

# Osez la Confiance ! Transformez votre Vie et vos Relations

## Qu'est-ce que la confiance en soi?

C'est la capacité à croire en ses propres ressources, à se sentir capable d'agir, de décider, d'affronter une situation, même incertaine ou difficile. Du style : Je peux y arriver ou même si j'échoue, je vais me relever.

*"La confiance en soi ne vient pas du fait d'avoir toujours raison, mais du fait de ne pas avoir peur d'avoir tort"*

*Peter T. McIntyre (auteur neo zélandais, connu pour de nombreuses citations inspirantes reprise souvent dans le monde du travail)*

---

## À quel moment se développe-t-elle ?

La confiance en soi commence à se développer dès les premiers mois de vie et continue d'évoluer tout au long du développement de l'enfant. Il faut retenir que cette confiance repose sur 3 leviers importants :

1. **0-3 ans** : le socle de la confiance en soi, qui ramène au début de l'estime de soi.
2. **3-6 ans** : l'affirmation de soi et l'autonomie, qui ramènent à la perception de soi, capable ou pas de faire certaines choses.
3. **6-11 ans** : la compréhension et l'image de soi, pour savoir exprimer ses besoins, ses idées...

Cette confiance n'est jamais acquise, elle peut être renforcée, abîmée ou reconstruite et ce, à tous les âges. Ce trio est l'un des combos gagnants de la confiance en soi. Si l'un de ses piliers a été négligé durant l'enfance, l'adulte le ressentira à travers ses expériences de la vie. La bonne nouvelle c'est que la confiance en soi, affaiblie, se travaille, c'est comme un muscle: plus on s'entraîne, plus on la renforce.



## EARLY BABY DEVELOPMENT

---

## 5 Clés pour Bâtir Votre Confiance en Soi

Voici 5 piliers pour vous aider :

1. **Apprenez à vous connaître** : C'est la base ! Prenez le temps de savoir ce que vous voulez vraiment dans la vie, quelles sont vos valeurs (ce qui est important pour vous), vos besoins et vos limites. Quand vous êtes clair sur qui vous êtes, vous agissez en accord avec vous-même, et ça renforce votre intégrité et votre confiance.
2. **Rappelez-vous de vos victoires passées** : face à un examen, un événement qui n'était pas évident, prenez conscience que vous avez plus de force et de ressources que ce que vous pensiez. Prenez le temps de faire un inventaire de vos petites victoires. Chaque soir, écrivez-en une. Au début, cela peut paraître compliqué, mais au fur et à mesure, cela devient plus facile car le cerveau s'adapte.
3. **Faites attention à vos pensées** : aux croyances limitantes qui vous bloquent. Essayez de les identifier et d'avoir une pensée plus juste et utile, et comprenez la leçon qu'il faut en tirer.
4. **Affrontez vos peurs, petit à petit** : La peur est normale, mais elle ne doit pas vous paralyser. Lancez-vous des petits défis qui vous poussent un peu hors de votre zone de confort. Par exemple, aller seul au cinéma, ou poser une question en public. Chaque fois que vous affrontez une peur, même minime, vous prouvez que vous avez les ressources pour le faire, et ça renforce votre confiance. Challengez-vous sans vous mettre en danger et acceptez les émotions associées.
5. **Acceptez de vous tromper et d'échouer** : C'est une des leçons les plus importantes. L'échec n'est pas la fin du monde, c'est une occasion d'apprendre. Acceptez de tomber, car c'est en tombant que vous apprendrez à vous relever. Si vous savez que vous pouvez gérer un échec, vous aurez moins peur de tenter de nouvelles choses. Apprenez, et passez à autre chose.

## Les pièges des pensées

La confiance en soi est comme une force intérieure qui vous aide à vous sentir bien et à mieux interagir avec les autres. Vous êtes-vous déjà demandé d'où venait cette pensée parasite qui s'invite dans votre esprit sans que vous l'ayez conviée ? C'est un véritable piège pour la confiance en soi. La réalité serait de penser que toutes nos pensées sont vraies, mais c'est faux. Le cerveau est programmé pour la survie, mais pas pour la confiance en soi.

