



14 blogueurs dévoilent
leurs trois meilleures astuces
pour une confiance en soi

instantanée

A lire – Très important Le simple fait de lire le présent livre vous donne le droit de l'offrir en cadeau à qui vous le souhaitez. Vous êtes autorisé à l'utiliser selon les mêmes conditions commercialement, c'est-à-dire à l'offrir sur votre blog, sur votre site web, à l'intégrer dans des packages et à l'offrir en bonus avec des produits, mais PAS à le vendre directement, que ce soit sous forme imprimée ou numérique, ni à l'intégrer à des offres punies par la loi dans votre pays. De plus chaque article est la propriété de son auteur respectif.

Ce livre est le fruit de la participation de 14 blogueurs au carnaval d'articles « Mes 3 astuces pour booster ma confiance en moi instantanément » que j'ai organisé sur mon blog :



Vous y trouverez pas moins de 45 astuces efficaces pour augmenter votre confiance en vous en un rien de temps.

J'espère que ce recueil d'astuces saura vous satisfaire.

Je remercie vivement tous les blogueurs pour leur contribution : Maité, Blandine, Lynpixx, Corinne, Marthe, Sophie, Valentin, Jasmine, Pauline, Dati, Karine, Coralie, Marie et Roman.

SOMMAIRE

| | |
|--|----|
| Natacha du blog : Une touche de Natacha | 5 |
| Maité du blog : Les Supers Mamans..... | 13 |
| Blandine du blog : Perle de sens | 18 |
| Lynpixx du blog : Lynfit | 23 |
| Corinne du blog : Madame Coco & co..... | 25 |
| Marthe du blog : Tout commence par soi | 28 |
| Sophie du blog : Metanoiada | 32 |
| Valentin du blog : Équilibre ton corps et ton esprit | 35 |
| Jasmine du blog : Timide et Heureux..... | 42 |
| Pauline du blog : Programme Bien-être | 47 |
| Dati du blog : Dati Studio | 53 |
| Karine du blog : Kap Réussir | 56 |
| Coralie du blog : Savonnerie Kesia | 62 |
| Marie du blog : Mental Minceur..... | 67 |
| Roman du blog : Oui Musique..... | 78 |

Natacha du blog : *Une touche de Natacha*

Confiance en soi instantanée : mes trois meilleures astuces !

Un coup de mou, vous manquez de confiance en vous ? Cela vous mine le moral ? Ce qu'il vous faut ce sont des outils puissants pour booster votre confiance en vous, là, tout de suite. Et bien vous êtes au bon endroit !

Dans cet article, je vous livre mes trois meilleures astuces pour retrouver confiance en soi sans plus attendre.

1. Confiance en soi, manque de confiance en soi : de quoi parle-t-on ?

La confiance en soi

Agapi Stassinopoulos, dans son livre *Réveillez la joie qui est en vous*, définit la confiance en soi de la façon suivante : Il s'agit d'une "conséquence de notre pouvoir intérieur qui nous pousse à passer à l'action en surmontant nos peurs et nos doutes ».

Rassurez-vous, je vais vous aider à décomposer cette courte définition. Elle met en lumière **les trois clés fondamentales de la confiance en soi**.

Clé n°1 : Nos pensées ont un impact direct sur notre confiance en nous

Autrement dit, si nos pensées sont négatives, notre confiance en nous est affaiblie.

Clé n°2 : Le passage à l'action est le résultat d'une saine confiance en soi

Mettre en œuvre des actions est le fondement même de la réussite de nos projets. Alors comment avancer si aucune action n'est entreprise ?

Clé n°3 : Nos peurs et nos doutes, légitimés par nos croyances limitantes, sont les principaux obstacles sur le chemin de la confiance en soi

La peur de l'échec, notamment, est fréquente. Ceci étant, avez-vous réfléchi aux véritables enjeux ? En réalité, il existe deux possibilités : tenter sa chance ou ne pas tenter sa chance. Il y a, de fait, deux résultats envisageables : réussir ou échouer. Si vous essayer, **il est possible que l'action entreprise se solde par un échec**. Néanmoins, **il est tout aussi possible que cette action se solde par une réussite**. En revanche, **le résultat de l'inaction sera nécessairement l'échec**.

Quand on se lance dans un projet, certes, la chute est envisageable. Néanmoins, elle ne constitue pas réellement un échec.

"La chute n'est pas un échec. L'échec c'est de rester là où on est tombé".

Bouddha

Le manque de confiance en soi

Puisque vous en savez plus sur la notion de confiance en soi, que diriez-vous d'aborder le "manque de confiance en soi". Évidemment, vous pourriez penser qu'il s'agit de **ne pas oser passer à l'action à cause de craintes et d'incertitudes**.

Il y a un peu de ça. Toutefois, Isabelle Fizzolat, psychologue et auteure à succès, nous met en garde dans son livre *Fais-toi confiance*. Tout le monde est sujet à des peurs et des incertitudes. Justement, selon elle, **la confiance en soi "permet de tolérer en soi une certaine dose de peur et d'insécurité"**. En réalité, ce sont ceux dont le seuil de tolérance est extrêmement limité qui souffrent d'un réel manque de confiance en eux.

Vous en faites parti ? Alors voici mes trois meilleures astuces pour y remédier dès à présent.

2. Confiance en soi instantanée : Soyez bienveillante avec vous-même

Semez l'amour autour de vous comme vous sèmeriez des confettis

Prenez conscience de vos qualités

"Vous êtes une personne formidable mais vous êtes aussi la personne qui doute le plus de cette réalité."

J'adore cette citation de Jen Sincero qui illustre parfaitement ce que je veux vous dire.

"Essayez de vous voir avec les yeux de quelqu'un qui vous admire. Lui a compris."

Exercice pour passer à l'action

Dressez la [liste de toutes vos qualités](#). En outre, demandez à vos proches ce qui, selon eux, font de vous cette personne si incroyable.

Utilisez des mots positifs pour parler de vous

Maintenant que vous connaissez vos atouts, faites l'effort de parler de vous gentiment. Lorsque vous vous adressez à la personne que vous aimez le plus dans cet univers, la rabaissez-vous ? J'imagine que non. Alors devenez cette personne. Celle qui est la plus chère à vos yeux. Aimez-vous de manière inconditionnelle. Vous avez le pouvoir de choisir les plus doux des mots pour vous décrire. Autrement dit, vous avez le contrôle sur vos propres paroles ; faites en bon usage.

Ce n'est pas du narcissisme, rassurez-vous. Encore une croyance limitante qui vous empêche d'avancer ! S'aimer ne signifie en aucun cas posséder un égo démesuré.



Exercice pour passer à l'action

Observez la manière dont vous parler de vous. Chaque fois que vous utilisez des paroles négatives essayer, pour la prochaine fois, de les transformer en paroles positives. Par exemple, plutôt que de dire "je suis moche, je ne sais pas me maquiller" dites plutôt "j'ai hâte d'apprendre de nouvelles astuces pour sublimer mes atouts grâce au maquillage". Et ajoutez "vite, un petit tour sur le blog de Natacha s'impose" :D

Formuler une affirmation positive qui a du sens pour vous

Je vais vous révéler mon propre mantra : "Je suis belle, je suis fière de moi, j'ai confiance en moi et ça se voit".

Ne croyez pas que je l'ai choisi au hasard. Ce mantra est le fruit de ma réflexion autour d'une situation qui a été excessivement douloureuse pour moi. Celle où mon père ne voulait même plus me regarder dans les yeux tant il me trouvait moche et grosse...

Je vais vous expliquer comment trouver votre mantra. Celui qui aura du sens pour vous.

Exercice pour passer à l'action

Étape 1

D'abord **réfléchissez à une situation douloureuse, véritable source de souffrance**. Décrivez la scène, à voix haute, comme si elle était en train de se produire.

"Je marche sur la plage, j'entends un homme qui me parle, il me dit "vous n'avez pas honte de vous promener en maillot de bain alors que vous êtes obèse ?", je ne sais pas quoi lui répondre, je pense qu'il a raison, j'ai honte, je me met à pleurer..."

Soyons honnête, ce n'est pas un exercice simple... Néanmoins, c'est en partant de ce qui vous touche le plus que vous découvrirez votre mantra profond.

Étape 2

À présent, recommencez l'exercice. Cette fois, imaginez ce que vous auriez aimé entendre, penser ou dire pour vous sentir plus en confiance.

"Mon poids ne détermine pas celle que je suis. J'ai d'immenses qualités et cet homme, qui ne me connaît pas, est trop centré sur l'esthétique. J'ai de la peine pour lui. Sans doute parce que je suis une personne empathique. C'est une qualité indispensable quand on bosse en tant qu'Assistante du Service Social. D'ailleurs les personnes avec qui je travaille me disent toujours que je suis douce et d'une extrême compétence. Mes amis aussi le disent. Ils me demandent comment je fais pour être toujours aussi belle et rayonnante."

Enfin, qu'est-ce qui vous définit ?

"Je suis belle, je suis solaire, je suis douce et en plus je suis compétente."

Pensez à votre mantra dès que le doute, l'humiliation ou la méchanceté (la vôtre comprise) pointe le bout de son nez !

3. Confiance en soi instantanée : Mettez-vous en valeur !

Portez du rouge à lèvres

Ça peut paraître simple mais mettre un rouge à lèvres rouge est l'une des astuces les plus efficaces que je connaisse. Ceux qui me connaissent savent que lorsque je porte mon rouge vif, je me sens tout de suite plus sûre de moi, plus belle, plus féminine et prête à passer à l'action.

Nous devrions toutes posséder ce rouge fétiche grâce auquel on se sent redoutablement sûre de nous.



Exercice pour passer à l'action

Trouvez le rouge à lèvres parfait en lisant mon article ["Bien choisir son rouge à lèvres : le guide complet !"](#) et appliquez-le maintenant !

Et si le rouge à lèvres ce n'est définitivement pas votre truc, pensez au vernis à ongles rouge. Posez-le sur de jolis ongles bien limés et pas trop longs : confiance assurée.

Le rouge, en fin de compte, est la couleur de la confiance en soi au féminin. Je reviens largement sur cette notion dans mon article ["Quel maquillage porter pour être stylée dans sa tenue rouge"](#).

Plus généralement, le fait de prendre soin de soi, de s'accorder du temps, fait des miracles sur sa confiance en soi.

Portez votre tenue préférée

Il y a certainement une tenue dans laquelle vous vous sentez particulièrement belle. Vite, on enfile sa tenue favorite, on ajoute son bijoux préféré au poignet, on place un joli accessoire dans ses cheveux, on jette un œil dans le miroir et on pense fort à son mantra : "je rayonne, j'ai confiance en moi et ça se voit".

Et si vous avez besoin d'une méthode complète [pour bien accorder son maquillage à sa tenue, filez sur le blog style de ma copine Sophie](#). Il s'agit d'un article que j'ai rédigé personnellement. Néanmoins, vous trouverez un maximum d'autres conseils pour gagner en style.



4. Confiance en soi instantanée : Oubliez vos complexes et dansez comme si vous étiez une star !

Je ne vais pas vous le cacher, je ne suis pas une grande sportive. Pour autant, je peux vous dire qu'il y a des choses qui me donnent envie de bouger immédiatement. Résultat : je me sens remplie d'énergie et de confiance.

