille des chambres, l'allure des escaliers, le type de carreaux dans la salle de bains, l'agencement des meubles, etc.

Au moment de prendre n'importe quelle décision, demandez-vous : qu'est-ce qui est essentiel, et qu'est-ce qui est accessoire ? Ensuite, prenez une décision en considérant les facteurs essentiels. Rappelez-vous toujours que dans tous les cas, mieux vaut avoir des remords que des regrets

Rationalisez avec l'exercice à 3 colonnes

Pour prendre une décision, il est utile de se pencher sur les choix opérés auparavant. S'ils étaient probants et rationnels, ils ont sans doute produit de bons résultats. Pour procéder à cette analyse, prenez une feuille et divisez-la en 3 colonnes. Dans la colonne de gauche, inscrivez la mention « Je dois faire » ; dans la deuxième, écrivez « Je veux faire » et dans la troisième, « Je fais ».

Ensuite, rappelez-vous une décision prise récemment.

Par exemple : vous deviez amener Yvan à son cours de tennis, alors que votre série préférée commencerait sur Netflix. Inscrivez « Yvan tennis » dans la première colonne, puis « série préférée » dans la deuxième. Quel choix avez-vous fait au final ? Inscrivez-le dans la troisième colonne.

Procédez ainsi avec 3, 5 ou 7 décisions, grandes ou petites et comparez. La colonne « Je fais » correspond-elle à la première « Je devrais » ? Si c'est le cas, vous savez prendre des décisions rationnelles. Il y a des chances qu'elles vous conduisent au succès. Dans tous les cas, apprenez à réduire l'écart entre ce que vous devez faire, et ce que vous faites. Plus vous êtes rationnel, plus vous pouvez prendre la meilleure décision le moment venu.

Fiez-vous à votre intuition

En même temps, on ne vous recommandera pas d'être toujours objectif et rationnel. Parfois, il faut faire appel à son intuition pour prendre une décision sensée. L'intuition n'est pas le hasard. Il ne s'agit pas de décider au pif de ce qu'on fera.

Mais il arrive qu'après avoir analysé les choses, une force intérieure, un sentiment induit, nous pousse avec insistance à aller dans une certaine direction. Ne fermez pas les yeux sur cette force intuitive. Il est probable que cette décision soit la meilleure. En effet, des chercheurs en neurosciences ont découvert que l'intuition pouvait être un très bon guide quand on l'a suffisamment travaillé.

Vous devez travailler votre guide intuitif pour vous en servir efficacement. Notre cerveau est exceptionnel, ne le négligez surtout pas.

A présent, considérons les conseils de Sir Richard Branson, 261ème fortune mondiale. Dans son livre éponyme intitulé *"The Virgin Way : Everything i know about leadership"*, ce milliardaire propose 4 règles à respecter pour prendre à chaque fois une décision qui causera le moins de dommages possibles. Ces principes confirmeront ceci : il faut prendre une décision sensée, car mieux vaut avoir des remords que des regrets.

Les 4 règles de Richard Branson

Pour prendre la bonne décision, Richard Branson recommande de s'assurer à chaque fois que les 4 principes suivants sont respectés :

La décision n'est jamais prise sous le coup de l'émotion

Nos émotions nous empêchent de regarder les choses d'un œil objectif. Les conséquences sur les décisions que nous prenons peuvent être graves. En criminologie par exemple, la colère, la jalousie et la peur constituent les mobiles des crimes les plus courants. C'est bien la preuve que les émotions nous poussent à prendre de mauvaises décisions.

Par conséquent, réfléchissez-y par 2 fois avant de vous décider lorsque vous êtes euphorique ou vexé. Ne prenez pas la décision de quitter votre conjoint parce que vous êtes furieuse. Une fois calmée, vous admettrez peut-être que le problème n'était pas si grave, mais ce sera peut-être trop tard. Chaque fois qu'il faut prendre la bonne décision, attendez d'être calmé, et réfléchissez aux avantages et inconvénients du choix que vous ferez. Vous pourrez ainsi prendre la bonne décision au bon moment.

Listez toutes les conséquences possibles avant de vous décider

Beaucoup de décisions s'avèrent être mauvaises parce qu'on pense surtout aux avantages qu'elles procurent. Or, les conséquences qui sont par nature inévitables, peuvent être plus nombreuses. Ou alors, leur impact sera peut-être plus durable. Sir Branson recommande donc d'évaluer tous les risques associés à la décision avant de l'arrêter.

Supposons qu'on vous propose un nouveau poste dans une autre ville. Le plus important ne sera ni le salaire, ni le prestige du poste. Demandez-vous plutôt l'impact de cet emploi sur votre famille, sur vos enfants, sur votre vie de couple, sur vos parents, etc. Devriez-vous acquérir un autre véhicule ? Une nouvelle maison ? Si oui, à quel prix ? En avez-vous les moyens ?

Bref, listez toutes les conséquences et voyez si le jeu en vaut vraiment la chandelle.

Evaluez les impacts sur d'autres décisions

Pour Sir Branson, une bonne décision est une décision qui ne met pas en péril

d'autres engagements pris précédemment. Surtout quand ils sont eux aussi très importants. Voilà pourquoi il est utile d'avoir une vue d'ensemble de la situation.

Si vous décidez par exemple de mettre Théo dans une nouvelle école, ce n'est envisageable que si vous avez décidé de rester dans la même ville pendant au moins un an. Lorsqu'un déménagement est prévu à court terme, vous devez différer cette décision, au risque de dépenser plus d'argent pour l'éducation de l'enfant. Car alors, les coûts induits seront doublés quand vous quitterez la ville. Appliquez cette démarche à d'autres décisions que vous prenez.

Avant de vous engager, faites un bilan de ce que vous avez déjà décidé de faire. La nouvelle décision à prendre permettra-t-elle de continuer à travailler dessus ? Pourrez-vous poursuivre les 2 décisions de front ? L'une ne souffrira-t-elle pas au détriment de l'autre ? Ce n'est qu'après avoir évalué cet impact que vous déciderez en toute bonne conscience.

Anticipez sur les conséquences pour prendre une décision cohérente

Maintenant, il faut agir. Vous avez sans doute compris que la décision à prendre implique une analyse profonde des avantages et des inconvénients prévisibles. Si vous les cernez bien, il est alors possible d'anticiper sur leur impact éventuel. Par exemple, vous avez besoin d'un nouveau véhicule, mais le crédit immobilier subséquent affectera longtemps vos finances.

Pour anticiper sur cette conséquence inévitable, établissez un budget plus réaliste pour votre famille. Prévenez-les et persuadez-les de coopérer en réduisant leurs dépenses, pour que ce projet se fasse. Et ce n'est qu'après avoir posé ces préalables que vous vous déciderez à acquérir cette nouvelle voiture. Si vous ne procédez pas ainsi, vos regrets seront cuisants. Or, comme vous le savez, mieux vaut avoir des remords que des regrets.

Un dernier conseil

Pour prendre la meilleure décision, rappelez-vous de ceci : la vie est une aventure, et chaque expérience nous enrichit. Vous avez donc le droit de vous tromper. Ne faites pas de chaque échec une finalité, n'ayez pas peur de l'échec (cf. chapitre 4). Si votre décision

n'était pas la bonne, ce n'est pas si grave. La prochaine le sera sans doute.
Dans tous les cas, mieux vaut avoir des remords que des regrets.

Chapitre 8 : Assumer ses choix

Vous conviendrez sans aucun doute que notre vie est essentiellement créée par nos différents choix quotidiens qui se succèdent dans le temps. Pour tout dire, exister, c'est choisir. Seulement, les choix qu'on fait ne plaisent pas forcément à nos proches. Souvent même, c'est nous qui sommes embarrassés par des choix qu'on a fait en toute conscience. Assumer ses choix est donc une entreprise complexe, voire périlleuse. Pour vous permettre de regarder les autres dans le blanc des yeux et dire enfin « J'assume ! », je vous suggère de lire ce qui suit.

Pourquoi est-ce si difficile d'assumer ses choix ?

On est presque tous contraint de faire des choix dans la vie. C'est nécessaire en amour, au travail et dans la vie de tous les jours. Mais on a souvent du mal à en être fier, et à se libérer de la honte face à nos proches.

La raison de cette gêne est simple : nous aimons nos proches et recherchons donc leur approbation. Lorsque nous ne l'obtenons pas, il est difficile de se libérer de la honte d'avoir déçu une personne qu'on aime.

La deuxième raison qui complique la vie de celui qui veut assumer ses choix est qu'en réalité, personne n'aime être différent. Or, nous le sommes tous fondamentalement. Seulement, la société instaure des codes et des moules dans lesquels on est d'abord poussé à se couler. Ceux qui ne se coulent pas dans le moule sont parfois rejetés. La perspective de subir ce rejet nous inhibe. Par peur donc, nous hésitons à assumer nos choix.

Troisièmement, certains choix risquent de chambouler la vie de nos proches. Imaginez que vous décidiez de retourner avec votre ex. Si vous avez des enfants avec votre conjoint actuel, leur vie changera à tout jamais. Ils seront contraints de subir la présence d'un beau-père ou d'une belle-mère. Vous devrez accepter de ne plus fréquenter vos anciens beaux-parents. Parfois, assumer une seule décision

implique de bousculer les autres dans leur confort, et susciter leur colère. Voilà pourquoi tant de gens hésitent à assumer leurs choix.

Vous voulez sans doute faire les choses différemment. Considérez donc les 4 éléments suivants qui permettent d'assumer enfin ses choix et se libérer de la honte.

Règle 1 : penser aux conséquences pour assumer ses choix pleinement

Si vous voulez assumer vos choix aux yeux de tous, commencez par faire ce choix en toute conscience. Cela suppose que vous avez réfléchi aux conséquences et aux impacts de cette décision. Si vous êtes prêts à en supporter les conséquences, ce ne sera pas si difficile d'assumer ce choix.

Prenons un exemple. Vous décidez de quitter votre job pour devenir comédien. Il est normal que vos parents vous trouvent un peu fou, n'est-ce pas ? Mais si la décision n'est pas prise sur un coup de tête, vous saurez...leur tenir tête (comme je l'ai fait en 2012 lorsque j'ai arrêté ma carrière d'ingénieur pour créer Penser et Agir). Avez-vous réfléchi à ce qu'il vous en coûtera ? Acceptez-vous l'idée que pendant des années, vous ne vivrez pas d'un salaire fixe ? Acceptez-vous de réduire votre niveau de vie en conséquence, et de travailler dur sans garantie de réussite ? Avez-vous mis un peu d'argent de côté en attendant que votre projet fonctionne ?

En fait, vous devez mettre par écrit votre plan d'action, et anticiper sur les mois à venir. Quand les étapes sont claires dans votre esprit, vous prenez des mesures pour en limiter les impacts. Vous avez alors l'aplomb nécessaire pour supporter votre choix, même si d'autres personnes ne vous approuvent pas.

