

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 ?*

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

**« Prends le contrôle de ton évolution et deviens l'architecte de ta vie » [Dirige ta vie](#)**

## LES 2 OUTILS POUR DÉVELOPPER LA CONFIANCE EN SOI

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 ce 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 !***

**« Prends le contrôle de ton évolution et deviens l'architecte de ta vie » 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 événements 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. »

### **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 ?

## 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.**

*« Prends le contrôle de ton évolution et deviens l'architecte de ta vie » [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.**

« *Prends le contrôle de ton évolution et deviens l'architecte de ta vie* » [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.

« **Prends le contrôle de ton évolution et deviens l'architecte de ta vie** » [Dirige ta vie](#)

## LES 2 OUTILS POUR DÉVELOPPER LA CONFIANCE EN SOI

**« 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.

**« Prends le contrôle de ton évolution et deviens l'architecte de ta vie » 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.

*« Prends le contrôle de ton évolution et deviens l'architecte de ta vie » [Dirige ta vie](#)*

## 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 !*

## 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 ?**

« Prends le contrôle de ton évolution et deviens l'architecte de ta vie » [Dirige ta vie](#)

## 📁 **BONUS ARTICLES CONFIANCE EN SOI DIRIGE TA VIE** ✨

(je vous partage deux articles que j'ai écrits après cet ebook, sur la confiance en soi)

### **Comment reprendre confiance en soi**

La confiance en soi peut aller et venir en fonction de notre état général. Parfois, suite à un traumatisme, un choc émotionnel, ou tout autre type de situation difficile. Il peut arriver que l'on perde confiance en nous. Et lorsque vous prenez conscience que vous avez perdu confiance en vous. Alors vous vous demandez comment reprendre confiance en vous ?



« *Prends le contrôle de ton évolution et deviens l'architecte de ta vie* » [Dirige ta vie](#)

## LES 2 OUTILS POUR DÉVELOPPER LA CONFIANCE EN SOI

*Celui qui croit en lui-même n'a pas besoin de convaincre les autres. Celui qui est heureux avec lui-même n'a pas besoin de l'approbation des autres. Celui-là qui s'accepte lui-même, le monde entier l'acceptera.*

### LAO TSEU

C'est une question à laquelle je vais essayer de répondre dans cet article en vous partageant plusieurs techniques. Elles vont vous permettre de travailler sur votre confiance en vous.

---

## I – Reprendre confiance en soi : Soyez confiant

*Croyez en vous-même et en tout ce que vous êtes... Sachez qu'il y a quelque chose à l'intérieur de vous, qui est plus grand que n'importe quel obstacle.*

### CHRISTIAN LARSON

En faisant des recherches sur Google, je suis tombé sur beaucoup d'articles intéressants sur notre fameux manque de confiance en soi. Et j'ai trouvé l'un des meilleurs conseils que je vous puisse vous retransmettre ici. Soyez confiant.

Vous avez tous et toutes la confiance en vous nécessaire pour accomplir de grandes choses. Il vous suffit de passer par cette prise de conscience. Découvrez que vous aussi vous avez une confiance en soi et vous pourrez alors la réveiller. Afin de pouvoir reprendre confiance en vous, il sera nécessaire de vous rendre compte de vos qualités, de savoir dans quoi vous êtes bons, de savoir de quoi vous avez besoin, etc.

D'après le site [TheJakartaPost](https://www.thejakartapost.com), il existe un mantra pour la confiance en soi. Un mantra par pure définition est une parole dite sacrée et ayant un pouvoir spirituel. Le mantra de la confiance en soi

« **Prends le contrôle de ton évolution et deviens l'architecte de ta vie** » [Dirige ta vie](#)

## LES 2 OUTILS POUR DÉVELOPPER LA CONFIANCE EN SOI

est le suivant : « [fake it until you make it](#) ». Cette expression peut être traduite sous plusieurs formes, mais celle que j'ai retenue est celle-ci : « faites semblant jusqu'à ce que vous l'ayez fait ». Ce mantra revêt d'un état d'esprit plutôt puissant. Car en fait en vous le répétant vous allez suggérer à votre cerveau que vous avez confiance en vous. Et cela va vous permettre de surpasser vos peurs et d'aller en dehors de votre zone de confort. Ce mantra peut vous aider de passer de l'idée de la confiance en soi, d'un état d'esprit optimiste, jusqu'à sa réalisation concrète dans votre vie.