Vous voulez un truc super efficace pour se donner confiance en soi en moins de deux secondes ? Mettez la musique à fond et faites "comme si". Croyez-moi, le "comme si" à toute sa place. Il s'agit de THE technique de confiance en soi instantanée. Faites comme si vous saviez danser, comme si vous saviez chanter, comme si vous étiez la déesse de la piste de danse (bon ok, du salon). Cessez de douter de vos capacités : on s'en fiche. Vous êtes seule, vous êtes chez vous et là tout de suite vous avez besoin d'un vrai boost de confiance !

Exercice pour passer à l'action

Montez le son. Trop facile (enfin, sauf si bébé fait la sieste...). Je vous ai préparé une petite playlist "5 titres pour une confiance en soi instantanée"



Au revoir charge mentale du quotidien

Respect - Aretha Franklin

Bonjour super mega nouveau départ

Something's Got A Hold On Me - Christina Aguilera

Dehors les personnes toxiques

Toxic - Britney Spears

Célibataire et fière de l'être

Single Ladies - Beyoncé

Je suis super canon

All About That Bass - Meghan Trainor

Vous n'avez toujours pas mis la musique ? Qu'attendez-vous ? :)

natacha 

Maité du blog : *Les Supers Mamans*

Mes 3 astuces Pour booster ma Confiance en Moi Instantanément !

Ahlala, un petit coup de mou, une journée qui commence du mauvais pied, bref rien ne va comme vous le voulez ... Du coup, votre moral en prend un coup et votre confiance en vous également ! Vous avez déjà connu ça ? Moi aussi ... C'est pourquoi je vous propose de découvrir mes 3 astuces qui permettent d'augmenter sa confiance en soi en un clin d'œil ! Comment reprendre confiance en soi rapidement, comment être confiante lorsque les bonnes conditions ne sont pas réunies ? Voyons cela dans la suite de l'article ...

Augmenter sa confiance en soi instantanément

Lorsque l'on est enceinte ou jeune maman, les raisons ne manquent pas pour perdre confiance en soi ... Un regard dans le miroir qui vous renvoie une image qui ne vous plaît pas, ou encore un moment de flottement où vous ne savez pas comment réagir avec [votre bébé qui pleure](#) ... Bref, autant de situations qui peuvent entacher votre confiance en vous. Hauts les cœurs , je vous propose mes astuces fétiches qui remettent du baume au cœur et qui augmentent sa confiance en soi illico presto !

1. Prendre soin de soi

Rien de tel que de prendre soin de soi, même en 10 minutes top chrono pour booster instantanément sa confiance en soi ! Et oui, je vous conseille donc de faire une PAUSE détente ou soin .

Si vous êtes chez vous c'est parfait : prenez un temps pour vous enfermer dans la salle de bain (en confiant bébé au papa par exemple ;-)) et c'est parti !

Ici, mon coup de boost express c'est :

[Prendre une douche](#) (sans me laver les cheveux si je suis pressée ...)

Me parfumer (hummmm ça sent bon le peps, les vitamines, le BOOST !)

Me maquiller : léger mais efficace ... Un illuminateur de teint, une touche d'eye-line et du mascara : le tour est joué! Un peu de blush si vraiment je trouve que je manque de peps, je me regarde dans le miroir, je ME souris et c'est parti!

Le must pour remonter ma confiance en moi quand je sors de la salle de bain, c'est aussi lorsque j'entends mon cher et tendre dire " waouuuuh tu es belle" . Même si c'est faux, ce n'est pas grave, j'ai envie de le croire et cela me redonne confiance : effet réussi :lol: Aussi, pour cette astuce beauté, vous pouvez ajouter mon astuce n° 2 en même temps ...

Si vous êtes au travail, vous pouvez très bien sur votre pause déjeuner aller vous faire chouchouter en institut : hop en 2 temps 3 mouvements vous revoilà reboostée à bloc.

Cependant, si vous n'avez pas l'opportunité de le faire alors prenez l'air 2 minutes respirez un bon coup puis ... Allez vous rafraîchir avec une retouche beauté express, un pschit en parfum, un sourire dans le miroir et c'est parti!



2. Écouter de la musique spéciale confiance en soi

Et oui, ma deuxième astuce pour retrouver confiance en moi très rapidement c'est d'écouter de la musique qui me booste ! A vous d'adapter votre playlist bien sûr, certaines femmes écoutent des mantras pour augmenter leur confiance en elles par exemple ...

Personnellement, et c'est vraiment TRÈS efficace je choisis d'écouter sur mon téléphone ou en voiture certains morceaux bien spécifiques que voici (c'est assez girly):

Survivor des Destinys Child ... Dites-moi si vous ne retrouvez pas confiance en vous après avoir écouté cette chanson! ;-)

- *Think* d'**Aretha Franklin**
- *Single Lady* de **Beyoncé**
- *Titanium* de **Sia** et **David Guetta** : traduisez les paroles, je vous assure que vous aurez confiance en vous! Boom!
- *Roar* de **Katy Perry**

Si je le peux, je me laisse entraîner par la musique et je me lâche en faisant quelques pas de danse approximatifs ... Le but n'est pas de faire une chorégraphie digne de Danse Avec les Stars mais juste de me lâcher! Cela me permet de décompresser et chasser les idées négatives qui ont ternies ma confiance en moi.

Je n'ai pas mentionné toutes les chansons "bonne humeur" que j'écoute aussi, mais il y en a à la pelle ... Donc montez le son, imprégnez-vous des musiques, des paroles et arrêtez de vous dévaloriser ! Petit bonus spécial : j'écoute aussi une vidéo perso de 30 secondes où mon fils (qui ne parle pas encore) dit "mamamamaannnn et rigole en boucle!" ;-)

Augmenter sa confiance en soi grâce aux autres.

Personnellement, je crois beaucoup à l'entraide ... Il me semble que l'on va toujours plus loin avec les autres! :-)

3. M'appuyer sur l'entourage...

Voilà pourquoi ma 3eme astuce pour booster ma confiance en moi est en réalité de chercher un coup de boost avec mon entourage .

Bien sûr, je valorise le fait d'aller chercher en soi la confiance nécessaire pour rebondir instantanément. En effet, il est très important de trouver les ressources en soi pour rebondir facilement, et être autonome émotionnellement.



Cependant, s'appuyer sur le regard bienveillant de son entourage peut-être une astuce confiance en soi géniale ! Personnellement, si je manque de confiance en moi parce que je me trouve pas terrible un matin, ou encore parce que je viens de "rater" une vente (je suis commerciale dans la vie) je n'hésite pas à appliquer ma 3eme astuce .

C'est à dire que je sais que je peux compter sur mon chéri pour qu'il me dise des mots gentils par exemple (même si l'on peut douter de leur véracité et objectivité :mrgreen:):

Ce n'est pas grave ma chérie, c'est toi la meilleure ! ;-)

Tu es toujours magnifique même avec des cernes et le teint cadavérique !

Ça n'a pas fonctionné avec ton client ? Ce n'était pas pour cette fois c'est tout ... ce n'est pas toi le problème !

De plus, je peux sinon passer un coup de fil à quelqu'un de mon entourage pour parler de tout et de rien ou alors confier ma baisse de confiance en moi ... Cela fonctionne aussi très bien !



Pour finir, il suffit que j'aie pris mon bébé dans les bras et qu'il me sourit pour que je prenne conscience que mon rôle est important pour quelqu'un ... Donc par ricochet ma confiance en moi augmente instantanément.

4. Le sport pour augmenter sa confiance en soi

De manière plus générale, je voudrais aussi évoquer le sport comme technique incroyable pour augmenter sa confiance en soi instantanément ... En effet, le sport vous permet d'avoir confiance en vous de 2 manières différentes : Par l'acte en lui-même

Par les [conséquences sur votre silhouette](#)

Faire du sport pour booster sa confiance en soi, cela fonctionne . Si vous avez quelques minutes devant vous pour vaincre un manque de confiance, enfiler vos baskets et aller courir (ou une autre activité sportive facilement accessible)!

Pratiquer une activité sportive vous procurera un moment de bien-être, puisque faire du sport libère de l'endorphine (l'hormone du plaisir) ! Donc, cela va aider à chasser d'éventuelles idées noires et par ricochet ... augmenter votre confiance en vous!

Par ailleurs, pratiquer du sport va vous aider à augmenter votre confiance grâce à ses effets sur votre silhouette ... En effet, un corps plus tonique, plus harmonieux booste sa confiance en soi sur le long terme également !

Si vous êtes enceinte, je vous conseille d'ailleurs de lire cet article sur [le sujet en cliquant ici](#).

Et vous les supers mamans, quelles sont vos méthodes pour booster votre confiance en vous instantanément ?

Cet article participe au carnaval d'articles "*Mes 3 astuces pour booster ma confiance en moi instantanément !*" organisé par Natacha du blog : [Une touche de Natacha](#). N'hésitez pas à aller jeter un œil sur son site, qui met en valeur la féminité avec douceur ... ;-)

Prenez soin de vous,



Blandine du blog : *Perle de sens*

La confiance en soi

Voilà un sujet qui tourne et vire dans de nombreuses bouches, entre ceux qui disent manquer de confiance en eux et ceux qui ont mille astuces pour y remédier. C'est sans doute ce qui a donné envie à la belle **Natacha du blog** : **Une touche de Natacha** d'organiser un carnaval d'articles à ce sujet. Natacha et moi apprenons ensemble à blogger et nous soutenons au quotidien dans cette aventure. C'est donc avec plaisir que je réponde présente à son carnaval d'articles *"Mes 3 astuces pour booster ma confiance en moi instantanément !"*

Allez, je me lance !

Aie confiansssssss...

Lorsque l'on manque de confiance en nous, de nombreuses peurs nous envahissent : peur de la critique, du jugement, du regard des autres ; peur d'être nul, de ne pas être aimé ou compris, de ne pas avoir de place, de ne pas nous réaliser... et nous voilà qui nous effaçons et entrons dans notre coquille sans oser vivre toute l'intensité de la vie. Nous sommes gêné, timide ou renfermé, nous hésitons, nous reculons, nous nous figeons et la vie, elle, file à chaque seconde. Quel gaspillage !

La confiance en nous irradie dans tous les domaines de notre vie et croire en nous-même nous permet d'être autonome, authentique et épanoui.

Si tout le monde nous aimait, nous reconnaissait, était d'accord avec nos choix et que nous ne risquions pas d'être rejeté, jugé, exclu ou incompris ; qu'est ce que nous ferions de notre vie ?

That is THE question !



1. Nous positionner clairement

Comment pouvons-nous avoir confiance en nous si notre positionnement n'est pas clair ? Un positionnement intérieur clair nous permet d'être aligné avec nous-même, dans toute notre verticalité : les pieds sur terre et le regard dans la direction de notre choix. Alors, nous « marchons notre parole ».

Non seulement ce positionnement intérieur nous donne confiance mais en plus, il est visible de l'extérieur dans notre posture corporelle, notre attitude et nos propos.

Comment avoir un positionnement clair ?

« Ce n'est pas le vent qui décide de votre destination, c'est l'orientation que vous donnez à votre voile ; le vent est le même pour tous. »

J.Rohn

En nous respectant

Qu'est-ce qui prime : être reconnu par les autres ou nous respecter tel que nous sommes ?

