

ACQUERIR

LA

CONFIANCE EN SOI

Présentation de la méthode :

- Introduction
- S'aimer davantage
- Connaître les clefs de la confiance en soi
- Vaincre ses complexes
- Appréhender positivement l'imprévu
- Pouvoir dire non
- Affirmer sa personnalité
- Acquérir du charisme
- Ce qu'il faut retenir de cette méthode

La confiance en soi n'est pas innée. Il ne suffit pas d'avoir connu une enfance heureuse ou de bénéficier d'un emploi satisfaisant pour afficher une parfaite confiance en ses moyens.

Toutefois, avec un peu de motivation et l'envie réelle de produire des efforts sur soi-même, il est parfaitement possible de la développer.

Voici une méthode pour améliorer la confiance en soi, l'un des facteurs essentiels de la réussite tant sur le plan personnel que professionnel.

Etape 1 : S'aimer davantage

Avoir confiance en soi, c'est être à l'aise dans toutes les situations possibles et quelles que soient les circonstances. Pour l'acquérir, il convient d'abord de développer une véritable estime de soi, c'est à dire s'aimer plus soi-même.

Répétez-vous chaque matin en vous levant « j'ai confiance en moi », à la manière d'un mantra bouddhiste. Affichez dans votre cuisine, au-dessus de votre lavabo, des photos de personnes qui symbolisent cet état de plénitude que vous souhaitez atteindre.

N'hésitez pas à remplacer ainsi dans votre esprit des modèles issus de votre passé et qui vous ont peut-être porté préjudice.

Une personne affichant une confiance absolue en ses moyens inspire.....confiance. C'est magique et contagieux !

Pour cultiver l'estime de soi, il vous faut accepter la dimension positive que peut suggérer cette estime. N'ayez pas peur de vous aimer davantage, vous ne deviendrez pas un égoïste furieux ni un égocentrique suffisant.

Votre objectif est de devenir plus déterminé, de bien savoir ce que vous voulez sans pour autant en « faire des tonnes ». Sachez donc établir un dosage équilibré entre l'amour et la vision actuelle que vous portez sur votre propre personne.

Vous n'êtes pas une machine, en conséquence, n'associez pas l'amour de soi avec vos résultats ou vos performances. Mais attachez-vous d'abord à votre personnalité profonde qui, c'est un sentiment humain, mérite à la fois l'indulgence et l'amour.

Vous allez réussir à entretenir une vision positive de vous-même. Concrètement, vous apprendrez à mieux vous connaître, en sachant où sont vos qualités et aussi où se situent leurs limites.

Voici quelques exemples d'affirmations simples et concrètes pour cultiver l'estime de soi :

- Je possède un certain nombre de qualités.
- Je sais que je peux faire les choses aussi bien que d'autres personnes.
- J'ai une opinion positive de moi-même.

Voici d'autres exemples qui sont, en revanche, à bannir de votre vocabulaire et de vos pensées :

- En fin de compte, je suis un raté.
- Souvent, j'ai l'impression que je ne vauds rien.
- Parfois je me trouve parfaitement inutile.

Sans estime de soi, il est difficile de prendre des décisions personnelles et quasi-impossible de refuser les situations que l'on juge néfaste ou désagréables. L'échec prend alors une plus grande ampleur et le succès provoque la peur par crainte de ne pas pouvoir l'assumer.

EXERCICE

Répondez aux quatre questions suivantes en ne choisissant qu'une seule réponse à chaque fois.

1. Comment considérez-vous votre visage ?
 - Très disgracieux ?
 - Il y a pire ailleurs
 - Ma femme semble l'apprécier
2. Que penser des conseils que vous pouvez donner ?
 - J'en donne rarement
 - On vous en demande souvent
 - Ils sont écoutés mais jamais suivis
3. Comment êtes-vous perçu dans votre entourage professionnel ?
 - personne ne vous respecte
 - On évite de vous en demander beaucoup
 - Comme quelqu'un de très professionnel
4. Une personne inconnue vous adresse la parole :
 - Vous avez l'impression d'être agressé
 - Vous répondez n'importe quoi pour avoir la paix
 - Vous tendez l'oreille

Explication : si vous avez répondu au moins à deux questions par la première proposition, vous avez effectivement un problème d'estime personnelle.

Suivie à la lettre, cette méthode pratique va vous permettre de surmonter ce petit blocage, de vous aimer davantage et de retrouver confiance en vos moyens.

Etape 2 : Connaître les clefs de la confiance en soi

1. La volonté

La confiance en soi ne saurait être le résultat d'un sentiment ou d'une sensation. Le point de départ d'une confiance absolue se situe dans l'esprit, de par la volonté que vous êtes capable d'afficher.

Bien souvent, vous rencontrez des personnes qui vous paraissent formidablement confiantes en elles-mêmes. Contrairement à ce que vous pouvez imaginer, le moteur de leur comportement n'est pas la certitude mais d'abord une réelle volonté d'action. Ils sont donc pétris d'incertitudes comme n'importe lequel d'entre nous mais cela ne constitue pas un problème, seul compte le désir.

