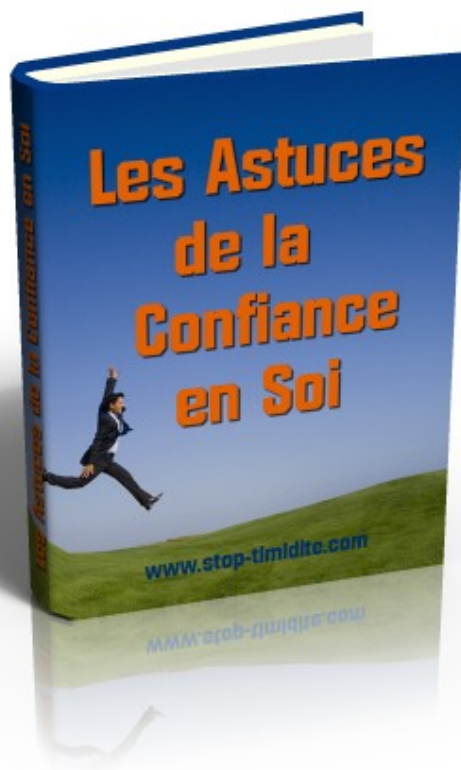


**Patrick Merlet**

# **Les Astuces de la Confiance en Soi**



## Les Astuces de la Confiance en Soi

« Vous êtes tout à fait libre d'OFFRIR ou de REVENDRE ce présent EBOOK.

Vous n'avez que les deux conditions suivantes à respecter :

- Ne pas apporter de modification.\*
- Ne pas recourir au spam pour le vendre. Le spam est un courrier commercial non sollicité adressé à une ou des personnes qui ne vous connaissent pas. \*

Vous pouvez garder tout l'argent que vous gagnerez ainsi.

\*Bien sûr, si l'une de ces conditions n'était pas respectée, l'auteur se réserve le droit légitime de vous réclamer des dommages et intérêts. »

Je vous conseille de l'offrir via ce lien :

[Cliquez ICI, pour faire cadeau de ce livre à vos amis](#)

Vous recevrez en cadeau l'interview d'Hervé Magnin, spécialiste renommé de l'estime personnelle.

## **Les Astuces de la Confiance en Soi**

©2012 [www.stop-timidite.com](http://www.stop-timidite.com)

**Tous droits réservés pour tous pays**

©2012 [www.stop-timidite.com](http://www.stop-timidite.com)

# Sommaire

**Introduction** ..... Page 4

**Estime de Soi et Confiance en Soi.**  
**Parle-t-on de la même chose ?** ..... Page 5

L'estime de soi ..... Page 5

La confiance en soi ..... Page 6

Possédez-vous toutes les valeurs et les capacités indispensables  
à votre réussite ? ..... Page 6

**Objectif : Estime de soi !** ..... Page 7

Qu'est ce que l'estime de soi ? ..... Page 10

Est-ce important de soutenir une bonne estime de soi ? ..... Page 10

Le cercle vicieux d'un manque d'estime personnelle ..... Page 10

Comment améliorer votre estime personnelle ? ..... Page 11

Devez-vous vous entourer de personnes plus faibles,  
pour vous sentir valorisé ? ..... Page 13

Il est important de viser très haut, pour ne pas réaliser trop bas . Page 13

Le Perfectionnisme. Qualité ou défaut ? ..... Page 14

Comment éliminer le perfectionnisme de votre vie ? ..... Page 15

**Objectif : Confiance en soi !** ..... Page 18

Qu'est ce que la confiance en soi ? ..... Page 18

Croyez en vous ..... Page 19

Des risques calculés ..... Page 21

Créez le contact ..... Page 21

La technique du bon vendeur ..... Page 22

Le pouvoir de l'expérience ..... Page 23

La façon de penser ..... Page 24

Osez faire des expériences et amorcer le contact ..... Page 28

# Introduction

De nos jours, 80% de la population manquent d'estime personnelle et de confiance en soi.

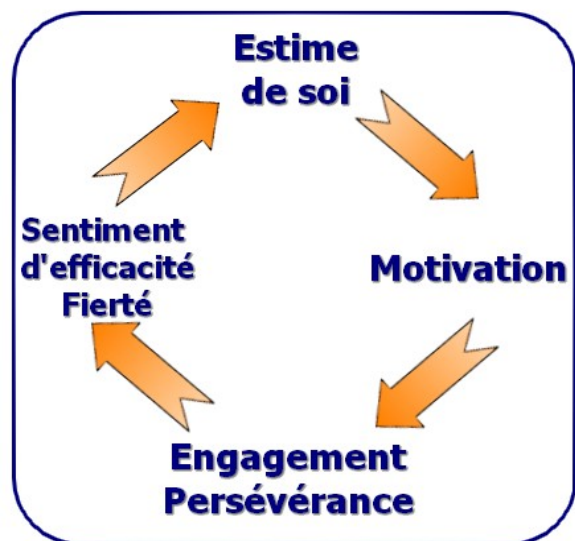
Chez certaines personnes, ce manque peut entraîner des conséquences dramatiques :

- > Anxiété
- > Agressivité
- > Timidité excessive
- > Manque d'enthousiasme / de persévérance
- > Conséquences sur les réussites scolaires / professionnelles
- > Conséquences sur les relations familiales
- > Augmentation du Stress, accompagnées de maladies cardio-vasculaires...
- > Dépression ( Le manque d'estime à 16 ans mène à la dépression à 22 ans )
- > Suicide ...

Cependant, un individu fonctionnant sur le modèle de cercle vertueux ci-contre, éprouve une haute estime d'elle-même.

Bien souvent, ces personnes s'attribuent leurs réussites, et justifient leurs échecs par des causes extérieures.

( Vous retrouverez le cercle vicieux d'un manque d'estime de soi, à la page 10 ).



Comment intégrer ce processus à votre vie ?

Au fil des pages de ce livre, vous allez découvrir comment améliorer votre estime personnelle, votre confiance en vous, ainsi que votre vie de tous les jours.

Certains concepts ne sont pas faciles à comprendre, mais je vous assure qu'à la fin de votre lecture, la confiance en soi ne sera plus un mystère pour vous.

