

A close-up photograph of a black pen nib writing on a lined notebook page. The pen is positioned diagonally from the upper right towards the lower left. The lines of the notebook are clearly visible, and the pen's shadow is cast onto the page. The text is overlaid on this background.

LES 2 OUTILS  
POUR  
DÉVELOPPER  
LA  
CONFIANCE  
EN SOI

DIRIGE TA VIE

**Avant de lire ce rapport, répétez trois fois cette phrase :**

« J'ai la volonté profonde d'être plus confiant et je désire réellement apprendre à me faire confiance et à reconnaître mon potentiel ».

**Qu'est-ce que la confiance en soi ? À quoi ça sert ?**

*On entend souvent parler de confiance en soi... Mais est-ce que nous savons réellement ce que cela signifie ? Avons-nous aussi conscience que c'est une des qualités primordiales dans notre développement personnel ? Voyons cela ensemble.*

*Sachez que malgré toutes les définitions que j'ai pu lire et rechercher, je n'en ai trouvées aucune d'assez forte de sens pour définir parfaitement la confiance en soi. Et d'ailleurs, la mienne est probablement dans ce même cas. Savez-vous pourquoi ? Parce que nous avons tous notre propre définition. Et c'est ce qui fait la richesse de notre monde.*

Depuis ma plus petite enfance, en passant par la case-école jusqu'au lycée, j'ai toujours manqué de confiance en moi. Et de plus en plus avec le temps, on me disait trop souvent que je n'avais pas assez confiance en moi, que je me sous-estimais et au contraire, que je pourrais être capable de grandes choses si j'avais cette confiance en moi.

Je n'ai jamais regretté que l'on me répète « tu manques de confiance en toi ». Pourquoi ? Parce que j'ai pu prendre un jour prendre conscience que la clef pour m'ouvrir aux autres, être moins timide, affronter mes peurs et me surpasser. Était en fait cette qualité que je devais développer chez moi, qui n'est autre que la confiance en soi.

*Et c'est une réalité, mais est-ce que la plupart des personnes qui nous disent que l'on possède ce manque de confiance nous aident réellement à prendre conscience que l'on peut transformer notre vie en développant cette aptitude ? Ou bien plutôt, est-ce que ces personnes nous font passer à l'action pour développer cette qualité en nous ?*

« Réveille le meilleure de toi, concrétise tes idées et développe ta confiance en toi » [Dirige ta vie](#)

**« Votre connaissance de vous n'a aucune limite, vous seul êtes capable de la déterminer et de la surpasser. » - Dirige ta vie**

Rappelez-vous de ceci : avant j'étais un petit garçon introverti, incertain de mes capacités et très timide, mais avec le temps et les efforts, j'ai pu acquérir une maîtrise de moi plus poussée. Le chemin vers cette confiance en moi n'a pas été de tout repos et je ne suis pas resté spectateur de ma vie. Petit à petit je suis devenu acteur de ma vie. Et aujourd'hui, j'arrive à laisser de côté ma timidité et aller vers les autres, j'arrive à être plus sûr de moi dans des situations dans lesquelles je n'aurais jamais pu être confiant auparavant.

**Alors, croyez en vous, acceptez-vous, reconnaissez vos erreurs, cultivez l'équilibre de vos pensées négatives et positives, et pour finir ne cherchez pas l'approbation des autres pour passer à l'action.**

## **I - Premier outil à utiliser : la prise de conscience par l'introspection**

La confiance en soi s'obtient en premier lieu grâce à une connaissance de soi et à une maîtrise de soi. Rassurez-vous, au début vous n'avez pas besoin de vous connaître jusqu'au plus profond de votre être, mais vous avez besoin d'avoir une activité mentale qui porte votre attention sur le regard que vous portez à l'intérieur de vous, par la forme d'une attention particulière portée à vos propres sensations ou états.

Autrement dit, cela s'appelle l'introspection. D'une description plus psychologique, l'introspection désigne plus précisément notre connaissance intérieure que nous avons de nos perceptions, de nos actions, de nos émotions et de nos connaissances. Toutes différentes en ce sens de celle que pourrait porter un regard extérieur à notre être. Autrement dit, l'introspection peut vous permettre de fonder des bases solides sur votre propre perception de la vie et votre être, de votre vérité. Vous êtes conscients que pour votre épanouissement avec vous-même et avec les autres, **il faut que vous compreniez ce qui se passe au plus profond de vous.**

### **Un exercice en 5 étapes pour votre prise de conscience et votre introspection**

Vous souhaitez vraiment développer la confiance en soi ? Vous voulez combattre vos peurs et surmonter tous les obstacles que la vie sèmera sur votre chemin ? Vous n'avez rien à perdre en essayant de vous comprendre afin de vous améliorer par la suite n'est-ce pas ? Alors, commencez par prendre un crayon et une feuille de papier.