2. Le réalisme

La confiance en soi ne doit pas souffrir d'aveuglement mais se fonder sur la richesse et la variété de vos expériences personnelles. Une confiance aveugle est le meilleur

moyen d'enchaîner les échecs de façon inexorable sans même en comprendre la raison.

A moins d'être frappé de mégalomanie, vous devez faire appel à vos réflexes vitaux pour vous protéger de l'excès de confiance en soi. Il s'agit d'une attitude en fin de compte naturelle, consistant à privilégier les résultats que vous avez obtenus par le passé pour mieux anticiper ce qui vous attend. Quel que soit le domaine concerné : professionnel, familial, social, affectif.....

3. La connaissance de ses ressources

Avoir confiance en soi ne signifie pas que face à une situation inédite, vous maîtrisez à l'avance les tenants et les aboutissants. En faisant preuve de réalisme, vous êtes bien placé pour évaluer vos propres ressources, qui vont vous aider à faire face au problème présenté.

Vous ne pouvez jamais savoir à l'avance si vous allez réellement atteindre vos objectifs. C'est toute la force du doute actif, qui permet de croire que vous allez faire de votre mieux. Dans tout ce que vous entreprenez, recherchez l'excellence et non pas la perfection. Ne vous trompez pas : chez les autres, la confiance en soi semble souvent globale. Or, en réalité, elle est toujours spécifique. Tout dépend des expériences engendrées dans chaque domaine.

4. Se remettre en question

En terme de confiance en soi, gardez bien présent à l'esprit que rien n'est jamais définitivement acquis. Si vous êtes réaliste, vous savez bien que la confiance n'est jamais que temporaire. Si vous arrêtez de jouer au tennis ou au piano pendant plusieurs années, votre niveau dans ces domaines et votre assurance personnelle vont décliner.

Bien sûr, vous aurez toujours l'espoir de retrouver vos aptitudes oubliées. Ce que techniquement vous avez su faire jadis, vous pouvez probablement le refaire aujourd'hui. Du moins si vos capacités physiques n'ont pas faibli. En prenant de l'âge, il faut savoir accepter de bon gré la diminution des performances. C'est normal ! attention toutefois aux expériences négatives : elles peuvent anéantir la confiance en soi si l'on ne parvient pas à s'interroger, à effectuer de vraies remises en question.

Une première démarche essentielle pour développer la confiance en soi consiste à déterminer ce que cette notion signifie précisément à vos yeux.

Dire « je veux avoir plus confiance en moi », c'est comme dire « je veux voyager.... » Oui d'accord, mais quand, où et comment ? De manière concrète, cela pourrait donc être : « en présence de gens que je ne connais pas, je veux être capable de participer à la conversation de façon détendue et pouvoir moi aussi poser des questions et y répondre. »

EXERCICE

Un peu d'introspection ! Utilisez un petit cahier qui va devenir votre bible de la confiance en soi. Inscrivez-y les questions suivantes puis en regard de chacune, formulez votre réponse.

- Que signifie pour moi la confiance en moi ?

En général, votre réponse doit commencer par : « je veux être capable de..... », ou bien « je veux devenir.... » Bannissez les formules du type « je ne veux pas être... », ou « je voudrais être moins.... » vous devez définir clairement où vous voulez aller.

- Quelles sont les situations où j'ai besoin d'avoir plus confiance en moi ?

Sans penser directement à des échecs patents, réfléchissez d'abord à des événements où c'est le doute qui a pris le dessus dans votre esprit.

- Quels sont les domaines dans lesquels j'ai déjà confiance en moi ?

En famille, avec des amis, au travail ? Ou bien pour faire la cuisine, jardiner, conduire ? Interrogez-vous sur ces activités que vous maîtrisez parfaitement sans même y penser.

- Ce que je ferai avec plus de confiance en moi ?

Ecrivez une chose en particulier que vous serez capable d'accomplir une fois que vous disposerez de la confiance dont vous avez besoin. Cela peut être de téléphoner à telle personne, de dire telle chose à telle autre, de réagir de telle façon dans une situation donnée.....

Etape 3 : Vaincre ses complexes

Si vous avez un complexe moral ou physique, c'est le plus souvent que vous vous focalisez sur un détail. Le détail, comme son nom l'indique, n'est que la partie d'un ensemble et ne saurait donc être représentatif d'un tout !

En parvenant à dépasser ce type de jugement autocritique, vous sortez du cul-de-sac moral dans lequel il précipite votre conscience. Ainsi, vous ne vous persuadez vous-même plus que vous avez raté cet emploi « parce que je suis nul », que vous n'êtes pas sorti avec cette fille « parce que je suis moche.... » vous n'avez pas obtenu ce poste tout simplement parce que quelqu'un d'autre a été sélectionné avant vous, non pas parce que vous êtes mauvais. Vous n'êtes pas sorti avec cette fille parce qu'elle n'est pas prête à s'engager sentimentalement, non pas parce que vous êtes moche.

Il est essentiel de se regarder dans une glace tel que l'on est et surtout pas tel que l'on pense être. Enfin, et c'est déjà une preuve de confiance en soi, il importe de comprendre que le regard que l'on porte sur soi n'est pas le même que celui que les autres portent sur vous. Car ils ne sont pas « vous » !