## **Estime de soi et confiance en soi. Parle-t-on de la même chose ?**

Eh bien non...

Bien qu'étant en rapport l'un avec l'autre, l'estime de soi et la confiance en soi, ne sont pas tout à fait identiques, et il est très important d'en connaître les différences.

L'estime de soi... ça se mérite !

La confiance en soi... ça se développe !

### **L'estime de soi**

L'estime de soi ou, autrement dit, l'amour propre, désigne l'appréciation positive qu'une personne porte sur elle-même. Il peut s'agir de son apparence physique, de ses compétences, de ses réussites professionnelles ou scolaires, ou encore de la vie affective. L'estime de soi est le résultat d'un équilibre entre toutes ces composantes. Si vos propres valeurs ne sont pas respectées, vous la fragilisez. Chaque fois que vos comportements sont cohérents avec vos valeurs, vous renforcez votre estime personnelle.

Pour imager l'idée, l'estime de soi serait tel un baromètre révélant dans quelle mesure vous vivez en concordance avec vos valeurs.

L'estime de soi représente donc combien vous vous considérez « VALABLE ». Nous y reviendrons plus en profondeur dans un chapitre dédié à cette question.



## La confiance en soi

La confiance en soi est l'évaluation réaliste et ponctuelle de sa capacité à affronter une situation particulière. La définition du dictionnaire renvoie à un « sentiment » de sécurité. En fait, ce dernier découle de cette prédiction. Puisque je prédis que j'ai ce qu'il faut pour affronter une situation, je me sens en sécurité!



La confiance en soi représente donc combien vous vous considérez « CAPABLE ».

## Possédez-vous toutes les valeurs et les capacités indispensables à votre réussite ?

Je vous propose de prendre quelques minutes pour écrire votre point de vue à ce sujet :

En ce moment, croyez-vous que votre difficulté est de l'ordre de la confiance (capable) ou de l'estime (valable) ?

Décrivez quelques exemples d'expériences pour appuyer votre évaluation.

Pour vous aider, voici quelques réflexions que peuvent avoir certaines personnes qui manifestent une estime ou une confiance en soi déficitaire :

Confiance (capable) Capacités	Estime (valable) Valeurs
<ul style="list-style-type: none"><li>• Je ne me sens pas capable de</li><li>• Je n'y arriverai pas</li><li>• Je suis bien trop stressé pour réussir</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Je ne mérite pas ces belles choses</li><li>• Je suis moins important qu'untel</li><li>• Je n'aime pas ce que je suis devenu</li></ul>

## Les Astuces de la Confiance en Soi

La confiance en soi est un élan du coeur. C'est avoir foi en soi et ses capacités : "Est-ce que je peux compter sur moi ? Suis-je CAPABLE de ... ?".

En effet, on ne peut pas avoir confiance en soi, si on n'a pas d'estime de soi. Il est très important de comprendre ce principe :

L'estime de soi est essentielle pour avoir confiance en soi.

Il est possible d'avoir une très bonne estime de soi, malgré une confiance en soi plutôt médiocre. Mais le contraire n'est pas possible.

Il est important d'identifier si votre difficulté est de l'ordre de la confiance ou de l'estime puisque le cheminement qui permet d'améliorer chacun est différent. Il est nécessaire d'identifier votre destination avant de choisir la route pour vous y rendre !

Si vous pensez manquer d'estime ET de confiance en soi, alors il est important de commencer par améliorer votre estime personnelle.

## **Objectif : Estime de soi !**

### **Qu'est ce que l'estime de soi :**

L'estime de soi, c'est cette petite flamme qui brille à l'intérieur de vous lorsque vous êtes fier de vous.

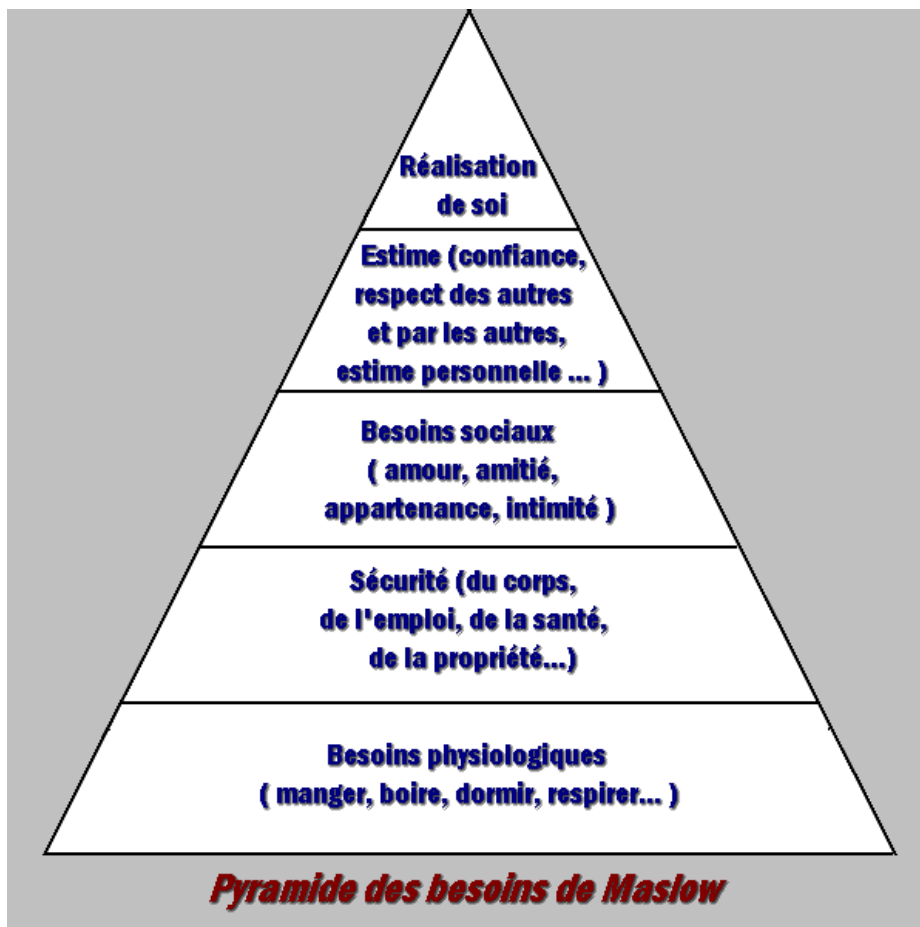
C'est également croire en sa valeur propre, à son droit à l'amitié, à l'amour et au bonheur. L'estime de soi influence toute votre vie : vos pensées, vos actions, vos sentiments.