---

## II – Notez vos victoires et reprenez confiance en vous

*C'est l'attitude mentale victorieuse, la conscience de sa puissance, le sentiment de maîtrise, qui fait de grandes choses dans ce monde.*

### ORISON S. MARDEN

Et si reprendre confiance en soi demandait juste de porter plus d'attention sur nos victoires personnelles ? Sur toutes ces actions qui nous paraissent anodines, mais qui démontrent bel et bien nos capacités. Eh bien, grâce à une prise de note de vos victoires, des plus petites aux plus grandes, vous rehausserez directement votre confiance en vous.

En notant vos victoires, vous vous rendrez compte de ce don pour quoi vous êtes doués. Vous pourrez alors voir noir sur blanc les domaines dans lesquels vous êtes doués. Si par exemple vous notez fréquemment « j'ai réussi à faire ça », vous vous saurez capable de le reproduire et même d'aller encore plus loin.

Cela ne vous prendra que quelques minutes par jours et vous permettra de reprendre confiance en vous. C'est même quelque chose qui vous permettra d'avoir un état d'esprit plus optimiste quant à

« [Prends le contrôle de ton évolution et deviens l'architecte de ta vie](#) » [Dirige ta vie](#)



## LES 2 OUTILS POUR DÉVELOPPER LA CONFIANCE EN SOI

vos capacités d'apprentissage et d'évolution. Notez toutes vos victoires et vous serez de plus en plus fier de vous.

---

Faites l'exercice de noter vos victoires lorsque vous ne vous sentez plus capable de faire quelque chose, qui pourtant, est habituellement brillamment réussi. Rappelez-vous que cette action simple vous permettra de renforcer davantage votre fierté et votre joie quotidienne.

Essayez également de noter vos accomplissements de la semaine, du mois et même de l'année qui a précédé. Cela vous permettra d'avoir plus de recul, mais également un sentiment de confiance en vous encore plus fort.

---

### III – Travaillez votre état d'esprit

*Trop de gens surestiment ce qu'ils ne sont pas et sous-estiment ce qu'ils sont.*

**MALCOLM FORBES**

La confiance en soi est quelque chose qui s'apprend et selon Wikipédia, son apprentissage peut être accéléré, car la confiance en soi est mentale. C'est pour cela que vous devez mettre en place des exercices quotidiens pour reprendre confiance en vous plus rapidement.

Le simple fait de vouloir changer votre état d'esprit peut être grandiose. Si vous manquez de confiance en vous, il y a de fortes chances que cela vient d'une mauvaise vision des choses et d'un autosabotage. En fait, quand une personne n'a pas confiance en elle, celle-ci ne part jamais du bon pied pour accomplir ses objectifs.

« *Prends le contrôle de ton évolution et deviens l'architecte de ta vie* » [Dirige ta vie](#)

## LES 2 OUTILS POUR DÉVELOPPER LA CONFIANCE EN SOI

Se persuader, croire coûte que coûte que c'est déjà perdu avant même d'avoir commencé est le symbole du manque de confiance en soi. Alors, pour reprendre confiance en soi, il faut se suggérer qu'avant même d'avoir commencé, on peut y arriver. On aura alors déjà fait la moitié du chemin, car il nous restera plus qu'à prouver à notre mental que nous sommes capables de faire ce que l'on s'est imaginé capable de faire.

### **Pourquoi vous n'y arriverez pas ? Notez-le**

Faites une liste des raisons pour lesquelles vous pensez que vous n'y arriverez pas. Une liste dans laquelle vous allez noter pourquoi vous pensez que c'est impossible. Puis après les avoir notés, réfléchissez-y en pleine conscience.

