Développez votre confiance en vous

Livret collaboratif par B2Zen.com

Ce document est une synthèse d'une webconférence qui avait été donnée en direct sur le thème de la confiance en soi:

Vous pouvez revoir cette conférence ici...

Note:

Ce petit guide a été créé dans le but d'être lu par un maximum de personnes. Je le propose gratuitement, car je souhaite que tout le monde puisse y avoir accès. Je vous invite, donc à l'offrir en cadeau à qui vous le souhaitez.

Vous être libre de le publier comme bon vous semble (par email, sur les réseaux sociaux, aux abonnés de votre newsletter, sur votre blog, etc.)

Cependant, vous n'êtes pas autorisé à le vendre, ni à l'intégrer dans des offres punies par la loi (chaîne de lettres, système pyramidal, etc.)

Voici la liste des intervenants:

Grégory Grand de Virtuose de la Vie

Nicolas Pène de Nicolaspene.fr et K'risme

Jérôme Hoarau de Pourquoi-Entreprendre et CreaPrezent

Johann Yang-Ting de B2ZEN

INTRODUCTION A LA CONFIANCE EN SOI

Qu'est-ce que la confiance en soi et pourquoi est-ce si important ?

La confiance en soi est la perception que nous avons de nous-mêmes et de nos capacités. C'est le regard sur soi-même et ce qu'on croit savoir faire et pouvoir faire.

C'est vraiment la vision que nous avons de nous-mêmes !

Être confiant est à l'opposé de douter de soi et d'être méfiant vis-à-vis de soi-même et de ses capacités.

Il y a plusieurs niveaux de confiance: la confiance extérieure: en l'environnement, en ce qui nous entoure (objet, machine...) et la confiance intérieure: en soi-même, en ses capacités, en ses aptitudes.

La confiance fait appel à la foi, à la croyance, c'est-à-dire croire en soi et en ses capacités.

Avoir confiance en soi est une attitude à la fois mentale et physique (la posture, le charisme et l'apparence comment quelqu'un de confiant). Le mental et le physique sont directement liés, voilà pourquoi nous ferons un travail sur les deux en parallèle.

Si on croit en ses capacités, c'est là qu'on peut avancer et passer à l'action.

D'où vient le manque de confiance en soi ?

Sources dans le passé:
Les expériences que nous avons vécues déterminent notre confiance. Les mauvaises expériences qu'on a vécues peuvent entrainer des appréhensions, des peurs et des doutes pour l'avenir.

De même, l'éducation influence notre confiance en nous. Notre développement personnel commence à l'enfance. Dans l'enfance notre cerveau est très souple pour assimiler des croyances, des peurs et des perceptions.

Bien souvent les peurs, les croyances et les doutes trouvent leur fondement dans les premières années de la vie, voilà pourquoi dans certains cas il est important de revenir très loin dans le passé pour en trouver les sources.

Chacun a son histoire, son expérience, son vécu. Tout ce qui est répété par soi-même ou par les autres à des moments de la vie, peut se transformer en croyances qui deviendront des sources de manque de confiance.

De même, les expériences négatives, à l'impact émotionnel très fort, peuvent marquer un doute qui trainera sur le long terme.

Origines dans le présent:
Le manque de confiance peut venir de notre appréhension face au regard des autres, de la peur du jugement et de ce que peuvent penser les autres de nous.

La confiance peut être très liée au contexte social et à l'avis que les autres peuvent avoir de nous, ou du moins de la perception que nous avons du regard des autres sur nous.

Origines face au futur:
Le manque de confiance vient également de la peur de l'inconnu, des scénarios que nous créons dans notre tête face à un avenir incertain.

Nous avons plus facilement tendance à imaginer le pire plutôt que le meilleur concernant l'avenir.

Les sources du manque de confiance sont donc des problèmes de perception: de nous-mêmes, de notre environnement, du présent, du passé et de l'avenir.

Quelles sont les conséquences du manque de confiance en soi ?

Des études en neurologie ont montré que l'état d'esprit influence le métabolisme, voilà pourquoi un manque de confiance peut agir sur la santé.

De même, nos pensées courantes créent des schémas neuronaux dans notre cerveau qu'il est possible de reprogrammer.

Un manque de confiance peut créer un blocage, un frein qui empêche de passer à l'action et donc risque de faire rater des opportunités. Manquer de confiance, c'est comme rouler dans la vie en gardant le frein à main.

Ne pas aller de l'avant peut créer une grosse frustration de passer à côté de sa vie pendant que d'autres accomplissent de grandes choses.

RETROUVEZ CONFIANCE EN VOUS

Comment changer sa perception de soi ?