L'estime de soi est le jugement ou l'évaluation que vous faites de vous-même en rapport avec vos propres valeurs. Lorsque vous accomplissez quelque chose que vous pensez valable, vous ressentez une valorisation et lorsque vous évaluez vos actions comme étant en opposition à vos valeurs, vous "baissez dans votre estime".

## Les Astuces de la Confiance en Soi

Dans la hiérarchie des besoins de Maslow, l'estime de soi correspond à une double nécessité pour l'individu : se sentir compétent et être reconnu par autrui.

( *Abraham Maslow (1908-1970)* est un psychologue célèbre, surtout connu pour son explication de la motivation par la hiérarchie des besoins, qui est souvent représentée par une pyramide des besoins. )



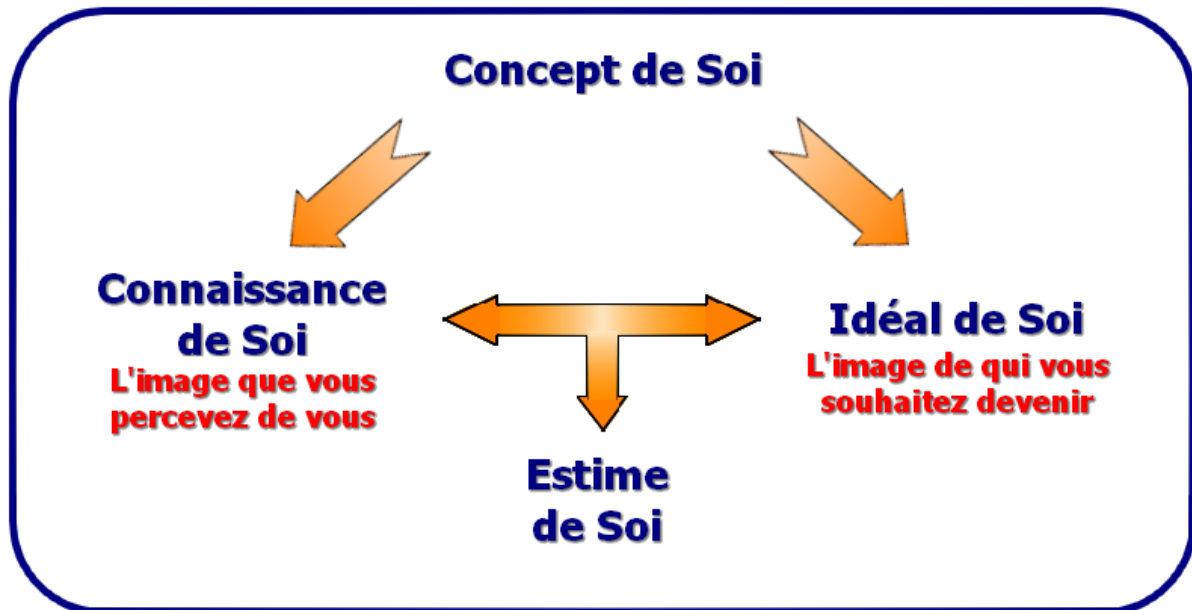
L'estime de soi se manifeste par la fierté que vous avez d'être vous-même et repose sur l'évaluation continue de vos actions. Que vous en ayez conscience ou non, l'évaluation que vous faites de vos comportements vous atteint toujours.

À chaque action subjectivement importante, vous émettez un verdict à peu près dans ces termes: "ce que je fais est valable à mes yeux" ou "ceci n'est pas valable". Dans le premier cas, l'action vous valorise, alors que dans l'autre cas,



## Les Astuces de la Confiance en Soi

vous êtes dévalorisé à vos yeux. De plus, cette appréciation s'inscrit immédiatement en mémoire et s'attache au concept de soi.



Le concept de soi est la composition de deux éléments :

> L'image que vous avez de vous-même. Les souvenirs de vos expériences passées. L'idée de l'image que les autres ont de vous ... ( Associée au passé )

> L'image de la personne idéale, que vous souhaitez devenir. Le type de personne auquel vous espérez ressembler à l'avenir. ( Associé au futur )

Les critères peuvent être de différentes natures, tels l'aspect physique, les connaissances, les valeurs ( générosité, franchise, sincérité, volonté... ), la vie affective, les biens matériels ...

Cela implique que plus l'image perçue et l'image souhaitée se ressemblent ou fusionnent, plus votre estime personnelle sera haute.

Il s'avère également que plus cela vous semble être vrai au moment présent, plus votre estime en vous sera élevée.

Plus vous arriverez à vivre au moment présent, en tirant un trait sur le passé, plus l'écart entre vous et cet idéal sera faible. Il vous sera donc plus facile d'en faire l'expérience et, ainsi, d'améliorer votre estime personnelle.

L'estime n'est pas quelque chose de constant, c'est un processus qui évolue en fonction des événements qui vous arrivent. Il est donc possible qu'elle soit très haute ou très basse selon les périodes de votre vie. C'est pourquoi, il vous est tout à fait possible de remonter progressivement dans votre estime personnelle.

## **Est-ce important d'entretenir une bonne estime de soi ?**

Oui, car l'estime de soi permet la réussite, c'est-à-dire de mettre en oeuvre les actions avec efficacité. Avoir une bonne estime de soi va vous booster dans vos petits pas et dans votre réussite.

Elle favorise la réussite, car elle aide à prendre des risques, à chercher des solutions innovantes et à faire preuve de ténacité et de persévérance. Ces attitudes mènent souvent à la victoire qui, à son tour, alimente à la fois la confiance et l'estime. D'autre part, la multiplication des succès permet de supporter des échecs qui seraient catastrophiques pour une personne à l'estime fragile.