C'est parti pour avoir les idées plus claires, développer sa confiance en soi, mieux se connaître et adopter une vision claire et objective de soi. ***En route pour la réussite et le succès !***

**« Réveille le meilleure de toi, concrétise tes idées et développe ta confiance en toi » Dirige ta vie**

## **1 - Notez en haut de cette feuille :**

### **« Mon histoire, Qui suis-je ? »**

Faites le point avec votre passé grâce à l'introspection et au regard que vous allez porter sur votre vous intérieur. Établissez une chronologie dans l'histoire de votre vie, fixez des dates aux évènements importants de votre passé et posez-vous les questions suivantes :

- D'où je viens ? Où suis-je né ?
- Où je vais et où je veux aller ?
- Comment ai-je grandi ?
- Quels difficultés ou traumatismes ai-je su surmonter pour être là où je suis actuellement ?
- Quels sont les meilleurs souvenirs de mon enfance ?
- De mon passé ?
- Quelles ont été les décisions importantes que j'ai dû faire dans le passé ?
- Comment ai-je fait pour prendre ces décisions ?
- À quoi je me rattache quand je suis perdu ?
- Quels sont les éléments qui me font aller de l'avant ?

## **2 – Ensuite, notez :**

### **« Les 10 qualités de ma personnalité »**

Faites une liste des dix qualités de votre personnalité qui selon vous, et non selon les autres, définissent réellement qui vous êtes et ce que vous faites ici et maintenant. Si vous avez du mal à trouver vos traits de personnalité, je vous propose une liste de questions visant à vous aider :

- Comment je me comporte avec les autres ?
- Avec moi-même ?
- Est-ce que je m'aime ?
- Pourquoi je m'aime ?
- Qu'est-ce qui me passionne, me fait vibrer dans la vie ?
- Qu'est-ce qui me procure de la joie, du plaisir et me rend de bonne humeur ? (Ne répondez pas « le sexe » c'est trop facile ;-)).
- Comment je fais pour être heureux et enthousiaste dans une activité ?
- Quelles pensées positives tournent parfois longtemps dans mon esprit ?
- Comment est-ce que j'arrive à garder espoir dans les périodes de ma vie les plus difficiles ?
- À quoi je me rattache quand je suis perdu ? Quels sont les éléments qui me font aller de l'avant ?
- Quelques exemples : « je suis joyeux, aimable, courtois, curieux, ouvert d'esprit, optimiste, dynamique, déterminé, ambitieux, pragmatique, chanceux, etc. »

*« Réveille le meilleure de toi, concrétise tes idées et développe ta confiance en toi » [Dirige ta vie](#)*

### **3 – Continuez et notez :**

#### **« Mes 10 plus grandes forces »**

Une fois que vous avez établi une chronologie de votre histoire, dont vous avez bien cerné tous les éléments de celle-ci ainsi que les qualités que vous avez reconnues et notées dans votre personnalité... Vous pouvez maintenant aller encore plus loin et noter vos forces, celles qui déterminent votre puissance physique comme votre capacité de l'esprit, autrement dit votre force morale, votre force de caractère.

Puisez dans vos qualités l'inspiration pour reconnaître et trouvez vos forces qui sont les plus présentes dans votre personnalité et demandez-vous cela :

- Quelle qualité présente chez moi est aussi une force ?
- Qu'est-ce que j'arrive à faire sans difficulté physique ou psychique ?
- Pourquoi je suis doué ?
- Quelle activité j'arrive naturellement à faire sans trop de difficulté ?
- Quels sont les éléments de ma personnalité qui m'ont toujours aidés à surmonter la difficulté ?