Nous choisir, nous respecter, nous reconnaître dans ce qui nous laisse en paix, nous dire oui à nous-même, voilà la première clé de la confiance en soi. Et elle implique parfois d'oser dire non à l'autre !

Être reconnu par les autres est une illusion puisque chacun de nous est unique. Nous seul pouvons nous reconnaître. Que les autres reconnaissent ou ne reconnaissent pas ce que nous faisons ne change rien de ce que nous sommes. Nous ne sommes ni mieux ni moins bien car notre valeur est unique. Dès que nous cherchons une validation extérieure, nous nous comparons comme si nous étions comparable et donc pas unique. C'est une dévalorisation. À nous de reconnaître la valeur unique de ce que nous sommes.



En respectant notre vérité unique

Qui d'autre sur cette planète a exactement la même expérience de vie que nous ?
Personne.

Notre vérité, issue de cette expérience, est donc unique et incomparable. Nous ne pouvons convaincre personne de cette vérité. Quand nous suivons la vérité des autres plutôt que de respecter la nôtre, nous nous dévalorisons en perdant la certitude d'être unique. Pourtant nous sommes souvent prêts à trahir notre vérité pour donner l'image de quelqu'un d'aimable, d'acceptable, de beau, de bon... Mais cette image n'a aucune réalité. Nous ne sommes ni le regard des autres, ni une image fixe.

Ce que les autres voient ou pensent de nous leur appartient. À nous d'être nous-même, authentique, dans notre créativité unique, vivante et mouvante.

En prenant la responsabilité de notre vie

Qui a la responsabilité de notre vie si ce n'est nous-même ?

Nous seul pouvons être l'auteur de notre vie, la vivre intensément et en faire le reflet de qui nous sommes au plus profond de nous. Notre vie n'a rien à voir avec ce que l'on montre aux autres, avec ce que les autres voient de nous ou attendent de nous. Elle est ce que nous choisissons d'être ! Et prendre la responsabilité de notre vie, c'est aussi oser aller voir en quoi ce qui nous touche contient une perle de sens et [ne parle que de nous](#).



Agir avec justesse

Lorsque notre positionnement est clair, notre action est forcément juste : nous sommes aligné avec nous-même et faisons exactement ce que nous avons à faire ! Facile à dire me direz-vous... Développons un peu. Pour agir avec justesse, retenons ces 3 points.

« L'action est musique. »

Charlie Chaplin

Evoluer

Nous avons peur de sortir du rang et peur de l'inconnu. Or notre créativité se révèle justement lorsque nous sortons des habitudes, conventions, normes et diktats afin d'avancer sur notre chemin unique qui se trace pas après pas, découverte après découverte. Il n'y a aucune voie à suivre hormis la notre, celle de [notre intuition](#). Ainsi nous avançons ! Notre action est juste lorsque nous ne sommes pas figé dans une attente mais ouvert à la surprise. En effet, si nous restons accroché à ce que nous anticipons, scénario idéal ou catastrophique, comment pouvons-nous rencontrer l'imprévu et la magie qu'il contient ?

Expérimenter

Nous sommes parfois réservé et n'osons pas agir. Si nous voyons notre action comme une expérimentation, elle prend une saveur délicieuse, celle de l'aventure. Nous ne savons pas ce qu'il va se passer, quel résultat nous obtiendrons, ni quand, ni comment et peu importe.

L'important est bien de participer, d'essayer, d'expérimenter le présent et de nous prendre à ce jeu de la vie avec joie. En agissant sans réserve, sans nous mettre des contraintes ou des obligations, nous sommes à la fois l'expérience et l'observateur de l'expérience. Nous sentons la vie circuler en nous comme un feu intérieur ardent.

Oser briller

Nous avons peur de la critique, du jugement, d'être exclu ou incompris. Nous voudrions modifier l'extérieur et être validé par les autres et nous nous coupons ainsi de notre énergie. Nous donnons la priorité à l'extérieur et avons peur de briller. Pourquoi nous restreindre ? Pourquoi étouffer cette énergie, cette lumière qui est en nous ? Nous sommes soleil, nous sommes fait pour briller. C'est en étant présent à nous-même et à tous les possibles en nous que nous utilisons notre énergie au profit de notre réalisation. Et nos peurs deviennent des alliées.



« Notre peur la plus profonde n'est pas d'être inadéquats, notre peur la plus profonde est d'être puissants au-delà de toute limite. C'est notre lumière, pas notre part d'ombre, qui nous effraie le plus. Nous nous demandons, qui suis-je pour oser être brillant, magnifique, talentueux, fabuleux ? Mais en fait, qui suis-je pour ne pas l'être ? »

Marianne Williamson

2. Accueillir ce qui est

Un positionnement clair, une action juste et hop, nous n'avons plus qu'à cueillir les fruits mûrs et à les déguster ! C'est un peu cela accueillir ce qui est, voir ce que nous constatons comme un fruit arrivé à maturité et en profiter. Regardons ces fruits en nous.

« Bonne est l'action qui n'amène aucun regret et dont le fruit est accueilli avec joie et sérénité. »

Bouddha

Ecoute et expression

Le premier fruit mûr est le contact avec nous-même et l'écoute de nous-même. Ce qui est là au fond de nous, pourquoi ne pas l'écouter et ne pas l'exprimer ? C'est là et c'est nous. Telle est notre place. Si nous jouons un rôle, portons un masque, incarnons un personnage ou une fonction, le fruit reste âpre ou acide. C'est dans la cohérence avec notre authenticité que le fruit devient juteux et sucré !

Accueil de soi

Le second fruit mûr est la bienveillance pour nous. L'amour ne vient pas de l'extérieur, ne peut ni se quantifier, ni se donner, ni se recevoir. Il est là lorsque nous sommes notre propre meilleur ami et circule comme un coup de vent.

Nous voulons être aimé ? Commençons par nous accueillir tel que nous sommes, avec nos peurs, nos blessures, nos regrets, notre vulnérabilité. [Accueillir la bête en nous](#), c'est nous reconnaître tel que nous sommes et révéler cette créativité unique qui est la nôtre.

Confiance

Enfin, le troisième fruit mûr est la confiance en la vie et en sa perfection. Regardons la nature. N'est-elle pas parfaite ? Pas parfaite dans le sens où tout est beau, tout est bien. Non. Dans la nature, ce n'est pas comme dans un Walt Disney ! Elle est parfaite dans le sens où tout est en mouvement dans un équilibre permanent. Nous faisons partie de cette perfection et notre vie s'en fait l'écho. En faisant confiance à la vie, nous cessons de lutter contre le courant et décidons de nous laisser porter par lui. C'est reposant et vraiment exaltant ! Et s'il n'y avait finalement [rien à faire](#) que d'accueillir la perfection de la vie ?

« Le véritable poète a pour vocation d'accueillir en lui la splendeur du monde. »

J.W.von Goethe

Cet article participe au carnaval d'articles "**Mes 3 astuces pour booster ma confiance en moi instantanément !**" organisé par Natacha du blog : [Une touche de Natacha](#).

Les trois « astuces » que je vous ai livrées sont faciles à lire mais pas si facile à appliquer. C'est normal, il n'y a rien à faire ! Observons-nous et prenons conscience de notre façon de nous positionner, d'agir et de constater.

Si cet article vous a plu, n'hésitez pas à aller voir les astuces de confiance en soi des autres participants et surtout, n'hésitez pas à partager vos expériences et vos astuces à vous ci-dessous.

Merci !

Lynpixx du blog : *Lynfit*

Mes trois astuces pour booster ma confiance en moi instantanément

Pour vivre une vie harmonieuse et bien remplie, la confiance en soi est essentielle. En effet, pour saisir chaque occasion qui se présente, il faut oser franchir des étapes, avancer doucement mais sûrement vers nos objectifs et, sans ce petit soupçon de confiance, cela devient très difficile...

Mais comment se faire confiance ? Souvent, nous doutons de nous, serons-nous à la hauteur ? Pour certaines personnes il est très compliqué de jongler avec les décisions à prendre, les interactions sociales, le travail, les examens, l'amour...

Pourtant, quelques astuces simples peuvent vous aider à avancer avec confiance dans votre vie. Bien sûr, cela ne va pas se faire en un jour, mais en appliquant chaque jour quelques techniques, vous verrez votre niveau de confiance en vous augmenter ainsi que votre estime de vous, car l'un et l'autre sont étroitement liés.



D'abord, faites une liste de toutes vos qualités et de vos défauts. Vous me direz, pourquoi les défauts, le but est quand même d'avoir une meilleure image de moi-même ? Eh bien, remplaçons plutôt le mot défaut par « points à améliorer », ce qui sera déjà plus positif... Cette liste vous permettra de voir d'un coup d'œil toutes vos qualités et connaissances, toutes ces choses que vous avez apprises, les traits de caractères qui vous définissent, les compliments que les autres personnes vous font...

Quant aux points à améliorer, ils vous permettront de définir vos limites actuelles et de mieux vous connaître. Il est important de savoir dans quels domaines vous avez des faiblesses, car ainsi vous pourrez prendre des décisions réalistes en accord avec votre personnalité, ce qui évitera que vous vous embarquiez dans des situations qui ne vous conviennent pas. Les points à améliorer représenteront surtout des petits défis pour vous. Par exemple, vous vous trouvez trop timide.

Cherchez des solutions pour améliorer ce point, commencez à voir plus de monde, recherchez des techniques pour développer ce trait de caractère.

Ma deuxième technique est d'oser ! Eh oui, pas de secret, il faut parfois se jeter à l'eau ! Certaines situations vous stressent et vous empêchent de vivre pleinement. Vous rêvez d'une augmentation, votre travail et vos efforts la justifie mais vous n'osez pas la demander. Vous souhaiteriez exprimer votre avis en public mais croyez que votre avis n'est pas intéressant. Si vous n'osez pas faire le pas, vous ruminerez des sentiments négatifs et serez frustrés. Alors agissez, préparez un petit dossier justifiant votre augmentation, apportez les arguments et les preuves de vos efforts et demandez votre augmentation. Que peut-il se passer de pire qu'un refus ? Préparez-vous à ce refus éventuel, dites-vous que vous allez quand même essayer et tant pis si cela ne marche pas...

Exprimez-vous, au début, ce sera un peu difficile, mais peu à peu, vous osez davantage et prendrez confiance en vous ! Commencez par les situations les moins stressantes et augmentez la dose petit à petit. J'ai lu un livre super qui traite du sujet de façon romancée, mais je vous conseille de le lire : « Les dieux voyagent toujours incognito » de Laurent Gounelle. Le personnage principal a très peu de confiance en lui et se laisse déprimer par son travail, jusqu'au jour où... il prend sa vie en main grâce à un psychologue qui le guide de façon originale.



Une troisième astuce, et c'est ma préférée, consiste à se mettre devant son miroir chaque matin et de se dire : « je peux tout réussir ».

Si votre mental est déjà bien entraîné à penser de manière positive, cela se reflétera dans votre comportement, dans votre attitude et dans vos actes quotidiens.

C'est la méthode Coué qui a fait ses preuves, essayez et vous verrez ! Souriez, tenez-vous droit et regardez la vie en face...Regardez le chemin parcouru jusqu'ici, votre évolution, tout ce que vous avez accompli et croyez en vous !

