

Prends confiance en toi !

Le manque de confiance en soi est un handicap. Que ce soit dans tes amours, avec tes potes ou au bahut, ça t'empêche de réaliser tes rêves, et même de te réaliser. Pourtant, chacun d'entre nous peut réussir à prendre confiance en soi. Il suffit de suivre quelques exercices !

Voici 3 exercices pour t'aider à améliorer cette force intérieure psychique, et surtout à prendre confiance en toi... vraiment !

1er exercice : A la recherche de qualités !

Commence par chercher dans ta tête 10 qualités que tu te reconnais et inscris-les sur une feuille. Grâce à ce procédé et en suivant bien les 3 étapes, tu vas pouvoir prendre confiance en toi.

2ème exercice : Valorise-toi !

Tu as certainement remarqué que nous avons tous un dialogue intérieur. Nous nous parlons à nous-mêmes. De cette manière, il est possible de se booster, ou au contraire de se démolir tout seul. Pour prendre confiance en toi, encourage-toi !

3ème exercice : Pense à toi !

Quand on manque de confiance en soi, c'est souvent que l'on n'est pas suffisamment centré sur soi et ses propres besoins, mais beaucoup trop sur l'avis des autres. On peut même avoir tendance à s'angoisser de peur du jugement des autres sur nous. Qu'importe, le principal c'est toi ! Ne t'oublie pas !

Confiance en soi - Exercice 1 -

Le manque de confiance en soi est un handicap, car il empêche souvent de se réaliser et de réaliser ses rêves. Pourtant chacun peut parvenir à évoluer, à gagner en confiance. Voici un exercice pour t'aider à améliorer cette force intérieure psychique. A toi de jouer !

► Première phase :

Commence par chercher dans ta tête 10 qualités que tu te reconnais.

Par exemple : je suis honnête, courageux(se), fiable, toujours à l'heure...

Il ne s'agit pas spécialement de qualités très générales comme je suis formidable ou merveilleux(se) qui sont trop floues. Cela peut être un petit détail à condition qu'il soit positif.

Pourquoi en trouver 10 ? C'est qu'en général, tu vas en trouver facilement 2 ou 3 voire 5. Ensuite, c'est plus difficile, mais justement, c'est ce travail qui te fait chercher au fond de toi ce qui fait ta valeur. Attention, il ne doit pas te dire "Mes amis me trouvent sympa", ça fait déjà une qualité. Là, ça ne compte pas. C'est TOI qui doit estimer que tu possèdes cette qualité, pas les autres. Tu peux même être la seule personne à avoir conscience de cette qualité !

Chaque fois qu'il te vient une qualité à l'esprit, note-là sur une feuille pour obtenir une liste de 10 qualités. Et si tu en trouves plus, c'est plutôt bon signe. Si tu as du mal à y arriver, cherche et cherche encore !

► Deuxième phase :

Installe-toi confortablement sur ton lit ou dans un fauteuil et lis la première qualité. Ferme les yeux et trouve dans ta mémoire un moment où t'as fait preuve de cette qualité. Qu'il soit ancien ou récent, passe-toi ce moment en détails, un peu comme un film intérieur. Ça peut être rapide ou te prendre quelques minutes à quelques dizaines de minutes, en fait ça dépend de l'événement.

Quand t'as fini, reprends ton papier et lis ta deuxième qualité. Là encore, ferme les yeux pour retrouver dans ta mémoire un moment où tu as utilisé cette qualité et revis-le en pensée.

Continues ainsi pour la troisième, quatrième... et jusqu'à ta dixième qualité.

► Troisième phase :

Ca t'a prit pas mal de temps de revivre ces moments où tu te trouves plutôt bon(ne) ?

Maintenant, comment te sens-tu ? Certainement déjà mieux, non ? Tu remarqueras que quand on se sent bien, c'est souvent parce que le dialogue, les films intérieurs que l'on se passe dans sa tête sont positifs. A l'inverse, ce qui fait qu'on manque de confiance, c'est qu'on a tendance à se passer et se repasser en boucle des films intérieurs négatifs. Ça signifie qu'il faudra aussi apprendre à bloquer tes pensées négatives à ton égard...