*« Réveille le meilleure de toi, concrétise tes idées et développe ta confiance en toi » [Dirige ta vie](#)*

## 4 – Comprenez vos faiblesses et faites-en une force, notez :

### « Les 10 faiblesses que je veux améliorer »

*Toutes mes félicitations pour être arrivé là ! Continuez ainsi vers la voie de la confiance en vous.*

Vous avez déjà peut-être pensé à vos faiblesses ? Si oui, c'est parfait parce que vous allez devoir lister vos faiblesses et analyser lesquelles vous pouvez dès aujourd'hui commencer à améliorer. Le but ici n'est pas de vous faire culpabiliser par rapport à vos faiblesses, mais simplement de vous faire prendre conscience que vous êtes imparfaits, comme tout autre être humain.

Quelques exemples pour vous inspirer :

- Je ne suis pas capable d'effectuer cette tâche, mais je vais m'entraîner à faire des exercices pour pouvoir par la suite réussir à effectuer celle-ci.
- J'ai échoué dans mes tests, mais j'ai quand même réussi à me rendre compte que je n'avais pas utilisé la bonne méthode.
- Je n'ai pas réussi à atteindre l'objectif que je m'étais fixé pour essayer d'être moins timide, mais j'ai quand même réussi à briser la glace avec cette personne et j'ai par la suite repris les choses en mains.
- Je manque d'expérience, mais j'apprends tous les jours et je fais beaucoup d'efforts pour être à la hauteur de mes attentes et de mes responsabilités.
- Je manque de confiance en moi, mais ce n'est pas grave parce que j'essaie de m'autoriser à me faire confiance dans de nombreuses situations.
- Essayez encore une fois d'être clair avec vous même, mais d'être juste et de ne pas vous juger négativement par rapport à vos faiblesses.

*Si vous apprenez à utiliser vos faiblesses pour améliorer vos points forts, celles-ci ne vous apparaîtront plus comme des faiblesses, mais comme des opportunités pour améliorer vos points forts.*

*« Réveille le meilleure de toi, concrétise tes idées et développe ta confiance en toi » Dirige ta vie*

## 5 – Conclusion de votre introspection, notez :

### « Les bénéfices de mon introspection »

Aviez-vous déjà effectué une telle expérience dans votre vie, aviez-vous passé autant de temps juste pour vous même ? Constatez des bienfaits de cette expérience en notant tout ce que cela vous a apporté. Je peux vous assurer qu'après avoir effectué une telle introspection, le gain de confiance en soi n'est pas anodin, il est même flagrant !

### Répondez à ces questions à la suite de vos notes :

- Ai-je remarqué une difficulté à effectuer cette introspection ? Si oui, comment ais-je su surmonter celle-ci et pourquoi ?
- Ai-je ressenti de fortes émotions lors de cette expérience ?
- Ai-je découvert beaucoup de choses sur moi : mon histoire, mes forces, mes faiblesses, ma personnalité, mes qualités, etc. ?
- Est-ce que j'ai pu me rendre compte que j'ai la capacité de pouvoir transformer positivement ma vie par des actions ? *Vous pouvez le constater en mettant en avant les plus grandes difficultés que vous avez traversés dans votre vie, et comment vous avez su continuer à avancer.*
- Est-ce que cet exercice m'a donné une plus grande connaissance de moi ? Et ai-je su me maîtriser lors de cette introspection ? Si oui, comment ?
- Après avoir effectué tout ce travail sur vous-même, vous avez sûrement envie d'en savoir un peu plus sur votre capacité à développer votre confiance en vous ?

Mais avant de continuer, notez bien que **vous venez de franchir un cap dans votre développement personnel**, et que **vous avez fait preuve de confiance en vous**. Et oui, sans cette confiance, vous n'auriez pas pu surmonter tous ces doutes et toutes ces interrogations à propos de vous et de votre histoire.

Alors, continuons ensemble avec un nouvel outil qui vous aidera à développer cette confiance en vous.

« Réveille le meilleure de toi, concrétise tes idées et développe ta confiance en toi » [Dirige ta vie](#)



## II – Second outil à utiliser : L'Autosuggestion et la pensée positive

*Avez-vous déjà entendu parler de pensée positive, de psychologie positive ou bien même de l'autosuggestion positive, consciente ?*

L'autosuggestion, c'est l'action de s'influencer par soi-même. Si on la couple à la pensée positive, cela donne **une synergie** : l'action de la répétition de formulations positives qui consistent à se répéter mentalement, à plusieurs reprises et dans un état de détente, des phrases et/ou des formules positives de ce que nous aimerions obtenir, de ce que nous désirons.

Eh bien, nous allons voir comment cela peut vous aider à développer votre confiance en vous. **Mais attention...** Cela nécessite d'avoir essayé de pratiquer l'exercice présent dans le premier outil.