Cet article participe au carnaval d'articles "*Mes 3 astuces pour booster ma confiance en moi instantanément !*" organisé par Natacha du blog : [Une touche de Natacha](#).

Corinne du blog : *Madame Coco & co*



Comment avoir confiance en soi : 3 astuces clés

1. Prendre soin de son inconscient

La confiance en soi n'est pas innée et c'est une bonne nouvelle ! Oui parce que si cela devait être innée cela voudrait également dire que ceux qui n'ont pas confiance en eux ne le serait jamais. En effet, avoir confiance en soi, c'est un travail au quotidien d'autant plus que cela n'est pas valable pour tous les domaines de la vie. On peut tout à fait être confiante dans sa vie personnelle et beaucoup moins dans sa vie professionnelle et vice versa.

Je pense que certaines épreuves de la vie participent au gain ou perte de confiance. Je pense aussi que cela commence dès le moment où nous sommes dans le ventre de notre mère. En fonction de ce qu'elle vit, ressent durant la grossesse. J'ai longtemps manqué de confiance en moi. Je ne sais pas vraiment à quoi cela est dû enfin par la suite j'ai eu quelques pistes tout de même. Je pense que cela à commencé au collège.

J'ai d'abord habité en île de France ensuite nous avons déménagé en province et dans mon collège il y'avait peu de noirs précisément deux. Mais encore je ne me rappelle pas avoir été traumatisée lorsque je l'ai constaté. Ce sont, encore une fois, les réflexions à répétitions de mes camarades de classe qui m'en ont fait prendre conscience.

C'est à partir de là que je me suis sentie, peu à peu exclue des critères de beauté du collège. Et c'est ainsi, à force d'entendre des pensées négatives, que j'ai fini par croire que ce qu'ils disaient était vrai à tel point que j'ai fini par laisser les autres me dénigrer. Pire, j'ai commencé par prendre l'habitude de me dévaloriser. C'était devenue plus simple comme ça .

L'autre facteur, qui a mon sens à participé à cette perte de confiance, c'est le fait de ne pas supporter le mal être physique de mes amies.

Je ne pouvais pas les laisser se sentir moins jolie que moi ou moins bien « foutue » que moi. J'ai donc pris le pli (avec plaisir) de les complimenter, ce qui était très sympa !

Ce qu'il l'était moins c'était que pour donner de la force à mes arguments je me prenais en exemple mais en mauvais exemple. Quelle mauvaise idée! Pourquoi c'est une mauvaise idée ? Parce qu'à force de dire : « regarde ton ventre est plus joli avec quelques rondeurs , regarde le mien on dirait un ventre de garçon tellement il est musclé » « regarde mes bras on dirait les bras d'un mec toi ils font plus femmes » . Etc etc... Ce que je veux dire par là c'est que ce qu'on dit ou montre à notre inconscient et bien ce dernier finit par les intégrer . Je vous recommande vivement de privilégier les paroles positives à votre égard.

2. Exercer la gratitude quotidiennement

On a souvent tendance à trouver l'herbe plus verte ailleurs et pourtant elle ne l'est pas forcément ! Ma deuxième astuce pour reprendre ou garder confiance en soi et mon entrain, c'est de pratiquer la gratitude. Qu'est-ce que c'est la gratitude ? C'est le fait de prendre 2, 3, 5 minutes, peu importe, durant lesquelles on cherche les moments ou choses qui ont été agréables, positives dans la journée. Prendre conscience de ceux pourquoi nous sommes reconnaissant dans la vie ou dans la journée permet de prendre du recul et d'apprécier ce que l'on a.



Nous passons tellement de temps à courir après des choses, que l'on ne se rend même plus compte de la chance que l'on a déjà. Par exemple à ce moment où j'écris : je suis reconnaissante d'avoir deux enfants en bonne santé, d'avoir un mari sur qui je peux compter, d'avoir des frères et soeurs que j'aime profondément et de qui je suis très proche et la liste est longue... L'idée c'est d'arrêter le temps quelques minutes afin de juste apprécier sa vie ! Car il y'a forcément des choses qui sont belles dans votre vie.

3. Sortir de sa zone de confort et passer à l'action !

Enfin ma troisième clé pour garder confiance en soi c'est d'agir .

Comme dirait l'autre « action – réaction » . Certes il faut apprécier ce que l'on a, c'est même indispensable, mais il faut aussi agir pour se sentir encore mieux . Il y a-t-il des choses qui vous gêne actuellement ? Comment pourriez-vous sortir de cette situation inconfortable ?

Ma vision c'est que : ce n'est pas le tout de se plaindre, même si parfois ça fait du bien, mais c'est aussi ce qu'on fait derrière. J'aime me fixer des « petites actions » qui une fois

cumulées me mènent à atteindre de grandes choses. Le déclic je l'ai eu parce que mes amis, ma famille, et même des « inconnus » me renvoyaient l'image d'une femme confiante et puis j'en ai eu tout simplement marre de ne pas avoir confiance en moi.

J'ai d'abord commencé une introspection pour savoir qui j'étais, qu'est-ce que je voulais faire de ma vie ensuite je me suis aperçue que seule ce serait plus long.

J'ai donc pris la décision d'aller consulter des professionnels psychologue, hypnothérapeute. Autant de rencontres qui m'ont fait du bien, qui m'ont aider à me voir autrement à trouver la clé du chemin qui mène à la confiance.

Pour résumer je dirai :

- Soyez indulgente avec vous,
- Commencez par bien choisir les mots que vous utilisez pour parler de vous,
- Eviter les négations : le cerveau ne les comprend pas et cela ne vous aidera pas,
- Forcez-vous à voir le positif grâce à la gratitude quotidienne,
- Prenez les choses en main dès aujourd'hui.

Quelles actions pensez-vous mettre en place ou que vous avez déjà mis en pour gagner confiance en vous ?

Cet article participe au carnaval d'articles "*Mes 3 astuces pour booster ma confiance en moi instantanément !*" organisé par Natacha du blog : [Une touche de Natacha](#).

Marthe du blog : *Tout commence par soi*

Mes 3 astuces pour booster ma confiance en moi instantanément !

Si vous lisez cet article, c'est probablement que vous avez un manque de confiance en vous. Avez-vous conscience de la façon dont ce manque s'exprime dans votre vie ? Connaissez-vous vos domaines de vulnérabilité ? Ce n'est pas très agréable à découvrir, mais pour pouvoir gagner en confiance en vous, la première étape est la prise de conscience. Pendant quelques temps, prenez l'habitude d'écouter cette petite voix qui vous juge. Cela n'est pas toujours évident au début. On préfère souvent faire comme si on ne l'entendait pas, surtout quand on se rend compte qu'elle est toujours là, à nous critiquer, à nous juger, à nous enfoncer. Même si vous faites la sourde oreille, cette petite voix reste là et impacte votre confiance en vous.

La prise de conscience est un passage difficile mais vous permet enfin d'agir ! Avec ces 3 astuces vous allez pouvoir vous pardonner, vous consoler, vous encourager, vous féliciter, dédramatiser, relativiser, etc. Résultat : votre confiance en vous sera plus forte et plus stable. Lorsqu'elle sera mise à mal, vous saurez comment la rebooster instantanément et durablement !

1^{re} astuce : **Soyez bienveillant avec vous-même**

Vous venez de casser un verre.

1. Qu'est-ce que vous vous dites ? : « Je suis vraiment maladroit » « Quand je suis pressé, je fais toujours des conneries » « J'ai 2 mains gauches ! »
2. Comment vous sentez-vous ? : En colère, énervé, abattu, etc. Ces émotions sont normales, mais à forte dose, elles impactent votre confiance en vous. Une fois identifiées, acceptez-les, puis essayez cette astuce : soyez bienveillant avec vous-même. Imaginez que votre meilleur ami soit présent, que vous dirait-il ? Si c'est plus facile, imaginez la situation inversée, avec votre meilleur ami dans votre rôle : que lui diriez-vous ?
3. Que dit votre voix bienveillante ? (Ou votre meilleur ami ?) : « Ça arrive, c'est normal, tu es fatigué » « T'inquiète, je vais t'aider à nettoyer ». Elle ou il tentera peut-être de tourner ça à l'humour, de rendre ça plus léger, de relativiser...

A vous de jouer !

Prendre conscience de la petite voix qui vous juge et de votre manque de confiance, c'est un premier pas. Mais ce n'est pas suffisant. Il est important de passer à la pratique et d'agir afin de reprendre les rênes de vos pensées !

Amusez-vous à remplir ce tableau avec des événements très précis de votre vie quotidienne.

| VOTRE PETITE VOIX | VOTRE VOIX BIEN VEILLANTE |
|---|---|
| Oh la tête ce matin ! | Oh ça va, on a vu pire ! T'inquiète t'es toujours la même ! |
| Je suis encore en retard, comme d'habitude | Allez, relax, tu n'es pas toujours en retard, juste très souvent... ! Demain tu feras mieux ! |
| J'ai encore mangé n'importe quoi au déjeuner | Ton hygiène alimentaire est certes à revoir, mais tu as beaucoup à gérer en ce moment. |
| J'ai été inefficace au boulot, je suis vraiment nul | Tu fais très bien ton boulot, aujourd'hui c'était un jour sans, ça arrive ! Ça ne remet pas en question ta valeur ! |
| A VOUS DE JOUER | A VOUS DE JOUER |

2e astuce : Créez-vous un mantra efficace

Où est-ce que je vous emmène avec cette histoire de mantra ? Au sommet de l'Himalaya dans la spiritualité bouddhiste ? Non, rassurez-vous ! L'idée est toute simple : il s'agit de se répéter une ou des phrases positives. Mais le mantra n'est pas une phrase positive lambda. Il est créé par vous et pour vous. Il résonne en vous, vous touche vraiment. Il sonne juste et vous fait du bien. Il booste votre confiance en vous immédiatement.

Inventer son mantra demande d'être honnête avec ce qu'il y a de bien en soi. On est souvent plus habitué à analyser ce qui ne va pas chez nous. Décrire ses qualités peut passer pour de l'égoïsme. Êtes-vous confortable avec l'idée de vous répéter des phrases positives sur vous-même ? Je vous encourage à essayer. Cela a un effet incroyable sur la confiance en soi. Moins vous laissez de place aux jugements et à vos défauts, moins ils ont d'importance. Plus vous vous aimez, plus vous devenez la personne que vous aimez.

Pour créer le ou les mantras qui vous conviennent, il existe plusieurs stratégies :

1. Interrogez-vous sur vous : Qu'est-ce que vous savez bien faire ? Qu'est-ce que vous aimez faire ? En quoi êtes-vous bon ?
2. Imaginez ce que les autres disent de vous : Quelle est votre plus grande qualité selon votre mère/père ? Votre meilleur ami ? Votre entourage (collègue, famille) ?
3. Décrivez les qualités que vous aimez chez les autres : Nous portons en nous les qualités importantes que nous reconnaissons chez les autres.

Maintenant, passons à la phase de test. Car rien ne sert de répéter une phrase qui n'a aucun effet. Lorsque vous vous dites cette phrase elle doit vraiment vibrer en vous (nous revoilà au sommet de l'Himalaya !). Plus sérieusement, vous devez sentir un effet, un frisson, quelque chose qui vous dit que c'est vraiment ça.