Alors, à partir de maintenant, tu vas noter dans la journée les moments où tu vis un instant dans lequel se manifeste une de tes qualités (même si elle ne fait pas partie des 10 choisies au départ). Et tu la gardes en mémoire pour refaire plus tard cet exercice. Ca te fera une antidote aux pensées négatives !

Confiance en soi - Exercice 2 -

La confiance en soi, ce n'est pas facile à acquérir pour tout le monde. Si t'as envie d'en avoir plus, nous te conseillons un nouvel exercice à réaliser...

Tu as certainement remarqué que nous avons tous un dialogue intérieur. Nous nous parlons à nous-mêmes. De cette manière, il est possible de s'encourager, de se booster, ou au contraire de se démolir, de se décourager tout seul.

Un exemple : si tu penses souvent "Je n'y arriverai jamais", "Je suis nul(e)", "Je suis bête"... ça fait mal. A force de le ruminer, ça devient de plus en plus vrai. D'une certaine manière, tu t'es conditionné à ne pas avoir confiance en toi et à rater pas mal de choses.

Comment faire pour arrêter de te faire du mal ?

C'est simple, il faut contrer les pensées négatives à ton égard. Commence par les repérer. Souvent, elles sont devenues une seconde nature, et tu ne t'aperçois même plus que tu te descends tout(e) seul(e). Il suffit d'en repérer une pour t'entraîner à cet exercice.

Une fois repérées, ces pensées ne sont pas si faciles à contrer car elles sont souvent automatiques. Il va falloir que tu les remplaces par d'autres pensées. Lesquelles ? Peut-être pas celles que tu imagines. Si tu te répètes en boucle "Je suis nul(e)", ne tente surtout pas de changer ces mots en "Je suis génial(e)" ! En effet, si tu as l'habitude de penser que tu es nul(e), cela ne servirait à rien de te mentir. Même si tu t'obliges à répéter que tu es génial(e), tu n'y croiras pas, et le mensonge, ça n'est pas efficace pour faire changer ton cerveau. Il ne te croira pas et rien ne changera.

Alors, par quoi remplacer tes pensées négatives ? Et bien, par des pensées positives ET réalistes auxquelles tu crois sincèrement.

Un exemple concret pour que ce soit plus clair :

Natacha a peur de louper son examen. Elle se dit souvent "Jamais je ne vais y arriver, je vais être collée". A la place, il ne faut surtout pas qu'elle se force à penser "Je suis sûre d'avoir cet examen, je suis la meilleure". Il vaut mille fois mieux qu'elle choisisse "J'ai bien travaillé, je sais que j'ai une bonne chance de réussir mon examen". Cela, elle peut le croire, car elle travaille vraiment. Dans le même cas, une personne qui juge qu'elle n'a pas suffisamment travaillé pourrait, elle, choisir de penser : "Je sais que je peux réussir cet examen, car j'ai toujours de la chance, et avec ce que je sais, ça peut suffire". Bien sûr, ceci n'est pas un conseil pour ne pas travailler ! C'est juste qu'il faut absolument trouver des mots auxquels tu crois et qui sont réalistes.

Un autre exemple, celui de Jérémy qui pense : "Je ne sais jamais quoi dire quand je suis dans un groupe". Cela le rend très négatif envers lui-même, il se sent à l'écart, rejeté. Il peut remplacer cette pensée par : "Je sais que les gens apprécient beaucoup ceux qui savent les écouter. Et moi, je m'intéresse aux autres donc on peut m'apprécier". Parce que, dans le fond, Jérémy n'est pas spécialement bavard et ce qu'il veut, c'est être apprécié, pas devenir une pipelette !

