

# AUGMENTER LA CONFIANCE EN SOI ?

« J'aurai confiance en moi quand je saurai faire .... »

« J'aurai confiance en moi quand mes parents reconnaîtront que.... »

« Je me sentirai plus confiant quand mon patron ouvrira enfin les yeux sur tout ce que j'ai fait... »

« J'aurai confiance en moi quand je verrai que j'y arrive...quand enfin mon conjoint me dira....quand mes enfants auront réussi....quand.... »

## Pourquoi n'avons nous pas confiance en nous ?

Dans toutes ces phrases, il y a une attente. **Nous attendons que la confiance vienne des autres, de l'extérieur.** Souvent nous pensons que nous n'avons pas confiance en nous car nous avons vécu des situations difficiles, car les autres ne nous ont pas aidés, car les échecs et difficultés de la vie nous ont affaibli....

C'est vrai, peut-être qu'effectivement nous n'avons pas été aidés en ce sens par notre éducation, nos expériences, nos blessures d'enfance et par la suite dans la vie d'adulte. Mais **nous pouvons aujourd'hui agir !**

Soit nous avons **abandonné l'idée** : « de toute façon ce n'est pas mon genre d'avoir confiance en moi... », « je ne suis pas formaté comme cela... » ou bien, « après tout ce que j'ai vécu et subi, comment veux-tu que j'ai confiance en moi ?! »....

Soit nous attendons qu'un jour, enfin, nous aurons un peu plus confiance en nous et qu'enfin **les autres et les événements nous donneront plus confiance** et nous aideront en ce sens.

Ce que je constate c'est que **la confiance en soi ne vient pas de l'extérieur mais de l'intérieur.**

Nous croyons toujours que c'est de la faute des autres ou des événements de ne pas avoir confiance en nous, or **c'est à nous de la bâtir.**

C'est vrai qu'enfant, nous n'avions pas vraiment prise sur la question, (c'est pour cela que c'est très important de privilégier une éducation positive et bienveillante ! cela aidera les adultes de demain...), mais maintenant que nous sommes **adultes**, nous pouvons **choisir** de la construire et de la développer ou non. Et elle ne se trouve pas à l'extérieur mais à l'intérieur de nous.

Quand elle se manifeste par les autres ou les événements, c'est la '**cerise sur le gâteau**', elle vient juste conforter ce qui se met en place, confirmer ce qui est.

Donc c'est nous qui faisons le choix de nous la donner, de la cultiver. Et cela est tout un **apprentissage.**

La confiance en soi ne tombe pas du ciel comme cela, **nous devons y consentir.**

## Comment augmenter la confiance en soi ?

- Pour cela, nous devons **rentrer à l'intérieur de nous-même** pour aller à notre rencontre, pour faire le point, pour sentir ce qui se passe dans notre tête et dans notre cœur, pour sentir nos émotions, dépister nos besoins, écouter nos pensées....
- S'arrêter très concrètement, **prendre du temps** pour soi, se poser, prendre soin de soi, être attentif à ce qui se déroule en nous. S'asseoir dans une position confortable, se détendre et poser l'intention de s'occuper de soi, éventuellement noter ce qui est important. Faire cela régulièrement est une clef. Et au quotidien, nous pouvons être attentif à cette thématique de la confiance en soi pour voir les choses évoluer.
- **Quelles sont les pensées et émotions** que nous entendons plus ou moins mais qui sont bien présentes en nous et qui nous sabotent ou nous disent des choses négatives... : « je ne suis pas capable de ... », « j'ai peur de ... », « et voilà, encore un problème... », « je ne sais rien faire de mes dix doigts... », « elle au moins, elle n'a pas ce problème... »...
- **Prendre conscience de notre système de sabotage mis en place** depuis peut-être très longtemps et qui continue à nous polluer avec ses peurs et ses fausses croyances.
- **Visiter ces émotions qui nous plombent, les reconnaître, les accepter**, éventuellement se faire aider pour les plus coriaces ! **Souvent nous arrêtons le processus à cet endroit**. Et les choses n'évoluent pas beaucoup dans notre vie ; on a **compris** beaucoup de choses mais la confiance en soi n'est pas vraiment au rendez-vous.
- **C'est ici que tout peut se transformer** : faire appel à notre cœur profond, et **nous aimer** avec la plus grande empathie et compassion, comme si nous réconfortions un être blessé. Et cela peut se faire plus facilement dans cet état méditatif relâché et détendu, concentré et relié à notre cœur profond.
- Et pour rendre les choses palpables dans la 'vraie vie', **se mettre en action. C'est dans l'action que nous allons pouvoir faire l'expérience de la confiance en soi**. Chaque jour, chaque semaine, nous allons faire un petit pas pour bâtir notre confiance.

Si par exemple, nous n'avons pas confiance pour dire « non » à notre patron, à nos amis envahissants, à notre famille pour les vacances... **nous pouvons faire un pas** et acheter un livre sur la communication non violente par exemple ; puis, nous allons nous fixer l'objectif de le lire chaque jour tant de pages ; puis nous allons comprendre comment les situations s'articulent.

Puis, **tenter des petites expériences les jours suivants**. Puis, faire le bilan pour voir ce qui a marché ou pas. Puis continuer à changer de point de vue et se nourrir de phrases qui nous portent et nous donnent confiance. Puis noter les réussites et explorer d'autres façons. Puis nous allons nous lancer dans une activité qui nous fait vibrer et qui nous fait nous sentir bien, et qui nous donnera encore plus de confiance ...

Nous allons pouvoir trouver un **équilibre** entre ces moments de face à face avec soi-même et les moments où nous allons rentrer dans l'action. Et c'est ainsi que la confiance en soi se construit au quotidien, pas à pas, d'abord timidement puis avec plus de force. En faisant cela, nous nous relierons à notre Être profond qui ne demande qu'à s'épanouir et à entrer dans plus de Vie !