### **Posez-vous ce genre de questions :**

- Suis-je réellement incapable de réaliser ça ? Ou bien j'imagine que j'en suis incapable pour une autre raison ?
- Ai-je vraiment besoin de beaucoup de temps ? Ou bien quelques minutes par jours peuvent suffire ?
- Est-ce que celles et ceux qui sont arrivés à faire ce que je veux accomplir se sont donnés les mêmes raisons que moi ? Ou bien est-ce qu'elles ont changé leur état d'esprit ?
- Est-ce si grave si j'ai peur d'échouer ? Ou bien est-ce que je peux me servir de cette peur comme une excitation pour réussir ?
- Est-il si grave que cela de ne pas avoir les moyens ? Ou bien est-ce que je me sers des moyens que je n'ai pas comme une excuse pour ne pas réussir ce que je veux réussir ?

Le but ici, c'est de vous convaincre que vous êtes capables de reprendre confiance en vous. Reprendre confiance en soi c'est aussi ça, être capable de changer de point de vue quant aux raisons pour lesquelles vous ressentez un manque de confiance en vous.

« *Prends le contrôle de ton évolution et deviens l'architecte de ta vie* » [Dirige ta vie](#)

## LES 2 OUTILS POUR DÉVELOPPER LA CONFIANCE EN SOI

Remettez vos bonnes raisons en cause et prenez note d'un scénario dans lequel vous êtes capable de faire ce que vous avez peur de faire. Persuadez-vous que vous allez y arriver et vous arriverez. C'est une question d'état d'esprit. 😊

---

### IV – Reprendre confiance en soi grâce aux émotions

*L'émotion est le moteur du changement.*

**OLIVIER LOCKERT**

[Les émotions](#) jouent un rôle important dans la confiance en soi. Par exemple lorsque vous avez peur de faire quelque chose, vous aurez alors des émotions qui sont en cohérences avec vos peurs. Mais lorsque vous vous dites que vous êtes capable de faire quelque chose, vous créez également en vous les émotions nécessaires pour passer à l'action.

Identifiez les émotions présentes chez vous lorsque vous arrivez à 100 % à réaliser quelque chose qui vous paraissait difficile à accomplir au départ. Notez comment vous avez procédé pour passer de l'idée de cette action à sa concrétisation.

Vous pouvez également analyser les émotions des personnes qui ont réussi là où vous voulez vous aussi réussir. Très souvent, il m'arrive d'augmenter considérablement ma confiance en moi en regardant des discours inspirants de personnes qui m'inspirent. Mais ce qui est le plus inspirant quand j'analyse certains discours, lors d'interviews ou de « talks » (TEDx, conférence, etc.) C'est lorsque les personnes partagent leurs émotions et expliquent en quoi elles leur ont été utiles pour avancer et réaliser de grandes choses.

---

« [Prends le contrôle de ton évolution et deviens l'architecte de ta vie](#) » [Dirige ta vie](#)

## V – Les connaissances et la confiance en soi

*La connaissance est l'unique bien dont personne ne peut te dépouiller.*

**RON RASH**

Apprendre, connaître et savoir. Voici une belle liste d'ingrédients pour reprendre confiance en soi. Personnellement, je me nourris chaque jour de livres, d'études, d'articles, de vidéos, de films ou de séries qui me permettent d'apprendre sur les domaines qui me passionnent. Mais qui me permettent d'apprendre sur la vie en général.

Ma confiance en moi s'agrandit au fur et à mesure que j'apprends de nouvelles choses, car j'ai pris conscience de ma soif d'apprendre grâce au développement personnel et depuis je ne cesse d'apprendre toujours plus.

### Élargissez votre horizon du possible

Il est possible que la lecture et l'apprentissage puissent vous permettre de reprendre cette confiance en soi qui vous échappe parfois. Et c'est ce que vous faites en lisant cet article. Vous apprenez peut-être de nouvelles choses et vous percevez une manière différente de voir les choses.

Essayez alors, le plus que possible d'en apprendre davantage chaque jour. Même si vous passez seulement 10 minutes par jours à lire à propos d'un sujet qui vous intéresse. Vous pouvez être sûrs qu'à moyen ou long terme vous aurez considérablement progressé et appris.