Un mantra c'est quelque chose qui est vrai mais c'est aussi quelque chose que l'on décide de croire. C'est une vérité à laquelle on décide de donner plus de place dans sa vie.

A vous de jouer !

Voilà quelques propositions de mantra de substitution pour illustrer mon propos. Voyez ceux qui résonnent en vous. Inventez les vôtres en lien avec vos auto-jugements versus vos qualités.

| VOTRE PETITE VOIX | VOTRE VOIX BIEN VEILLANTE | MANTRA DE SUBSTITUTION |
|---|---|--|
| Oh la tête ce matin ! | Oh ça va, on a vu pire ! T'inquiète t'es toujours la même ! | Je suis beau/ j'ai de beaux yeux |
| Je suis encore en retard, comme d'habitude | Allez, relax, tu n'es pas toujours en retard, juste très souvent... ! Demain tu feras mieux ! | J'aime prendre mon temps/ je suis organisé / je suis efficace |
| J'ai encore mangé n'importe quoi au déjeuner | Ton hygiène alimentaire est certes à revoir, mais tu as beaucoup à gérer en ce moment. | Je sais prendre soin de moi / je suis volontaire / j'apprécie les bonnes choses |
| J'ai été inefficace au boulot, je suis vraiment nul | Tu fais très bien ton boulot, aujourd'hui c'était un jour sans, ça arrive ! Ça ne remet pas en question ta valeur ! | J'aime mon travail / je suis intelligent / je suis bon dans ce que fais / j'aime réussir |
| A VOUS DE JOUER | A VOUS DE JOUER | A VOUS DE JOUER |

3e astuce : Prenez soin de vous !

Avec les 2 premières astuces, nous sommes restés du côté du mental. La dernière astuce donne la part belle au corps. Il s'agit de prendre soin de vous. Se reconnecter à son corps est très efficace pour booster la confiance en soi. Quand on habite son corps, il n'y a plus de jugement, seulement du ressenti. Le ressenti amène de la sérénité. Il vous amène au moment présent « je suis ».

Il peut s'agir de tous petits gestes : mettre un vêtement propre, se laver les mains, respirer profondément. Si vous avez plus de temps, cela peut être aller courir, nager, vous promener, prendre une douche ou un bain. Vous pouvez aussi vous offrir un massage, un soin. Dressez la liste de tout ce que vous aimez faire, de tout ce qui vous fait du bien. Une fois faite, rayez toutes les activités qui incluent votre cerveau : les activités telles que lire un livre, regarder un film ou une série. L'idée de cette astuce est de se reconnecter à son corps.

Si vous avez du mal à déconnecter votre cerveau, que vos pensées continuent à tourner dans tous les sens, vous pouvez tout simplement nommer ce que vous faites et le répéter. « Je respire, je respire, je respire ». « Je conduis, je conduis, je conduis ». L'idée c'est d'être à 100% à ce que vous êtes. D'être présent au présent. Ce retour au moment présent est d'une richesse incroyable. Il vous permettra de recharger les batteries, d'apaiser les peurs et de retrouver confiance en vous.

A vous de jouer !

Voilà quelques idées de retour au corps pour remplir ce tableau.

| VOTRE PETITE VOIX | VOTRE VOIX BIEN VEILLANTE | MANTRA DE SUBSTITUTION | RETOUR AU CORPS |
|---|---|--|---|
| Oh la tête ce matin ! | Oh ça va, on a vu pire ! T'inquiète t'es toujours la même ! | Je suis beau/ j'ai de beaux yeux | Je me lave le visage en prenant conscience du bien que cela me procure. |
| Je suis encore en retard, comme d'habitude | Allez, relax, tu n'es pas toujours en retard, juste très souvent... ! Demain tu feras mieux ! | J'aime prendre mon temps/ je suis organisé / je suis efficace | Je me reconnecte au moment présent pour éviter au stress de monter : « Je conduis, je conduis, je conduis » |
| J'ai encore mangé n'importe quoi au déjeuner | Ton hygiène alimentaire est certes à revoir, mais tu as beaucoup à gérer en ce moment. | Je sais prendre soin de moi / je suis volontaire / j'apprécie les bonnes choses | Je vais boire un grand verre d'eau à la place d'un café / je savoure un morceau de chocolat noir |
| J'ai été inefficace au boulot, je suis vraiment nul | Tu fais très bien ton boulot, aujourd'hui c'était un jour sans, ça arrive ! Ça ne remet pas en question ta valeur ! | J'aime mon travail / je suis intelligent / je suis bon dans ce que fais / j'aime réussir | Je vais faire un footing / je prends une douche / je me mets en pyjama, |
| A VOUS DE JOUER | A VOUS DE JOUER | A VOUS DE JOUER | A VOUS DE JOUER |

CONCLUSION

Pour une vie épanouie, la confiance en soi est une clef essentielle. Ces 3 astuces vous aideront à la booster instantanément. La confiance en soi est essentielle au quotidien pour avoir une vie agréable. La bienveillance est la base de la confiance en soi. Le mantra vient renforcer cette base et vous habitue à vous aimer, à vous respecter et à prendre conscience de vos qualités. Le retour au corps vous invite à revenir au moment présent.

Cet article participe au carnaval d'articles "**Mes 3 astuces pour booster ma confiance en moi instantanément !**" organisé par Natacha du blog : [Une touche de Natacha](#) dont le très joli message est « *s'aimer, se sublimer, se révéler* ».

Sophie du blog : *Metanoiada*

3 astuces pour avoir confiance en soi instantanément

Tout comme pour trouver le jean parfait, la confiance en soi est quelque chose qui nous échappe en permanence. Mais sans ça, c'est trop facile de tomber dans la boucle du doute et de la négativité personnelle. Et ça ne vous blesse pas uniquement à un niveau personnel (anxiété, dépression, #foreveralone), mais ça peut également vous pénaliser dans la réussite de votre vie professionnelle. C'est pourquoi aujourd'hui je vous livre mes trois astuces pour booster instantanément ma confiance en moi. Je suis certaine qu'elles vous serviront également.



1. Prenez soin de vous

Avez-vous déjà remarqué à quel point attraper les premiers vêtements qui vous viennent et fuir en vitesse de chez vous peut vous faire sentir misérable et complexe ? C'est typiquement la situation qui vous met mal à l'aise et qui vous fait réaliser que votre apparence ne reflète pas une certaine assurance ? Alors arrêtez de le faire.

Prenez le temps qu'il vous faut pour prendre soin de vous : douche, rasage et surtout habillez-vous d'une manière qui vous met en confiance. Vous devez vous habiller de manière à vous sentir belle/beau, sexy, désirable et prêt(e) à affronter le monde. Ça vous donnera un coup de boost instantané. Si vous vous sentez bien dans vos baskets au sens littéral, vous vous sentirez bien et vous respirerez la confiance en vous. Vous serez beaucoup plus positif et cette positivité se transmettra aux gens autour de vous.

De plus, on ne sait jamais qui vous pourriez rencontrer. Il paraît que c'est typiquement lorsqu'on n'est pas à son avantage qu'on rencontre ceux qu'on n'a pas envie de voir (ex, anciens ennemis d'école, etc.). Bref. Si vous vous mettez constamment dans des vêtements qui vous font avoir confiance en vous, vous n'aurez plus aucune crainte de ce côté là.

Que les choses soient claires : peu importe la tenue que vous choisissiez pour votre avantage. Si vous vous sentez à votre avantage dans un jogging, c'est très bien ! Et si vous vous sentez à votre avantage en tailleur, c'est très bien aussi. Vous êtes unique, vous avez votre style.

2. Redéfinissez la peur et l'échec

Votre relation avec la peur et l'échec peut vous retenir en arrière et faire baisser votre confiance en vous de manière drastique. Pour éviter ça, il faut que vous changiez votre manière de voir la peur et l'échec.

Essayez de voir la peur comme une opportunité de progresser et l'échec comme une chance de recueillir de précieux commentaires sur vos différents points d'amélioration. En faisant cette réévaluation de la peur et de l'échec, ils deviendront des outils pour progresser plutôt que des raisons pour ne pas faire les choses.

Un autre conseil est d'essayer d'adopter une mentalité d'abondance. De cette manière, vous saurez si quelque chose ne se passe pas comme prévu que oui vous pouvez vous sentir mal pour un moment mais qu'au final, tout ira bien. Vous pouvez apprendre de cette expérience et aller plus loin.

En procédant ainsi, vous éliminerez certains des effets négatifs de la peur et de l'échec. Et ça vous aidera à conserver votre confiance.

3. Visualisez-vous sur de vous

Fermez les yeux, laissez parler votre imagination et visualiser un "vous" sûr de lui. Comment vous voyez vous ? Est-ce l'attitude qui change ? Le style vestimentaire ? Le timbre de votre voix ? Votre apparence ? Trouvez les "paramètres" qui vous feraient avoir confiance en vous. Et adoptez ces paramètres.

Utilisez ensuite à nouveau cette imagination pour visualiser une réunion importante ou un événement. Implémentez ces "paramètres" dans votre visualisation de l'événement. Vous gagnerez instantanément en confiance en vous.

Essayez d'imaginer l'événement avec le plus de détails possible. Pensez à ce que vous verrez, ce que vous entendrez et à ce que vous sentirez. Concentrez-vous à imaginer comment les choses vont aller et à quel point vous vous sentirez sur de vous. En faisant ça, vous vous sentirez plus sûr de vous mais vous vous comporterez comme une personne sur d'elle également.

Si malgré tout vous avez des difficultés à vous visualiser, n'hésitez pas à mimer les actions d'une personne que vous admirez et qui est sûre d'elle.

Une fois acquise

Pour être honnête avec vous, de base je n'étais pas quelqu'un qui avait particulièrement confiance en elle. Avec du travail et de la détermination, cette confiance est arrivée. Pour ma part, le sport et la visualisation m'ont beaucoup aidé. Et si vous faites partie de ceux et celles qui ont encore du travail à faire pour gagner en confiance, ne baissez pas les bras. Sachez qu'une fois cette confiance acquise, elle ne partira plus. Quoi qu'il puisse vous arriver dans votre vie, une fois cette confiance acquise, vous la garderez. Et ce, peu importe les situations dans lesquelles vous vous trouverez.

Cet article participe au carnaval d'articles "*Mes 3 astuces pour booster ma confiance en moi instantanément !*" organisé par Natacha du blog : [Une touche de Natacha](#). Si vous avez aimé cet article, je vous remercie de cliquer sur Partager l'article !

Valentin du blog : *Équilibre ton corps et ton esprit*

Mes 3 meilleurs conseils : pour booster sa confiance en soi

Je voulais faire ce chapitre qui me tient à cœur depuis un moment pour le défi d'écrire mon livre et dans le cadre du carnaval d'articles de Natacha (voir détails en bas de page) et bien je me lance à le faire donc merci à toi.

Juste un mot de commencer avant, pour t'avoir rencontré Natacha (dans une rencontre interblogueur), tu es une personne très dévouée et bienveillante dans ton être et ce que tu veux transmettre aux femmes. Comme chaque personne lisant cet article, j'espère pouvoir t'aider à être toi-même en toute circonstance et à réaliser tes projets de vie.