L'idée est simple : soyez sûr de vous, définissez un plan d'action concret puis présentez-le à vos proches avec de l'assurance. Libre à eux ensuite de ne pas être d'accord avec vous mais il sera alors beaucoup plus simple d'assumer vos choix car ils seront bien plus réfléchis. Vous démontrez ainsi votre sérieux et votre implication dans votre projet. En tant que porteur de projet, c'est le plus important !

Règle 2 : Ne vous justifiez pas... vivez !

« Se justifier, c'est s'excuser de vivre, d'être soi. Ne plus le faire, c'est avoir gagné en

On a tous tendance à se justifier lorsque nos choix ne plaisent pas. C'est bien la preuve qu'on a du mal à les assumer, non ? Mais il y a au moins 2 raisons pour lesquelles il vaut mieux ne pas le faire.

Premièrement, vous n'êtes plus un enfant. En tant qu'adulte, vous décidez de votre façon de vivre, d'aimer, de travailler, bref de la manière d'orienter votre vie. Même si vos parents et vos amis ne vous approuvent pas, ils ne devraient jamais décider pour vous. Vous justifier de faire les choses différemment, c'est retomber en enfance. Certes, ils peuvent émettre leur avis. Ils diront même qu'en toute franchise, ils ne vous approuvent pas. C'est leur droit. Votre devoir à vous, c'est de ne pas vous justifier auprès d'eux. Parce que c'est votre choix et que vous l'assumez. Par contre, n'hésitez pas à identifier et prendre en compte les critiques constructives. Ces critiques vous ouvriront parfois les yeux sur certains aspects de votre projet que vous ne voyez pas à force d'être plongé dedans.

Imaginez : vous décidez de partir pour une autre ville, et vos proches vous en veulent parce que vous abandonnez la famille. Pourquoi vous justifier ? Est-ce que vous leur reprochez, vous, de rester collés à la famille comme des sangsues ? Alors, pourquoi devraient-ils vous culpabiliser de faire les choses différemment ?

Dans le cadre de vos conversations, utilisez cette astuce : souriez lorsque les récriminations pleuvent et terminez par cette phrase simple : « C'est mon choix. ». A force, les autres ne vous demanderont plus de vous justifier et commenceront à vous poser des questions pour mieux vous comprendre.

Règle 3 : Ne soyez pas borné... modifiez des choses au besoin

Celui qui veut assumer ses choix doit apprendre à commettre des erreurs. C'est d'ailleurs en situation d'échec que d'autres personnes critiquent vertement vos choix. Mais il est une réalité que vous devez vous rappeler : assumer ses choix, c'est prendre des décisions qui ne sont pas toujours bonnes.

Par conséquent, n'espérez pas réussir tout ce que vous entreprendrez. D'un autre côté, faites preuve de bon sens. Acceptez de changer ce qui doit l'être au lieu de persister à faire ce qui ne marche pas. C'est cela aussi assumer ses choix et c'est

bien connu des chefs d'entreprise sous le nom d'amélioration continue, la seule méthode permettant de réussir ses projets sur le long terme et de ne pas abandonner ses projets.

Assumer ses choix vis à vis de la création d'entreprise ?

Certaines personnes ont décidé de changer de job pour se consacrer à une passion, peut-être en montant leur propre entreprise. Mais très vite, elles ont fait faillite. Comment assumer cet échec ? Ce n'est pas en continuant de s'endetter pour faire fonctionner votre entreprise. Il faut plutôt accepter que c'est une aventure qui a mal tourné, peut-être parce que les personnes concernées n'étaient pas bien préparées. Donc, la faillite met en avant la nécessité d'être bien formé pour réussir en tant qu'entrepreneur. Elle ne signifie pas que votre choix était mauvais, ou que votre vie personnelle est un échec. Si vous êtes victime de la peur de l'échec, lisez le chapitre 4 de ce livre pour éradiquer cette peur une bonne fois pour toute.

Dites vous que vous n'êtes pas tout seul, d'après l'express, 25% des jeunes de moins de 30 ans indiquent ne pas envisager la création d'entreprise comme une possibilité pour leur avenir...

Avec cette perspective en vue, changez ce qui peut l'être et tentez autre chose. Assumer ses choix, c'est aussi apprendre à revenir sur des décisions qui manifestement ne marchent pas.

Règle 4 : Développez plus de confiance en vous

Au demeurant, c'est dans le cadre de discussions avec vos proches et vos amis que vous avez souvent du mal à assumer vos choix. Pour se libérer de la honte, en particulier lorsque les choses ne fonctionnent pas, vous devez améliorer votre confiance en soi.

Les personnes sûres d'elles assument plus facilement leur choix. Elles savent que les expériences forment le caractère et n'ont pas peur d'oser. Vous retrouvez-vous dans cette description ? Si ce n'est pas le cas, commencez par améliorer la confiance en soi avant de faire des choix déterminants dans votre vie. Les 3 techniques de méditation détaillée au chapitre 19 seront tout utiles.

Partie 2 : Approche contextuelle

Après avoir compris les concepts fondamentaux de la confiance en soi nous allons passer à une approche contextuelle. Suivant le contexte, au travail, en public, en couple, etc. vous pouvez ou non perdre vos moyens. Après la lecture des 4 chapitres suivants, vous saurez réagir avec confiance quelque soit la situation.

Chapitre 9 : Au travail

Retrouver confiance en soi au travail est essentiel pour atteindre ses objectifs professionnels et développer la carrière professionnelle dont vous avez toujours rêvé. Mais plusieurs facteurs peuvent limiter votre capacité à la cultiver correctement. Lorsque c'est le cas, les conséquences sur votre vie peuvent être gravissimes. En suivant scrupuleusement la méthode décrite ci-dessus, vous reprendrez rapidement confiance en vous-même.

Vous êtes curieux ? Lisez la suite de ce chapitre !

Pourquoi est-ce essentiel d'avoir confiance en soi au travail ?

Nous avons tous déjà manqué de confiance en soi au travail. De temps à autre, ça peut effectivement arriver. Mais après un burn out, un congé-maladie, ou des critiques plus ou moins justifiées de votre employeur, votre égo peut en prendre un coup. Vous aurez alors plus de mal à vous faire confiance et à relever d'autres défis.

Dans le même temps, un manque de confiance en soi au travail peut troubler ou détériorer votre vie de famille. Certains parents deviennent irascibles avec leurs enfants, et se disputent plus souvent avec leur compagnon de vie.

Résultat : ils sont encore moins efficaces et performants au travail, parce qu'ils sont stressés, frustrés ou vexés. Si vous vous retrouvez dans cette description, vous savez que cette situation peut vous faire rentrer dans un cercle vicieux.

Il faut alors prendre des dispositions pour retrouver la confiance intérieure.

Qu'est-ce qui peut vous y aider ?

La méthode idoine

En se projetant dans le passé, on peut trouver les ressources pour s'en sortir dans l'avenir.

Il existe une astuce indémodable pour retrouver confiance en soi au travail : elle consiste à vous projeter dans vos succès professionnels passés. Pourquoi est-ce important ? Eh bien, si vous avez passé ne serait-ce que 6 mois dans la même entreprise, vous avez forcément déjà fait quelque chose de bien. Vous avez acquis une certaine expérience. En conséquence, vous pouvez recenser un certain nombre de réussites au cours de votre parcours professionnel.

Plongez dans cet univers passé avec délectation.

Avant de reprendre le travail, asseyez-vous et préparez un papier et un stylo. Ensuite, remémorez-vous vos réussites professionnelles passées. Rédigez entièrement ce que vous avez réalisé, ainsi que les sentiments que vous avez éprouvés. Plus la liste est longue, mieux c'est. Lorsque votre document est rempli, proposez-vous un rituel : lisez votre liste de réussite chaque matin ou chaque soir, avant de partir pour le travail. Vous quitterez votre domicile avec un sentiment très positif, et une confiance en soi renouvelée.

Autre astuce : chaque soir, écrivez ce que vous avez fait de bien au cours de la journée, pendant vos heures de travail. Vous rallongerez votre carnet de réussite, et chaque matin, il y aura une raison supplémentaire d'aller travailler.

Cette méthode fonctionne-t-elle effectivement ?

Plusieurs témoignages le prouvent. Le fait est que votre état d'esprit est crucial lorsque vous voulez acquérir de la confiance en soi. Et vous aurez moins de mal à l'acquérir en nourrissant votre esprit de pensées positives avant d'aller travailler.

Discutez de vos objectifs avec votre employeur

De nombreuses personnes ont du mal à atteindre leurs objectifs parce que ceux-ci sont soit trop élevés, soit énergivores. C'est ce qui explique en partie que certaines personnes fassent un burn-out, et doivent prendre un congé-maladie. Et

quelle est la conséquence directe de cette affection ? Une confiance en berne qui devient vite problématique.

Il n'y a donc qu'une façon de retrouver confiance en soi au travail lorsque les objectifs qui vous sont fixés sont irréalistes : discuter de vos possibilités, de vos besoins et de vos objectifs avec votre patron. Certes, rien ne garantit qu'il vous écoute forcément. Mais faites-lui savoir qu'il sera le premier bénéficiaire d'une confiance en soi renouvelée.

De nombreuses personnes deviennent plus performantes lorsque le travail qui leur est confié correspond mieux à leur situation et à leurs compétences. Un employeur compréhensif et en quête de performances saura vous mettre dans les conditions qui vous permettent d'exprimer tout votre potentiel.

Préparez-vous pour les situations qui provoquent le manque de confiance

Voici une troisième astuce infallible pour retrouver confiance en soi au travail : anticipez sur les situations qui vous causent de la gêne et vous empêchent de rester confiant sur votre lieu de travail.

Comment le faire précisément ?

Réfléchissez aux situations qui vous gênent particulièrement. Il peut s'agir des séances de brainstorming au bureau ; des critiques de votre employeur ; ou de tâches précises qu'on vous confie et pour lesquelles vous n'êtes pas à l'aise.

Dès que vous avez cerné la situation, notez-la sur une échelle de 1 à 10, et demandez-vous ce qu'il faut faire précisément pour progresser, et atteindre la meilleure note possible.

Ensuite, appliquez-vous consciencieusement pour atteindre l'objectif visé.

Un exemple concret

Un exemple vaut-il mieux qu'une leçon ?

Précisons donc : peut-être perdez-vous tous vos moyens lors de réunions au cours desquelles vous devez prendre la parole. Admettez le problème, et notez-le sur une échelle de 1 à 10. Supposons que vous mettiez 3 ou 4, parce que vous avez quand même balbutié quelque chose lors des précédentes réunions.

C'est un début.

A présent, demandez-vous ce qu'il faut faire pour progresser. Devriez-vous prendre des cours d'art oratoire ? Mieux préparer vos discours et vos présentations ? Les répéter devant une personne proche et compatissante ? Dès que vous décidez de ce qu'il faut faire, mettez-vous au travail. Lors de la prochaine réunion, votre confiance sera à son niveau maximal, et vous pourrez progresser sur votre échelle de notation.