### 1 - Comment j'ai découvert cet outil ?

Ou plutôt, grâce à qui ? Grâce à *Napoleon Hill* ! Un auteur américain expert dans le développement personnel, décédé en 1970. Notamment plus connu pour avoir déclaré : « **Tout ce que l'esprit de l'homme peut concevoir et croire, il peut l'accomplir** ».

C'est bien *Hill* qui m'a fait découvrir l'autosuggestion et le pouvoir de l'esprit maître. Et cela même si j'avais par le passé fait beaucoup de recherches et d'expériences, même si j'avais beaucoup de fois exercé l'introspection. Mais c'est lors de la lecture de son livre « *Réfléchissez et devenez riche* » que j'ai pris une énorme claque dans la figure. Il m'arrive encore de réécouter ce livre sous format audio et de me reprendre cette « claque » lorsque je l'écoute attentivement.

Pendant cette lecture, j'ai eu l'opportunité de prendre conscience du pouvoir de nos pensées et de la capacité que nous avons pour devenir le maître de notre destin et de notre âme... Et je l'ai saisie ! Toute la puissance de la pensée et des actions que nous allons effectuer avec celle-ci, nous permet d'accomplir de grandes choses. Vous devez aussi avoir la foi, cet état d'esprit qui vous est acquis en vous répétant ou en affirmant des instructions à votre subconscient.

Si nous avons commencé avec le premier outil par l'introspection, c'est parce que vous devez vous occuper de vous pour développer votre confiance en vous et ainsi avancer vers la réussite et le succès. C'est en faisant cela, que vous allez prendre votre vie en mains, diriger votre vie.

**Mais pour diriger votre vie, vous devez commencer par diriger vos pensées.** Et cela n'est faisable qu'à partir du moment où vous avez conscience que vos pensées négatives sont tout autant faciles à mettre en place dans votre subconscient que les pensées positives.

*« Réveille le meilleure de toi, concrétise tes idées et développe ta confiance en toi » Dirige ta vie*

*« Je suis le maître de mon destin, le capitaine de mon âme ».*  
- William Ernest Henley

## 2 - Attention ! La pensée ne fait pas tout !

Il ne suffit pas de penser que la vie est belle pour qu'elle le soit vraiment n'est-ce pas ? Alors vous savez aussi qu'**il faut passer à l'action**.

Et comment mettre en pratique la pensée positive par l'action ? **Grâce à l'autosuggestion consciente**.

## 3 - Comment utiliser l'autosuggestion positive en passant à l'action ?

L'autosuggestion est avant tout une forme de suggestion que l'on s'adresse à soi-même. En d'autres termes, c'est le principe même de faire passer un message à son subconscient en développant sa **volonté consciente** : *faculté de se déterminer et d'agir vis-à-vis de soi-même, selon certains actes avec énergie et constance*.

Il faut avant tout, que vous mettiez de la conviction dans cette pratique ! Mettez-y de la passion, mettez-y de votre âme, et cela de tout votre cœur ! **Vous devez être persuadé que cela va fonctionner**. D'ailleurs, vous ne pourrez être certain que cela fonctionne réellement que si vous si vous testez par vous-même et de la bonne manière.

Prenez cet exemple : « j'ai de la confiance en moi, je la développe ; j'ai de la confiance en moi, je la développe ; j'ai de la confiance en moi... ».

Ou bien celui-ci : « j'ai peur, mais je le fais quand même ; j'ai peur, mais je le fais quand même ; j'ai peur, mais je le fais quand même... ».

Plus vous allez répéter cette phrase positive, plus votre subconscient va imprégner cette phrase en la considérant comme une réalité. Et par résultat, plus vous allez constater que vous agissez avec une plus grande confiance en vous et plus vous développerez cette aptitude.

Attention, vous savez que cela fonctionne aussi bien avec les pensées négatives et les croyances limitantes, qu'avec les pensées positives et sans contraintes.

Rassurez-vous ! Si vous vous souciez des pensées négatives, sachez que celles-ci seront chassées et évacuées de votre esprit au fur et à mesure que vous mettrez en pratique des phrases d'autosuggestion comme celles citées précédemment.

*« Réveille le meilleure de toi, concrétise tes idées et développe ta confiance en toi » Dirige ta vie*

## 4 - Adopter cette bonne habitude quotidienne avec un exercice en 6 étapes

*Notez que je me suis inspiré du livre de Napoléon Hill, « Réfléchissez et devenez riche ».*

Cet exercice est utilisé à l'origine pour vous aider à réfléchir et à devenir riche, à condition de passer à l'action.