Jouer la victime est une solution de facilité : il est tellement simple d'attribuer tous ses problèmes à ses complexes. En cherchant les raisons de vos ennuis plus loin, vous allez atteindre une forme de lucidité qui constituera un gage d'estime de soi.

Enfin, demandez-vous quelles sont les personnes qui vous apprécient pour ce que vous êtes, ainsi que ceux qui s'échinent à vous critiquer, mais que vous fréquentez, comme par masochisme. Au contact de personnes bienveillantes et tolérantes à votre égard, vous aurez une toute autre assurance.

La force d'un complexe est d'émerger lors d'un moment de crise. Il intervient aussi bien lors de la petite enfance qu'à l'âge adulte, notamment au cap de la quarantaine.

Il surgit à l'occasion d'un licenciement ou d'une rupture.... C'est le principe de la maladie qui vous atteint quand votre organisme n'a pas développé suffisamment d'anti-corps.

Tout ce dont vous avez besoin pour vaincre vos complexes et acquérir une plus grande confiance est en vous. Concentrez-vous sur votre force intérieure. Il ne s'agit pas d'enfreindre les règles de la vie en société mais vous allez devoir sortir du carcan dans lequel vous étouffez ; la meilleure façon de procéder étant de faire les choses à votre goût, plutôt qu'en suivant l'avis des autres. Ne faites pas taire la petite part de folie qui est en vous.

N'ayez pas peur de ce que les autres vont penser. Donnez libre court à votre fantaisie : ces gens supposés normaux et qui ne semblent pas heureux sont-ils la référence ? Certainement pas !

C'est en construisant votre propre histoire que vous allez libérer votre énergie. C'est toujours par la différence que l'on s'affirme. Ne vous cachez pas, ne dissimulez pas vos envies et vous ouvrirez de nouveaux horizons. Soyez honnête avec vous-même, ne vous soumettez pas à des règles qui n'ont d'autre effet que de vous contraindre à subir l'environnement extérieur.

CONSEIL

Déterminez ce qui apparaît à vos yeux comme votre principal complexe. Ensuite, demandez-vous depuis quand vous le ressentez et ce qui a pu le déclencher ou le conforter dans votre esprit.

Vous allez prendre conscience que vous êtes le principal responsable, car vous le nourrissez en vous persuadant qu'il est un trait essentiel de votre personnalité.

Le but de cet exercice de réflexion consiste à réaliser que votre esprit est plus fort que n'importe quel complexe. Puisqu'il en est généralement l'instigateur, il doit aussi pouvoir l'anéantir.

EXERCICE

Vous allez chercher en vous un complexe qui vous dérange particulièrement. Ensuite, vous allez déterminer une qualité que vous possédez et qui vous apparaît comme indéniable. Votre objectif : parvenir à minimiser ce complexe en idéalisant la qualité que vous mettez en avant.

Peut-être pensez-vous être trop gros. Certes, c'est ce que vous croyez, mais d'un autre côté, vous savez que vous possédez un très grand sens de l'humour. Cet exercice de gymnastique mentale doit d'abord vous permettre de faire fondre les kilos superflus dans votre esprit ! De sorte qu'en vous regardant dans la glace, vous finirez par réaliser qu'après tout, vous n'êtes pas si gros que cela. Il ne s'agit pas tant d'auto persuasion mais surtout mais surtout d'une authentique prise de conscience, sincère et réaliste.

Etape 4 : Appréhender positivement l'imprévu

L'inconnu et la nouveauté sont généralement synonymes de danger, voire d'insécurité. La question à se poser est alors : comment s'adapter au contexte ?

Avec l'habitude, on éprouve moins facilement cette perception du risque, car l'on a appris à évaluer les dangers et à identifier les pièges éventuels. Nul besoin de chercher à prédire ce qui va survenir. L'important est de savoir que l'on peut compter sur sa faculté d'adaptation.

Il est vital de réussir à s'impliquer activement sur le plan personnel pour engranger de l'expérience, ne pas se laisser dominer par la peur et ne jamais battre en retraite.

« L'homme ne fuit pas, fuir c'est bon pour les robinets », disait-on dans l'armée....

Cependant, l'expérience seule n'est pas suffisante, il faut encore pouvoir en tirer des leçons appropriées. Pour ne pas répéter à l'infini les sempiternelles mêmes erreurs.

Le fruit de vos différences expériences ne peut être une recette miracle à appliquer en toutes circonstances. Analysez vos échecs et vous en comprendrez les raisons. En prenant le temps de réfléchir à ce qui a bien pu se passer – pour quelles raisons vous avez échoué - , vous êtes mieux placé pour retrouver confiance en vos moyens. Vous allez appréhender positivement l'imprévu car vous aurez su développer une attitude critique mais ô combien constructive par rapport à vos propres échecs. Celui qui connaît l'échec, c'est celui qui a osé. Ceux qui n'osent jamais ne réussissent jamais !

La confiance en soi implique donc un maximum d'expériences variées. Vous aurez l'assurance de pouvoir proposer plusieurs solutions lorsque vous rencontrez une difficulté ou un obstacle.