Retrouver confiance en soi au travail est un processus de longue haleine. Parfois, vous devez travailler sur plusieurs choses à la fois. Prenez votre temps, et attaquez-vous à un seul problème à la fois. Autrement, vous aurez sans doute un peu de mal à résoudre tous les problèmes en même temps.

Ne dit-on pas que « qui trop embrasse mal étreint » ?

Chapitre 10 : Parler en public

Vaincre la peur de parler en public est bien souvent perçu comme un challenge insurmontable ! Je me souviens avec beaucoup d'émotions de mon premier exposé au collège : 3 minutes après avoir commencé à parler, j'étais trempé de sueur et ma voix tremblotait. J'ai beau fait des exercices de respiration profonde comme les gens disent, rien n'a pu me sauver. Aujourd'hui, je peux dire avec assurance que j'ai gagné en confiance, et que ce problème relève désormais du passé.

Mais vous ; avez-vous toujours le trac quand il faut s'adresser à un groupe ? Si c'est le cas, voici 3 leçons essentielles que vous devez connaître si vous voulez vaincre la peur de parler en public.

Leçon N°1 : le trac est votre allié, pas votre ennemi

Vous connaissez tous cette sensation bizarre qui vous inhibe avant de prononcer un discours, n'est-ce pas ? Vos mains se crispent. La sueur coule tout le long de votre dos. Votre gorge se noue. Vous rougissez, les mains et les pieds flageolent. Alors, vous essayez de parler et...les mots ne sortent plus. A ce stade, vous vous dites sûrement, « c'est bien la dernière fois de ma vie que je parle en public » ! Mais attendez ; ce qui vous arrive n'est pas forcément mal. Le trac, c'est simplement la manifestation de votre énergie qui se propage à travers le corps. Si vous parvenez à la canaliser, vous serez plus énergique, plus convaincant et plus assuré. Votre corps vous transmet donc l'élan qu'il vous faut pour parler avec plus de puissance, et c'est à vous de faire bon usage de ce pouvoir.

Vous ne me croyez pas ? Eh bien, sachez que même John McEnroe, ancien n°1 mondial de tennis, est de cet avis. Il a dit un jour : « Le trac est fondamentalement le même chez un champion et chez un débutant. La différence c'est que le premier a appris à mieux le maîtriser que le second ». Vous avez donc besoin de ce peu d'assurance pour parler à un groupe. Le tout, c'est de savoir ensuite canaliser cette énergie pour vaincre la peur de parler en public.

Alors, comment y parvenir ?

Leçon N°2 : Maîtrisez les techniques qui aident à vaincre la peur de parler en public

Il existe quelques astuces imbattables pour vaincre la peur de parler en public. Si vous les connaissez, vous aurez bien moins de mal à communiquer votre enthousiasme-ou à parler tout court-.

Alors, quelles sont ces techniques que les meilleurs orateurs du monde utilisent ?

Technique 1 : Répétez avant le jour J

La préparation précède l'action. Si vous prenez le temps de lire, puis de répéter votre speech 4 à 5 fois avant le jour J, vous diminuerez beaucoup cette peur qui vous entrave. On ne vous l'a peut-être jamais dit, mais le seul secret des orateurs les plus éloquents du monde réside dans la préparation. C'est vraiment le SEUL secret qui leur donne l'énergie, la puissance et la conviction que vous appréciez si souvent. Etonnant, non ?

Technique 2 : Utilisez la technique du « ressort-émissaire »

C'est quoi le ressort-émissaire ? C'est une sorte d'objet fétiche sur lequel vous diffusez la tension qui vous empêche de parler. Plusieurs chefs d'Etat s'en servent, et ça marche plutôt bien. Comment procéder concrètement ? Si vous devez vous servir d'un pupitre, munissez-vous d'un ressort, serrez-le fortement juste avant de commencer à parler, et lancez-vous. Plus vous gagnerez de l'assurance, plus vous lâcherez la pression et ce sera le signe que vous prenez de la confiance.

Et s'il n'y a pas de pupitre ? Gardez le ressort dans votre poche. Avant de parler, plongez la main dans le pantalon, et serrez le ressort en prenant de l'inspiration. Puis, relâchez-le en expirant, et commencez le discours. Vous verrez que comme par miracle, vous vous en sortez plutôt bien, et contrôlez votre peur.

Technique 3 : Ne lisez pas, conversez

Par peur de trébucher ou de perdre leurs moyens, vous avez sans doute le réflexe de rédiger entièrement votre speech et de le prononcer en lisant. C'est la pire chose à faire si vous voulez vaincre la peur de parler ! Vous devez plutôt converser avec le

public. Vous arrive t-il de lire ce que vous dites au quotidien, par exemple, quand vous saluez votre voisin de palier ? Non, vous le faites naturellement, et vous n'avez aucun mal à parler.

Conservez le même état d'esprit : retenez les principales idées de votre discours, choisissez mentalement 3 ou 4 visages, et adressez-leur directement ce que vous dites en essayant de ne pas penser à tous les autres. Optez peut-être pour des visages bien connus, des personnes qui vous apprécient et vous encouragent par exemple. Le sentiment de peur diminuera considérablement, car vous aurez l'impression de converser, plutôt que de parler en public.

À retenir

Donc, imaginez que vous vous prépariez correctement en répétant ; puis, vous utilisez un objet-fétiche pour diminuer le trac et la pression, et enfin, vous conversez au lieu de lire votre speech. Votre peur ne diminuera t-elle pas ? Moi, je suis sûr que si.

Leçon 3 : Apprenez d'orateurs expérimentés pour vaincre la peur de parler en public

Vous savez sans doute que chaque orateur convaincant a ses petits secrets qui le rendent imbattable. J'ai réuni quelques uns des meilleurs conseils de ces spécialistes de la communication pour ceux d'entre vous qui veulent vaincre la peur de parler en public :

Ne mangez pas trop. Pourquoi ? parce que si vous le faites avant un speech, le sang restera bloqué dans l'estomac au lieu d'irriguer votre cerveau. Vous aurez par conséquent plus de mal à vous exprimer avec clarté. Fredonnez votre chanson préférée: quelques minutes avant d'entrer en scène, une chanson que vous aimez vous mettra de bonne humeur et contribuera à diminuer le stress et le trac. Habillez-vous correctement: ça peut paraître incongru, mais si vous êtes mal fagoté, vous manquerez de confiance en vous. Cela se ressentira dans le discours. En revanche, une tenue correcte adaptée à la circonstance vous communiquera la confiance nécessaire pour vaincre votre peur.

Chapitre 11 : Le regard des autres

Comment ne plus avoir peur du regard des autres ? Voilà une question qui revient sans cesse et que tout le monde se pose au moins une fois dans sa vie ! Sartre disait avec beaucoup de justesse que « Nous ne sommes nous qu'aux yeux des autres ». Il n'y a donc là aucune équivoque : le regard des autres nous influence forcément. Et parfois même, il inhibe nos élans.

Pourquoi ? Et comment ne plus avoir peur du regard des autres ?

Voilà des questions auxquelles ce chapitre répond. Je vous invite donc à lire la suite.

Quand le regard des autres nous emprisonne

Pour savoir comment se libérer du regard des autres, vous devez avant tout connaître pourquoi et comment se regard vous enferme. La raison principale tient à un manque d'affirmation de soi. Quand on manque de confiance en soi, on souhaite avant tout être approuvé des autres. Par exemple, vous pensez sans doute que l'approbation de vos parents est une condition sine qua non à votre bonheur. Peut-être aurez-vous du mal à choisir un conjoint que votre mère n'approuve pas.

Si vous en arrivez là, c'est avant tout parce que vous manquez de confiance en vous-même. Ce phénomène est une sorte de drogue sans laquelle vous pensez sans doute ne pas pouvoir vivre.

Eh bien, je vous annonce qu'on peut se libérer de cette addiction. Mais avant, il faut parfois connaître le type de phobies et de peurs que les autres vous renvoient. Comme bon nombre de personnes, le regard des autres vous empêche :

De parler en public D'aborder les personnes qui vous plaisent De faire vos propres

choix De travailler dans un domaine qui vous passionne De faire connaître vos ambitions et poursuivre vos rêves. Au final, on peut dire que le regard des autres vous empêche carrément d'accéder à un mieux être. Si vous vous retrouvez dans l'une de ces catégories, tenez compte des suggestions suivantes.

Comment ne plus avoir peur du regard des autres : augmentez votre estime de soi

La première chose à faire est de gagner en estime de soi.

Mais surtout, faites le bilan (papier et stylo en main) de vos valeurs et de ce qui est important à vos yeux ; ainsi que de vos éventuels succès dans divers domaines. Puis, prenez l'engagement de noter régulièrement ces bonnes choses que vous faites, et à défendre vos valeurs contre vents et marées. Enfin, exécutez-vous. Même si des proches (ou votre patron) ont une opinion différente de la vôtre, faites-vous le devoir de vous défendre, de dire au moins ce que vous pensez. A terme, le regard des autres sera moins inhibant.

Comment ne plus avoir peur du regard des autres : soyez objectif

Vous devez aussi apprendre à vous décentrer, et à analyser objectivement votre situation. Mais pourquoi, demandez-vous peut-être ? Pour au moins 2 raisons :

- Premièrement, l'opinion que les autres auraient de vous est erronée la plupart du temps. Une expérience réalisée en Angleterre a indiqué que 3 personnes sur 4 ne pensaient qu'à elles-mêmes quand elles étaient en présence d'une autre personne. Vous pourriez donc redouter que les autres vous jugent mal, alors qu'ils ne vous jugent pas du tout.
- Deuxièmement, nous avons tendance à inhiber nos sentiments négatifs en face d'autres personnes. Par exemple, même si votre voisine vous horripile, sa seule présence vous force un peu à revoir votre jugement de valeur, ne serait-ce que pour converser de façon courtoise avec elle. Par déduction, même les personnes qui ne vous apprécient pas forcément portent sur vous un regard un peu bienveillant quand vous êtes en leur présence. Pourquoi donc redouter leur regard ? Il est déjà un peu à votre avantage ! Vous avez donc intérêt à examiner les choses objectivement.

Peut-être même y a-t-il effectivement des gens qui ne vous aiment pas beaucoup. Mais leur opinion est-elle vraiment essentielle dans votre vie ? Sont-ils omniscients et ne se trompent-ils jamais ? Pourquoi vous souciez-vous d'eux ?

Il existe aussi un secret qui marche à tous les coups et peut vraiment vous aider. Voudriez-vous le connaître ?

Comment ne plus avoir peur du regard des autres : Utilisez le secret des 60 000 pensées !

Comment tirer profit d'un cerveau qui produit 60 000 pensées en 24 heures ?

Comment vous libérer donc de cette hantise d'un regard malveillant ? Pensez différemment.