Soyez conscient qu'il est possible de changer, d'évoluer et de développer votre confiance.

Souvent notre perception de nous-mêmes vient d'un jugement positif et négatif. Voilà pourquoi il est bien de faire un petit bilan sur ses qualités et ses défauts pour se réconcilier avec soi-même.

Listez vos qualités, listez vos défauts et analysez vos défauts pour les transformer en qualité:

Qualités	Défauts	En quoi ce défaut est-il une qualité ?

Dans la continuité, remémorez-vous vos réussites pour les réutiliser, les reproduire ou tout simplement vous rassurer sur vos accomplissements:

Listez vos réussites, même les plus simples:

La peur est tout à fait normale dans la vie, c'est une réaction humaine. La peur vient de l'inconnu et l'appréhension de ce à quoi nous n'avons pas encore été confrontés.

Il faut être conscient de cette peur pour pouvoir prendre le recul nécessaire pour l'affronter et l'utiliser comme «boost» et non comme frein.

Nous avons beaucoup tendance à nous auto-critiquer, à nous répéter des choses négatives et à nous conforter dans notre état de manque de confiance. Changez donc la façon dont vous vous parlez à vous même. Arrêtez de dire que vous êtes nul ou bon à rien... et bannissez tout ce qui est négatif.

Ne prenez pas vos erreurs, vos échecs ou vos mauvaises expériences comme des généralités. Vous n'êtes pas nul si vous avez échoué à un examen ou un bon à rien si vous avez raté une intervention devant un public. Prenez du recul, voyez ce qui n'a pas fonctionné et pourquoi, et améliorez-vous pour la suite ou passez à autre chose.

Tout le monde fait des erreurs et des mauvaises expériences, mais ceux qui avancent sont ceux qui savent en tirer du positif et se relever. Bien souvent, vous vous rendrez compte que ce n'était si grave et que vous en sortez grandi.

Des études scientifiques montrent que si vous adoptez une attitude et une posture de confiance, de joie, cela va agir sur votre moral et vous mettre dans un état de confiance. Tenez-vous droit, prenez l'air confiant, souriez... Essayez, vous verrez que ça fonctionne !

Comment affronter ses peurs ? Comment détruire les blocages ?

Le courage ce n'est pas: «ne pas avoir peur», c'est: «avoir peur, mais agir quand même» ! La peur est physiologique, c'est une réaction naturelle.

Il est important de se faire violence pour sortir de sa zone de confort. Si vous voulez vous améliorer dans un domaine qui vous effraie, commencez petit, étape par étape, pour sortir de la zone de confort petit à petit.

Ne vous jetez pas tête baissée, n'agissez pas comme une tête brulée, car vous risquez de vous bruler les ailes si vous n'êtes pas assez préparé. Donc, commencez déjà à sortir en commençant doucement.

Mais quoiqu'il arrive, faites preuve de résilience. Bien souvent on se rend compte que nos peurs sont disproportionnées et que lorsque nous les affrontons, ben au final ce n'est pas si terrible !

Sachez relativiser vos peurs, demandez-vous: qu'elle est le pire qui pourrait arriver ? Et surtout comment rebondir en cas d'échec ?

Si vous devez faire preuve de confiance en public:
Ne cherchez pas à savoir ce que l'auditoire pense de vous, vous risquez de perdre vos moyens et d'interpréter (parfois à tord).

Pour réduire votre stress avant de prendre la parole, pratiquez la respiration ventrale.

Comment avoir confiance en ses projets et en ses idées ?

Rassurez-vous déjà sur vos capacités: qualités, compétences et accomplissements en les listant.

Pour développer votre confiance en vos idées, développez une vision: faites murir l'idée, voyez comment elle pourrait se transformer en projet. Ne focalisez pas seulement sur votre idée à elle seule, mais visualisez son évolution en projet et en accomplissement pour déjà vous imaginer après sa mise en oeuvre.

Le meilleur moyen d'avancer est d'adopter une dynamique de groupe en confrontant son idée aux autres, et en s'entourant de personnes aux profils complémentaires et variés.

Vous pouvez par exemple participer à des évènements créatifs comme par exemple un Startup Week-End qui vous lancera dans un écosystème de création ou tout simplement vous lancer un défi en groupe.

L'état d'esprit est contagieux, voilà pourquoi vous devez vous entourer de personnes optimistes et confiantes. De même, plus vous serez confiant et optimiste, plus les autres auront confiance en vous, en vos idées et en vos projets.

Restez souple, à l'écoute et ouvert pour avancer étape par étape dans vos projets. Ne mettez pas tous vos espoirs et votre énergie dans un seul et unique projet, acceptez qu'il faille changer de direction ou passer à autre chose si ça ne marche pas.