S'il vous arrive souvent d'avoir des pensées négatives, comme "je suis nul, je ne suis pas capable...", vous êtes prisonniers de vos pensées car elles vous paraissent tellement vraies que vous les croyez. Il faut savoir qu'à la base, c'est vous qui les avez fabriquées de toutes pièces. Les pensées, ce sont des mots, des images, des idées qui apparaissent quand bon leur semble.

Elles décident de qui nous sommes, de ce que nous devons dire, et viennent d'expériences passées, de l'éducation et des peurs. Il a été prouvé que le cerveau génère des pensées comme les poumons respirent. Imaginez, à chaque respiration, vous avez autant de pensées qui s'invitent.

La solution est d'apprendre à reprogrammer votre cerveau. Comment ? En commençant par apprendre à cerner quand le piège des pensées se referme. Ce sera le sujet d'une autre conférence. Pour en revenir à la confiance en soi, une grande partie de cette confiance réside dans la confiance que vous avez en vous. Certaines techniques et manières de voir les choses peuvent influencer positivement la confiance en soi.



---

## Ce qui peut influencer positivement la confiance en soi

### 1. Agir et Réussir

✓ Passez à l'action : Chaque fois que vous agissez, même pour de petites choses, vous prouvez que vous êtes capable.

✓ Célébrez vos victoires : Ne minimisez jamais vos succès, même les plus petits ! Chaque petite réussite est une preuve de votre compétence.

## 2. S'entourer Positivement

✓ Cherchez le soutien : Les encouragements de vos proches sont un carburant puissant. Laissez-les vous soutenir !

✓ Choisissez bien votre entourage : Entourez-vous de personnes qui vous tirent vers le haut, optimistes et bienveillantes. Leur énergie est contagieuse.

## 3. Cultiver un Esprit Positif

✓ Prenez soin de vous : Un corps et un esprit sains sont la base. Mangez bien, dormez suffisamment et bougez !

✓ Visualisez le succès : Imaginez-vous réussir. Les pensées positives préparent votre esprit à la réussite.

✓ Concentrez-vous sur vous : Évitez de vous comparer aux autres. Chacun a son chemin. Le vôtre est unique et précieux.

✓ Soyez fier de vous : Pensez à toutes les choses qui vous rendent fier. Mettez en lumière vos forces et vos accomplissements.

---

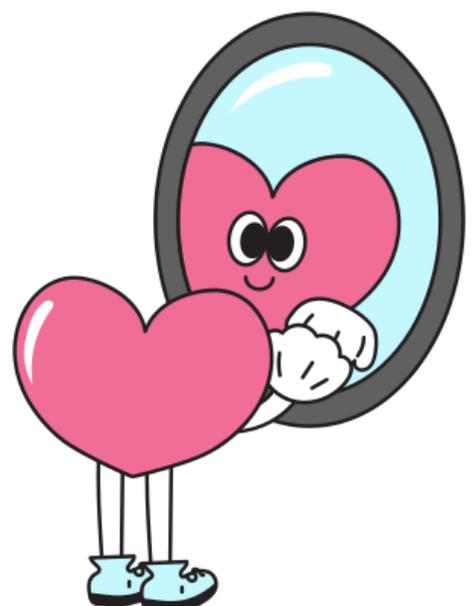
## En un mot, affirmez-vous !

La capacité à conserver une bonne confiance en soi passe par l'acceptation de soi: exprimer de manière honnête, respectueuse et directe ce que vous pensez, ressentez, même si c'est difficile.

Un exemple d'affirmation de soi : savoir poser vos limites, sans culpabiliser, dire non sans avoir à vous justifier, demander ce que vous voulez sans peur du rejet. Vous vous respectez tout en respectant l'autre.