Votre cerveau a la capacité extraordinaire de produire 60 000 pensées chaque jour. Voyez-vous à quel point vous vous faites du mal à penser à chaque minute qu'on vous évalue mal, ou de façon injuste ? Vous incrustez cette pensée dans votre esprit 60 000 fois en 24 heures ! Pas étonnant que ce soit si difficile de vous convaincre du contraire ensuite !

Faites donc autre chose : pensez au contraire qu'il y a des gens qui vous apprécient. Que ces personnes sont plus importantes que celles qui vous critiquent. Que vous êtes le seul maître de votre vie. Que vos erreurs ne sont pas une exception, car nous en commettons tous. Que l'opinion des autres au final n'a pas une si grande importance.

Même face à des détracteurs, pensez cela au quotidien, constamment. Vous incrusterez ces idées dans votre esprit 60 000 fois par jour. C'est-à-dire 120 000 fois en 48 heures. Pensez au bien que vous vous faites lorsque ces pensées font partie intégrante de votre vie, lorsque vous réfléchissez de cette façon tout le temps : vous vous sentez déjà invincible n'est-ce pas ?

Le secret des 60 000 pensées vous donnera le courage nécessaire de dire non ; de porter ce vêtement que vous n'osez même plus regarder ; et même de poursuivre votre rêve d'enfant, au lieu de continuer à vous coltiner cet emploi qui vous horripile !

Chapitre 12 : Après une infidélité

Retrouver confiance en soi après une infidélité peu souvent s'avérer très difficile. Peu de choses sont aussi dévastatrices pour la confiance en soi que le sentiment d'avoir été trahi. Les dégâts causés par une infidélité sur la confiance en soi sont tels que certains ne s'en remettent pratiquement pas quand on manque les bonnes clés. Pour vous éviter de vivre ce drame, je vous propose 3 techniques qui ont fait leurs preuves pour retrouver confiance en soi après une infidélité.

Retrouver confiance en soi après une infidélité : quand on conserve le partenaire infidèle

*« Une certaine qualité d'amour...ne laisse guère de place à l'infidélité »
Claire Martin*

La situation d'une personne qui a subi une infidélité n'est pas simple. En effet, l'infidélité brise presque toujours la confiance, mais ne met pas forcément fin à l'amour. Beaucoup de gens se trouvent donc dans une situation où elles n'ont plus confiance en elles, mais aiment toujours, ou veulent toujours aimer la personne qui les a trahies.

Lorsque vous choisissez de vivre à nouveau avec la personne qui vous a été infidèle, le processus pour reprendre confiance en soi sera plus long.

Il passe par 4 étapes principales que je condense sous l'expression méthode CIAO. Je la détaille pour vous :

C comme communiquer

Vous ne reprendrez pas confiance en vous tant que vous n'avez pas compris ce qu'il s'est passé. Vous devez donc laisser vos sentiments de côté, et discuter franchement, peut-être plusieurs fois, de ce qui est arrivé. Si votre partenaire tient à travailler pour reconstruire la relation, vous devez discuter de vos attentes, de vos besoins, et des limites à mettre en place pour que vous vous sentiez de nouveau confiant (e). Ce sera long, mais nécessaire pour que la confiance en soi renaisse.

I comme Innover

L'infidélité est le compagnon de la routine. Parfois, ce qui est arrivé montre que vous n'innoviez plus en tant que couple. Donc, il faut reconstruire la relation en innovant au quotidien. Si votre compagnon ou compagne coupable vous fait de petits cadeaux et vous prodigue de l'attention au quotidien, vous serez moins méfiant (e) et vous sentirez plus en confiance.

A comme Apprécier

Croyez-moi, les efforts pour que la confiance revienne reposent aussi sur vous. Pendant que vous tentez d'oublier l'infidélité, appréciez ce qui mérite de l'être. Les petites attentions dont nous parlions ; les efforts de vos amis pour vous consoler ; vos réussites dans la vie ; etc. Dites aux autres, et sincèrement, que vous êtes reconnaissants pour ce qu'ils font. C'est drôle comme cette habitude booste votre confiance intérieure !

O comme Oublier

Toutes les étapes précédentes vous aideront à oublier progressivement, ou peut-être à relativiser ce qui est arrivé. Et plus vous le ferez, plus le sentiment de trahison sera remplacé par un sentiment de sécurité.

Retrouver confiance en soi après une infidélité : quand vous décidez de tourner la page

Si vous vous séparez de celui ou celle qui vous a trompés, la confiance en soi peut se rétablir relativement vite. Mais ce n'est pas une garantie. Si vous voulez retrouver une estime de soi et une confiance plus grande, peu de choses suffisent en réalité.

Vous devez :

Relever de nouveaux défis

vosre confiance en soi a été brisée en amour, mais c'est en travaillant sur d'autres projets qu'elle revivra. Si donc vous voulez vous lancer dans un projet ambitieux professionnel ou familial, lancez-vous. Travailler sur ce type d'entreprise vous revigorera et vous donnera la sensation d'être utile, ce qui est bénéfique pour la confiance en soi.

Vous pouvez aussi relever des défis simples de la vie de tous les jours pour commencer à agir dès aujourd'hui.

Faire le deuil de votre relation

Si vous passez toutes vos journées à penser à ce que vous avez subi, vous n'avancerez jamais. Certes, la douleur de la trahison reste présente. Mais pour que la confiance en soi ne fasse plus défaut, efforcez-vous d'oublier cette personne. Ce processus prend plus de temps chez certaines personnes que chez d'autres. Mais moins vous penserez à elle et plus vous vous occuperez, plus vite vous guérirez et pourrez travailler pour rétablir une confiance intérieure défaillante.

Répétez les mantras positifs

Conservez des mantras, des maximes, des pensées positives à portée de main. Puis, relisez-les pendant vos périodes de blues. A terme, vous les retiendrez, et elles vous viendront spontanément à l'esprit pendant ces périodes sombres. Vous aurez donc moins de mal à chasser les pensées noires quand vous irez mal.

Vous pouvez utiliser la méthode Coué (cf. chapitre 14) au quotidien pour appliquer concrètement ce conseil.

Chapitre 13 : La vie de couple

Alfred de Musset a écrit (et vous partagez sans doute son avis) qu' « il n'y a pas d'amour sans confiance ». En fait, vous devez absolument avoir confiance en vous avant de donner votre confiance à quelqu'un d'autre. Dans la réalité, cette confiance n'est pas facile à acquérir. Après avoir cogité sur le sujet et pris l'avis de nombreux experts, j'ai découvert 4 symptômes que vous devez absolument bannir. Apprenons ensemble comment avoir confiance en soi en amour.

Comment avoir confiance en soi en amour : non au syndrome de la « mémoire d'éléphant »

La première étape à franchir pour savoir comment avoir confiance en soi en amour est celle de passer l'éponge sur vos expériences passées. Tant que vous ne le faites pas, vous subissez les effets de la « mémoire d'éléphant ». Or on le sait, si vous restez focalisé sur le passé, vous ne ferez jamais confiance en personne. Vous connaissez sans doute des personnes, des amies, qui répètent sans cesse « Un tel est comme mon ex, et je ne veux plus souffrir ».

C'est sans doute vrai, mais un tel n'est justement pas votre ex, et vous ne lui ferez pas confiance tant que vous laissez la relation avec votre ex bloquer votre capacité à faire confiance. Le syndrome de la mémoire d'éléphant vous inhibe autant qu'il inhibe les autres. Alors, comment s'en débarrasser ?

Essayez les 3 astuces suivantes :

Prenez soin des personnes qui ont besoin de vous: enfants, parents, amis dans la détresse, etc . Rendre des services et faire plaisir aux autres vous permettront de grandir émotionnellement, ce qui en retour augmente la confiance en soi. Acceptez les changements relatifs à vos expériences passées: admettez notamment que la relation précédente n'a pas marché, et obligez-vous à ne plus y penser en vous occupant autrement. Moments de détente, investissement professionnel peuvent

servir à passer ce cap. Prenez soin de vous. Soignez votre tenue, changez-la au besoin. L'estime de vous-même augmentera, et la confiance intérieure aussi.

Comment avoir confiance en soi en amour : bannissez le syndrome du médium

Le syndrome du médium, toutes les personnes en manque de confiance le subissent. Vous êtes tellement peu confiant en vous-mêmes que vous imaginez tous les scénarii possibles quand vous devez commencer une nouvelle relation.

Voici un cas typique qui arrive très souvent : Votre compagne rentre du travail un peu fatiguée, et ne parle pas beaucoup. Vous vous imaginez immédiatement qu'elle a revu son ex ; qu'elle vous a trompé ; que c'est la fin de votre relation ; bref, vous vous imaginez tout et rien jusqu'à ce que vous demandiez ce qui ne va pas et obteniez un « Je suis juste fatiguée, chéri » ! Comme vous vous sentez bête tout à coup...

Eh bien, le syndrome du médium est la preuve que vous n'avez pas encore confiance en vous. Voilà pourquoi vous pensez au pire chaque fois que quelque chose se passe mal. Pour renverser cette tendance, efforcez-vous de communiquer. Si quelque chose vous inquiète, faites-le savoir. Une discussion paisible mais franche élimine les malentendus, et vous apaise. Et cette sensation d'apaisement renforce aussi la confiance en soi.

Comment avoir confiance en soi en amour : non au syndrome de la perfection

Le syndrome de la perfection est un autre problème très courant du manque de confiance en soi. Non seulement il montre qu'on manque de confiance aux autres, mais surtout, il prouve qu'on n'a pas confiance en soi. Dans les faits, les personnes qui aiment la perfection ne sont pas faciles à vivre. Elles sont désagréables, irritables, et ne consacrent pas beaucoup de temps aux autres car elles s'attendent à ce que les choses se fassent selon leur propre prisme.

Quelle en est la conséquence directe ? Eh bien, ces personnes font le vide autour d'elles et souffrent de solitude et d'un manque criard de confiance en soi. Tant que

ce défaut n'est pas corrigé, votre confiance en soi restera au plus bas. Voici donc quelques solutions pour mettre fin au syndrome de la perfection et avoir plus de confiance en soi :

Admettez que les autres ont le droit de se tromper et d'avoir des défauts. Ce n'est pas si difficile à faire. Il vous suffit d'accepter ce fait et d'être moins exigeant avec les autres. Appréciez vos propres imperfections. Quoique perfectionniste, vous commettez des erreurs comme tout le monde. Et vos proches ne vous renient pas pour autant. Retenez ce que les autres font de bien. Si vous êtes engagé dans une relation amoureuse par exemple, reconnaissez que la personne qui est dans votre vie a ses qualités et ses défauts. Vous n'êtes pas obligée de ne retenir que ce qui vous horripile. En revanche, le fait de vous attarder sur les bons côtés de cette personne vous aidera à réduire la tendance au perfectionnisme.

Passez à l'action dès maintenant !

Reconnaissons que vous ne pouvez pas vous attaquer à tous ces problèmes à la fois. Il y a donc urgence à établir les priorités de votre action. Alors, par quoi commencerez-vous ?