## **Le cercle vicieux d'un manque d'estime personnelle :**

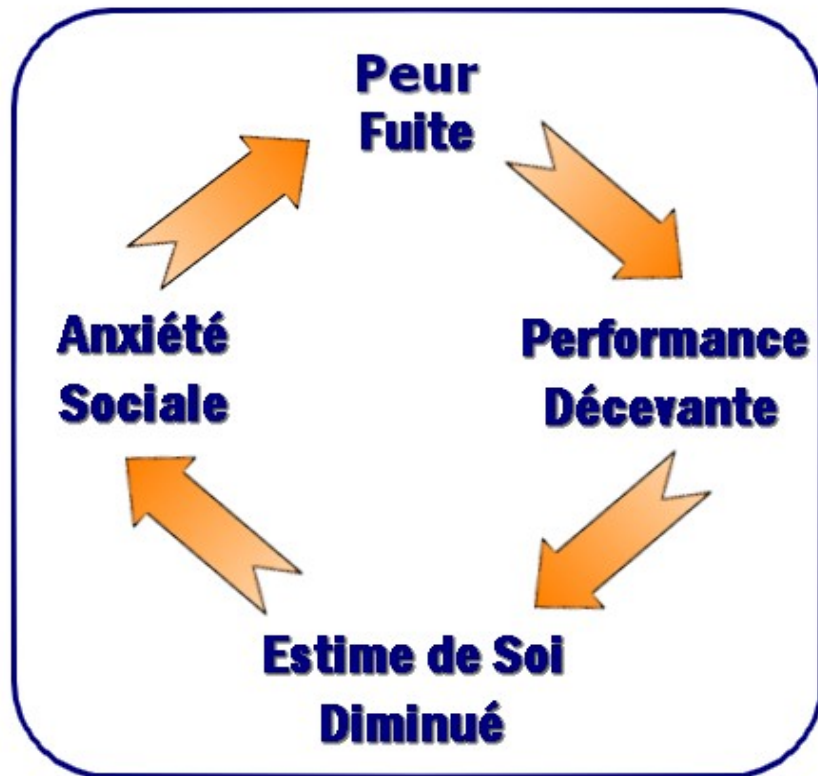
À l'origine, le timide a souvent une mauvaise estime de soi.

Est-ce que ce trait de caractère influe sur d'autres traits (développement de complexes, sous-estime de soi, etc.) ?

C'est la question classique de l'œuf ou de la poule. On va dire qu'à l'origine, le timide a souvent une mauvaise estime de soi à la base, qui va donc accentuer la timidité. La personne va ensuite se focaliser sur ses aspects négatifs (complexe physique, manque de culture...) qui vont contribuer à leur tour à altérer l'estime de soi.

### Les Astuces de la Confiance en Soi

C'est un véritable cercle vicieux qui s'installe :



Certaines personnes attendent d'avoir une haute estime d'eux-mêmes pour, enfin, se respecter. Cette croyance mène nécessairement à une impasse, puisque c'est en vous respectant, que vous en viendrez à développer votre estime personnelle.

### **Comment améliorer votre estime personnelle ?**

A force de penser à ce que les autres pensent de vous, vous en oubliez le plus important : VOUS. Si vous satisfaisez vos besoins, si vous prenez du temps pour vous, pour vous faire plaisir, si vous vous faites des cadeaux de temps en temps, si vous prenez le temps d'écouter une belle musique, bref si vous prenez du temps pour votre relation à vous-même, vous allez encourager l'estime de soi. C'est aussi faire les bons choix, en référence à SOI et pas aux AUTRES.

## Les Astuces de la Confiance en Soi

A chaque fois que vous vivez en accord avec vos propres valeurs, d'honnêteté, de fraternité, de coopération et d'amour des autres, vous confortez votre estime personnelle.

Pour en arriver à se considérer « VALABLE », il est nécessaire d'adopter certaines façons d'être. Il est important de savoir que l'estime de soi découle d'une chose : être fidèle à soi-même.

Ma première astuce contient tous les petits plaisirs au quotidien.

> Commencez par exemple à vous faire un compliment par jour au moins !

> Puis faites la liste de tout ce que vous avez bien fait dans la journée.

> Il faut savoir se faire plaisir : écouter un disque qu'on aime, soigner sa déco...



Soyez attentifs à vos propres désirs, cela vous évitera des frustrations, qui dégraderaient votre estime.

Évitez de ruminer vos défauts, vos faiblesses et vos erreurs.

Ce sont des pensées qui empoisonnent votre vie et détruisent votre estime personnelle.

N'ayez pas de préjugés défavorables envers vous-mêmes. Gardez l'esprit ouvert. Évitez de transformer chaque erreur en défaut.

Tenez compte de vos bons coups, des choses dont vous êtes satisfait. Mettez en évidence les qualités que vous avez utilisées des dizaines de fois au lieu d'accorder de l'importance aux quelques erreurs.

Ne vous sacrifiez pas dans le but de plaire à tous et en tout temps, cela est impossible et n'est pas nécessaire. Ne vous sentez responsable que pour des choses sur lesquelles vous avez un certain contrôle.

## Les Astuces de la Confiance en Soi

Reconnaissez que vous êtes digne d'être aimé pour ce que vous êtes : un être humain qui fait de son mieux avec les capacités et les limites qui sont les siennes.

Traitez-vous comme votre meilleur ami, faites-vous plaisir.

Réaliser vos petits rêves au quotidien boostera votre estime personnelle, comme sentir un parfum, regarder des fleurs, regarder un film qui vous fait rire... Car tout ceci va vous empêcher de penser aux choses négatives.

Apprenez à rire et à rire de vous, faites attention de ne pas avoir un égo surdimensionné. Personne n'est parfait. Apprenez plutôt à vivre avec vos imperfections, tout en essayant de les corriger au mieux bien entendu.

### **Devez-vous vous entourer de personnes plus faibles pour vous sentir valorisé ?**

Vous recherchez intuitivement la compagnie de personnes dont l'estime de soi est comparable à la vôtre. Si elle est élevée, la relation devient source de stimulation pour "aller plus loin". Dans le cas inverse, vous pouvez mutuellement vous "tirer vers le bas".