Vos expériences vous sembleront tout de suite plus utiles dans un contexte où le degré de risque vous apparaîtra « admissible ». Même les échecs seront tolérables et feront partie intégrante de votre apprentissage. Car vous en aurez évalué la gravité au préalable.

CONSEIL

Prendre des risques est la bonne solution pour échapper aux solutions préfabriquées.

Attention : graduez la difficulté en augmentant progressivement le niveau de difficulté et l'importance des risques.

EXERCICE

A partir d'une situation professionnelle où vous avez connu l'échec, vous allez utiliser la technique du « débriefing ». Il s'agit d'analyser et de comprendre ce qui a provoqué cet échec.

1. Commencez par revivre la situation de façon intégrale, étape par étape. Vous pouvez la raconter à voix haute ou bien l'écrire. N'omettez aucun détail et soyez concentré sur le déroulement des faits.
2. Une fois que vous avez établis ce canevas, repérez les moments essentiels, ceux où il s'est passé quelque chose de significatif par rapport à l'issue fatale. Pour chacun d'entre eux, demandez-vous « pourquoi ? », « à cause de quoi (de qui) ? », et « où se situe ma responsabilité personnelle ? »
3. L'objectif de ces questions n'est pas de vous faire culpabiliser mais bien de vous permettre à froid de comprendre les tenants et les aboutissants de cette expérience malheureuse.
4. Utilisez maintenant les réponses obtenues pour envisager le déroulement des faits comme si tout s'était bien passé.

Etape 5 : Pouvoir dire non

Exprimer un refus ne consiste pas forcément à être négatif. Bien au contraire, c'est être affirmatif de sa volonté et donc de son indépendance d'esprit. Tout accepter revient à subir en permanence les décisions d'autrui. Une forte confiance en soi permet justement de parvenir à formuler ses désirs.

Pour dire non, ne cherchez pas à exercer une volonté de pouvoir sur les autres mais plutôt une forme de volonté sur vous-même. Cette démarche est essentielle : parce que vous avez une estime pour votre personne, vous allez avoir de l'assurance et vous serez capable de refuser ce qui ne vous plaît pas.

Il s'agit d'apprendre à dire non de manière calme, et sereine. Le meilleur moyen consiste à toujours répéter les mêmes mots pour exprimer ce que vous ne voulez pas....

Vous devez montrer à votre interlocuteur que vous ne changerez pas d'idée, malgré tous les arguments qu'il serait susceptible de vous opposer.

EXEMPLE

Imaginons un petit scénario. Vous êtes au bureau, vous êtes débordé et pourtant c'est vendredi et il est déjà 15 heures. Votre patron vous demande d'effectuer un travail supplémentaire. Vous savez que si vous dites oui, vous êtes coincé au bureau jusqu'à 21 heures. En plus c'est l'anniversaire de votre femme.

Bien sûr, vous savez que l'entreprise a besoin de cette contribution. En ce moment, vos relations avec votre patron sont un peu délicates. Il insiste pour que vous accomplissiez cette tâche. Vous sentez monter en vous une forme d'agressivité et vous n'êtes pas loin de l'envoyer « balader ».

Reprenant votre calme, vous lui répondez alors en le regardant directement dans les yeux, sans fuir son regard :

- J'aimerais vraiment rester, mais je ne peux pas.

Il va peut-être encore insister et même argumenter.... De votre côté, vous lui répétez fermement cette phrase, en conservant un ton calme. Surtout, n'argumentez pas, ne vous justifiez pas, car d'une part, vous n'êtes pas en mesure de le faire et d'autre part, ses « bonnes raisons » à lui pourrait venir troubler votre conscience professionnelle. Soyez déterminé, n'entrez surtout pas dans un rapport émotionnel avec votre supérieur. En sachant éviter l'arrogance, vous devriez parvenir à vos fins.

EXERCICE

Vous avez prévu dimanche prochain de tondre la pelouse de votre jardin. Une activité que vous comptez effectuer le matin car l'après-midi, vous avez prévu une sortie avec femme et enfants.

Votre voisin vient justement frapper à votre porte le samedi soir pour vous demander de lui prêter votre tondeuse à gazon le dimanche matin. Il a l'habitude de vous l'emprunter et vous ne lui avez encore jamais refusé ce coup de main.

Votre objectif : lui dire non poliment mais avec fermeté. Etablissez une hiérarchie dans vos désirs et vos besoins. Posez-vous les questions suivantes :

- A qui est-ce important de faire plaisir, mon voisin ou ma famille ?
- Rendre service revient-il à annuler mes projets ?
- Si mon voisin pense à lui, ai-je le droit de penser à moi ?

Etape 6 : Affirmer sa personnalité

La majeure partie des gens ne sait pas qui elle est vraiment. En méconnaissant leur propre personnalité, les gens se condamnent à être transparents, à n'avoir aucune appartenance.

Il existe des tests psychotechniques, spécialement conçus pour cerner le fond de l'âme et les principaux types de comportements sociaux. Les plus célèbres d'entre eux sont le MBTI (l'Inventaire Typologique de Myers et Briggs) et le KTS ou Keirsey Temperament Sorter.