Pas de panique ! L'affirmation de soi, ça s'apprend et ça se muscle comme une séance de sport. L'affirmation de soi se situe entre deux comportements diamétralement opposés : d'un côté, la passivité, ou la soumission (se taire, dire oui à tout, cacher ses réels besoins, avoir peur du conflit) et de l'autre, l'agressivité (imposer, créer le conflit, attaquer et ne penser qu'à soi).

Une mère de famille, n'aimant pas les conflits, ne cherchera jamais à les provoquer, même si le besoin d'éclaircir certains points le mérite.



En pleine crise d'adolescence, son fils adopte un comportement inapproprié, et elle continue de laisser couler. L'ado, quant à lui, en pleine construction de son habitat intérieur, risque de partir au quart de tour.

Elle ne veut pas à avoir à gérer une de ses énièmes crises et privilégie le côté passif. Jusqu'au jour où elle a choisi de s'affirmer et d'aller vers le conflit, pour commencer à se respecter elle-même.

Le jour où elle a enfin choisi de reprendre confiance en elle, en s'aidant des 5 clés pour bâtir sa confiance en soi vues au début de cette conférence, mais aussi de tout ce qui pourrait l'influencer positivement, elle a choisi son camp.

Quand on s'engage dans ce type de bataille, mieux vaut être solidement armé. À compter de ce jour, avec une confiance en elle reboostée, elle s'est dirigée de manière automatique vers les conflits, dans un premier temps pour les désamorcer et dans un second temps pour poser ses limites et son respect, afin de ne plus avoir à rester dans la soumission.

Depuis cet épisode, elle se sent beaucoup mieux...

---

## Les Bienfaits Personnels de la Confiance

Quand on a confiance en soi, on ressent d'abord un grand bien-être. On se sent mieux dans sa peau, moins stressé et moins inquiet.

C'est comme si on avait une boussole interne qui nous aide à nous diriger et à rester motivés. Cette confiance nous pousse à nous fixer des objectifs et à les atteindre.

On ose rêver plus grand et on ne se décourage pas à la première difficulté. On apprend aussi à mieux gérer la pression et à aller de l'avant.

Face aux défis, on se sent capable de les surmonter, et ça nous donne l'élan pour ne jamais rester figé.

Avoir confiance, c'est aussi nourrir l'espoir et bâtir des relations saines (on se connaît, on connaît nos limites, sa valeur et on ne mérite pas moins).

On est plus authentique avec les autres, ce qui attire des liens plus vrais et plus profonds.

Et sur le plan de la santé mentale, c'est un bouclier : moins d'anxiété, moins de doutes.

On prend de meilleures décisions parce qu'on fait confiance à son jugement, et on apprend plus facilement car on n'a pas peur de se tromper.

## Les bienfaits professionnels

Quand on a confiance en soi, on ressent d'abord un grand bien-être, ce sentiment d'être au bon endroit, à la bonne place, avec les bonnes personnes et surtout on se retrouve aligné avec "soi" et convaincu que le meilleur reste à venir.

De par votre posture, vous incarnez et transmettez votre confiance. Avoir confiance dans son milieu professionnel passe par une bonne communication, on sent que tout peut se dire même devant le directeur, la prise d'initiatives, la force de proposition sans avoir peur de l'échec qui fait aussi partie de la fête...

Savoir réceptionner toutes les critiques, qu'elles soient constructives ou non, ne rien prendre pour soi, s'affirmer sans passer par la case soumission ou agressivité. Accueillir les imprévus avec calme et discernement.

Une bonne confiance en soi dans le milieu professionnel est la clé d'un équilibre intérieur passionnel entre la vie personnelle et la vie professionnelle.

## Les Bienfaits Sociaux de la Confiance

La confiance en soi ne nous aide pas seulement individuellement, elle transforme aussi nos interactions avec les autres.

Elle nous permet d'avoir des relations sociales plus épanouies. Quand on est bien avec soi-même, on est plus ouvert, plus sincère, ce qui rend nos échanges plus agréables et plus constructifs.

Cette assurance réduit le sentiment de solitude et l'anxiété sociale. On ose plus facilement aller vers les autres, initier des conversations ou participer à des activités de groupe.