D'abord, je vous suggère de sortir de votre zone de confort pour affronter le monde extérieur. Pourriez-vous envisager un voyage dans un autre pays ou une autre ville par exemple, et ce tout seul ? Vous serez forcé d'interagir avec des inconnus et de vous débrouiller par vous-mêmes. Indubitablement, vous aurez plus de confiance en vous.

Autre chose qui pourrait aider ? Le bodybuilding. Cette activité pratiquée modérément augmente le sentiment de puissance et de confiance en soi. Ensuite seulement, vous pourriez envisager de changer votre tenue. Faire confiance aux autres et être moins exigeant et perfectionniste est un travail de longue haleine. Mais plus vous aurez confiance en vous et penserez moins au passé, plus vous apprécierez les autres et qui sait ? Vous accepterez enfin de faire confiance aux autres en amour !

Partie 3 : Techniques et Exercices

Passons maintenant à la pratique ! Dans les 6 prochains chapitres je vous présente des techniques et des exercices simples à réaliser.

Cette dernière partie est "à la carte". Choisissez les techniques et exercices qui vous plaisent le plus puis testez-les. Ensuite, gardez ce qui fonctionne pour vous.

Chapitre 14 : La Méthode Coué

Vous avez sans doute déjà entendu parler de la méthode Coué. En fait, il est même possible que vous l'utilisiez déjà sans même le savoir. Pourtant, cet outil de développement personnel est décrié par certains milieux, et par de pseudo-professionnels. Je vous propose maintenant de découvrir cette méthode, et de voir à quel point elle peut vous être utile.

La méthode Coué : vous l'utilisez au quotidien

Un petit historique pour commencer : Emile Coué est un pharmacien troyen qui a mis au point une méthode de suggestion ayant d'excellents effets thérapeutiques. Sa méthode a été décrite avec précision dans un ouvrage intitulé « *La méthode Coué* ». Alors, en quoi consiste-t-elle ?

Pour les détracteurs, cette méthode se résumerait à prononcer une phrase du type « Je vais bien, je me sens mieux », et hop ! Tous les problèmes s'envolent...Mais dans les faits, la technique du pharmacien n'est pas aussi simpliste.

Le but de cette méthode est de communiquer des pensées positives à l'inconscient, afin de renforcer la volonté et de progresser. En fait, c'est ce que nous faisons chaque jour. N'avez-vous jamais encouragé votre fille qui avait le trac avant sa représentation de danse en lui disant « Mais bien sûr que tu peux le faire ! » ? Vous avez employé la méthode Coué en cette occasion. Il ne s'agit donc pas d'une mystification qui met fin à une rage de dents alors que vous souffrez bel et bien.

N'aimeriez-vous pas découvrir quelques applications et techniques de la méthode Coué qui produisent de bons résultats ?

La visualisation : force motrice de la méthode Coué

On ne vous l'a sans doute jamais dit, mais ma méthode Coué repose avant tout sur la suggestion mentale. Il s'agit de se représenter une image positive qui renforce la confiance en soi, apaise ou détend. On compte 2 types de représentations mentales dans la méthode Coué :

- La représentation agréable : il s'agit de se visualiser dans un espace qui procure du réconfort à l'esprit. Supposons que le noir vous effraie. Une fois dans l'obscurité, vous fermez les yeux, et vous représentez en train de courir bras ouverts dans une clairière en plein jour d'été, les fleurs et virevoltant autour de vous. Immédiatement, une sensation de paix vous envahit, et réduit le stress lié à l'obscurité.
- La représentation de l'acteur « parfait » : ici, vous devez vous projeter en train d'accomplir une action précise, et de l'accomplir parfaitement, sans la moindre anicroche.

Exemple : vous devez passer un entretien d'embauche. Imaginez-vous en train de répondre avec aplomb et assurance à votre interlocuteur. Imaginez son sourire surpris et satisfait. Visualisez-le en train de vous proposer le contrat. Ces images vous prodigueront la confiance nécessaire pour juguler le trac et vous exprimer aisément.

Je vous rappelle d'ailleurs que cette seconde technique est utilisée par des sportifs professionnels. Cristiano Ronaldo visualise toujours un penalty avant de le tirer. Novak Djokovic a dit lui-même qu'il se voyait servir avant de lancer la balle, et que c'était le secret de ses services millimétrés. Vous voyez bien que la méthode Coué marche ! Servez-vous donc de la suggestion mentale au quotidien.

La répétition : l'essence de la méthode Coué

Emile Coué a prouvé que nous pratiquons tous de l'autosuggestion, mais parfois contre nous-mêmes. Un enfant qui craint d'échouer à son examen se répétera sans cesse « Je ne vais pas y arriver ». Il réduit ainsi sa capacité à affronter le défi. Coué propose de faire l'inverse : se répéter des phrases qui motivent, encouragent, et procurent de la sérénité. C'est ce qu'on appelle la technique de l'autosuggestion.

L'autosuggestion est employée dans les programmes d'entraînement de sportifs professionnels. Là, elle prend le nom de Programmation Neuro Linguistique (PNL). Les coachs répètent sans cesse des phrases motivantes pour pousser leurs poulains

à donner le meilleur d'eux-mêmes.

Posez-vous donc la question : peut-on dépenser des milliers d'euros à utiliser une technique de ce type et à l'approfondir alors qu'elle ne produit aucun résultat ? Les spécialistes savent que le fait de se répéter des phrases du type « ça va bien se passer », « j'ai confiance en moi », ou « je peux vraiment le faire » produisent de bons résultats. Consommez donc ces formes de suggestions pour trouver la force de faire ce qui vous inhibe. Il peut s'agir :

D'annoncer à vos parents que vous changez d'emploi
De dire enfin à cette jeune voisine qu'elle vous plaît
De demander un congé mérité à un patron grincheux et désagréable
Vous lancer dans votre projet de création d'entreprise

Ne sous-estimez pas la force de l'autosuggestion. Au contraire, consommez-la sans modération.

Mimez le bonheur et le sourire : une autre approche de la méthode Coué

Une autre technique qui fonctionne bien consiste à s'implanter une idée d'autosuggestion dans le corps. Il ne suffit pas de créer une image mentale dans la tête. Votre corps aussi doit irradier le bonheur et créer des émotions positives. Comment s'y prendre ?

Une technique qui marche consiste à sourire. Le sourire réduit le stress et stimule les hormones du bonheur. Il contribue donc à vous détendre et à améliorer votre confort. Faites vous un devoir de sourire, ou de le faire le plus souvent possible. Votre posture, votre corps et votre confiance s'en trouveront améliorés.

Une autre technique fonctionnelle est celle qu'on appelle « les mimes du bonheur ». En termes simple, faites « comme si » chaque fois que vous en avez l'occasion. Si vous avez du mal à parler en public, isolez-vous dans votre chambre, et faites comme si vous étiez un grand orateur. Si vous ne parvenez pas à aborder des gens en public, « faites comme si » c'était possible en vous entraînant à parler à des personnes virtuelles. Pour faire simple, « mimez la force au lieu de la faiblesse ; mimez la santé plutôt que l'affection, mimez l'assurance plutôt que la timidité ». Ces mimes détruisent l'image dévastatrice de que vous avez de vous.

La méthode Coué n'a pas que des avantages pour

certains

La méthode Coué n'a pas que des admirateurs. Pour tout dire, la méthode est parfois critiquée avec virulence, et pas forcément sans raisons. Au nombre des critiques, citons le fait que la méthode ne concourt pas véritablement à un soulagement quand l'affection est chronique. Concrètement, une personne handicapée ne retrouvera pas l'usage de son bras coupé en se servant de la méthode Coué. Il ne sera peut-être pas moins déprimé simplement parce qu'il l'emploie, surtout immédiatement après l'apparition du handicap. Il est intéressant de constater que même le médecin nancéien reconnaissait la limite de sa méthode pour ce qui est de guérir des névroses un peu particulières.

Autre inconvénient généralement évoqué : dans ses déclinaisons, la méthode Coué emploie des méthodes dont l'efficacité immédiate est bien souvent contestée. C'est le cas de l'utilisation de l'hypnose, une technique que le docteur Coué lui-même utilisait. Or, les recherches actuelles indiquent que plus du tiers des personnes hypnotisées ont parfois des réactions délirantes.

Même le succès apparent de certaines séances d'hypnoses dans le cas de traitements thérapeutiques ne sont pas permanents. Il semble que les symptômes seuls s'en vont, et les causes du problème les font réapparaître quand ils ne sont pas traités. Par exemple, une personne perfectionniste se servira de la méthode Coué et de l'hypnose pour perdre cette tendance...mais si les causes même du perfectionnisme ne sont pas trouvées, cette tendance réapparaîtra ensuite.

Chapitre 15 : Vaincre ses pensées négatives avec Katie Byron

Juddi Krishnamurti, un sage indien, a dit que « la pensée est l'élément commun à toute l'humanité ». autrement dit, nous pensons tous, mais pas forcément en bien et pour notre épanouissement. Oui, vos pensées peuvent vous empoisonner la vie. Mais comment vaincre ses pensées négatives ? Vous vous posez la question ? Voici des réponses avec des suggestions précises, dont une technique révolutionnaire appelée « the work » qui produit d'excellents résultats.

Pourquoi est-ce si important de vaincre chaque pensée négative que l'on a ?

De même qu'un nuage peut assombrir tout le ciel, une pensée amère peut assombrir toute la vie. Jean-Napoléon Vernier

Vous convenez sans doute que les pensées négatives peuvent ruiner votre existence. Elles vous empêchent d'oser, d'innover, et même de profiter de tout ce que l'existence peut vous offrir. Vous connaissez peut-être même des gens qui ont malheureusement décidé de mettre fin à leurs jours parce qu'elles pensaient qu'elles ne valaient rien !

Certes, la situation n'est pas si dramatique pour tout le monde. Mais combien d'entre vous ne se sentent pas inhibées par des réflexions du type :

« Je n'y arriverai jamais ! », « Je ne me sens pas beau/belle ! », « C'est toujours de ma faute ! », « Je ne suis pas fait pour ça ! », « Je ne mérite pas d'être aimé ! »

Oui, les pensées négatives ont souvent un lien avec nos habitudes de vie, notre

travail, ou une situation particulière : des échecs répétitifs, des déceptions sentimentales récurrentes, ou des disputes à n'en plus finir avec la personne que vous aimez et les membres de votre famille.

C'est qu'il est important de s'intéresser aux techniques pour vaincre ses mauvaises pensées.

Si vous vous sentez mal en raison de réflexions négatives, n'est-il pas temps de penser autrement ? Vous parviendrez ainsi à donner une autre orientation à votre vie. Pour tout dire, vous serez plus heureux (se).

Comment changer et vaincre ses pensées noires ?

