

# AMELIORER SA CONFIANCE EN SOI

## Exemples de symptômes du manque de confiance en soi :

1. Vous cherchez toujours à expliquer vos actes. ...
2. Vous ne vivez pas pleinement votre vie. ...
3. Vous n'êtes pas à l'aise avec le succès. ...
4. Vous vous rabaissez constamment. ...
5. Vous n'êtes jamais satisfait de vous-même. ...
6. Vous ne vivez pas au présent
7. Vous manquez d'assurance (Ex : Timidité...)
8. Vous n'osez pas ...
9. Vous vous sous-estimez ....

## Comment améliorer sa confiance en soi ?

Mais le manque de confiance en soi n'est pas une fatalité !

En adoptant les bonnes habitudes au quotidien, vous allez renforcer jour après jour votre assurance, vous allez vous affirmer, et oser enfin être qui vous êtes vraiment et faire ce que vous avez envie de faire.

### 1 ) Se connaître soi-même

Pour développer son assurance au travail et dans la vie en général, il est important de savoir qui l'on est vraiment.

Se connaître soi-même nécessite un **travail d'introspection**, et d'**avoir conscience de ses forces et ses faiblesses**.

C'est également connaître quelles sont les valeurs profondes qui nous animent, ce qu'on est prêt à accepter et ce que l'on n'acceptera pas.

### 2 ) Accepter qui l'on est

On voudrait être plus ceci, moins cela, mais force est de constater que ce n'est pas tout le temps le cas.

**On est comme on est, on est qui l'on est, et il faut l'accepter.**

On peut vouloir communiquer avec aisance, de grands gestes, une voix forte et avec assurance, mais si l'on est introverti, ce ne sera pas le cas, du moins pas sans un long travail.

Alors plutôt que de perdre du temps et de l'énergie à essayer d'être quelqu'un d'idéalisé (que l'on n'est pas), il vaut mieux accepter qui l'on est, avec nos forces et nos faiblesses, et lâcher prise.

Oui on peut toujours s'améliorer, oui on peut toujours changer, mais ce n'est pas pour autant qu'il faut tirer un trait sur qui l'on est.

Accepter qui l'on est, c'est aussi s'aimer tel que l'on est, avec toutes ses imperfections.

C'est ce qui va booster notre amour-propre, et donc notre confiance en soi.

### 3 ) Être authentique

L'authenticité est la clé de toute communication et de toute relation sincère.

Comportez-vous comme vous êtes, parlez comme vous le faites d'habitude, ne cherchez pas à jouer un rôle, ce ne sera pas naturel, ça se verra, et au fond de vous, vous saurez que vous ne montrez pas votre réelle facette.

En étant soi-même et en arrêtant de jouer un rôle, on ne se souciera plus de ce que pense les autres personnes.

#### 4 ) Se poser des questions

La remise en question est la clé de l'amélioration de soi. Nos envies et nos besoins peuvent évoluer au fil du temps, et il est intéressant de s'arrêter de temps à autre, et de se poser les bonnes questions :

- Qui suis-je réellement au fond de moi ?
- Quelles sont les valeurs profondes qui m'animent ?
- Qu'est-ce que je veux ? Ais-je des rêves ?
- Est-ce qu'au quotidien, je fais un pas après l'autre pour atteindre ce que je veux ?
- Comment puis-je faire en sorte d'obtenir ce que je veux professionnellement ?
- Mon travail est-il en accord avec mes envies ? mes besoins ? mes valeurs ?
- Si non, que puis-je faire pour que ce soit le cas ?

Prenez vraiment le temps d'y répondre : savoir ce que l'on veut et ne veut pas est un pré-requis au développement de la confiance en soi.

#### 5 ) Arrêter de se comparer

On rêve tout le temps (et secrètement) d'être physiquement comme tel acteur, d'avoir une aussi belle maison que le cousin (qui lui a réussi dans la vie).

Il faut arrêter de se comparer aux autres à tout prix. Déjà parce qu'on se dévalorise en faisant cela. Mais aussi parce que nous n'avons pas une vision d'ensemble : la comparaison ne porte que sur quelques points précis.

Exemple : Mark **ZUCKERBERG** a créé **Facebook**, il est millionnaire, est patron de sa boîte, a un boulot intéressant et enrichissant... Mais il faut aussi voir le revers de la médaille : son boulot lui prend beaucoup de temps, il fait face à d'énormes responsabilités, ses moindres faits et gestes sont épiés par les médias, etc...Au fond de lui, est-il si heureux que ça dans son travail et dans son couple ?

En relativisant et en ayant une vue d'ensemble, on se rend compte que la vie des autres n'est pas forcément mieux que la nôtre.

Alors plutôt que de concentrer son énergie sur la vie idéalisée des autres, concentrez-vous sur la votre. Après tout, elle n'est pas si mal.

#### 6 ) Oublier ses défauts

On se crée tout le temps des défauts imaginaires, on se dévalorise, on a peur de ne pas assez bien faire ceci, de ne pas avoir assez de compétences là.

Parce qu'on n'a pas suivi d'études particulières ou que l'on n'a pas 15 ans d'expériences professionnelles dans un domaine précis, on s'imagine que l'on n'est pas bien placé pour en parler.

