

# CONFIANCE EN SOI

La confiance en soi n'est pas une qualité innée. Certains en ont beaucoup trop alors que d'autres en manquent cruellement. Alors, en quoi est-ce une qualité importante ? Et comment résoudre ce manque d'assurance ? Explications.

La confiance en soi n'est pas une qualité innée. Certains en ont beaucoup trop alors que d'autres en manquent cruellement. Alors, en quoi est-ce une qualité importante ? Et comment résoudre ce manque d'assurance ? Explications.

## **En quoi est-ce important ?**

Les personnes qui n'ont pas confiance en elles se dévalorisent constamment, et n'imaginent pas que les autres puissent leurs trouver des qualités. Le manque de confiance les empêche tout simplement de prendre des initiatives et d'aller de l'avant. On ne croit pas en ce que l'on fait, alors à quoi bon essayer. On rate ainsi beaucoup d'opportunités ! Dans d'autres cas, les personnes peu sûres d'elles jouent un rôle pour se sentir plus à l'aise, et se construisent une image qui n'est pas la leur. Ces personnes auront donc des difficultés à trouver un chemin qui leur convient vraiment et ainsi prendre leur vie en main.

Alors que la confiance en soi permet de penser de façon autonome, et d'agir plus librement, apportant ainsi aux relations avec les autres un caractère plus authentique et épanouissant.

## **Comment se prendre en main ?**

Quand on n'a pas confiance en soi, il faut prendre conscience que l'on possède une identité à part entière. C'est-à-dire qu'il faut avoir une idée claire de qui on est vraiment : une personne unique, avec ses passions, son caractère, sa sensibilité, ses goûts... Ensuite, on essaye de mettre en relief ses points forts, son savoir-faire : sa capacité d'organisation, son écoute, ses talents culinaires... car il y a forcément un domaine dans lequel on se sent plus à l'aise que d'autres. N'hésitez pas à lister vos qualités sur une feuille blanche, pour bien les intégrer. Il faut également se dégager des jugements reçus dans l'enfance ou l'adolescence. Très souvent, le manque d'assurance provient du regard ou de paroles négatives adressées durant cette période.

## **Les 5 clés de la confiance en soi**

### **1- L'acceptation**

Il faut se donner le droit d'avoir des opinions, des pensées, des actions. Et se les approprier sans jamais les dénigrer ou les nier. Donc au quotidien, on se force à donner son avis dans une conversation, même si elle va à l'encontre de ce que pensent les autres, et même s'il on imagine que cela n'a pas d'intérêt. Essayez d'abord en comité restreint, en famille par exemple, puis quand vous vous sentirez plus à l'aise, exprimez votre opinion devant vos amis. Dernière étape : au bureau, devant vos collègues pendant la réunion.

### **2- L'affirmation**

Soyez authentique dans vos relations, et ne cherchez pas à fausser la réalité dans le but de plaire. Vous ne pouvez pas copier votre attitude sur celle des autres, car chacun possède son propre mode d'expression. Exemple : achetez les vêtements qui vous plaisent vraiment au lieu de toujours copier le look de votre copine Charlotte ! Osez dire à votre amoureux que vous n'avez pas aimé ce film d'horreur que lui a pourtant adoré.

### **3- Se fixer des objectifs**

Relevez des mini défis au quotidien. Pour cela, il faut connaître ses capacités et ses limites en se fixant des objectifs réalisables. Allez-y progressivement, étape par étape en augmentant la difficulté. Puis observez les résultats pour reconnaître ce qui a besoin de changer, et ajustez. Se retourner aussi sur ses échecs, permet d'évaluer ce qui a cloché, et éviter ainsi de reproduire des erreurs.

### **4- La Méthode Coué**

Répétez matin et soir des phrases positives : "je peux y arriver", "j'ai les capacités pour ce job..." ou "je suis la meilleure"... c'est la pensée positive, et cela aide à prendre confiance en soi, et à ne pas tout voir négativement. Mais pour que cette méthode marche, il faut avant tout croire en son pouvoir !

### **5- Affronter les situations**

Au lieu de fuir sans cesse les situations qui mettent mal à l'aise, il faut s'y confronter et aller de l'avant. Ne baissez pas le regard dès qu'on vous regarde, répondez et relancez la discussion quand un inconnu engage une conversation... Le tout étant de faire de nouvelles expériences afin de, petit à petit, mieux appréhender ces situations angoissantes.