Introduction

Le thème d'aujourd'hui est un grand sujet, car même s'il a été traité beaucoup de fois dans des articles, en livre, en séminaires...Je vais essayé d'apporter ma vision en passant toujours par les 3 piliers que sont le corps, le mental et l'esprit afin premièrement d'éclairer au mieux ce que c'est et deuxièmement comment avoir réellement plus de confiance dans sa vie.

Qu'est-ce que la confiance ?

C'est vrai on peut se poser légitimement la question. Est-ce que c'est avoir ce que l'on veut quand on le veut ? Être sûr à 100% de réussir un projet ? Se balader le menton relevé à la salle de sport ? Ne jamais avoir peur ?...

À titre personnel, je pense que la confiance est une émotion au même titre que les autres, mais qui est déterminante dans la vie d'une personne. Comme on le verra après, la chimie joue un grand rôle, heureusement on peut la modifier.

Une définition de la confiance que j'apprécie : « Oser aller chercher les ressources que j'ai pour faire ce qui est important pour moi. »

En quoi c'est intéressant d'avoir confiance ne soi ? Est-ce que la confiance c'est pour tout le monde ? On peut voir tout autour de nous des gens qui respirent la confiance en eux, mais comme je l'explique après c'est quelque chose qui se travaille.

Il faut toujours se rappeler que tous les êtres humains sont semblables, mais pas identiques. Nous ne naissons pas tous avec les mêmes bases. Il en est de même pour la confiance.

Toute personne à en lui plusieurs neurotransmetteurs (hormones permettant donner un message entre 2 neurones) qui sont :

- La dopamine
- Nor/adrénaline
- Sérotonine
- GABA

Mais quel est le rapport ?

Et bien en fonction des quantités des neurotransmetteurs que tu as naturellement, tu fais partie des personnes ayant de la confiance ou non.

Voir prochain article sur mon blog pour savoir quel type tu es et comment les utiliser comme force dans ta vie.

ATTENTION !

Je te vois venir : « *Donc si je n'ai pas de confiance, c'est la faute de la vie* ».

On range les excuses pour le moment, ce n'est de la faute de personne, simplement que ton chemin de vie est de travailler sur cet aspect pour réaliser tes rêves personnels. Il est possible de faire des choses pour augmenter sa confiance personnelle (instantanément parfois). Rappel toi que chaque chose est équilibrée dans la vie, un excès de confiance peut mener à exacerber son ego, qui si il est trop souvent présent est synonyme de souffrance interne. Un manque de confiance peut amener quelqu'un à se renfermer sur lui et ne pas profiter pleinement de son potentiel.

Voici des conseils concrets pour (à condition de les mettre en place) pour avoir donc plus de confiance.

Conseil N°1 : Sortir du cercle vicieux

Je vais commencer par les croyances, eh oui que du lourd dans cet article. Tout pars d'ici, chaque individu a tendance avoir une cohérence, avec ce qu'il croit qu'il est. Tu peux relire cette phrase plusieurs fois.

Si tu crois que tu es timide, souffrant, pas à la hauteur, ton corps et ton énergie vont concorder avec ça. Ce que tu penses, tu es.

Tout le monde a un potentiel illimité, oui y compris toi qui me lis. Mais ce que tu crois savoir sur toi même est faux. Suis-moi bien, toutes tes expériences de vies renforcent tes croyances.

Regarde le schéma ci-dessous :



Vertueux :

Je suis convaincu d'avoir un potentiel illimité donc j'entreprends beaucoup d'actions ce qui me donne de bons résultats ce qui renforce la croyance que je peux le faire. Et ça recommence sans limites.

Ou Vicieux :

Si je doute de moi, mes capacités, j'entreprends de petites actions . ce qui me donne peu de résultats ce qui renforce ma croyance de base que je ne le mérite pas ou que je n'en suis pas capable.

Pour celui qui se trouve dans le premier cas, j'ai envie de te dire continu comme ça, tu as bien raison, libère le géant en toi et garde ton humilité.

Pour une personne se trouvant dans le deuxième cas comment « contrer » ce cycle ?

La 1ère étape serait de déjà visualiser les résultats que tu veux pour toi et dans ta vie. Que cela soit un travail, une relation, un mode de vie, un projet peut importe ce que c'est ton cerveau doit avoir cette image, savoir que c'est possible pour pouvoir ensuite trouver un plan pour atteindre ton objectif.

La 2ème étape est de placer une certitude à 100% dans tes capacités à pouvoir obtenir ce résultat. « Oui, mais j'ai pas confiance en moi... ». Si tu ne te sens pas prêt(e), la méthode du « Comme si ». Tu te souviens quand tu étais enfant, comment incarnais-tu le jeu le gendarme et le voleur. Tu avais construit un rôle et bien là c'est pareil sauf que tout ton être va ressentir cela.

C'est un concept simple, mais loin d'être simpliste.

Je l'ai déjà utilisé plusieurs fois dans ma vie et je peux te garantir que cela marche réellement. Part du résultat que tu veux, ensuite pense que quoiqu'il arrive dans la vie tu vas l'atteindre. Certes tu ne sais pas encore comment faire, en même temps si tu le savais tu aurais déjà ce que tu désires...

Ensuite, fais COMME SI aujourd'hui tu es déjà cette personne réalisant déjà ce but, place ton potentiel comme quelque chose ayant beaucoup de valeur.

Dernière chose incarne les valeurs de cette personne (toi-même) qui réussit ce qu'elle entreprend pour avoir la cohérence entre ce que tu crois et ce que tu fais.

Maintenant ce travail est à faire régulièrement, car ton mental peut être fort et pour certains ils ce sont ou on le leur a répété encore encore et encore qu'ils ne sont bons à rien ou pas assez bon. BULLSHIT ! Alors si tu veux avoir confiance en toi garde ton attention sur ce que je viens de dire. C'est toi qui décides qui tu veux devenir donc soit au clair avec ça.

Conseil N°2 : Modifie ta posture

J'en viens justement au 2ème conseil qui est de changer sa physiologie, son état interne par sa posture.

Tout est équilibre, ici le corps a aussi un rôle à jouer quant à l'état que l'on recherche ici, la confiance en soi.

En effet, la symbiose entre la chimie du corps et la gestion de nos croyances par nos pensées sont à elle deux la clé de la confiance en soi.

Plusieurs choses à faire changer son énergie par la posture :

- Se tenir droit
- Épaules ouvertes
- Respirer calmement
- Sourire
- Avoir le visage et les muscles détendus
- Lâcher le ventre
- Regard porté à l'horizon



Tu peux faire comme si tu étais "Superman"

Prendre soin de son corps en général aide à la confiance en soi et à l'estime de soi avant tout (j'en parle juste après soit patient !). Pour aidé son énergie tout entière à poussé vers la confiance, rappel toi que ton être doit être en cohérence entière.

Conseil N°3 : Change les questions que tu te poses

Je vais commencer à la base, car il me semble intéressant pour toi de connaître ceci. Tu vas comprendre après pourquoi je te parle de ceci.

Le cerveau n'est pas fait pour du multitâches. L'adage veut que les hommes ne sachent faire qu'une seule chose à la fois et les femmes plusieurs. C'est une chose vraie et fausse.

C'est une vision des choses en soi. Il vaut mieux se concentrer sur une chose et la faire à 200% que dans faire 4 en même temps à 25%. Je n'ai rien contre ceux qui pensent pouvoir être multitâches, mais les faits sont là.

Je te mets [ici une étude](#) indiquant le mécanisme que le cerveau a, pour changer d'une tâche à l'autre : le clignement attentionnel.

Comparable au clignement des yeux, il interrompt temporairement (inconsciemment) l'attention que l'on a. Donc sur des tâches, on peut perdre des informations en cours ou être perdu dans ce que l'on fait. (sauf dans le cas de tâches rendues automatiques par l'apprentissage)

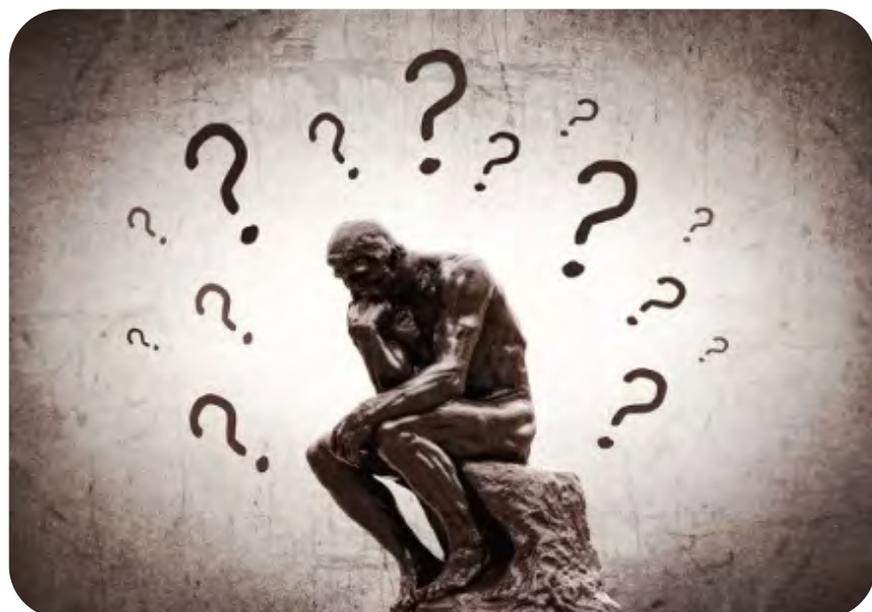
Là où je veux en venir, c'est le fait de se concentrer sur UNE CHOSE à la fois.

Toi, moi, le voisin, tout le monde avons des milliers de pensées par jour dans sa tête.

Mais elles n'ont pas toutes la même valeur.

Elles sont surtout guidées par les questions que tu te poses et l'attention que tu leur portes.

« Sur quoi tu poses ton attention, tu trouves. »



Est-ce qu'il t'est déjà arrivé de vouloir acheter une voiture et tout à coup tu voyais partout ce même modèle. Oui? Pourtant elles ont toujours été dans ton environnement et tu ne les as pas vues avant.

Si tu veux avoir plus de confiance en toi, change les questions que tu te poses. Le cerveau va te donner ce que tu lui demandes : « Pourquoi ça n'arrive qu'à moi ? Parce que tu l'as bien mérité ! », aussi simple que ça (ou pas).

Pose-toi des questions différentes et tu auras des résultats différents pour enclencher le cercle vertueux. Rappel-toi, le schéma dans le conseil #1.

Exemple d'une routine de questions que tu peux mettre en place le soir :

1. Quelle a été la meilleure chose aujourd'hui ?
2. Quelle est la chose que je peux améliorer ?
3. Quelle est la chose la plus importante demain ?
4. Qu'est-ce que je peux essayer de nouveau demain ?
5. Qu'est ce que je peux faire pour les personnes importantes pour moi ?

Comment ça serait si j'étais davantage confiant ? Tout réside dans les questions que tu te poses.

Conseil Bonus : *Mais pourquoi est-ce si dur d'avoir confiance en soi ?*

Eh oui ! Même si l'on peut parfois suivre tous ces conseils à la lettre, l'humain est imparfait et ne répond pas au doigt et à l'oeil constamment. Il faut accueillir ce qui est, car tout va changer lorsque je veux acquérir de la confiance. Mon estime de moi, mon amour de moi, l'image de moi, mes croyances personnelles, mais il faut accueillir et accepter ce qui est.