Par exemple, une faible estime vous prédispose à tolérer d'être traité avec peu de respect et subir un tel traitement entraîne inévitablement une chute de l'estime de soi. Au contraire, une estime de soi plutôt forte va de pair avec un respect pour soi-même et dans ce cas, vous refusez l'irrespect sous quelque forme que ce soit. Et vous recherchez la compagnie de personnes pour qui vous avez de la considération et qui sont capables de reconnaître votre valeur.

### **Il est important de viser très haut, pour ne pas réaliser trop bas**

Vous ne pouvez faire que ce que vous croyez pouvoir faire. Si vous doutez de votre capacité, vous êtes entravé, vous n'êtes plus libre de vous manifester.

## Les Astuces de la Confiance en Soi

La seule infériorité en vous est celle que vous vous infligez. Vos pensées fixent vos propres limites. Vous vous jugez vous-mêmes, vous vous voyez faibles et inférieurs, au lieu de vous hisser vers les sommets.

Vos objectifs doivent être placés assez haut. Cependant, il est très important de segmenter cette ascension en plusieurs paliers. Sinon vous risquez d'aller droit dans le mur en baissant trop rapidement les bras. Par conséquent, vous perdriez beaucoup d'estime personnelle.

Il est possible que vous n'atteignez pas votre objectif à 100%, mais vous serez arrivés au summum de ce que vous aviez en vous. Résultat que vous n'auriez certainement jamais atteint, si vous étiez resté sur une idée trop étreint de vous-même.

Un bon travail donne parfois un résultat médiocre, alors visez quelque chose d'excellent si vous voulez de bons résultats.

## **Le Perfectionnisme. Qualité ou défaut ?**

Essayez d'être excellent, mais ne soyez pas perfectionniste, car vous risqueriez d'être souvent déçu.

Par exemple, il serait toujours possible de retoucher un rapport, fignoler un compte-rendu, amasser davantage d'informations pour prendre une décision...



Mais, les perfectionnistes ne savent jamais quand ils doivent s'arrêter, car ce n'est JAMAIS assez PARFAIT pour eux.

Rien ne peut être considéré comme « PARFAIT ».

Une personne perfectionniste a souvent un manque d'estime et de confiance en soi, c'est pourquoi il est important de se pencher sur ce sujet.

## Les Astuces de la Confiance en Soi

Le perfectionniste a du mal à imaginer la satisfaction qu'il peut tirer d'un travail terminé, et a, au contraire, des images négatives dans sa tête (je ne vais jamais arriver à le faire bien, en temps, etc.)

Il préfère très souvent ne pas se lancer à faire ou à dire quelque chose, de peur que ce ne soit pas parfait. La peur de faire une erreur ou de prendre des risques d'en faire.

Réalisez-vous le problème ?

Le perfectionniste peut être atteint de tristesse et de désespoir. Ne connaissant pas le sentiment de satisfaction profonde que procure le travail accompli parce qu'il n'y arrive jamais, c'est un éternel insatisfait.

Et ne parlons pas des relations avec les autres ! Dans son insatisfaction permanente, il est difficile à vivre et terriblement susceptible.

Souvent, le perfectionniste est anxieux, car il se perd dans une multitude de détails.

## **Comment éliminer le perfectionnisme de votre vie ?**

Recourez par exemple à la loi de Pareto pour établir l'importance de chaque étape de votre évolution, afin de ne pas vous éterniser sur les tâches les moins importantes.

Que dit cette loi ?

Elle affirme que 20 % de l'effort donne 80 % du résultat !

Qu'est-ce que cela veut dire ?

Cela signifie que les 80 % de l'effort que vous apportez par souci de perfectionnisme ne donnent comme amélioration concrète qu'un maigre 20 % ! Votre rentabilité générale se trouve néanmoins considérablement diminuée par cette volonté de perfectionnisme.





### Les Astuces de la Confiance en Soi

Faites-vous une échelle de l'importance ou de la **valeur** de vos tâches.

Vous pouvez faire une échelle de 1 à 10. Évidemment, cette échelle est arbitraire. Vous l'établissez en fonction de vos propres valeurs.

Pour vous aider, vous pouvez inclure dans l'élaboration de cette échelle des valeurs telles la rentabilité, le degré de satisfaction, l'investissement à long terme que l'activité représente dans votre carrière, le développement personnel que l'activité vous procure...

Afin d'éviter le perfectionnisme, fixez des **délais** pour chaque sous-objectifs, en fonction de votre expérience passée évidemment. Et surtout en fonction d'une notion très psychologique du temps, c'est-à-dire du temps maximum que vous souhaitez accorder à telle activité, selon la valeur que vous lui attribuez.

Faites-le sur ce modèle :

Tableau de la loi de Pareto

1. ACTIVITÉ	VALEUR	TEMPS
2. ACTIVITÉ	VALEUR	TEMPS
3. ACTIVITÉ	VALEUR	TEMPS
4. ACTIVITÉ	VALEUR	TEMPS
5. ACTIVITÉ	VALEUR	TEMPS
6. ACTIVITÉ	VALEUR	TEMPS
7. ACTIVITÉ	VALEUR	TEMPS
8. ACTIVITÉ	VALEUR	TEMPS
9. ACTIVITÉ	VALEUR	TEMPS
10. ACTIVITÉ	VALEUR	TEMPS

A présent, nous allons introduire une très bonne astuce pour combattre le perfectionnisme.



## Les Astuces de la Confiance en Soi

Méditez un instant sur la question suivante :

“Qu’est-ce que vous feriez si vous n’aviez que la moitié de ce temps pour accomplir la même tâche ?”

Il est possible que cette question vous choque.  
Mais, pensez-vous que ce soit absolument impossible ?

Examinez la situation, l’idée, comme si vous étiez placé devant le fait accompli.

Ou mieux encore, comme si vous n’aviez pas le choix.  
Vous serez étonné du travail qui se fera petit à petit dans votre esprit.

Trop souvent, on repousse le moment où l’on considère que la tâche est terminée, parce que la plupart du temps, on veut repousser le moment où on devra affronter le JUGEMENT CRITIQUE DES AUTRES.