La confiance en soi est liée à un processus d'évolution personnelle. Par exemple, plus vous allez apprendre à mieux vous connaître et plus vous allez prendre conscience de ce dont vous êtes capables de faire. Et ainsi, vous aurez plus de confiance en vous.

« *Prends le contrôle de ton évolution et deviens l'architecte de ta vie* » [Dirige ta vie](#)

## LES 2 OUTILS POUR DÉVELOPPER LA CONFIANCE EN SOI

Mais ce processus d'évolution fonctionne également lorsque vous en apprenez plus sur les autres. Car malgré tout ce qui peut nous différencier des autres, il reste tout de même un gros pourcentage de points communs entre chaque individu.

La connaissance vous amènera des clés, des outils et plus globalement un accompagnement non négligeable pour vous aider à évoluer. Reprendre confiance en soi c'est aussi se rappeler que tout ce que nous avons appris jusqu'à présent et tout ce que nous connaissons ne peut nous être volé ou arraché de notre esprit.

C'est une richesse et un pouvoir immense que d'avoir une banque de connaissances en vous qui peuvent vous être utiles à tout instant.

---

## Faites de votre confiance en vous quelque chose de fluide

*Quand on désire savoir, on interroge. Quand on veut être capable, on étudie. Revoyez sans arrêt ce que vous savez déjà. Étudiez sans cesse du nouveau. Alors vous deviendrez un Maître.*

### CONFUSIUS

Il existe encore beaucoup d'autres moyens pour reprendre confiance en soi, mais je vous ai partagé ceux qui me paraissent les plus importants à mes yeux. Effectivement on pourrait aussi prendre en compte le fait de prendre soin de soi, de bien s'habiller, d'entretenir une belle image de nous, de s'autosuggérer que l'on va y arriver, etc.

Mais la partie essentielle a tiré de cet article est que vous pouvez y arriver en changeant votre état d'esprit. Vous pouvez arriver à reprendre confiance en vous, à accomplir tous vos objectifs, à réaliser vos rêves. Si et seulement si vous vous y êtes d'abord mentalement préparé.

« [Prends le contrôle de ton évolution et deviens l'architecte de ta vie](#) » [Dirige ta vie](#)

## LES 2 OUTILS POUR DÉVELOPPER LA CONFIANCE EN SOI

Sans préparation mentale vous serez plus faibles face à vos peurs, vos doutes et vos [croyances limitantes](#).

### **Faites comme si vous l'aviez fait jusqu'à ce que ce soit vrai**

Conclusion : reprendre confiance en soi c'est prendre conscience de la confiance en nous déjà présente afin d'accélérer son évolution. Et pour que cette confiance en vous évolue, il vous faut d'abord l'installée dans votre nouvel état d'esprit optimiste, confiant et créatif.

Ensuite, mettez en place des exercices qui vous permettront de vous rendre compte de vos capacités et de vos victoires. Identifiez les émotions qui vous poussent à réussir à passer le plus que possible à l'action, à surmonter vos peurs et vos difficultés.

Enfin, ne vous arrêtez jamais en si bon chemin, identifiez le plus vite que possible vos obstacles et vos blocages. Il peut s'avérer que ce n'est que des illusions que notre imagination nous fait part. Brisez les illusions qui vous limitent et soyez certains de vos réelles capacités.

Avec tous ces points-clés sur la confiance en soi, vous pouvez déjà être capable d'étudier ce qui fera de vous quelqu'un de confiant.

... Et n'oubliez pas : soyez confiant ! 😊

Version originale de l'article : <https://pierrerondeau.fr/comment-reprendre-confiance-en-soi/>

## Les 5 puissants avantages de la confiance en soi



*La confiance est une habitude qui peut être développée en agissant comme si vous l'aviez déjà.*

**BRIAN TRACY**

« *Prends le contrôle de ton évolution et deviens l'architecte de ta vie* » [Dirige ta vie](#)



### Pourquoi vous devez améliorer votre confiance en vous

La confiance, si vous cherchez bien son origine, remonte [aux fondements mêmes des relations humaines](#). Prenez ne serait-ce que cinq minutes pour vous imaginer sans cet état psychologique de la confiance. Vous ne pourriez plus croire ne serait-ce même qu'un mot de ce que je dis ici même. Vous ne pourriez même plus vous fier à qui que ce soit, ni même à vous.