#### 7 ) Se donner le droit à l'erreur

Il faut accepter le droit à l'erreur : nous sommes tous humains, nous sommes tous faillibles. Même les meilleurs experts parmi nous.

Se donner le droit à l'erreur, c'est accepter que l'on peut se tromper, c'est enlever cette énorme pression que l'on se mettait nous-mêmes sur nos épaules.

**Vous faites une erreur ? Ce n'est pas la fin du monde!**

Ne cherchez pas à la cacher, corrigez-la, et apprenez de vos erreurs.

Comment croyez-vous que les experts sont arrivés à leurs positions ? En tâtonnant au début, comme tout le monde, en faisant des erreurs, en apprenant, et en corrigeant.

#### 8 ) Capitaliser sur ses talents naturels

Que ce soit dans la société ou en entreprise, on passe notre temps à regarder ses faiblesses pour tenter de les dissiper. J'ai juste envie de dire : **POURQUOI ?**

## Pourquoi se concentrer sur ses faiblesses alors que l'on pourrait se concentrer sur ses forces ?

Il vaut mieux passer 10 heures de son temps pour améliorer ses forces plutôt que d'essayer de dissiper ses faiblesses.

Déjà, ce sera bien plus efficace, mais en plus en se concentrant sur le positif qui est en nous, et non pas le négatif (les faiblesses), on augmente sans le savoir la confiance en soi.

### 9 ) Se fixer des micro-challenges

Se fixer des challenges faciles et rapides à réaliser est l'un des meilleurs moyens que je connaisse pour améliorer sa confiance en soi.

En réalisant ces challenges, on va collectionner rapidement les succès, ce qui va gonfler notre ego, nous placer dans une spirale positive, ce qui va nous permettre d'enchaîner encore plus de succès.

Le sentiment de fierté que l'on ressent à la fin de chaque défi réussi, nous conditionne à avoir plus confiance en nous.

### 10 ) Se récompenser

Lorsque l'on a un succès, lorsque l'on a enfin osé faire ou dire quelque chose, lorsque l'on a plus confiance en soi, il est important de se récompenser.

### 11 ) Prendre soin de son apparence

On l'oublie souvent, mais en prenant soin de son apparence, on a une meilleure confiance en soi.

Qu'il s'agisse de vêtements, d'un maquillage mettant en avant votre beauté, ou d'un rasage de près, prendre soin de son apparence booste son ego et redonne confiance en soi.

N'allez pas porter de costume si vous n'êtes pas à l'aise dedans.

Soyez authentique, soyez vous-même, y compris dans vos habitudes vestimentaires, mais pensez à prendre soin de votre apparence, pour avoir plus d'assurance.

Toutefois, vous noterez que certains postes de travail peuvent nécessiter une tenue adaptée.

### 12 ) Affirmer ses opinions

On a souvent peur d'affirmer nos opinions au travail et en réunion.

Contredire son boss en pleine réunion, ou dire que l'on n'est pas d'accord ?

*"Ohlala, non, j'ai trop peur, je préfère acquiescer de la tête, faire un sourire de circonstance et me taire."*

Si vous n'êtes pas d'accord avec quelque chose, ou si vous pensez qu'il existe une meilleure solution pour résoudre un problème que celle qui fait consensus, proposez, dites-le.

**Vous ne vous ridiculisez pas** et vous n'aurez aucun regret après coup : vous aurez donné votre opinion.

Après, que les autres se rallient à cette opinion, ça c'est une autre histoire.

### 13 ) Prendre des initiatives

N'attendez pas les opportunités, elles ne vont pas tomber du ciel d'elles-mêmes.

Prenez des initiatives, **créez-vous vos propres opportunités**.

Sortez du cadre de votre zone de sécurité, prenez la parole, prenez l'initiative de planifier des choses.

### 14 ) Aider les autres

Même si on a du mal à se l'avouer, nous avons tous à un moment ou un autre de notre carrière besoin d'aide.

Si vous voyez que quelqu'un galère, allez lui proposer votre aide de manière désintéressée.

Non seulement vous ferez votre bonne action du jour, mais en plus le **sentiment d'accomplissement** que l'on a en aidant est un formidable booster de la confiance en soi.

### 15 ) Ne pas se soucier du regard des autres

Enfin, arrêtez de vous soucier des *"qu'en dira t-on"* et autres sornettes de ce genre.

**Peu importe ce que pense les autres, vous vivez pour vous, pas pour eux.**

Il s'agit de votre vie, de votre carrière, alors si vous avez envie de faire quelque chose, faites-le.

---

Plutôt que de se comparer aux autres, l'important c'est de se concentrer sur nous, et d'avancer, un pas après l'autre, un jour après l'autre, vers nos objectifs pour nous créer notre vie qui se rapproche petit de notre idéal.

---

En adoptant ces 15 habitudes, vous devriez pouvoir (re)gagner confiance en vous. Je ne dis pas que c'est facile, ni que ça va se faire en 3 jours, mais si la volonté est là, et que vous persévérez, il n'y a aucune raison de ne pas y arriver !