On se sent plus à l'aise pour interagir avec les autres, sans craindre leur jugement. On est simplement soi-même, et c'est ce qui rend nos relations plus riches.

Vous l'avez tous compris, l'importance de conserver une bonne confiance en soi, peu importe le domaine, est de faire appel à diverses techniques, méthodes, reprogrammation du cerveau, agir et passer à l'action, être soi-même, s'affirmer...

Toutes ces informations viennent appuyer l'importance de conserver un intérieur estimé et valorisé. En une phrase : la confiance scelle vos valeurs, porte vos intentions et les fait rayonner dans vos actes, soyez confiant !

---

*“La confiance en soi est la clé de toute réussite. Si vous croyez en vous, vous pouvez accomplir de grandes choses.”*

- Brian TRACY

**Si vous gagnez en confiance, qu’allez-vous oser accomplir dans votre vie?**

---

## Outils pour la confiance en soi

**Nous vous proposons un atelier pour renouer avec votre confiance en vous en utilisant des affirmations positives.**



### 26 Affirmations positives pour la confiance en soi

- ✓ Je mérite ma place même si je doute parfois
- ✓ J'ai déjà surmonté tant de choses je peux continuer
- ✓ Je suis en train d'apprendre, pas d'échouer
- ✓ Chaque pas compte même les plus petits
- ✓ Je suis unique et ma voix a de la valeur
- ✓ Je n'ai pas peur de poursuivre mes rêves
- ✓ Je suis optimiste et positif
- ✓ J'essaie de faire de mon mieux chaque jour

- ✓ Je ne suis pas seul à ressentir cela
- ✓ La confiance se construit et je suis sur le chemin
- ✓ Je suis capable de réaliser tout ce que je désire
- ✓ Je m'aime je m'accepte je me pardonne
- ✓ Je contrôle mes pensées, mes sentiments et mes choix
- ✓ Aujourd'hui, je choisis d'être heureux
- ✓ Je suis confiant dans les décisions que je prends
- ✓ J'ose me lancer de nouveaux défis
- ✓ Ma confiance en moi grandit chaque jour

- ✓ J'accepte mon corps tel qu'il est et je suis reconnaissant
- ✓ J'ai confiance en moi je sais que je peux y arriver
- ✓ Je remercie la vie pour les leçons qu'elle m'a apprises
- ✓ Je suis digne d'être aimé
- ✓ Je me sens bien dans ma peau

- ✓ Je vois les obstacles et les échecs comme des opportunités pour apprendre et grandir
- ✓ Je n'ai pas à être parfait, j'ai juste besoin d'être moi-même
- ✓ Je suis unique et c'est ce qui me rend parfait
- ✓ J'ai la force de réaliser mes rêves

### 8 questions à se poser dans un journal (prendre 5 minutes par jour pour répondre à ces questions sincèrement sans réfléchir)

1. Qu'est-ce qui me rend vraiment heureux ?
2. Quels sont mes plus grandes peurs et pourquoi ?
3. Qu'est-ce que je veux vraiment dans la vie ?
4. Quelles sont les choses que je ne suis plus prêt à accepter ?
5. Qui sont les personnes qui m'inspirent et pourquoi ?
6. Qu'est-ce que je veux laisser comme héritage ?
7. Quels sont mes rêves les plus fous ?
8. Qu'est-ce que je ferais si je n'avais pas peur ?



---

### Libérez votre potentiel

La confiance est la clé qui scelle vos valeurs et fait rayonner vos intentions.  
Apprenez à vous connaître, agissez, et soyez confiant !

Notre centre de formation vous accompagne pour devenir praticien en sophrologie et praticien en thérapie de couple.

**Pour en savoir plus, rendez-vous sur : [Priscilla PRÉTÉ Organisme de Formation](#)**

**Ne manquez rien avec notre newsletter !**

**Abonnez-vous pour recevoir nos contenus exclusifs. Notre prochaine édition sera dédiée au thème du bavardage mental.**