Ces tests se basent sur la théorie des 16 types psychologiques établis au début du XX^{ème} siècle par le psychologue suisse Carl Jung, grand explorateur de l'âme humaine. Ils classent les psycho-types autour de quatre critères correspondant aux groupes de tempérament fondamentaux :

- Orientation de l'énergie : extraversion ou introversion
- Mode de perception : sensation ou intuition
- Critère de prise de décision : pensée ou sentiments
- Passage à l'action : jugement ou perception

Les informations recueillies en effectuant ces tests peuvent vous aider à mieux vous comprendre et de la sorte vous permettre une identification à un groupe précis d'individus dans la société.

Face aux difficultés que vous risquez de rencontrer à tout moment dans votre vie, vous possédez instinctivement une palette réduite de comportements : la fuite ou l'attaque.

Fuir c'est aussi se plier, accepter l'inacceptable, ne pas regarder un problème en face. Se plaindre ou se refermer sur soi sont aussi des formes avancées de fuite. En revanche, attaquer c'est mordre, mépriser, frapper, insulter.

Dans ces deux cas extrêmes, on est très loin de la confiance en soi. Fuir ou attaquer revient bien souvent à débrancher son intelligence émotionnelle pour suivre ses pulsions et ses instincts.

En dépit des circonstances et malgré un entourage qui peut vous « taper » sur les nerfs, la faculté de rester soi-même fait appel à la capacité de se contenir pour ne pas exprimer avec brutalité ce que l'on ressent au plus profond de soi. L'affirmation de soi ce n'est pas l'explosion mais bien au contraire la maîtrise, l'assurance.... En un mot, la confiance en soi. C'est accepter ce qui est négatif et ce qui ne va pas, sans penser automatiquement que l'on est personnellement visé, responsable ou obligé de réagir directement.

Il ne s'agit pas de s'effacer mais simplement de donner aux autres l'estime que l'on peut s'accorder à soi-même. Dans le cadre d'un groupe de travail, le vrai leader est celui qui sait se montrer tel qu'il est, y compris à travers ses défauts.

L'objectif n'est pas de jouer les « supermen » mais bien au contraire de savoir rester humain.

En développant votre intelligence relationnelle, vous allez parvenir à vous affirmer avec sérénité. Il s'agit d'être capable de vivre en harmonie, malgré les dissensions qui ne manquent jamais d'apparaître. Pour s'en convaincre, il vous suffit de penser à toutes ces fois où vous avez pu obtenir ce que vous vouliez avec calme et simplicité. Vous aviez cette formidable énergie qui est un signe de confiance en soi.

EXEMPLE

Cet exercice fait appel au contrôle de soi. Il consiste à ne pas tenir compte de la façon dont votre interlocuteur vous dit les choses, mais plutôt de ce qu'il vous dit précisément.... La technique à employer permet de ne pas s'offusquer et d'éviter d'avoir à réagir brusquement face à une agression verbale.

L'un de vos collègues est hors de lui. Il est manifestement très énervé. Il vous fait le reproche, de façon agressive, d'avoir monopolisé la photocopieuse pendant un long moment.

- enfin pour qui tu te prends, tu sais que tu n'es pas seul ici ? Tu n'as pas compris que j'ai besoin de faire des photocopies ?

En adoptant le même ton que lui, vous pourriez très bien répondre sèchement et donner ainsi à la situation l'occasion de dégénérer. En vous affirmant avec sérénité et assurance, vous allez répondre :

- Oui, je comprends bien l'urgence de ton besoin. Maintenant la machine est libre.

Et vous aurez réussi à désamorcer sa colère grâce à votre sang-froid, de telle sorte que l'altercation n'a plus lieu d'être.

CONSEIL

Dans des situations où vous avez un besoin immédiat de confiance et de courage, rappelez-vous trois choses qui vous procurent du plaisir, qui vous rendent serein. Cela peut être un très bon souvenir, une chanson, ou encore le visage d'un ami. Entraînez-vous à y penser et à y ouvrir votre esprit.

Car les émotions sont intimement liées à la mémoire, pour le bien comme pour le pire. En vous exerçant à faire remonter dans votre souvenir des données agréables, vous allez acquérir la faculté de vous sentir bien quand vous le désirez. Un moyen très efficace pour booster la confiance en soi sur le long terme.

Etape 7 : Acquérir du charisme

Selon le dictionnaire, le charisme est la « faculté de posséder auprès d'autrui un prestige extraordinaire, une influence certaine ». Le charisme ne va pas servir à vous imposer mais à inspirer la confiance et le respect des autres. Il sera donc particulièrement précieux auprès des personnes que vous rencontrez pour la première fois. C'est la confiance en soi qui propulse et développe votre aptitude à ne pas passer inaperçu.

Si vous souffrez du regard des autres, vous risquez de ne jamais leur présenter une image attrayante de vous-même. C'est pourquoi il faut initier le contact plutôt que de l'éviter à tout prix.

Soyez moins perfectionniste, cherchez plutôt l'excellence, osez prendre des risques et accordez-vous le droit de ne pas toujours réussir au premier coup. Apprenez à rendre votre image personnelle plus positive. Sachez que vous n'êtes pas obligé de vous soumettre au bon vouloir des autres et qu'il n'y a aucune raison de vous dévaloriser en permanence.