Changer ses pensées négatives en méditant différemment

« Les jours de cafard, peignez votre pensée aux couleurs du soleil. » Jean Gastaldi

Pour vaincre la pensée négative, vous devez commencer par apprendre à réfléchir. En effet, penser est un processus complexe. Et si vos pensées n'ont rien d'encourageant, il est utile de réfléchir à des choses positives.

Comment changer concrètement ?

Voilà donc au moins 2 idées qui fonctionnent :

- Tenir un journal rempli de choses positives qu'on lit quand le cafard pointe le nez
- Se souvenir de bonnes choses qu'on a accomplies et pratiquer une ou plusieurs formes de méditation dans un espace calme et bien aéré.

Les appliquez-vous ? Si vous vous demandez comment changer pour réduire les pensées négatives, essayez cette méthode. Vous verrez vite que la pensée négative qui vous obsède s'évanouira.

Limitez l'impact de mauvais influenceurs

Une pensée heureuse entrée dans une âme féconde est comme un bon grain tombé sur un champ fertile : elle ne peut manquer de porter des fruits. Jean-Napoléon Vernier

L'inverse de cette maxime tient aussi : si vous faites entrer des pensées démoralisantes dans votre âme, vous ne serez pas heureux. Votre entourage et vos divertissements sont donc autant de choses qui déterminent la qualité de vos pensées. Pour éliminer les réflexions négatives, vous devez absolument limiter l'influence de personnes négatives qui diffusent ce type de pensées.

Voici un témoignage de Muriel que j'avais reçu il y a quelque temps par e-mail : « Pendant des années, mon frère aîné qui était le chouchou de mes parents m'a convaincu que je ne valais rien. Et je m'en suis convaincu tout le temps que nous sommes restées proches. Mais grâce à mes amies, et après mon déménagement pour Lille, j'ai mieux compris ce qui se passait. Aujourd'hui, nos rapports sont très épisodiques et je m'en porte mieux ».

Pour vaincre ses pensées négatives, Muriel a donc fait le choix de limiter l'influence des personnes qui l'entouraient bien qu'elles fassent partie de sa propre famille.

Comment changer si vous devez vivre avec des personnes démoralisantes ? N'hésitez pas à trancher dans le vif. Si certains proches et amis vous communiquent de mauvaises ondes en vous décourageant, coupez les ponts. Si ce sont des membres de votre famille, limitez vos rapports. Dans tous les cas, entourez-vous de personnes qui vous poussent vers le haut. Ces personnes peuvent être franches, sérieuses, mais dans tous les cas, pas du tout négatives.

Adopter un mode de vie sain

Un mode de vie sain peut contribuer à vaincre la pensée négative. Comment cela ? Eh bien, les pensées sombres provoquent de l'anxiété. Or, le meilleur moyen de diminuer l'anxiété consiste à prendre soin de son corps. Si vous voulez diminuer

l'impact des pensées négatives dans votre vie, comment changer à moins d'adopter un mode de vie sain ? Vous devez notamment :

- Mangez sainement
- Reposez-vous suffisamment
- Faites du sport

Généralement, ces activités ont au moins deux avantages :

- Premièrement, elles vous détendent et aident à apprécier votre situation avec plus de justesse.
- Deuxièmement, elles vous permettent sans doute de penser moins aux situations qui vous stressent.

Plus on a de mauvaises pensées, moins on pense à prendre soin de soi, de sa santé et de ses proches. À l'inverse, ceux qui s'occupent d'eux-mêmes, de leur hygiène, de leur santé, et peut-être même d'un animal de compagnie sont moins sujets aux pensées sombres.

Utilisez la technique The Work de Katie Byron

Une dernière astuce peut vous aider à vaincre les pensées négatives. Il s'agit d'appliquer les techniques de Katie Byron, l'une des meilleures conférencières américaines à l'heure actuelle. Katie propose une technique en 4 auto-questions et retournements dans son livre intitulé : « *Aimer ce qui est : 4 questions qui transformeront votre vie* ». Cette méthode a été baptisée par cette dernière « Le travail » ou « The Work » en anglais. Ces questions permettent de s'interroger pour trouver sa vraie nature et apporter les réponses aux questions stressantes. Les 4 questions de « The Work » qui facilitent cette introspection sont les suivantes :

Les 4 questions de Katie Byron

Est-ce vrai ?

Pour commencer, Katie Byron recommande d'identifier une pensée négative qui vous stresse. Ensuite, posez-vous cette première question. La réponse à cette question ne peut être que "oui" ou "non". Mais elle permet de mettre directement le doigt sur la réalité de ce que vous ressentez. Ensuite, posez-vous la deuxième question.

Puis-je absolument savoir que c'est vrai ?

Cette question de Katie Byron vous amène à confirmer ou infirmer la pensée négative qui vous habite, mais en recherchant des preuves cette fois. Si vous n'avez pas la certitude absolue que ce que vous ressentez est vrai, vous n'aurez plus des raisons de ressentir ces pensées négatives. En revanche, si vous êtes certains de ce que vous ressentez, il faut passer à la 3ème question.

Comment je réagis quand je pense à cette idée stressante ?

La 3ème question de Katie Byron est le chemin vers l'introspection. Dans cette étape du cheminement the work, vous découvrirez aussi ce que vous ressentez, ainsi que la façon dont vous vous traitez quand vous réfléchissez à la pensée négative qui vous habite.

Que serai-je sans cette pensée ?

Katie Byron recommande ici de s'imaginer ce que vous ressentiriez si vous étiez dans une situation où vous n'êtes pas obsédé par cette pensée négative. C'est la dernière étape de la technique the work.

Dès que l'introspection à la façon de Katie Byron est terminée, vous avez une idée précise de vos sentiments et de l'effet que la pensée négative que vous combattez a sur vous. A présent, comment changer ? Eh bien, il faut procéder autrement : en évoquant les différents retournements qui vous aideront à la vaincre :

Les 3 types de retournements de Katie Byron

Le retournement vers soi

Demandez-vous précisément : « existe-t-il des situations dans lesquelles j'éprouve envers moi-même ce que je reproche aux autres. Par exemple, est-ce qu'il m'arrive de susciter en moi-même de la tristesse, de la peur et d'autres sentiments négatifs ? ». Il en existe sûrement, et le seul fait de le reconnaître vous amènera à relativiser les pensées négatives que vous éprouvez. Le retournement vers soi est la première du processus the work.

Le retournement vers les autres

Demandez-vous aussi : « est-ce que j'ai des exemples précis de situations dans lesquelles je me fais à moi-même ce que je reproche aux autres ? ».

Le retournement à l'opposé

Enfin, trouvez des exemples spécifiques qui vous prouveront le contraire de ce que vous pensez. Autrement dit, cherchez au moins 3 raisons de penser différemment et de ressentir autre chose que vos pensées négatives du moment. C'est un peu comme si vous vous disiez : comment changer pour ne plus éprouver ce sentiment ? Il vous suffit de trouver les bonnes raisons pour détruire la pensée obsédante qui vous habite !

Chapitre 16 : Améliorer son langage non-verbal

Etre timide ou renfermé sur soi n'a parfois rien de bon. Vous n'imaginez même pas le nombre d'opportunités que vous manquez chaque jour en adoptant la mauvaise posture. En revanche, améliorer sa confiance en soi en modifiant sa posture peut vous être bénéfique.

Vous voulez savoir comment vous y prendre ? Retenez ces gestes qui font la différence.

La posture étoile

Qu'est-ce que la posture étoile ? Pour faire simple, c'est une attitude qui vous détend et augmente votre assurance intérieure. On l'appelle aussi la posture de force, tant elle fait du bien.

Pour adopter la posture étoile, penchez la tête en arrière, bras et jambes écartées, et de préférence dans un lieu relativement intime comme dans une chambre. Vous retrouverez de la confiance en restant dans cette position pendant une à deux minutes. Ensuite, dans la même position, posez les mains sur les hanches et bougez les épaules alternativement de la gauche vers la droite et en souriant pendant une autre minute.

La posture étoile vous sera utile lorsque vous devez passer un entretien d'embauche, ou quand vous avez une réunion importante et urgente. Rester en « position de force » vous donnera l'aplomb nécessaire pour aborder la réunion avec courage et détermination.

Les mouvements de vos mains

Les mains sont un instrument puissant pour retrouver la confiance en soi. Mais l'inverse est aussi vrai. Par exemple, les scientifiques du comportement ont remarqué que les mains coincées entre les cuisses sont l'indice d'un manque de confiance et de nervosité. Les mains croisées sur la poitrine indiquent qu'on est méfiant, et qu'on veut être protégé.

De fait, il est tout aussi possible de gagner en confiance en plaçant ses mains convenablement. En plaçant les mains derrière la tête et en croisant les jambes, vous renforcez votre attitude dominante et assurez les autres de votre capacité à tout gérer.

Pendant une conversation, vous serez plus confiant lorsque vous pressez les bouts d'une main contre les bouts de doigts de l'autre main. Le même effet peut être atteint lorsque vous placez vos paumes l'une contre l'autre, les pouces tournés vers le haut.

Enfin, lorsque vous êtes debout, placez les mains dans les poches, gardez la tête haute et le torse droit. Aux yeux de tous et à vos propres yeux, vous serez l'archétype de la confiance en soi !

Souriez, souriez et souriez encore !

Un sourire est une clef secrète qui ouvre bien des cœurs – Baden-Powell

Comme le suggère cette maxime, un sourire peut avoir de sacrés pouvoirs... au point de vous redonner de la confiance en soi ? Eh bien oui ! Et c'est scientifiquement prouvé : des chercheurs ont découvert qu'un sourire de 60 secondes renvoyait au cerveau des signaux qui l'incitent à baisser les hormones du stress et ralentissent le rythme cardiaque.

Au final, ce seul sourire faut baisser la tension artérielle. Imaginez donc : si vous êtes stressée par manque de confiance et parvenez à baisser votre tension et votre rythme cardiaque, ne parviendrez-vous pas à prendre plus de confiance ?

Quelle est donc la leçon de cette étude ?

Eh bien souriez pour gagner de la confiance. Souriez quand vous êtes avec vos

collègues, quand vous les saluez, ou quand vous abordez des inconnus. Plus vous souriez, plus vous influencez profondément votre cerveau et plus vous vous sentirez confiant.

C'est aussi simple que ça. Sois dit en passant : vous connaissez des gens qui manquent de la confiance en soi et sourient beaucoup ? Bien peu n'est-ce pas ? En revanche, ne connaissez-vous pas des gens très confiants qui n'ont aucune difficulté à sourire ?

C'est donc que le sourire a d'heureux effets sur la confiance n'est-ce pas ?

Gigotez moins...ou pas du tout

Vous connaissez peut-être le fameux adage qui prétend que « les tonneaux vides font beaucoup de bruit » n'est-ce pas ? Eh bien, le principe vaut aussi pour ceux qui manquent de confiance en soi. En effet, de nombreuses personnes qui manquent de confiance en elles-mêmes font l'intéressant pour se faire remarquer. On remarque d'ailleurs que les jeunes qui ont tendance à se rebeller à l'école ou à brimer les autres sont en réalité en quête de confiance et d'estime de soi.