Concernant la définition de la confiance en soi, je pense que pour faire au plus simple, il suffit de considérer que c'est un élément qui fait partie de vous. Un élément qui vous permet de mieux comprendre vos valeurs et vos capacités. En d'autres termes, c'est se sentir capable de faire quelque chose.

Vous l'aurez compris, plus vous allez la développer, plus vous allez connaître vos capacités, vos vraies valeurs, etc.

---

### Les plus puissants avantages de la confiance en soi

Afin que vous ayez tout de même une envie plus forte de développer cet élément chez vous. Je vous transmets les cinq plus grands et puissants avantages de la confiance en soi, dans une liste non exhaustive. 😊

## 1. Avoir une plus grande estime de soi

*On surestime ce que l'on n'est pas et on sous-estime ce que l'on est.*

**MALCOLM FORBES**

En première place, nous avons l'estime de soi qui ne doit pas être confondue à la confiance en soi car elle en est un outil pour elle. Il faut partir du principe que plus vous allez avoir confiance en vous et plus vous apprécierez et valoriserez vos capacités, et vos valeurs.

Ce qui fait de vous qui vous êtes, votre histoire, votre corps, votre mental, vos émotions, votre génie en fonction de vos capacités. C'est sur cela que vous vous estimerez plus fort, plus beau, plus grand, plus sage, etc. Tout cela est relatif car tout le monde est différent, d'une manière ou d'une autre ! 😊

---

## 2. Plus de bonheur et plus de plaisir

*Le bonheur est à ceux qui se suffisent à eux-mêmes.*

**ARISTOTE**

En gardant à l'idée que vous appréciez de plus en plus vos capacités et vos valeurs et plus vous avez confiance en vous. Plus vous serez heureux de votre propre personne. Plus vous serez heureux de qui vous êtes, de ce que vous pouvez faire, de ce que vous faites, etc.

En d'autres termes, vous prendrez plus de plaisir à vivre et à savourer chaque instant de la vie parce que vous aurez confiance en vous et vous ne douterez pas de vous-même.

« *Prends le contrôle de ton évolution et deviens l'architecte de ta vie* » [Dirige ta vie](#)

Vous aimerez également lire cet article : « [Êtes-vous un battant ? Testez vous en 5 étapes](#) »

### 3. Se libérer du doute grâce à la confiance en soi

Selon moi, c'est l'un des plus précieux avantages après les deux cités précédemment. Car il s'agit là de ne plus douter de vous à chaque instant. De ne plus douter de vous pour aller aborder cette fille ou ce garçon dans la rue. Pour prendre la parole en public ou bien même pour aller à cet événement où il y a beaucoup de personnes que vous rêviez de rencontrer.

Plus vous aurez confiance en vous et plus vous pourrez diriger votre vie en prenant le contrôle sur le doute, en lui disant : « NON ! » À chaque instant où le doute sera présent « je peux le faire ou je ne peux pas le faire ? » Vous pourrez alors être sûr de vous et passer à l'action. 😊

Le doute est votre pire ennemi comme votre meilleur allié en fonction des situations, mais le plus important à son propos. C'est de ne pas le considérer comme un obstacle, mais comme un stimulant pour votre courage et votre persévérance.

Ainsi, vous pourrez répondre aux doutes que vous avez sur vous d'une manière constructive et créatrice. Peut-être que le doute sera encore présent, mais pas pour votre propre personne. Ou alors, il s'agira ici d'un manque de confiance en soi si vous doutez de vos capacités et de vos valeurs.