Mais ici, nous allons voir une autre manière d'utiliser cette méthode d'autosuggestion de notre cher Napoléon Hill.

Pour gagner plus de confiance en nous grâce à cet exercice, il faut en faire une habitude, qui je le rappelle à pour objectif de vous aider à gagner de la confiance en vous. Autrement dit à développer cette aptitude afin de plus vous faire confiance et à réaliser des actions cohérentes avec votre objectif.

Vous devez avoir pris conscience du pouvoir de la pensée et l'autosuggestion. Rappelez-vous de cette phrase légendaire de Barack Obama : « **Yes We Can** ». Et oui, l'ancien président des États-Unis pratiquait l'autosuggestion et la pensée positive ! N'est-ce pas un signe ? Voyez par vous-même.

## 5 - Avant de continuer, répétez cette phrase trois fois

**« Je crois en moi, je m'accepte, je reconnais mes erreurs, je cultive l'équilibre de mes pensées, et je ne cherche pas l'approbation des autres pour passer à l'action. »**

*OK... Super ! Désormais vous êtes fin prêt à mettre en pratique ce second outil ! Wouhouw !*

*« Réveille le meilleure de toi, concrétise tes idées et développe ta confiance en toi » [Dirige ta vie](#)*

## 6 - Le plan précis pour gagner de la confiance en soi – En 6 étapes

**Étape 1 :** Soyez précis par rapport à la raison pour laquelle vous désirez être plus confiant en vous, cela va vous permettre de passer d'un simple souhait indéfini à un objectif clair à atteindre. Reprenez vos notes par rapport à votre introspection et cette fois, définissez un objectif précis à atteindre en rapport avec votre manque de confiance en vous.

**Étape 2 :** Déterminez exactement ce que vous avez l'intention de donner en retour de ce gain de confiance en vous. Par exemple : la quantité de temps que vous allez accorder pour développer ce gain, les efforts que vous allez devoir faire au quotidien pour surmonter vos difficultés, votre détermination à ne pas abandonner face aux obstacles rencontrés, etc.

**Étape 3 :** Fixez la date à laquelle vous voulez avoir adopté avec brio la confiance en soi. Cela va pouvoir vous éviter de procrastiner et de repousser au lendemain vos objectifs personnels.

**Étape 4 :** Définissez un plan précis qui vous aidera à réaliser votre désir et commencez dès **MAINTENANT** à le mettre en exécution. Inspirez-vous des modèles de plan d'action simple, précis et efficace que vous avez déjà rencontrés ou bien que vous pouvez trouver sur internet. Le but ici est de traduire vos pensées en actions concrètes afin d'organiser leurs réalisations.

**Étape 5 :** Écrivez clairement sur un papier les faiblesses et les forces que vous voulez développer pour obtenir plus de confiance en vous. Ainsi que le délai et le plan précis que vous avez élaboré pour concrétiser et réaliser tout cela.

**Étape 6 :** Lisez avec conviction et force de volonté vos objectifs à voix haute, le soir avant de vous endormir et le lendemain matin en vous réveillant. Votre esprit doit être bouillonnant d'idées et assoiffé par le désir ardent d'obtenir de la confiance en vous.

Et vous, dites-moi comment vous feriez pour utiliser et appliquer ces 2 outils ? Quel serait votre plan précis en 6 étapes pour gagner de la confiance en vous ?

« Réveille le meilleure de toi, concrétise tes idées et développe ta confiance en toi » [Dirige ta vie](#)

## Conclusion

Mes sincères félicitations pour être arrivés jusqu'à la fin de ce guide ! Encore bravo à vous !

Si vous avez suivi avec attention et appliqué ces 2 outils, ou ne serait-ce l'un des deux que je vous ai partagés. Vous avez désormais de quoi vous équiper pour affronter le manque de confiance en vous !

À propos de ce petit guide pratique pour développer la confiance en soi. Son contenu est évolutif et sera souvent mis à jour en fonction de vos retours. N'hésitez pas à m'envoyer vos retours constructifs en cliquant ici : <https://pierrerondeau.fr/a-propos/>.

Vous avez aimé ce guide ? Vous souhaitez aller plus loin ? Je vous donne rendez-vous sur mon blog [Dirige ta vie](#).