Relevez donc la tête, et apprenez à avoir une bonne opinion de vous-même et de votre capacité pour mener à bien ce que vous entreprenez. Si vous ne le faites pas, PERSONNE NE LE FERA POUR VOUS.



L'estime de soi va renforcer la confiance en soi, le sentiment d'être à la hauteur et d'être fiable, elle va vous permettre de prendre des initiatives et d'oser : oser changer de travail, faire des changements dans votre vie, créer, réaliser vos rêves... Autrement dit DE VIVRE TOUT SIMPLEMENT, et non pas d'étouffer.

Souvenez-vous que, sans estime de soi, toute votre personnalité restera sous l'influence des autres.

Pour finir ce chapitre, voici une déclaration d'estime de soi, que l'on pourrait désigner comme de l'autosuggestion ( suggestion que l'on exerce sur soi-même ). Essayez de la lire, au moins une fois par jour, afin de bien l'assimiler :

## Les Astuces de la Confiance en Soi

« Dans tout l'univers, il n'y a pas une autre personne qui soit exactement semblable à moi. **Je suis moi et tout ce que je suis est unique.**

**Je suis responsable de moi-même**, j'ai tout ce qu'il me faut **ici et maintenant** pour vivre pleinement.

**Je peux choisir de** manifester le meilleur de moi-même, d'aimer, d'être compétent, de trouver un sens à ma vie, choisir de me développer, de croître et de vivre en harmonie avec moi-même et les autres.

**Je suis digne d'être accepté et aimé exactement comme je suis, ici et maintenant.**

**Je m'aime et je m'accepte. Je décide de vivre pleinement dès aujourd'hui. »**

## **Objectif : Confiance en soi !**

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

Je vous rappelle que la confiance en soi concerne l'évaluation de combien vous vous considérez « CAPABLE ». Pour en arriver à cette évaluation, il est nécessaire de faire l'expérience de votre capacité. Il est possible que vous ne soyez réellement pas capable d'affronter certaines situations. Pour en venir à vous évaluer « capable », vous devez alors vous entraîner pour développer votre capacité et ensuite, en faire l'expérience pour la constater.

Que vous ne vous sentez pas en sécurité de faire quelque chose de nouveau, c'est tout à fait normal et sain... même chez un adulte mature et intelligent !

Plus vous expérimenterez, plus vous développerez ce sentiment de sécurité.



## Les Astuces de la Confiance en Soi

Donc,

- La capacité vient avec l'entraînement.
- Le sentiment de sécurité vient avec l'expérience.

Sans avoir à le décider, nous avons naturellement tendance à nous inspirer des résultats obtenus dans le passé pour prévoir ce qui nous attend. C'est là que l'expérience devient importante.

### **Croyez en vous :**

La foi croît, le doute craint. La foi crée, le doute détruit. La foi ouvre la porte à toutes les choses désirables de la vie, le doute les ferme. La foi éveille et stimule nos forces créatrices.

Nul ne peut s'élever plus haut que sa foi. Nul ne peut faire une chose plus grande que celle dont il se croit capable.

Des milliers d'étudiants ont manqué leurs examens, non parce qu'ils étaient incapables de répondre aux questions posées, mais à cause de la crainte, du manque de confiance en eux-mêmes, engendrés par la suggestion décourageante de leur infériorité. Ceci se remarque tout spécialement chez les personnes très sensibles.

Le sociologue David Buxton a coutume de dire : "Se croire capable, c'est presque l'être". Disons que c'est la moitié du travail.

La confiance en soi ne va pas jusqu'à prédire les résultats: elle prédit qu'on est capable de trouver des solutions aux problèmes qui ne manqueront pas de survenir en cours de route.

La personne confiante ne sait pas si elle va réussir à atteindre ses objectifs, mais elle croit, avec un niveau de certitude élevé, qu'elle trouvera les moyens de "faire pour le mieux" dans la situation réelle.

De nouvelles expériences malheureuses peuvent également atténuer votre confiance en soi ou même la détruire. C'est pourquoi il faut savoir être réaliste, et avoir des objectifs réalisables.

## Les Astuces de la Confiance en Soi

Commencez par des objectifs simples, fragmentez vos plus gros projets.

Ainsi, à chaque étape accomplie, votre confiance en vous ne cessera d'augmenter.



Lorsque vous abordez un domaine nouveau, vous êtes dans une situation d'insécurité. Vous ne savez pas trop à quoi vous attendre et comment vous adapter à ce contexte. Vous n'avez pas ce qu'il faut pour prévoir ce qui se passera et anticiper vos réactions. Vous ne pouvez avoir confiance en vous-même dans ce domaine précis ; il serait même dangereux de vous lancer avec assurance dans ce domaine sans en connaître mieux les pièges.

D'autres personnes peuvent être bien en confiance dans le même domaine, car elles y sont habituées. Elles en ont mesuré les dangers, elles sont familières avec ses caractéristiques et avec ce qui s'y passe habituellement.

Elles savent aussi comment elles réagiront dans un grand nombre des situations qu'on rencontre dans ce domaine. Elles peuvent prédire sans crainte qu'elles trouveront une façon de s'adapter à ce qui s'y passera. Elles ne savent pas exactement ce qui va se passer dans une situation particulière, mais elles n'en éprouvent pas le besoin. Cette marge d'incertitude demeure confortable et parfois même stimulante.

Le premier ingrédient de la confiance en soi est clair: il faut s'impliquer activement pour "prendre de l'expérience". C'est un élément essentiel, mais il ne suffit pas. Il doit s'accompagner d'autres ingrédients.

## **Des risques calculés**

La stratégie la plus efficace pour que votre expérience vous serve à développer rapidement votre confiance en vous-même, c'est de bien choisir les risques que vous prenez. Autrement dit, vos tentatives vous seront plus utiles si vous faites des expériences dont le degré de risque vous apparaît tolérable.

De cette façon, vous pourrez aller de succès en succès tout en apprenant les variantes et les subtilités du domaine que vous apprivoisez. Même les échecs seront tolérables et pourront faire partie de votre apprentissage parce que vous les aurez envisagés à l'avance et vous en aurez contrôlé la gravité.