Si vous voulez vraiment prendre de la confiance en vous-même, vous devez contrôler votre gestuelle entière et vos mouvements. Par exemple, lorsque vous êtes en présence d'autres personnes, arrêtez de gigoter sans cesse. Ne parlez pas trop, et gardez le dos droit. Évitez aussi les tics nerveux tels que ceux qui consistent à triturer votre bague, à passer vos mains dans les cheveux ou à racler sans cesse la gorge. Tous ces tics augmentent votre gêne et annihilent progressivement votre confiance intérieure.

Changez votre garde-robe

L'astuce imparable pour retrouver confiance en soi consiste à changer votre garde-robe.

Si vos tenues ne sont ni à votre goût, ni à votre avantage, vous aurez du mal à vous faire confiance. Alors, des proches vous ont peut-être révélé que vos tenues n'allaient pas du tout : trop amples, trop serrées, mal fagotées ; pas adaptées à votre âge...Ne négligez pas ces avis.

Profitez-en plutôt pour changer votre placard et trouver des vêtements plus

seyants et plus confortables. Bien vite, vous noterez que vous êtes plus confiant(e) et plus radieux(se) dans ces tenues. Et si en plus vous appliquez les suggestions proposées plus haut, le résultat sera instantané sur votre confiance en soi.

Chapitre 17 : 5 exercices de sophrologie

La sophrologie est une technique qui a pour but de favoriser le bien-être psychique et physique. Il sert donc nécessairement pour acquérir plus de confiance en soi. On compte plusieurs types d'exercices de ce type qui favorisent la confiance en soi. Voici 3 exercices de sophrologie qui fonctionnent dans ce chapitre.

Seuls ceux qui se préparent vraiment atteignent leurs objectifs.

Saviez-vous que les passionnés de sophrologie sont plus satisfaits des résultats quand ils se préparent avant de pratiquer un exercice ? Même les meilleurs praticiens en la matière confirment qu'une phase de préparation est cruciale pour avoir confiance en soi.

Quelles sont les étapes pour une bonne préparation ?

Etape 1 : Identifiez vos manquements et les causes du manque de confiance en soi. Cherchez les raisons de ce manque de confiance : un passé compliqué avec vos parents ? Une timidité maladive ? Des relations sentimentales complexes et difficiles ? Etape 2 : Réfléchissez à vos objectifs en termes de confiance en soi : pourquoi voulez-vous reprendre confiance ? Et dans quel domaine précisément ? Qu'espérez-vous changer dans votre vie ? Pendant combien de temps souhaitez-vous utiliser les exercices de sophrologie ?

Un conseil : mettez par écrit tous ces points importants. Ainsi, Vous saurez mieux pourquoi vous effectuez ces exercices et ce que vous voulez en tirer.

Pour preuve que la préparation est incontournable, permettez que je vous parle de Josée, l'une des personnes que j'accompagne au sein de mes formations avancées. Avant de devenir une véritable experte de ces techniques, elle avait 2

problèmes : une tendance à l'automutilation et un mariage qui partait en vrille.

Voici ce qu'elle dit sur l'importance de la préparation :

« J'ai dû apprendre à résoudre mes problèmes les uns après les autres. Mais avant tout, j'avais besoin de faire le point sur ma vie et sur les objectifs de mes séances de sophrologie. Cette réflexion m'a amenée à résoudre d'abord les problèmes liés à la confiance en moi-même. Ce fut long, mais gratifiant. Ensuite, je disposais d'outils qui pouvaient m'aider à sauver mon mariage. »

Vous avez remarqué qu'après réflexion, elle n'a pas d'abord tenté de sauver son foyer ? Elle voulait d'abord gagner en estime de soi.

Faites vous aussi un bon bilan. Réfléchissez à vos besoins. Discernez les domaines dans lesquels vous devez progresser. Ensuite, utilisez les exercices de sophrologie qui répondront à ce besoin.

La technique pour reprendre le cours de sa vie

L'exercice sophrologique de prise de conscience du corps pour agir sur le psychisme et sur la confiance

Dans cet exercice, vous sollicitez les 5 sens pour reprendre confiance en vous dans un ordre très précis.

Exercice 1 : L'odorat

Cherchez des essences ou des parfums végétaux (pin, tilleul, lilas, roses, algues, etc.). Trouvez un endroit calme, et asseyez-vous sur un coussin (pas en position de lotus).

A présent, fermez les yeux et comparez les odeurs des différentes essences. Concentrez-vous sur le moment, revisitez les senteurs, faites preuve d'imagination. Comparez ces dernières progressivement, dans un ordre précis. Ensuite, évoquez les mêmes odeurs et sensations dans le sens inverse.

Exercice 2 : Le goût

Le deuxième exercice sollicite le goût : retrouvez le goût de deux aliments différents au même moment, par exemple en goûtant au même moment une

framboise et du chocolat ; ou une saveur sucrée et acide. Dans l'idéal, vous pourriez mastiquer les deux aliments de chaque côté de la bouche. Trois ou quatre couples de saveurs différentes peuvent vous procurer des sensations incroyables.

Une fois de plus, vous devez faire un effort de concentration sérieux pour apprécier le moment et ressentir les saveurs.

Exercice 3 : L'ouïe

Le troisième exercice sollicite l'ouïe. Pour cela, placez les mains en coquille sur les oreilles et appréciez votre morceau de musique douce favori. Fermez les yeux. Créez un bruit du côté droit, puis du côté gauche de l'oreille en ouvrant la coquille et en la fermant. Si vous vous efforcez de ressentir le bruit de la musique, vous pourrez bientôt entendre les bruits de votre corps.

Exercice 4 : La vue

La vue est l'exercice mental le plus complexe.

Étape 1 : Dans la même position assise, visualisez une série de chiffres et une série de lettres au bas de la précédente. Visualisez la lettre A et le chiffre 1, et ainsi de suite jusqu'au chiffre 15, 20 ou 26. Étape 2 : La deuxième étape consiste à rapprocher deux images identiques de couleurs différentes : un chien blanc et un chien noir ; une tomate rouge et une tomate orange, etc. Puis, rapprochez les deux images pour n'obtenir qu'une d'une couleur neutre (gris, orange, etc.).

Exercice 5 : Le toucher

Pour le toucher, l'exercice est simple : palpez votre corps consciencieusement et calmement. De haut en bas, en vous concentrant sur la sensation au contact de la peau.

Après ces expériences sensorielles qui peuvent prendre jusqu'à une heure, vous êtes préparé pour la dernière étape.

Mais surtout, vous vous sentez plus serein, plus harmonieux et plus confiant. C'est presque mathématique. Si vous restez concentré, vous aurez exactement ce ressenti et cette sensation de confiance. Mais le travail est loin d'être terminé.

La méthode Coué : un exercice de sophrologie efficace pour la confiance en soi

Pour la dernière partie de l'exercice, vous devez apprendre à remplacer les schémas mentaux négatifs par des mantras positifs. C'est là que l'étape de préparation dont je parlais plus haut fera toute la différence.

Si vous manquez de confiance par timidité, fermez les yeux et représentez-vous en train de donner un discours dans une salle comble. Ne vous inquiétez pas. Les exercices sensoriels vous ont aidé à utiliser votre force mentale au maximum. Pendant que vous vous projetez dans votre peau d'orateur, répétez l'expression « Je suis confiant et capable de parler devant beaucoup de gens ».

Si vous avez du mal à vous faire confiance parce qu'on vous rabaisse, fermez les yeux et voyez-vous en train de dire à celui qui vous rabaisse sans cesse : « J'ai de la valeur et je peux réussir ce que j'entreprends ».

Attention : il ne s'agit pas de répéter des mantras négatifs pour les exorciser. Vous ne devriez pas répéter la phrase « Je ne suis pas nul », car elle a en soi une connotation négative. Même si on vous l'a répétée sans cesse, changez le mantra avec la phrase « Je suis capable » ; ou « Je suis confiant ». Cet exercice peut durer 5 minutes, mais il vous fera énormément de bien et renforcera votre confiance.

Chapitre 18 : 2 exercices de méditation

Le lien entre la méditation et l'augmentation de la confiance en soi n'est plus à démontrer. D'ailleurs, la semaine dernière, je vous présentais ces 3 techniques de méditation spécialement conçues pour augmenter la confiance en soi. Aujourd'hui je vais vous présenter 2 exercices de méditation pour avoir confiance en soi.

Comment pratique-t-on cette forme de méditation bénéfique pour l'estime de soi et la foi en ses capacités ?

La méditation introspective

Le principe de base : méditer sur ses sensations pour se sentir mieux et plus confiant

La technique proposée en a aidé plus d'un. Peut-être seriez-vous le prochain à confirmer que cet exercice ne produit que de bons résultats quand on en respecte les principales étapes.

Pour cette méditation introspective, choisissez un endroit calme et portez une tenue confortable. Un jogging ou un t-shirt et un short feront l'affaire. Choisissez un coussin, et asseyez-vous, les jambes tendues. Beaucoup préfèrent la position en lotus du Bouddha, mais elle n'est pas obligatoire. De plus, vous pourriez ressentir des douleurs dans les jambes si vous n'êtes pas souple, ce qui perturbera votre concentration. Quand vous êtes confortablement assis, fermez les yeux et procédez par étapes selon ce canevas :

Respirez à un rythme régulier pendant 4 minutes. Inspirez profondément, et expirez sans précipitations. Concentrez-vous sur vos sensations. Essayez de ressentir le souffle dans vos narines, et dans la gorge pendant les phases d'inspiration. Discernez les mouvements du ventre pendant l'expulsion de l'air. Après les 4

minutes, ouvrez les yeux et détendez-vous en massant les muscles du cou. Expirez et reprenez l'exercice. Mettez-y de l'envie et de la volonté. Si vous vous déconcentrez au bout de 4 minutes, ouvrez les yeux, soufflez et reprenez le compte à rebours. Plus vous vous exercez, plus votre esprit s'habitue à la technique et moins il vagabonde. Réfléchissez à présent à une situation où vous avez réussi quelque chose : une recette, un stage, un « petit » exploit sportif, peu importe. Revivez cet instant dans le détail et félicitez-vous avec ce mantra : « J'ai pu le faire, je peux le refaire ».

Pourquoi cet exercice de méditation pour avoir confiance en soi est-il efficace ?

Cet exercice de méditation introspective fonctionne parce qu'il prépare votre esprit à mieux apprécier les situations où vous aviez confiance en vous. Après plusieurs minutes de concentration, vous pouvez vous représenter exactement ces souvenirs dans leurs moindres détails. Mais votre esprit est aussi conditionné à les analyser objectivement. En répétant donc le mantra, vous augmentez votre confiance en vous. Imaginez à présent les résultats sur votre confiance intérieure si vous devez effectuer cet exercice chaque jour pendant 10 petites minutes !