Reconnaître que l'on ne sait pas tout, mais que l'on veut progresser vers un but en ayant la conviction/ la foi que cela change. Tout ce que j'ai cité avant sont des stratégies davantage pour le mental, le pilote, mais la FOI viens du cœur.

Oser être soi, avec toute sa vulnérabilité, reconnaître que l'on échoue, oser être un humain imparfait comme nous tous. Je peux te partager que la pression sur tes épaules s'en va, quand tu acceptes tes imperfections.

Dernière chose, connecte-toi à ton pourquoi. ([Voir mon article ici](#)) Quel est le message que tu veux transmettre au monde ? Partage ta valeur, le fait de voir que tu contribues au monde ne peut que faire de toi une personne confiante.

« *Si tes rêves ne t'effraient pas, c'est qu'ils ne sont pas si grands que ça.* »

Ellen Johnson Sirleaf

Poser l'intention de laissé émerger un nouveau soi, plus confiant c'est aussi ça le lâcher-prise.

Conclusion

Bâtir la confiance en soi est un investissement long terme, l'instantanée peut se faire, mais cela demande comme toute chose du travail, de l'énergie et du temps.

Alors bon courage à toi dans ta quête, ne lâche pas tant que tu n'es pas la personne que tu veux être.

Cet article participe au carnaval d'articles "*Mes 3 astuces pour booster ma confiance en moi instantanément !*" organisé par Natacha du blog : [Une touche de Natacha](#).

Jasmine du blog : Timide et Heureux

Mes trois astuces pour augmenter sa confiance en soi instantanément !



Il arrive que parfois, après certaines épreuves ou simplement une accumulation de mauvaises ondes autour de nous, nous finissons vidés, avec une confiance en soi au plus bas.

Ce dont nous avons besoin, là de suite maintenant, c'est de savoir comment reprendre confiance en soi rapidement pour avancer et manger les obstacles la tête haute!

Si quelqu'un avait une petite recette miracle, cela nous serait d'une grande aide... Mais attendez... Je connais quelqu'un qui peut peut-être vous aider...:)



Astuce N°1 : On fait le bilan de toutes nos victoires personnelles

Il est bon de temps en temps de faire un petit récap' de notre vie et surtout de nos victoires. Lorsqu'on se sent bon à rien, nullissime, incapable et inutile, on se rappelle toutes les belles choses que nous avons accomplies jusque là.

Ne minimisez pas ces victoires. Même si elles peuvent être insignifiantes à vos yeux dans l'instant, mais en réalité elles ont une grande valeur et vous ont permis d'avancer dans votre vie.

Cela peut être, par exemple, avoir eu votre permis de conduire, être arrivé premier à un concours d'orthographe, avoir fini le pavé qui vous faisait de l'œil depuis des années, avoir eu la meilleure répartition possible face à Régis qui vous cherchait des poux depuis des mois, être parti en voyage seul... Bref, remémorez-vous toutes ces victoires et notez-les.

Prenez le temps de bien vous imprégner des sensations qu'elles vous ont provoqué. La sensation de satisfaction du travail accompli, de la fierté qui vous a envahi à ce moment-là...

Eh oui, ne l'oubliez pas, c'est vous qui avez fait tout ça, pas la voisine! Alors soyez fier de vous.

Après avoir fait ce petit travail de mémoire, vous vous sentirez déjà bien mieux.



Astuce n°2 : On arrête de se victimiser

La victimisation est un processus néfaste qui nous fait perdre tout sens de responsabilité et ne nous aide pas à prendre pleinement conscience de nos pouvoirs. Mais tout le monde (ou presque) le fait sans même sans rendre compte.

Ce n'est pas de ma faute si... Lorsque j'étais enfant c'était comme ça pour moi... On ne m'a jamais donné ma chance... ETC.

Toutes ces pensées ou ses dires ne vous aideront pas à reprendre confiance en vous, bien au contraire. Assumer pleinement la responsabilité de sa vie vous permettra d'en prendre le contrôle. Ce n'est qu'une fois que vous aurez saisi et intégré cette règle d'or, vous prendrez le plein contrôle de votre vie et donc de vos actions.

Il ne s'agit pas ici de minimiser les douleurs du passé. Simplement de prendre conscience qu'il faut en faire des forces et ne pas s'accrocher à elles comme des excuses pour ne pas avancer.

Oui il y a des traumatismes qui sont encore bien présents. Oui il y a des douleurs et des pertes qui resteront à jamais. Mais se cacher derrière eux ne vous fera que rester scotchés au passé et perdre toute confiance en vous. Alors on prend la pleine responsabilité de sa vie et on agit pour changer ce qui ne convient pas et avancer vers votre destinée.



Astuce N°3 : On se kiffe devant le miroir

On le sait tous, l'apparence ce n'est pas le plus important. Cultiver son moi intérieur reste la priorité. Sans cela, nous sommes vidés de sens et l'aventure de la vie ne sert à pas grand chose. Mais soyons honnête, on se sent tous bien mieux dans notre peau lorsqu'on s'aime bien devant la glace n'est-ce pas?

Ce conseil peut paraître simpliste mais en réalité est d'une grande importance. Surtout lors des jours moins.

Alors on ne reste pas toute la journée avec cette petite phrase assassine qui résonne en boucle : " J'ai une sale tronche...". Hors de question!

On prend soin de soi immédiatement! On se rend beau et se donne de l'amour et de l'importance. Même si on ne va qu'acheter les croquettes pour le chat aujourd'hui.

Le fait de vous sentir beau va faire émerger la confiance en soi et l'estime que vous avez de vous-même lors des périodes difficiles.

Il n'est pas question d'en faire des tonnes avec une tartine de maquillage ou en portant un costume à 2000€... Restez simplement vous. Vous, mais soigné! (Vous pouvez aller consulter le blog de ma copine Natacha qui vous aidera à vous sentir plus belle si vous êtes une femme : <https://unetouchedenatacha.fr/>)

Restez attaché à votre image n'a rien de superficiel, au contraire. Votre corps est le reflet de ce que vous êtes à l'intérieur.

Si vous avez du mal à vous apprécier lorsque vous vous regardez dans le miroir avant de sortir, il est peu probable que vous vous sentirez bien dans vos baskets le reste de la journée. Et c'est pourquoi on va prendre 10 minutes de plus pour se préparer ce matin!

Vous vivez avec vous 24 heures sur 24 ! **Donc autant se kiffer un minimum non ?**

Si vous voulez avoir plus d'idées pour pimper votre life, je vous propose mon article Les trois habitudes qui ont changé ma vie .

Rendez-vous également toutes les semaines sur ma page Facebook, pour être au courant de tous les nouveaux contenus de <https://timideetheureux.fr/>

Cet article participe au carnaval d'articles "*Mes 3 astuces pour booster ma confiance en moi instantanément !*" organisé par Natacha du blog : [Une touche de Natacha](#).

J'espère que cet article vous aura plu. N'hésitez pas à le partager autour de vous Je vous dis à très vite pour de nouveaux conseils sur Timide et Heureux:)

Pauline du blog : *Programme Bien-être*

3 astuces pour booster ma confiance instantanément

Ah.... la confiance en soi ! Quel sujet hautement sensible ! On y aspire tous ! Parce qu'on a compris que c'était la clé de notre bien-être en général. C'est absolument primordial pour avancer dans tous les domaines de notre vie et c'est souvent ce manque de confiance en soi qui est l'origine de tous nos maux. Lorsqu'on a confiance en nous, rien ne nous arrête. On se sent pousser des ailes et tout paraît tellement plus simple !

A l'inverse, quand on manque de confiance en nous :

- on n'avance pas efficacement dans nos projets personnels car on a tendance à attendre l'approbation de nos proches
- on peut être hypersensible aux remarques parfois désobligeantes des autres (et ils savent souvent très bien « frapper » là où ça fait mal !)
- on se renferme sur soi

Mais alors concrètement, on s'y prend comment pour développer notre confiance en nous ? Je vous propose ici 3 astuces pour booster votre confiance instantanément.

Astuce n°1 : Intégrer dans notre quotidien des actions dont on est fière



On a parfois du mal à trouver de la fierté dans nos actions quotidiennes. Même si on peut être fière de s'occuper de nos enfants ou de réaliser toutes nos tâches professionnelles de la journée, ça reste de la routine et au quotidien, ce n'est pas toujours un accélérateur de confiance. C'est même d'ailleurs l'inverse qui se produit parfois : nos enfants ont été exécrables ou on a loupé un contrat et là pooooof ! On a l'impression d'avoir tout raté et notre confiance en prend un sacré coup.

Les actions qui nous rendent fière, il faut les chercher ailleurs que dans notre quotidien. Comment s'y prendre ? Voici 3 étapes pour y parvenir :

Etape n°1 : Faire la liste des choses que vous aimeriez accomplir dans votre vie

Pour cela, je vous conseille un petit exercice puissant : créer sa bucket-list. Si vous ne connaissez pas, il s'agit de lister toutes les choses que l'on aimerait faire avant de quitter ce joli monde. Pas très gai, vous allez me dire ? Oui, mais tellement révélateur ! Attention, vous allez vous connecter à vos rêves ! Pour savoir comment faire, je vous invite à aller sur cet article où j'en parle : [Avez-vous fait votre bucket-list ?](#)

Etape n°2 : Découper et planifier

Une fois, la liste de vos envies rédigée, vous allez pouvoir vous poser la question suivante :

« Quelles actions je peux inclure dans mon quotidien pour atteindre les objectifs que je me suis fixée ? »

Le secret de la réalisation de nos objectifs tient dans la planification.

Si vous avez mentionné que vous rêviez de faire un voyage en Inde par exemple, et bien commencez d'ores et déjà, à le planifier. Vous n'avez pas encore les moyens ? Peu importe ! Quelles actions allez-vous justement pouvoir faire dès aujourd'hui pour économiser votre argent ? (A ce sujet, vous êtes au bon endroit et je vous invite à vous inscrire au programme bien-être où je donne des astuces pour faire des économies. [C'est par ici !](#))

Imaginez un bon gros gâteau. Bien sûr vous n'allez pas pouvoir le manger entièrement en une seule bouchée mais si vous le découpez en petites parts, alors vous parviendrez à l'avaler dans sa totalité. Pour vos objectifs, c'est la même chose : découpez-les en petites actions et intégrez-les dans votre agenda quotidien.

Etape n°3 : Savourez votre nouveau quotidien en toute confiance

Ca y est ! Votre gâteau est à présent bien découpé et vous allez pouvoir en manger un petit peu tous les jours ! Miam, miam ! Vous êtes à présent connectée à vos rêves au quotidien et n'avez plus qu'à savourer à quel point, ça vous remplit de joie et vous rend fière. N'hésitez pas à parler de vos projets à votre entourage. D'une part, ça vous engage dans votre démarche et d'autre part, vous devenez à leurs yeux, une personne inspirante !

Astuce n°2 : Toujours donner le meilleur de soi-même



Une autre astuce imparable dans la continuité de la première pour booster sa confiance : veiller à donner le meilleur de soi-même en toute circonstance.