Allons encore plus loin. Parfois, quelqu'un peut avouer qu'il est incapable de penser quelque chose de positif. Luc, quand il plonge à la piscine, fait toujours un plat. Et il pense à l'avance "Je vais faire un plat" ; et il se trouve ridicule, parce que c'est réellement ce qui arrive. Il ne se sent pas capable de changer cette pensée car il sait très bien qu'il fait réellement toujours des plats. La solution, c'est encore de bloquer sa pensée négative, non par une pensée positive puisqu'il n'y parvient pas, mais par une pensée neutre. Laquelle ? Une chose très simple est de fredonner un air de chanson avec ses paroles. La musique associée aux paroles occupe très bien le terrain de la pensée et empêche les idées négatives de venir à la surface. Par la suite, après avoir chantoné plusieurs fois un air qu'il aime bien, Luc a pu réussir quelques beaux plongeurs et choisir une phrase positive : "Je sais que je peux réussir ce plongeur..." Et c'est devenu vrai puisqu'il a réellement réussi quelques beaux plongeurs. Il n'est pas devenu un champion, mais il ne ressent plus un horrible manque de confiance associé à la certitude d'être incapable de réussir ce qu'il souhaite...

Confiance en soi - Exercice 3 -

Quand on manque de confiance en soi, c'est souvent que l'on n'est pas suffisamment centré sur soi et ses propres besoins mais beaucoup trop l'avis des autres... Cet exercice t'aidera à cesser de présumer ce que les autres pensent de toi !

Ainsi, au lieu de s'occuper de nos propres désirs, rêves, envies, on essaye de savoir ce qu'il y a dans la tête des personnes qui nous entourent et on y accorde beaucoup trop d'importance.

Pourquoi on a peur du jugement des autres sur nous ?

C'est comme si l'on avait le sentiment de ne pas être assez valable, de ne pas savoir trouver la « juste attitude » alors, on veut absolument savoir ce que les autres pensent de nous.

Leïla par exemple n'a pas du tout confiance en son goût vestimentaire. Elle ne se pose jamais la question de savoir quel vêtement elle aime, quelles couleurs lui plaisent, mais ce que vont penser les autres. « Ils vont trouver ça ringard » ou « Ils vont penser que c'est trop voyant, ou trop vulgaire... » Alors, elle se prend la tête pour s'habiller en fonction de ce qu'elle croit que les autres attendent d'elle. Total, elle s'habille d'une manière qu'elle n'aime pas, et elle se sent encore plus mal dans ses fringues et donc dans sa peau.

Le problème, c'est que Lilah, comme elle manque de confiance, se fait un film sur ce que les autres ont en tête.

Dans ce cas, on a tendance à analyser, décoder les mots, les gestes, les attitudes de notre entourage, et penser qu'ils sont toujours négatifs et veulent dire que l'on est nul(le). Un regard et c'est « ils doivent se moquer de moi », une intonation de voix et « je sens bien qu'on me trouve idiot(e) », une remarque amusante ça y est « on me critique méchamment »...

Tout est interprété de travers, de façon négative. Et en plus, tout est de notre faute : « ma copine est de mauvaise humeur, c'est parce que je lui ai fait une remarque hier ». Le prof a l'air énervé, c'est sans doute parce que je bavarde. Tout le monde a un fou rire, « c'est que je dois avoir un bout de salade sur une dent de devant... »

On se fait du mal à soi-même en imaginant lire dans les pensées des choses abominables.

Alors que faire pour que ça change ?

Cesse de te mettre dans la tête des autres et occupe-toi en priorité de tes propres pensées.

Les autres n'ont, en réalité, ni d'idée très positive, ni très négative sur toi. Ils ont leurs propres soucis, leurs propres joies, leurs propres difficultés. Ils ne sont pas là à guetter ce que tu fais pour t'abaisser. Cela ne les intéresse même pas.

Certains psychologues estiment que manquer de confiance en soi, c'est souvent se donner une importance trop grande, manquer d'humilité. Tu n'es pas le centre du monde. Alors, si tu pars du principe que personne ne s'occupe de toi, tu te sens déjà plus zen.

Un exemple : si quelqu'un fait un exposé devant un public, s'il bafouille, tu penses juste « tiens, il bafouille, il doit avoir oublié de dire un truc ». Si c'est toi qui bafouille, et que tu manques de confiance, tu peux en faire une maladie : « je suis nul(e), idiot(e) »... alors que tout le monde s'en contrefiche.

Conclusion, essaie de changer d'état d'esprit, et réalise enfin que pour les autres, tu es, la plupart du temps, quelqu'un de neutre. Ça te donnera déjà plus de liberté de ne pas te sentir jugé, prisonnier de ta propre imagination.