Soyez persévérant et non obstiné !

LA CONFIANCE EN SOI DANS LE CONTEXTE SOCIAL

Comment être confiant face aux autres ? Comment vaincre la peur d'aller vers les autres ?

Pour devenir plus à l'aise socialement, commencez petit à petit à introduire des petites conversations simples dès que vous en avez l'occasion.

Si vous ne savez pas quoi dire, abordez simplement les gens avec politesses: «Bonjour, comment allez-vous ?» ou faite référence à l'environnement qui vous entoure (de façon positive): météo, évènement récent, anecdote que vous venez de vivre.... L'essentiel n'est pas ce que vous allez dire, mais comment vous allez le dire: agissez de façon positive !

Fixez-vous des challenges de plus en plus durs: parler à 3 inconnus aujourd'hui, puis tenir une conversation de plus de 3 minutes dans la journée, etc.

Analysez la représentation que vous avez des autres si elle est négative.
Demandez-vous comment vous percevez les autres et changez cette représentation.
Au lieu de vous dire que les gens ne vont pas vous aimer ou s'intéressent pas à ce que vous avez à dire, dites-vous: les gens vous apprécient, les gens ont besoin de vous écouter.

Changez votre perception négative en perception positive, car bien souvent vous vous faites une mauvaise opinion des autres sans fondement. Rappelez-vous que votre attitude est contagieuse, donc agissez comme vous souhaitez que les autres agissent avec vous.

Si vous voulez commencer vraiment par petits pas, vous pouvez commencer en parlant devant une caméra et en analysant votre performance pour vous améliorer. C'est un excellent exercice pour débuter !

Pour gagner la confiance: entrainez-vous, préparez-vous avant d'être confronté à la situation.

«ACTIVEZ» VOTRE CONFIANCE EN VOUS

Mettez-vous dans la peau du personnage que vous souhaitez devenir. Vous pouvez créer un personnage qui est votre idéal ou prendre un exemple existant et adopter son attitude.

Demandez-vous ce que ce personnage aurait fait à votre place dans votre situation.

Faites ce que vous pensez être important pour vous. Demandez-vous pourquoi vous faites ce que vous faites et si cela est vraiment important pour vous.

Vous pouvez modifier votre état d'esprit en utilisant les ancrages. L'ancrage consiste à associer une affirmation, un mouvement, une musique... à un état émotionnel précis.

Donc quand vous êtes en grande confiance, marquez ce moment par un ancrage: un geste, un cri de guerre, une musique à écouter... Répétez ce même ancrage dès que vous ressentez de la confiance en vous pour le cultiver.

Votre cerveau va assimiler cet ancrage à votre état émotionnel positif de confiance. Quand vous l'aurez bien travaillé, vous pourrez utiliser cet ancrage pour vous mettre dans votre état positif: faites votre geste, votre cri de guerre ou écouter la musique que vous avez associée à cet état.

Le plus important est d'utiliser cette technique AVANT le moment ou vous avez besoin d'être confiant et non pendant.

EN RÉSUMÉ...

Le manque de confiance vient souvent de notre perception de nous-mêmes et de l'environnement: croyances, expériences, peurs...

Il est tout à fait possible de retrouver confiance en soi en travaillant sur différents points:

- Apprendre à tourner le négatif en positif et changer son rapport à l'échec
- Être conscient de ses qualités et de ses accomplissements
- S'entourer de personnes confiantes et positives

Pour développer sa confiance, il faut sortir de sa zone de confort, petit à petit. La confiance passe par la préparation; la préparation passe par l'entrainement et la persévérance:

- Identifiez les situations et domaines où vous manquez de confiance
- Identifiez les causes de votre manque de confiance et travaillez ces domaines en vous fixant des petits objectifs à atteindre étape par étape
- Évaluez votre progression

L'essentiel est d'oser sortir de votre zone de confort pour déverrouiller vos blocages et bien souvent vous remarquerez que ce n'était pas si horrible que ça !

Agissez avec passion, et le reste viendra...

Si vous souhaitez aller plus loin pour mettre ces conseils en pratique, je vous invite à regarder cette vidéo:

===>>> CLIQUEZ ICI pour voir la vidéo... <<<===

Ce programme de formation et de coaching vous aidera à reprendre confiance en vous et développer votre confiance sur le long terme.

Revoyez la webconférence ici...

Retrouvez les intervenants sur leurs sites:

Grégory Grand: Virtuose de la Vie

Nicolas Pène: Nicolaspene.fr et K'risme

Jérôme Hoarau: Pourquoi-Entreprendre et CreaPrezent

Johann Yang-Ting: B2ZEN