Cessez de croire que les autres sont des adversaires redoutables. Apprenez plutôt à les connaître, à décrypter leurs sentiments en aiguisant votre sens de l'observation. Etudiez leurs gestes, leurs sourires, la tonalité de leur voix et découvrez quelles émotions ils expriment. Vous vous apercevrez rapidement qu'ils sont aussi vulnérables que vous ! mais qu'ils savent sans doute mieux le cacher....

Il n'y a pas que la communication verbale pour développer son charisme. S'en tenir à l'élocution, c'est se limiter à un rôle d'orateur. Votre attitude physique, vos gestes, vos mimiques du visage jouent un rôle primordial dans la perception inconsciente que les autres ont de vous.

Dès que vous êtes confronté à une situation délicate, vous rougissez, vous tremblez, vous ne pouvez plus parler ni bouger. Pour retrouver confiance en vous, ne niez pas les manifestations corporelles de vos émotions, apprenez à les maîtriser. Découvrez et travaillez votre body-language : ce que votre corps dit ne ment jamais. Alors entraînez-vous à respecter une harmonie entre ce qu'il y a dans votre tête et la traduction que votre corps peut en faire.

EXERCICE

Vous allez chercher le principal défaut de votre caractère. Pour cela, soyez honnête avec vous-même. Cherchez dans votre mémoire des exemples concrets de la vie courante où ce mauvais trait de votre personnalité a eu l'occasion de se mettre en évidence.

Ensuite, demandez aux personnes en qui vous avez confiance de vous parler de votre principal défaut – à leurs yeux – avec si possibles des exemples à l'appui. Si l'on vous parle du trait de caractère auquel vous avez pensé de votre côté, vous êtes sur le bon chemin. Votre amour-propre n'est pas aveugle. En revanche, si l'avis des autres est différent, interrogez-vous sur les raisons qui vous amènent à ne pas reconnaître ce défaut vous-même.

CONSEIL

Lorsque vous croisez une personne à qui vous aimeriez ressembler, évitez le mimétisme en reprenant à votre compte tous ses comportements. Inspirez-vous-en dans le bon sens pour développer votre propre style.

Ce qu'il faut retenir de cette méthode

Quand on manque de confiance en soi, on vit en permanence avec un sentiment d'infériorité, en passant son temps à ruminer ses défauts. On refuse toute nouveauté de peur de ne pas être à la hauteur. C'est en se limitant de la sorte que l'on se sous-estime.

N'évitez pas le regard d'autrui. Ne dévisagez pas non plus avec insistance, mais souvenez-vous qu'il n'y a pas que la parole pour communiquer. Les « autres » ne sont pas des adversaires ! Décryptez leurs sentiments en aiguisant votre sens de l'observation : étudiez leurs gestes, leurs sourires, la tonalité de leurs voix et vous découvrirez quelles émotions ils expriment.

Pour ne pas passer votre temps à la dérive, fixez-vous des objectifs à votre portée. Une fois que vous avez ce que vous voulez, il ne vous reste plus qu'à tout mettre en œuvre pour y parvenir.

CAS PRATIQUE

Voici un mini récit dans lequel vous allez sans doute vous reconnaître, au moins partiellement. C'est en voyant ses propres travers via un autre que l'on réalise leur inutilité !

Jean pénètre dans la salle pour participer à la réunion d'un groupe de travail. Il est en avance mais essoufflé et en sueur. Immédiatement, il déniche une place libre et s'y installe. Jetant des coups d'œil furtifs vers les autres, il cherche à se donner une contenance pour que personne ne réalise combien il est tendu. Gestes saccadés et maladroits, posture rigide, mains moites et gosier desséché, il se sent mal !

Quand Nathalie arrive, elle salue les personnes déjà présentes et sourit à ceux qui répondent à son regard. Jean n'est pas de ceux-là, il s'est empressé de regarder dans la direction opposée lorsqu'elle s'est tournée vers lui. Bien sûr, il s'en veut à mort !

Nathalie vient s'installer à côté de lui. Il n'est pas rassuré quand elle s'adresse à lui :

- Bonjour, je m'appelle Nathalie, je travaille la compta.... Vous connaissez le motif de la réunion ?

Jean aimerait lui répondre mais aucun son ne sort de sa gorge. Il se demande quoi dire, quoi faire de ses mains, comment avoir l'air dégage. Il sait qu'il ne réussira pas, comme d'habitude.... Heureusement, la réunion commence.

Peu attentif à la réunion, Jean est songeur. Il envie l'assurance de Nathalie. Il pense qu'elle a de la chance d'être aussi à l'aise. Au bout d'une heure, il constate que

Nathalie devient déjà une personne importante dans la réunion. Alors que lui, il n'a pas encore dit un mot ! D'ailleurs, il ne sait toujours pas vraiment de quoi l'on parle.

Une fois de plus, Jean ne fait que de la figuration sans vraiment exister. Au cas où on l'oblige à donner son point de vue, il va s'arranger pour rester vague en reprenant une idée émise par un autre participant.

Manifestement, Jean manque complètement de confiance en lui. En fait, il adopte volontairement une attitude qui le condamne au manque de confiance. C'est pourquoi sa situation n'est pas désespérée.