---

« *Prends le contrôle de ton évolution et deviens l'architecte de ta vie* » [Dirige ta vie](#)

## 4. Voir ses capacités et ses forces s'accroître

Devenez comme cet article, doté d'une liste d'avantages puissants de la confiance en soi. Devenez plus forts et plus puissants ! C'est ce qu'il arrive quand vous travaillez et quand vous développez votre confiance en vous ! 😊

Plus vous allez avoir confiance en vous, plus vous vous sentirez fort, courageux, [persévérant](#) et même audacieux ! Les obstacles seront pour vous votre itinéraire favori pour atteindre tous vos objectifs. Vous ferez face aux difficultés de la vie et de votre vie avec une force et une confiance naturelle face à celles-ci.

L'inverse porte à vous sentir affaibli, estropié et même vaincu. Mais si vous vous armez de votre confiance en vous, l'inverse ne sera plus une constante de votre vie.

---

## 5. Pouvoir se libérer de l'anxiété et de la peur

La peur et l'anxiété, sans doute mes deux pires ennemies, car elles m'ont beaucoup ôté ma confiance en moi. La peur et l'anxiété m'ont toujours caché la vérité sur mes propres valeurs et mes propres capacités.

Et c'est en faisant face à la mort, face à des difficultés, face à des problèmes que j'ai su passer à l'action malgré la peur et l'anxiété. Parce qu'au final, qu'est-ce que c'est que ces deux petites « méchantes bêtes » ?

La peur est une vision erronée de la réalité, autrement dit la peur couplée à notre imagination peut donner comme résultat un monde de [Science-Fiction](#), voire même dis-topique.

Ensuite, l'anxiété est un sentiment de stress aigu face à des événements futurs. L'anxiété n'a rien à voir avec le passé puisque c'est lorsque vous allez penser et réfléchir trop longuement, avec votre peur, à un événement futur.

« *Prends le contrôle de ton évolution et deviens l'architecte de ta vie* » [Dirige ta vie](#)

## LES 2 OUTILS POUR DÉVELOPPER LA CONFIANCE EN SOI

Se libérer des mauvais effets de la peur et de l'anxiété : plus vous aurez confiance en vous, plus vous pourrez bénéficier, apprendre, gérer et accepter n'importe quelle situation, n'importe quel résultat ou n'importe quelle circonstance.

En d'autres termes, si vous êtes un bon maître de votre confiance en vous, vous pourrez remplacer la peur et l'anxiété par vos forces, vos capacités et vos valeurs.

Lorsque je me sens trop anxieux ou même que j'ai très peur de quelque chose, je me rattache à ce que je sais faire, ce don pour quoi je suis doué et de tous les obstacles que j'ai surmontés pour en arriver là. Autrement dit, j'utilise ma mémoire couplée à l'autopersuasion.

### La réelle valeur de la confiance en soi

*Celui qui a confiance en lui mènera les autres.*

**HORACE**

Vous l'aurez compris, au fil de ces lignes, que la confiance est un élément indispensable pour votre développement personnel. Pour vos relations, pour vos projets, pour votre vie et pour la vie en général.

Mais il faut que vous sachiez que la plus grande importance de la confiance en soi. C'est d'avoir cet atout qui vous permettra au fil du temps et des expériences d'être toujours plus fort.

Si vous avez déjà vécu de grandes difficultés et que vous n'êtes pas dupes, vous savez pertinemment que la vie mettra sur votre chemin d'autres difficultés et peut-être même encore de plus grandes.

Et c'est pour cela, que sur le long-terme, votre confiance en vous grandira en même temps que vous et vous deviendrez plus fort qu'avant. Non pas plus fort que les autres, mais bien plus fort que votre ancien vous ! 😊

« **Prends le contrôle de ton évolution et deviens l'architecte de ta vie** » [Dirige ta vie](#)

## LES 2 OUTILS POUR DÉVELOPPER LA CONFIANCE EN SOI

Nous verrons bien à plusieurs reprises encore cette notion de confiance, et de confiance en soi. Car tout comme pour l'amour, la confiance ne doit pas être aveugle.

🎁 FIN DU BONUS ✨

—

## 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](#).

« Prends le contrôle de ton évolution et deviens l'architecte de ta vie » [Dirige ta vie](#)