L'exercice de méditation de référence pour avoir confiance en soi : méditer sur ses échecs

Affronter ses peurs pour les chasser une fois pour toutes : telle est la clé du succès

J'ai traversé moi-même des périodes difficiles dans ma vie où j'ai vraiment manqué de confiance en moi. Savez-vous ce qui m'a aidé à reprendre du poil de la bête ? Eh bien, cet exercice de méditation en fait partie.

Depuis, il a aidé des centaines de personnes qui avaient des problèmes de confiance en soi. Eh oui, cet exercice peut aussi vous aider !

Ce deuxième exercice peut être douloureux, car il exige d'analyser votre situation honnêtement. Pour commencer, comme d'habitude, cherchez un endroit calme et confortable, mais munissez-vous aussi d'un stylo et d'une feuille.

Procédez ensuite en respectant les étapes suivantes :

- Écrivez précisément le domaine dans lequel vous manquez de confiance en vous. Spécifiez notamment les circonstances où cette confiance vous a fait défaut.
- Fermez à présent les yeux et réfléchissez à ces questions : pourquoi avez-vous ressenti autant de peine ? Pourquoi manquez-vous de confiance dans ce domaine particulier ? Comment y remédier ?
- Rouvrez les yeux et inscrivez les mesures que vous prendrez pour faire face à votre problème. Par exemple, si vous avez du mal à vous exprimer en public, peut-être voudriez-vous envisager de prendre des cours de diction et d'art oratoire. Si vous pensez être en échec professionnel, répertoriez les activités bénévoles dans lesquelles vous vous engageriez et inscrivez-les.
- Refermez les yeux, et réfléchissez aux avantages et aux bénéfices que les mesures prises vous apporteront. Projetez-vous dans le futur, et essayez de ressentir les impressions positives que vos mesures susciteront. Une fois de plus, faites un effort conscient pour rester concentré. Lorsque votre esprit décroche, recentrez-vous. Seule la pratique permettra de méditer ainsi pendant plusieurs minutes sans vous déconcentrer.

Pourquoi cette technique de méditation pour avoir confiance en soi est-elle efficace ?

Pour reprendre une expression courante, en méditant de cette façon, vous « prenez le taureau par les cornes ». Non seulement vous cernez votre problème, mais vous pensez aussi aux solutions. C'est une méditation active qui ne consiste pas qu'à vous convaincre que vous pouvez le faire. Vous le faites effectivement.

Seulement, il faut faire l'effort de réfléchir attentivement les yeux fermés. Ce n'est pas la même chose que de penser les yeux ouverts. Tant de choses vous distraient inconsciemment quand vos yeux restent ouverts. Pour que cet exercice de méditation, vous devez vraiment réfléchir les yeux clos et rester pleinement concentré.

Que faut-il penser de la méditation avec les livres audio ?

Avant de se préparer aux différents exercices de méditation proposés ici, nombre d'entre vous se préparent en écoutant des CD audio de méditation. C'est une méthode qui peut être très efficace, mais elle ne peut pas servir à une introspection

complète. Envisagez-la donc dans le cadre d'une préparation des exercices de méditation plus intenses. Par ailleurs, ces documents (qui ont leur place) ne vous seront utiles que si vous prenez les mesures suivantes :

- Choisissez les livres audio d'auteurs bien connus. Avant d'en acheter un, renseignez-vous sur la réputation de l'écrivain. Par exemple : possède-t-il un site internet ? Les avis relatifs à son livre audio sont-ils majoritairement favorables ? Qu'en disent d'autres experts ?
- Utilisez-le quelques minutes avant d'effectuer vos séances de méditation. Ils aideront certainement à préparer votre esprit et faciliteront votre concentration.
- N'écoutez pas votre livre audio favori en fond sonore pendant que vous-même méditez. Rappelez-vous qu'il faut du calme et de la concentration pendant votre propre introspection. La voix d'un expert en développement personnel en sourdine peut vous déconcentrer, et l'objectif visé ne sera pas atteint.
- Après un exercice de méditation, écoutez un livre audio. Votre esprit peut se concentrer plus longtemps sur votre propre méditation, et vous serez plus motivé à appliquer les mesures que vous avez prises.

Chapitre 19 : 3 techniques de méditation

Vous connaissez certainement des personnes qui paraissent naturellement charismatiques et qui ont énormément confiance en elles. Mais aussi sans doute d'autres qui manquent de confiance en elles-mêmes. Et vous, où vous situez-vous ? Vous est-il arrivé de vous demander si vous réussirez dans la vie ? Eh bien, suivez ce guide. Je vous fournis ici même le secret pour gagner plus de confiance en soi par un procédé simple : la méditation.

Les pré-requis de la méditation pour la confiance en soi

L'un des principaux facteurs du succès n'est pas la chance, mais la préparation.

À l'idée que la méditation peut booster la confiance en soi, vous souriez sans doute, un brin sceptique n'est-ce pas ? Eh bien, sachez que j'ai souri de la même façon moi aussi. La méditation consiste à prendre plusieurs minutes pour réfléchir de façon sereine, en vidant son esprit de pensées négatives. Ceux qui ne parviennent pas à utiliser cet instrument formidable pour regagner de la confiance s'y prennent mal.

Comment si prendre pour méditer ?

Cherchez un endroit calme, loin du bruit ambiant de la circulation et du tintamarre de la maison. Asseyez-vous adossé à un mur ou un arbre, le dos bien droit, et fermez les yeux. Posez les mains sur vos cuisses ou sur vos genoux, les paumes retournées vers le haut : Inspirez profondément et expirez lentement pendant 2 minutes. Habituez-vous à garder cette position pendant au moins 5 minutes.

Ce petit exercice est fondamental pour commencer à méditer correctement. Si vous parvenez à maintenir la position assise, vous faites déjà un grand pas pour

gagner en confiance. Toutefois, sachez que peu importe la position, le plus important est de vous sentir à l'aise et dans les dispositions pour vider votre esprit.

À présent, vous pouvez appliquer à la lettre les suggestions relatives aux 3 types de méditations qui suivent avec un résultat probant et rapide.

Plongez en votre intérieur pour retrouver vos succès

Quand le passé n'éclaire plus l'avenir, l'esprit marche dans les ténèbres Alexis de Tocqueville

Pour trouver de la confiance en soi, vous devez apprendre à vous remémorer vos réussites passées. Vous avez forcément réussi des choses, autrement, vous ne seriez pas sur cette page ;-)

Pour profiter de la force de vos souvenirs passés, respectez les 5 étapes suivantes :

Préparez-vous pendant 5 minutes pour une séance de méditation (Vous avez lu le sous-titre précédent n'est-ce pas ?) Replongez dans le souvenir d'un succès récent :

- L'organisation d'une fête ;
- L'aide à un proche ;
- Cet animal que vous avez sauvé et recueilli ;
- Etc.

Pensez aux sentiments que vous avez éprouvés à ce moment précis et répétez cette phrase qui sera votre mantra « Ce fut un moment inoubliable pour reprendre confiance ». Si le souvenir de vos sentiments ne vous revient pas, concentrez-vous davantage. Si rien ne vous revient, ouvrez les yeux et pensez à un autre moment de réussite charnière. Puis fermez les yeux et essayez de penser aux sentiments suscités en répétant le « mantra ».

Maintenez cette position pendant 15 à 20 minutes. Ressassez au moins 3 souvenirs de ce type. À la fin de la séance, répétez le mantra et relevez-vous. Comment vous sentez-vous ? Plus confiant sans doute. N'hésitez pas à partager votre expérience avec nous en commentaire !

Si vous conservez cette habitude qui consiste à vous replonger dans les bons (et

non les douloureux) souvenirs de votre passé, vous gagnerez inéluctablement en confiance en soi.

Méditation et confiance en soi avec les livres audio

Les livres audio sont particulièrement adaptés à la méditation et la confiance en soi.

En effet, beaucoup d'auteurs s'en servent pour vous guider dans vos séances de méditation. La méditation guidée a beaucoup de succès, car elle permet aux débutants dans cette pratique de retrouver rapidement leurs marques.

Pour méditer avec les livres audio, tenez néanmoins compte des 4 principes suivants :

Cherchez des livres de qualité, d'auteurs reconnus et unanimement appréciés. Avant d'écouter un livre, respectez l'étape de préparation dont nous parlons plus haut. Je rappelle qu'elle est fondamentale pour apprendre à méditer correctement.

Lorsque vous écoutez un livre audio, gardez les yeux fermés. Le principe est valable aussi lorsque vous possédez des écouteurs. Privilégiez des séances courtes et régulières. En effet, certains livres audio durent plus de 3 heures. Vous aurez du mal à faire le vide dans votre tête et rester concentré les yeux fermés durant tout ce temps. Mais plutôt que d'écouter un mp3 pendant 3 heures, préférer plusieurs séances de 10 minutes !

La méditation avec les livres audio n'a de sens que si ces livres abordent des thèmes qui vous tiennent cœur. Tous les livres ne conviendront donc pas. Voilà pourquoi il est intéressant de méditer soi-même. Les livres ont leur utilité, mais ils doivent avant tout vous guider vers des séances d'auto-méditation plus profitables.

La méthode de méditation Vispassana

Pour dépasser la souffrance et la déception, nous méditons. Bouddha

La méthode Vispassana est considérée comme le graal de la méditation pour la confiance en soi. En effet, c'est la technique que le Bouddha lui-même utilisait il y a plusieurs milliers d'années. Le principe de base est simple : il s'agit de méditer pour

se concentrer sur l'instant présent. Voici les étapes de ce procédé :

Asseyez-vous à même le sol, en position tailleur (aussi appelée position du Lotus), les mains posées sur les genoux. Fermez les yeux, inspirez et expirez en vous concentrant sur votre respiration. Concentrez-vous uniquement sur la respiration.

Lorsque votre esprit vagabonde, ouvrez les yeux, refermez-les et concentrez-vous sur votre respiration. Après 5 minutes, posez les mains sur le ventre et concentrez-vous sur les effets de la respiration sur l'extraction et l'expansion de l'abdomen. Pensez ensuite à ce qui vous traverse l'esprit, ou à tout ce qu'il y a autour de vous (sons, couleurs, sensations, etc.) Concentrez-vous sur les sensations positives, les couleurs chatoyantes ou les sons que vous aimez. Ne jugez rien, n'analysez rien. Contentez-vous d'apprécier le moment.

Au bout de plusieurs minutes, vous aurez l'esprit libre, et gagnerez en estime, en confiance et en sérénité. 3 exercices de méditation Vispassana par semaine sont suffisants pour vous aider à gagner progressivement en confiance en soi.

Pour aller plus loin

Avec cet eBook je partage avec vous un ensemble de concepts et d'astuces simples à comprendre et à appliquer dans votre quotidien. Si ces contenus vous plaisent, je vous invite à découvrir ma formation en ligne dédiée à la réussite dans tous les domaines de votre vie :

Les 7 clés de la Réussite

[JE DÉCOUVRE LA FORMATION >>](#)