La solution à son problème consiste à devoir méthodiquement se donner un maximum de chances pour rester maître de lui-même : attentif, réceptif, convivial, bref en un seul mot : motivé.

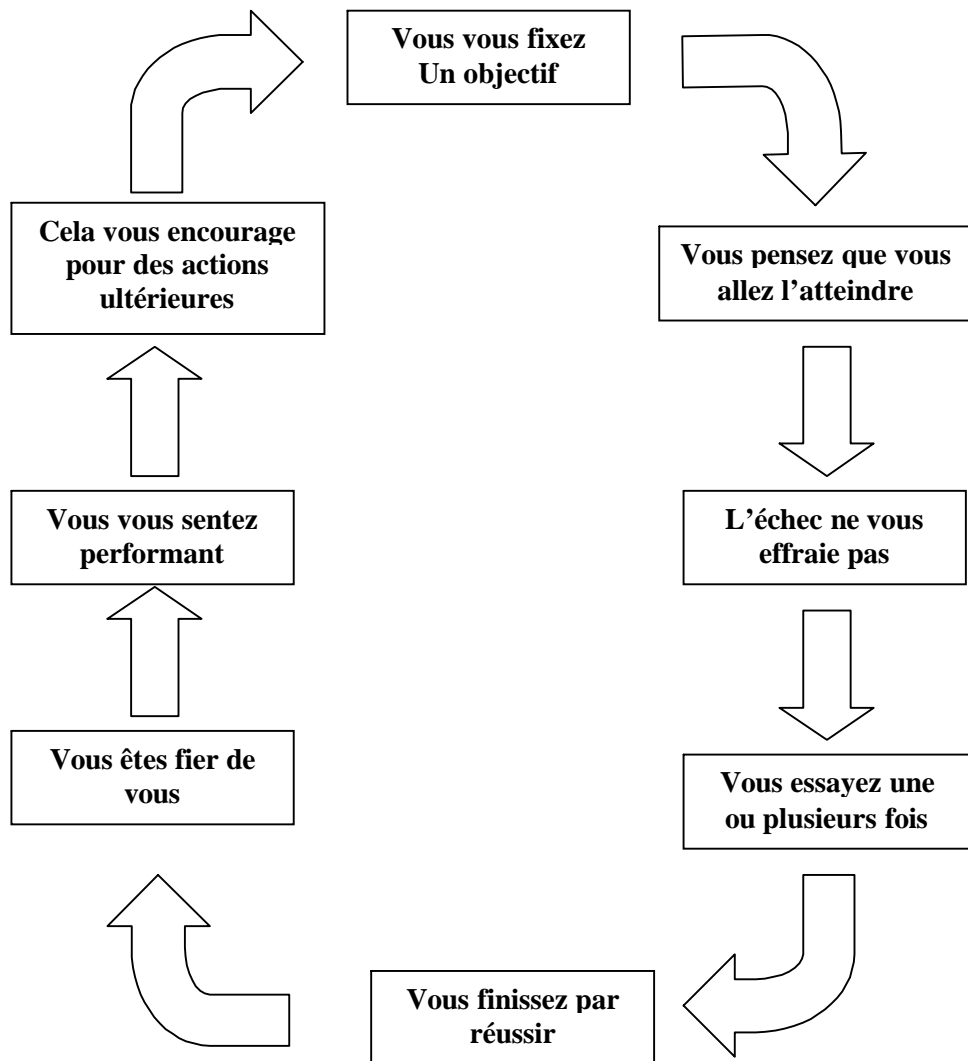
Car il y a une question que Jean est très loin de se poser : Nathalie connaît-elle une vie sans problème ? Son apparente décontraction et son aisance à communiquer ne doivent pas laisser penser qu'elle vit sur un petit nuage. Elle maîtrise ses émotions et sa confiance ne se laisse pas submerger par la moindre tracasserie.