En somme, c'est comme pour tous les autres apprentissages, il faut graduer la difficulté pour progresser rapidement, ne pas rester limité à ce qu'on connaît déjà, mais ne pas se lancer aveuglément dans des situations trop difficiles pour les moyens dont vous disposez.

## **Créez le contact !**

Vous éprouvez une peur quasi panique dans des situations nouvelles?

Ne dépensez pas toute votre énergie et vos pensées à essayer de dissimuler votre nervosité. Essayez au contraire de la transformer en actions : parlez, allez vers les autres...

Certes, engager la conversation avec un inconnu ou même avec votre voisin de pallier peut vous sembler insurmontable. Dites-vous que tout le monde est nerveux lorsqu'il doit aborder une tierce personne. Justement, forcez-vous à créer le contact au lieu de chercher continuellement à l'éviter.

Cela devrait vous rassurer et vous permettre de trouver les meilleurs moyens de nouer des relations.



## Les Astuces de la Confiance en Soi

Jetez-vous à l'eau ! N'hésitez pas à découvrir de nouveaux milieux et à faire de nouvelles expériences. Petit à petit vous deviendrez capable de vous adapter à de nouveaux contextes en un rien de temps !

### **La technique du bon vendeur.**

Que fait un bon vendeur ?

Il fait essentiellement deux choses...

D'une part il vous fait valoir les QUALITÉS du produit, d'autre part il vous en montre les AVANTAGES. Ainsi, il vous en vante la solidité, la perfection ou la fiabilité (qualités), puis il vous fait voir à quel point celui-ci améliorera votre vie (avantages).

Et s'il a fait correctement son travail, vous achetez. Et ce, même si le produit d'un autre vendeur est moins cher et de meilleure qualité !

C'est d'ailleurs si vrai que des entreprises aussi prestigieuses qu'I.B.M, lorsqu'elles recrutent des vendeurs, préfèrent embaucher un bon vendeur, qui ne connaît rien aux ordinateurs qu'un vendeur médiocre qui est un crack de l'informatique.

Je vous propose l'exercice suivant :

Faites comme si vous étiez tout à la fois le produit et le vendeur. Vous devez faire une présentation irrésistible de ce produit que vous êtes. À vous de jouer.

Écrivez plusieurs lignes, vendez-vous !

---

---

---

Relisez ces quelques lignes.

Honnêtement, auriez-vous envie d'acheter ce produit ?

## Les Astuces de la Confiance en Soi

Si non, recommencez !

Je suis certain que vous pouvez faire mieux. Faites un effort d'imagination. Vous avez plus de qualités cachées que vous ne le croyez. Et maintenant, relisez. Avez-vous envie d'acheter ce produit ?

Si la réponse est oui, bravo.

La fonction de cet exercice est de vous faire prendre conscience de votre valeur réelle, bien plus grande que vous ne le croyez, et du même coup d'accroître votre confiance. Vous venez de vous rendre compte qu'en toute honnêteté, vous êtes un bien meilleur candidat que vous ne l'imaginiez. Ainsi, vous aurez considérablement augmenté votre confiance en vous. Et cela est déterminant.

## **Le pouvoir de l'expérience :**

Toute habitude, tout talent, se forment par la répétitions d'actions analogues. Marchez pour être marcheur, courez pour être coureur. Vous voulez savoir lire ? Lisez. Savoir écrire ? Écrivez. Nous avons tous entendu cette expression: « C'est en forgeant, que l'on devient forgeron » ?

Si vous voulez prendre l'habitude d'une chose, faites cette chose. C'est en faisant l'expérience de la confiance en soi que vous deviendrez confiant.

Fixez-vous des petits objectifs facilement atteignables, histoire de vous remonter le moral. En réalisant des petites choses régulièrement, vous aurez à votre actif des faits qui vous prouveront que vous êtes capable de réussir des choses.

Tout d'abord, il faut arrêter de ressasser votre passé, et faire table rase de vos soucis personnels. La chose la plus importante est d'aller de l'avant, et surtout ne jamais se comparer aux autres, mais faire plutôt un bilan de soi-même. Car vous croirez toujours que les autres vont mieux que vous, mais lorsque vous les interrogerez, vous vous rendrez compte que ce n'est pas du tout le cas.

Chose primordiale : celui qui n'a pas confiance en lui a tendance à être toujours négatif. Il est donc impératif de cesser de se complaire dans un défaitisme permanent, et avoir de la volonté pour s'en sortir à tout prix. La confiance en soi,



## Les Astuces de la Confiance en Soi

c'est avant tout vouloir réussir, savoir et vouloir changer ses failles et défauts en atouts, ainsi que mettre en exergue ses qualités.

Le trac peut disparaître quand on sait exactement où on va, ce qu'on veut faire, et comment on veut le faire. Cependant, ceci n'empêche pas aussi de prendre vraiment confiance en soi. Car c'est également l'image que nous renvoyons aux autres. Pour cela, il faut dégager soi-même des ondes positives, car si vous émettez sans cesse des ondes déprimantes ou pessimistes, les autres n'auront probablement pas une image de vous très combative et gagnante.

Croire en soi est un levier puissant même entre les mains du plus faible. Dans chaque projet, c'est le phare qui illumine votre route et qui vous permet de rester dans la ligne droite qui conduit au succès, sans errer à droite ou à gauche, en ne laissant aucune place au doute.

### **La façon de penser :**

*« Vous êtes responsable de votre mental donc de vos résultats. »*

*« Votre façon de voir le monde vous renforce ou vous diminue. »*

Certaines habitudes de penser vous empêchent de disposer d'une pleine confiance en vous. Passez-les en revue et demandez-vous quelles sont celles qui s'appliquent à vous :



#### *Le catastrophisme :*

Dès que vous ratez quelque chose, dès que vous avez un ennui, hop ! Vous imaginez tout de suite le pire, vous vous mettez dans tous vos états.

Quelques mois plus tard, si vous repensez à la situation, vous vous apercevez qu'elle était peut-être préoccupante, mais pas du tout “catastrophique”.



