

Stratégies de vie

Comment augmenter votre confiance en vous

Il arrive à la plupart des gens de manquer de confiance en eux, que ce soit dans certaines situations ou à des moments particuliers de leur vie. Parfois, les gens constatent qu'ils ont perdu un sentiment de confiance qu'ils aimeraient regagner; à d'autres moments, ils ont atteint un point où ils veulent simplement développer de nouvelles stratégies. Voici de l'information au sujet de la confiance en soi, ainsi qu'une stratégie qui en a aidé d'autres à augmenter leur confiance en eux.

Y aviez-vous pensé?

Si vous désirez augmenter votre confiance en vous, vous devez penser de façon réaliste à qui vous êtes et apprendre à compter sur vos forces.

Développer votre confiance en vous n'a rien à voir avec le simple fait de vous répéter que vous êtes bon et que la vie est extraordinaire. Lorsque vous êtes dans une situation dans laquelle vous sentez que vous n'avez pas confiance en vous, le simple fait de vous servir de telles affirmations ne fonctionnera probablement pas. Vous ne serez pas vaincu, et personne ne le sera.

Avoir confiance en soi est étroitement relié à la façon dont vous vous percevez

La façon dont vous vous percevez, quant à elle, est reliée à ce que vous pensez de vous-même et à comment vous vous parlez. Les gens qui manquent de confiance en eux se répètent toutes sortes de phrases dénigrantes. Ils fixent leur attention sur leurs expériences négatives et sur leurs moments de faiblesse. En pensant ainsi, ils se sentent bons à rien et en viennent à manquer de formidables occasions, des chances de se développer et de passer de bons moments.

Connaissez-vous et soyez réaliste

Pensez à un domaine dans lequel vous ne connaissez absolument rien, par exemple, comment faire un bonsaï. Vous sentiriez-vous confiant pour expliquer à quelqu'un comment en faire un, ce qui est particulièrement intéressant dans un bonsaï, ainsi que pourquoi c'est si important pour vous? Probablement pas. Maintenant, pensez à un loisir ou une activité que vous connaissez bien. N'est-il pas plus facile de vous imaginer en train d'expliquer comment faire quelque chose que vous connaissez bien, et combien c'est intéressant et important pour vous?

La confiance en soi se manifeste par des gestes qui démontrent que vous vous connaissez, que vous savez combien vous êtes important et ce que vous voulez.

À la source de ces gestes se situent les pensées que vous entretenez à propos de vous-même. Pour vous aider à avoir de bonnes pensées à votre propre égard, essayez ce simple exercice :

Un exercice: Prouvez-vous que vous avez des forces

1. Dressez une liste de dix de vos forces. Vous n'avez pas à trouver les dix aujourd'hui, mais écrivez-en au moins une.
2. Illustrez chaque force avec au moins deux exemples spécifiques tirés de votre expérience passée. Les exemples sont importants, car ils représentent une preuve solide et réaliste que même vos pensées les plus négatives ne peuvent ébranler. En fait, plus vous ajouterez d'exemples, plus vous donnerez de la puissance à votre force et plus vous serez vaincu. Les gens ont tendance à mettre l'accent sur leur faiblesses, et ont habituellement des tonnes d'exemples pour les illustrer. Si vous voulez avoir une perception réaliste de vous-même, accumulez des exemples de vos forces.
3. Exemple — Force: honnêteté

- Preuve n°1: L'an passé, j'ai trouvé un porte-monnaie et je l'ai retourné à son propriétaire sans prendre d'argent dedans.
- Preuve n°2: La semaine passée, la caissière au restaurant m'a remis de l'argent en trop et je lui ai dit qu'il y avait une erreur.

Prenez la responsabilité d'identifier vos forces

Les gens vous ont probablement déjà fait remarquer quelques-unes de vos forces. Croyez-vous vraiment en ces forces simplement parce que quelqu'un d'autre les a remarquées? Pour connaître vos propres forces, vous devez les identifier vous-même.

Demander à un proche quelles sont vos forces est strictement interdit pour cet exercice.

Relisez souvent votre liste de forces ainsi que leurs exemples (au moins à tous les jours)

En faisant ainsi, vous garderez fraîches à l'esprit vos forces, et elles seront facilement accessibles lorsque vous en aurez besoin. Vous pouvez même allonger votre liste. Certains affichent leur liste sur le réfrigérateur ou proche du miroir de la salle de bain. D'autres la transportent dans leur portefeuille, pour s'assurer qu'ils la lisent à tous les jours.

Repensez à votre liste avant les situations difficiles et lorsque vous n'avez pas confiance en vous

Cela vous permettra de vous rappeler vos forces dans les situations critiques. Par exemple, si vous avez à parler avec un collègue de travail en présence duquel vous vous sentez habituellement peu confiant, prenez quelques minutes pour vous souvenir de votre liste et ses exemples. Même pendant que vous êtes avec la personne, vous pouvez vous rappeler certaines parties de votre liste pour stimuler votre confiance en vous.

Prenez la responsabilité d'initier vos propres changements

Si vous attendez que les gens autour de vous vous fassent sentir confiant en vous-même, vous dépendez d'éléments extérieurs. Cela veut dire qu'un commentateur peut vous faire sentir vraiment bien ou vraiment mal et que vous n'avez que peu de contrôle sur vos émotions.

La confiance en soi est quelque chose que l'on apprend et elle provient de la pratique de vos forces.

Persévérez

Personnalisez ces stratégies et persévérez dans l'application de celles qui fonctionnent bien dans votre situation. Cependant, si vous n'obtenez pas les résultats souhaités, il peut être indiqué de considérer une aide professionnelle.

Pour en savoir plus

Aimeriez-vous en savoir plus à ce sujet? Nous vous recommandons les livres suivants:

- Boisvert, Jean-Marie et Beaudry, Madeleine. *S'affirmer et communiquer*. Montréal: Les Éditions de l'Homme 1979.
- Bower, Sharon Anthony and Bower, Gordon H. *Asserting yourself*. Menlo Park: Addison-Wesley Publishing Company 1987. (anglais)

The English version of this document is also available on the Internet.

Copyright © 1997 par Wilson Banwell and Associates Ltd. Tous droits réservés.

Marie-Hélène Pelletier, M.Ps.
Adresse électronique:
mhpellet@wilsonbanwell.com

Wilson Banwell