CONCLUSION

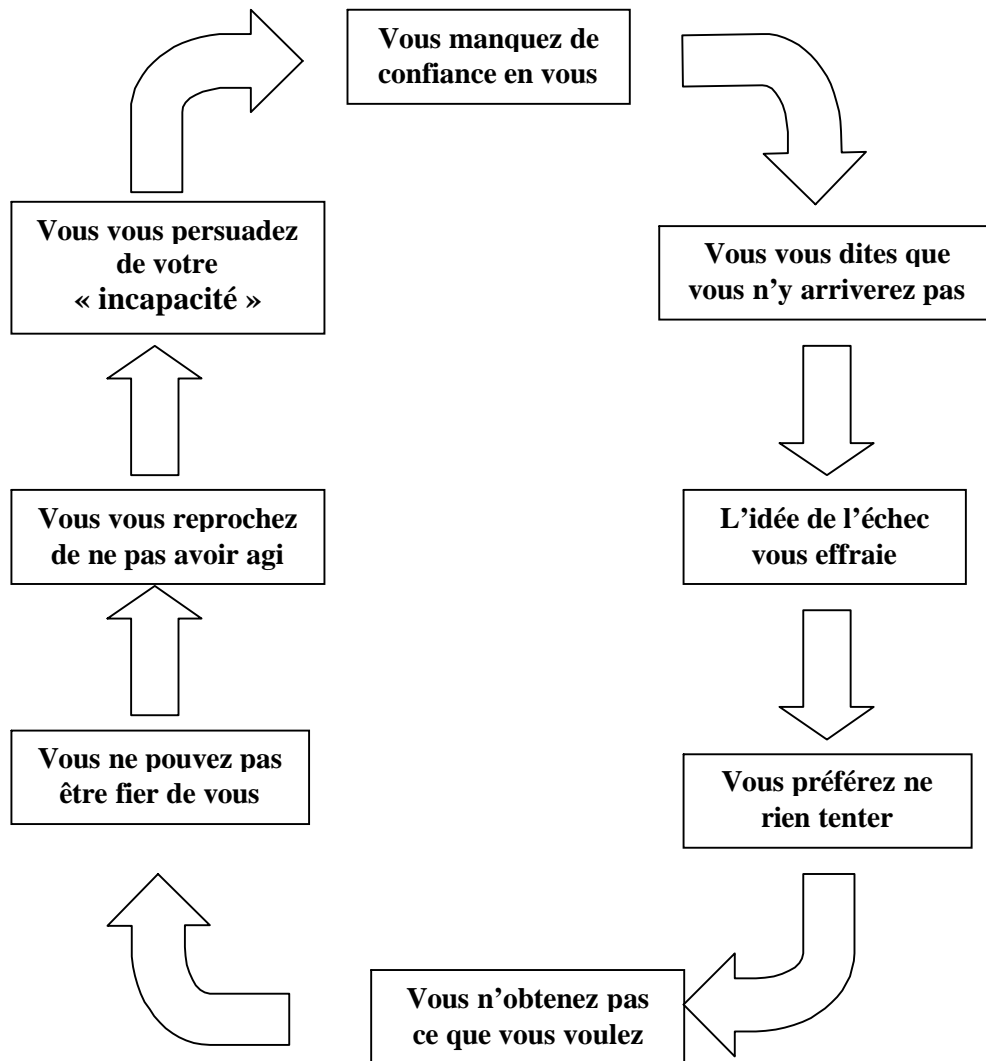
C'est d'abord par l'estime de soi que l'on parvient à développer la confiance en soi. Se dénigrer revient à refuser de s'extirper du carcan de ses problèmes personnels. En se motivant pour anéantir ses complexes, on acquiert une puissance intérieure qui donne l'occasion à sa personnalité profonde de s'exprimer.

Il faut essayer, pratiquer, expérimenter, pour savoir ce que valent les choses. L'intelligence émotionnelle permet d'analyser ses erreurs, d'éviter de les reproduire et surtout d'évaluer ses propres capacités. La confiance en soi permet de rayonner auprès des autres et de transmettre une image de soi. C'est un véritable « boost » pour réussir sa vie.

LA SPIRALE DU SUCCES



LA SPIRALE DE L'ECHEC



MESUREZ VOTRE ASSURANCE ET VOS CHANCES DE LA RENFORCER

1 . Quel est votre niveau global de confiance en vous ?

Ces phrases s'appliquent-elles à vous ?	Souvent	Parfois	Jamais
Je ne sais pas saisir les opportunités professionnelles	A	B	C
J'ai tendance à être trop exigeant avec moi-même	A	B	C
J'ai le sentiment de ne pas avoir réussi grand-chose dans ma vie	A	B	C
Je me disperse trop, que ce soit dans mon travail ou dans le privé	A	B	C
Lorsque la situation est compliquée, je fais comme les autres	A	B	C
Quand je ne connais pas quelqu'un, je crois que je ne vais pas l'intéresser	A	B	C
J'ai tendance à me vexer à la moindre remarque ou critique	A	B	C
Après avoir pris une décision, il m'arrive de douter de son bien-fondé	A	B	C
Quand je me lance dans un nouveau projet, j'ai peur d'échouer	A	B	C
Si l'on me demande quelque chose, je ne sais pas dire non	A	B	C
J'ai du mal à insister lorsque je veux obtenir quelque chose	A	B	C
Je suis gêné quand je reçois des félicitations appuyées	A	B	C
Je me fixe des objectifs que je sais pourtant irréalisables	A	B	C
J'ai l'impression que la chance est réservée aux autres	A	B	C
J'ai du mal à me consacrer du temps, à prendre soin de moi	A	B	C
Nombre de A, de B ou C			

- Plus de 10 C : Vous avez une bonne (trop bonne ?) confiance en vous
Vous osez prendre des initiatives et votre volonté flanche rarement. Vous acceptez la compétition, les difficultés vous stimulent et le jugement des autres vous indiffère. Mais attention, si vous avez coché 15 C, vous vous croyez invulnérable. Cela pourrait vous jouer des tours
- Entre 5 et 10 C : votre confiance en vous est variable
En certaines circonstances, notamment lorsque les difficultés sont importantes, vous pouvez baisser les bras. Face à des adversaires déclaré ou des rivalités fortes, vous perdez votre assurance.
- Moins de 5 C : votre confiance en vous est insuffisante
Même lorsque vous entreprenez une action, vous pensez que vous n'avez pas les compétences nécessaires pour la mener à bien. Du coup, vous vous interdisez beaucoup trop de choses.