

# DÉVELOPPER LA CONFIANCE EN SOI

Par Esteban Frederic

## **Vous manquez de confiance en vous?**

Votre peur de l'échec vous fait-elle passer à côté d'opportunités?

Le manque de confiance est un terrible compagnon de voyage. Cela vous paralyse. Cela vous empêche même de vous battre pour ce que vous voulez et finit par vous enfermer dans une minuscule zone de confort.

Dans cet article, je vais d'abord révéler la règle d'or de la confiance, puis je vais vous montrer dix techniques qui se sont révélées scientifiquement efficaces pour augmenter votre confiance lorsque vous en avez le plus besoin.

## **La règle d'or de la confiance en soi**

La règle d'or de la confiance est donc qu'il ne faut pas attendre d'avoir confiance pour agir.

N'attendez pas de vous sentir préparé avant de démarrer votre propre entreprise ou de donner votre premier discours en public, car vous attendrez toute une vie. Agissez sans confiance et la confiance viendra plus tard.

Lorsqu'on apprend à faire du vélo, au début on a toujours peur de tomber. Mais on n'attend pas de surmonter cette peur et de se sentir totalement en sécurité avant de monter sur un vélo: on y monte et peu à peu on se sent plus en confiance.

Le manque de confiance s'aggrave lorsque vous n'essayez pas. Ce n'est pas l'échec qui détruit votre confiance, c'est de ne pas essayer à nouveau.

Conseil : Vous ne vous sentirez jamais prêt à relever un défi, alors n'attendez pas d'avoir confiance en vous. Agissez, car les sentiments de confiance ne viennent qu'après les actes.

Pourquoi ressentons-nous un manque de confiance en nous-mêmes?

Il y a plusieurs raisons qui peuvent l'expliquer. En voici 2 :

## **Vos pensées sont négatives**

L'humain a en moyenne 50 000 pensées par jour. On estime que plus de 50% sont négatives. Ainsi, plus de la moitié de nos pensées seraient des «avertissements pour soi».

Ces pensées négatives proviennent d'expériences passées. Elles font partie d'un mécanisme de survie. Mais, bien des fois, c'est contre nous-même. Cela nous amène à nous concentrer sur nos peurs, au lieu de nous concentrer sur nos objectifs pour obtenir ce que nous voulons.

## **Vos attentes sont pessimistes**

Beaucoup de gens s'attendent à ce que tout se passe mal lorsqu'ils entreprennent une action. Ils pensent qu'ils ne seront pas déçus s'il échouent et qu'il auront une agréable surprise s'ils réussissent.

Mais, cette logique n'est PAS la meilleure façon de faire face à l'insécurité.

La recherche a prouvé que le pessimisme minimise vos performances. Lorsque vous pensez que quelque chose va mal se passer, vos performances diminuent,

Comment vous faire plus confiance: 10 conseils

En plus de la règle d'or de la confiance, les techniques suivantes ont prouvé dans plusieurs études scientifiques leur efficacité pour augmenter votre confiance lorsque vous en avez le plus besoin.

Certaines techniques sont plus simples que d'autres, mais ce sont des outils très précieux pour se sentir plus en sécurité dans n'importe quelle situation. Utilisez-les judicieusement.

## **Arrêtez de courir après la confiance**

Avant de commencer, je voudrais vous rappeler quelque chose de fondamental, mais que nous oublions souvent:

Il est impossible de se sentir toujours confiant.

Notre niveau de confiance fluctue. La même personne peut se sentir très confiante d'obtenir le travail de ses rêves et totalement déprimée si elle est renvoyée. Et c'est normal.

Personne n'y échappe.

N'essayez donc pas d'être toujours confiant et sûr de vous. Il a été scientifiquement prouvé que plus vous cherchez à avoir confiance, plus vous vous sentirez insécurisé et triste. C'est ce qu'on appelle la loi de l'effort inversé : beaucoup de gens ont un si grand besoin de toujours se sentir bien que cela ajoute de la pression et finit par les déprimer.

Conseil : Supposons que vous vivrez des moments difficiles comme tout le monde. L'accepter vous fera moins souffrir que si vous vous révoltez.

## **Commencez petit**

Bednar et Peterson, deux psychologues spécialisés dans l'estime de soi, ont observé un phénomène étrange chez leurs patients. Ils ont prouvé que leur estime de soi ne dépendait pas du résultat de leurs actions. En fait la fierté d'essayer est plus forte que la déception de ne pas avoir agi.

C'est le véritable cercle vertueux de la confiance: votre estime augmente lorsque vous agissez simplement. Et agir est ce qui vous permet de vous sentir plus en confiance.

N'oubliez pas: l'origine de la confiance est de commencer à agir, même si la première étape est très petite.

Conseil : Prenez une petite décision qui n'implique pas un grand engagement, mais qui vous rapproche un peu de quelque chose que vous vouliez faire depuis un certain temps. Par exemple, si vous souhaitez améliorer votre capacité à parler en public, vous pouvez vous inscrire à un cours. Cette action augmentera votre confiance et rendra le défi d'aller en classe plus réalisable.