## Les Astuces de la Confiance en Soi

### *L'obligation d'être parfait :*

Lorsque vous vous attellez à une tâche sans importance, et assez facile, si vous échouez, vous vous dites : “Bah, ce n'est pas grave !”

En revanche, et c'est très curieux, plus la tâche est difficile, plus vous voulez être parfait. Si vous ne réussissez pas, vous êtes frustré, voire découragé. Pourtant, la perfection n'est pas de ce monde.

### *Ne pas supporter le rejet et le refus :*

Dès qu'une personne a une certaine importance à vos yeux, il devient vital pour vous qu'elle vous accepte, ou même qu'elle vous aime.

Vous faites donc quantité de choses qu'au fond vous ne désirez pas vraiment, simplement pour être accepté par les autres. Et que se passerait-il si vous ne le faisiez pas ? On ne vous aimerait plus ?

Ce n'est pas pour ce que vous faites, mais pour ce que vous êtes que l'on vous aime. Soyez donc vous-même, vraiment vous-même, et acceptez l'idée de ne pas plaire à tous. Il n'y a que celui qui ne fait rien qui peut plaire à tout le monde.

### *Être obligé d'accomplir certaines choses pour avoir des droits :*

Il faut vous faire à cette idée : contrairement à ce que veulent vous faire croire les autres, il suffit d'exister pour avoir des droits. Il n'est pas nécessaire d'avoir accompli des tâches avec succès ou d'avoir réalisé des exploits. Trop souvent, vous vous dites à tort : je n'ai rien fait, donc je n'ai pas droit à la parole.

### *Penser que l'inaction est meilleure que le conflit :*

La politesse mal comprise et l'éducation vous ont fait croire que tout est mieux qu'entrer en conflit avec quelqu'un. Si donc quelque chose ne va pas, vous vous dites : “Je ne vais pas le lui dire, cela ne va pas lui plaire, et il risque de le prendre mal”. Vous gardez donc un certain nombre de griefs ainsi au fond de vous, sans les exprimer. Ceux-ci vous rendent soucieux, et ne s'arrangent que rarement avec le temps.

## Les Astuces de la Confiance en Soi

Pour vous aider à changer ces habitudes de pensée, vous pouvez vous répéter mentalement des phrases positives qui, peu à peu, remplaceront vos habitudes mentales erronées. Répétez-les intérieurement, et voyez l'effet qu'elles ont sur vous. Plus vous avez envie de les rejeter, plus elles vous seront utiles.

### *Pour le catastrophisme :*

“L'erreur est humaine. J'ai le droit de faire des erreurs.”

“L'erreur est une étape normale pour apprendre et réussir.”

“Si ça ne marche pas c'est dommage mais pas catastrophique.”

### *Pour la soif de perfection :*

“La perfection égale paralysie.”

“Je planifie et je fais de mon mieux.”

“Ce n'est déjà pas mal. Je ferai mieux la prochaine fois.”

### *Pour le rejet et le refus :*

“Je ne peux pas plaire à tout le monde, tout le temps.”

“Il est impossible d'agir sans déplaire à certains, et c'est normal ainsi.”

### *Pour vos droits :*

“J'ai droit à la liberté, à la propriété, à la sûreté et j'ai le droit de résister à l'oppression.”

(Extrait de la déclaration universelle des droits de l'homme)

“J'ai le droit d'affirmer mes sentiments et mes sensations.”

“J'ai le droit d'être moi-même.”

### *Pour l'inaction face au risque de conflit :*

“Il vaut mieux agir maintenant et se débarrasser du problème.”

“J'aime agir immédiatement pour me sentir mieux ensuite.”

“Rien d'effroyable ne peut m'arriver si je dis ce que je ressens profondément et ce que je désire.”

En changeant ces habitudes de pensée, vous vous affirmerez vis-à-vis de vous-même... et vous communiquerez sans peur !

## Les Astuces de la Confiance en Soi

Respectez vos engagements, même ceux qui vous paraissent insignifiants, c'est un élément clé pour avoir confiance en soi.

En conclusion, pour bien réussir dans la vie, ayez toujours présent à l'esprit et au cœur cette devise : JE SUIS ! JE PEUX ! JE VEUX !

Je suis, c'est-à-dire, être quelqu'un, avoir une bonne estime de soi.  
Je peux, c'est-à-dire être capable de, avoir une bonne confiance en soi.  
Et je veux, car rien n'est possible sans volonté. C'est AGIR. Passer à l'action.

Qu'est ce que vous pouvez en tirer ?

Décidez de l'effort à accomplir. Attachez-lui, dans votre esprit, une formule qui n'admette ni le doute, ni la défaillance.

Ne dites pas : "Je voudrais !" Dites : "JE VEUX !"

Je vous conseille de vous attaquer tout d'abord à une faute légère ou à une mauvaise habitude sur quoi vous pourrez exercer votre faculté de Volonté.

La victoire que vous remporterez, si infime soit-elle, vous donnera cette inoubliable sensation de Pouvoir et de Force qui vous encouragera à continuer la lutte.

## **Osez faire des expériences et amorcer le contact :**

Je vous encourage à faire circuler ce livre à vos amis. Je suis certain, qu'ils vous en remercieront.

Justement, pour vous féliciter et vous remercier, j'aimerais moi-même vous offrir une interview très intéressante d'un spécialiste du sujet, Hervé Magnin:

[Cliquez ICI, pour faire cadeau de ce livre à vos amis.](#)

## Les Astuces de la Confiance en Soi

Faites leur plaisir ! Vous verrez, c'est bon pour le moral, et cela améliorera votre estime personnelle. En effet, vous serez en accord avec vos propres valeurs, tels la générosité, le partage, l'esprit d'initiative ...

Pour en savoir plus sur le trac, le manque de confiance en soi et la timidité, je vous conseille de voir le téléseminaire qui vous est, exceptionnellement, offert au lien suivant :

[Téléseminaire Gratuit « Comment Vaincre la Timidité et le Trac ».](#)

Merci, bravo et bonne continuation dans vos efforts !  
Surtout, ne baissez pas les bras !

Bien amicalement,  
Patrick Merlet

[www.stop-timidite.com](http://www.stop-timidite.com)