### **Trouvez les raisons de vous faire confiance**

Beaucoup de gens ont l'habitude de minimiser leurs réalisations. Ils attribuent leurs succès à la chance et se persuadent qu'ils ne méritent pas ce qu'ils ont accompli.

Si vous pensez que c'est votre cas, vous devez être plus conscient de vos réalisations et des qualités personnelles qui les ont rendues possibles. Cela vous aidera à vous valoriser davantage.

Pour ce faire, dressez une liste de 3 réussites de votre vie, que ce soit en milieu de travail, académique ou personnel, et identifiez la qualité dont vous avez eu besoin pour atteindre chacune d'elle.

Si, par exemple, vous avez travaillé toute votre vie et mené une belle carrière, cela signifie sûrement que vous êtes déterminé et persévérant, non? Eh bien, ne l'oublie pas.

Conseil : Identifiez les valeurs et les qualités qui vous ont permis de réussir, car ce sont les raisons qui vous aideront à vous fier davantage à vos capacités.

### **Oubliez de fixer des objectifs**

Le 10 mai 1996, huit grimpeurs sont morts gelés en tentant de monter au sommet de l'Everest, pris au piège par une énorme tempête de neige. L'explication du Dr Kayes, un expert en comportement organisationnel, est que les grimpeurs sont morts en raison de l'obsession de leur objectif. L'objectif de couronner l'Everest faisait partie de leur identité. Ils ne pouvaient pas s'imaginer interrompre la mission à quelques mètres du sommet et, par conséquent, ils ont ignoré tous les signes de danger qui leur recommandaient d'arrêter.

Il est bon d'avoir des objectifs, mais il faut être en mesure d'accepter que vous pouvez échouer. Vos valeurs définissent les principes sur lesquels vous souhaitez vivre. Si vous vouliez gravir l'Everest mais que vous êtes guidé par la valeur de la persévérance, vous pourrez être fier de vous d'avoir essayé même si vous n'atteignez jamais le sommet.

En utilisant vos valeurs pour vous concentrer sur le processus, vous éviterez de vous soucier des objectifs dont dépend votre bonheur.

Conseil : Utilisez vos valeurs comme guide au lieu de vous fixer des objectifs. Vos valeurs seront toujours là pour vous satisfaire et vous rendre fier.

### **Prenez de petites décisions**

De la même manière que commencer à agir est à l'origine de la confiance, prendre des décisions est aussi un grand renforcement.

Il a été scientifiquement prouvé que la prise de décision, si petite soit-elle, active votre cortex préfrontal, réduisant votre inquiétude et augmentant votre confiance. Si vous prenez des décisions régulièrement, vous vous sentirez plus en contrôle dans votre vie. Commencer par de petites décisions quotidiennes suffit, comme:

- Choisir le film que vous regardez avec votre partenaire.
- Décider du restaurant où vous dînez avec vos amis

Peu à peu, vous vous sentirez capable de prendre des décisions plus difficiles mais importantes pour vous.

Conseil : N'évitez pas de prendre les petites décisions qui surviennent au quotidien. Cela augmentera votre confiance pour les défis plus importants.

### **Traitez-vous comme un ami**

Que vous dites-vous lorsque vous échouez? Vous êtes probablement dur avec vous-même, non? Je suis sûr que parfois des phrases comme « Tu es nul! » vous ont traversé l'esprit!

Mais que dites-vous à vos amis quand ils échouent? Leur dites-vous qu'ils sont inutiles? Ou essayez-vous de les reconforter et de les encourager à ne pas déprimer?

Commencez à vous traiter comme un ami chaque fois que vous échouez. Cela signifie vous soutenir et vous pardonner au lieu de vous critiquer. Permettez-vous de réessayer au lieu de vous punir lorsque vous faites une erreur.

Conseil : La prochaine fois que vous échouerez ou que vous vous sentirez mal à propos de quelque chose qui vous est arrivé, posez-vous la question suivante: « Que dirais-tu à un ami qui traverse la même situation? » Et dites-le-vous.

Apprendre à se faire confiance est essentiel pour sortir de sa zone de confort et vivre une vie plus épanouissante. La première étape consiste à comprendre la règle d'or de la confiance. Arrêtez d'essayer de vous sentir en confiance avant de relever un défi, car c'est impossible. Vous ne vous sentirez en confiance que plus tard, une fois que vous aurez agi.

### **N'oubliez pas: d'abord les actes, puis les sentiments de confiance.**

Ensuite, il existe plusieurs outils qui peuvent vous donner un regain de confiance supplémentaire lorsque vous en avez le plus besoin, comme se souvenir de vos valeurs, mais surtout, éviter de transformer la confiance en un objectif lui-même.

Tout cela vous libérera pour que vous puissiez enfin avoir confiance en vous.