Ne faire les choses qu'à moitié entache notre confiance

Maintenant que vous avez vos objectifs de vie en tête et que vous vous êtes engagée auprès de vos proches, il faut y aller ! Faites les choses jusqu'au bout pour atteindre une grande confiance en vous, au risque de récolter l'effet inverse ! Imaginez : dans votre carnet de rêves, vous avez noté « avoir une alimentation saine et responsable » (oui, oui, ça peut être un rêve !) et que vous mangez encore chez Mac Do, vous faites preuve d'incohérence et ne respectez pas vos valeurs profondes. Pas génial du tout pour votre estime de vous-même !

Soyez néanmoins indulgente avec vous-même

Attention, il ne s'agit pas de s'auto-saboter si on échoue dans une de nos missions ! Non. Donner le meilleur de soi-même ne veut pas dire réussir la totalité de ce qu'on entreprend mais faire tout ce qui est en notre possible dans telle ou telle action .Pour ne pas avoir de regrets. Pour pouvoir se dire que, Ok, le projet n'a pas abouti, mais j'ai néanmoins fait ce qu'il fallait car j'ai donné le meilleur de moi-même. Pour ne pas avoir à se reprocher à soi-même qu'on n' a pas été capable de faire telle ou telle chose, d'aller au bout de tel ou tel objectif, telle ou telle envie. Car pour perdre confiance en nous , il n'y a pas mieux.

Astuce n°3 : Allez a la rencontre des autres



Pour retrouver sa confiance en soi, il ne faut pas rester dans son coin. J'en parlais déjà précédemment quand je vous disais de partager vos projets avec votre entourage. Souvenez-vous : vous devenez alors inspirant et ça, c'est un booster de confiance hautement efficace !

En plus de parler de ce que vous faites, vous pouvez également proposer vos « services » aux autres. Vous êtes doués dans tel ou tel domaine ? Faites-le savoir et récolter de la reconnaissance et de l'admiration en retour ! Là aussi, pour être gonflée à bloc, c'est super efficace.

Puisez dans vos talents !

Vous avez forcément quelque chose à proposer....Vous êtes douée en jardinage ? proposez à votre cousine d'aménager sa terrasse défraîchie ? Vous et votre clavier informatique ne faites plus qu'un ? Et si vous proposiez à l'association du coin de les aider dans ce domaine en gérant leur communication web par exemple ?

Si vous pensez que vous n'avez pas encore de talent, ça peut d'ailleurs être une bonne motivation pour réaliser vos objectifs déterminés dans l'astuce n°1 et pour avoir envie de donner le meilleur de vous-même comme évoqué dans l'astuce n°2. Imaginez : vous vous êtes donné pour mission d'apprendre à jouer du piano...Si vous vous y mettez vraiment, vous pourriez bientôt proposer de jouer quelques morceaux lors d'une fête de famille ? Imaginez comment vous allez être fière de vous !

« Car c'est en donnant que nous recevons »

C'est le moment de revoir notre entourage

Attention en revanche à bien choisir les personnes à qui vous proposez votre aide. Pas question de passer pour la bonne poire qui fait tout. Oui, parce que s'il existe bel et bien des personnes bienveillantes qui vont vous montrer toute leur reconnaissance en échange de votre service, il en existe aussi malheureusement qui n'auront pas cette politesse !

Bien choisir les personnes que vous côtoyez est donc une étape clé de votre chemin vers plus de confiance en vous.

- entourez-vous de personnes bienveillantes et compréhensives à votre égard
- entourez-vous de personnes inspirantes
- entourez-vous de personnes qui vous tirent vers le haut, vous soutiennent, vous aident à atteindre vos objectifs

Pour y voir plus clair, je vous propose le petit exercice ci-dessous :

Analyse de mon entourage



- ✓ Faire la liste de toutes les personnes que vous côtoyez le plus
- ✓ Dresser un tableau comme ci-dessous

| Personnes que je côtoie | Ce qu'elles provoquent de positif chez moi | Ce qu'elles provoquent de négatif chez moi | Personnes à côtoyer en priorité |
|-------------------------|--|--|---------------------------------|
| Mme X | <i>M'envoie toujours des petits textos gentils</i> | / | <i>OUI</i> |
| M. Y | / | <i>Pessimisme</i> | <i>NON</i> |

- ✓ Pour terminer, faire une liste des personnes à côtoyer en priorité et aménager mon agenda en fonction !

Ne laissons pas les autres nous déstabiliser. Nos réactions trahissent notre manque de confiance et nos interlocuteurs s'en donnent à cœur joie. Si en revanche, nous acceptons les remarques et les détournons avec humour, notre interlocuteur cesse de nous prendre pour son bouc émissaire. Et puis, toujours dans le rapport aux autres, très souvent, on s'imagine que telle ou telle personne pense telle ou telle chose de nous, et on s'en fait tout un monde alors que finalement, quand on réfléchit bien, on n'en sait rien de ce que pense l'autre....et puis, **c'est sa façon de voir les choses, pas la nôtre...** Et finalement, les autres ne pensent-ils pas plus à eux-mêmes qu'à nous ? Exactement comme nous pensons plus à nous qu'aux autres ?...A méditer....

Bonjour confiance !

Pour résumer mes 3 astuces pour booster ma confiance sont :

- me connecter à mes objectifs de vie au quotidien
- toujours donner le meilleur de moi-même dans tout ce que j'entreprends
- parler aux autres de mes projets et les aider pour que je prenne confiance en mes capacités

Et puis n'oubliez pas que pour augmenter notre confiance en nous, il faut aussi avoir confiance en la vie ! Eteignez votre télé et inspirez-vous plutôt avec des sites comme [POSITIV'R](#) ou [On passe à l'acte](#) pour retrouver le sourire ! Ou [rejoignez le groupe Facebook](#) pour recevoir chaque jour une pensée inspirante et motivante !

Cet article participe au carnaval d'articles "*Mes 3 astuces pour booster ma confiance en moi instantanément !*" organisé par Natacha du blog : [Une touche de Natacha](#).

Pauline

Dati du blog : *Dati Studio*

Mes 3 astuces pour booster ma confiance en moi instantanément

Hello tout le monde,

Bienvenue dans cet article un peu différent mais tout aussi intéressant. Du moins je l'espère... Il s'agit d'un article écrit en collaboration avec un autre blog. Plus d'infos à la fin de cet article.

Je vais ici essayer de vous donner donc mes **3 astuces pour booster ma confiance en moi**. En tout cas ce qui me booste plus ou moins rapidement.

1. Le sommeil



Ça peut paraître tout simple mais le sommeil m'aide beaucoup à reprendre confiance en moi.

Si après un long moment de travail, et dans mon cas souvent la nuit, je sens un coup de déprime ou j'ai l'impression que ce que je fais ne mène nulle part. C'est souvent un signe de fatigue. Je sens alors qu'il est temps d'aller dormir. C'est bien connu, le sommeil joue sur nos émotions et donc sur notre confiance en nous.

Donc une bonne nuit de sommeil est très important pour ma confiance en moi. Quand j'ai bien dormi et que je dois travailler, je sais que j'aurai 2 voir 3 fois plus confiance en mon boulot que après de longues heures de travail.

Mon boost dans ces cas est bel et bien le sommeil.

2. Suivre ses mentors



Quand on perd notre motivation, on devient un peu comme d'autres personnes qui ne comprennent pas exactement ce que nous faisons. On commence à douter de nos choix et de nous-même.

Rien de plus efficace et motivant pour moi que de suivre des personnes inspirantes.

Aujourd'hui en 2019, il y a 1001 moyens de suivre justement ces personnes.

Que cela soit sur YouTube, Instagram, Facebook ou autre. Un réel boost pour moi est regarder une vidéo ou le profil de quelqu'un sur Instagram.

Cela permet non seulement d'avoir un but, de se dire que cela est possible même pour nous. Cela permet également de se confirmer que l'on est dans le bon. Que le chemin que l'on a emprunté est juste même si aux yeux de notre entourage parfois cela ne semble pas toujours aussi clair.

Il est toujours bon de se rappeler que ce que l'on fait fonctionne. Et cela avec l'aide de personnes qui sont quelques niveaux au-dessus du nôtre.

3. Le sport



Le sport est pour moi un boost comparable au “sommeil” ou “suivre ses mentors”. Mais les 2 en 1 ! Ne dit-on pas un esprit sain dans un corps sain ?

Le fait de maintenir toujours un minimum d'activité physique est important pour moi. Et quand je parle d'activité physique, je parle de réelles séances de sport à raison de 3 à 4 fois par semaines

J'essaye de me fixer des buts et objectifs. Et quand je les atteins, je me sens bien dans mon corps. Je me sens mieux et en confiance avec mon physique donc avec moi-même.

Comme je follow des personnes qui m'inspirent, je suis également des mentors sportifs qui boostent ma motivation et donc me redonne toute la confiance d'arriver à mes objectifs. C'est une sorte de parallèle de ce que je peux ressentir dans ma photo. Se fixer des objectifs atteignable et pas impossible. Et à chaque petit succès, vous avez la satisfaction et l'énergie pour passer à la seconde étape.

Également si je manque de sport comme le sommeil, à un moment donné cela va jouer sur mon mental. Je sais que j'ai besoin de mon minimum de sport pour fonctionner de manière optimale.

Voilà mes **3 astuces pour booster ma confiance en moi**.

C'était un article un peu différent pour changer de la photo mais quelque part assez complémentaire car on a tous besoin de motivation peu importe le domaine d'activité.

Ciao,

Dati

Cet article participe au carnaval d'articles "*Mes 3 astuces pour booster ma confiance en moi instantanément !*" organisé par Natacha du blog : [Une touche de Natacha](#).

Karine du blog : *Kap Réussir*

Mes 3 meilleures astuces pour booster la confiance en soi de son enfant

Avoir une bonne confiance en soi est un facteur important de réussite scolaire. Plus la confiance en soi est développée, plus la motivation pour apprendre est au rendez-vous.

Dans cet article, je vais vous partager mes trois meilleures astuces pour booster la confiance en soi de son enfant. Trois astuces à utiliser pour l'aider dans sa scolarité, puisque c'est le thème de mon blog ! Mais pas uniquement ! Ces trois astuces vous seront très utiles aussi dans la vie de tous les jours, et à votre enfant aussi !

Astuce confiance en soi n° 1 : « tu peux être fier de toi ! »

Si vous avez bien lu mon titre et non en diagonale, vous aurez pu constater que j'ai écrit « tu peux » et non « je suis ».

En effet, ce changement de pronom sujet (non, non ne vous inquiétez pas ! Je ne vais pas vous faire un cours de grammaire!) modifie complètement l'impact de cette petite phrase.

Cela a été une révélation pour moi lorsque je l'ai entendu la première fois dans un stage de formation continue ! J'ai passé des années à répéter inlassablement à mes enfants, à mes élèves « je suis fière de toi ! » et là, on m'expliquait que cette petite phrase qui se voulait très positive ne développait pas du tout la confiance en soi !

L'effet de surprise passé (et de culpabilité pour tout vous dire), j'ai écouté le formateur et cherché à mieux comprendre.

Lorsque l'on dit à un enfant qu'on est fier de lui, on sous-entend qu'on pourrait à un autre moment ne pas l'être du tout.

Notre regard, notre approbation devient alors le verdict ultime. En fait, nous rendons l'enfant dépendant à notre jugement. Il ne va avancer alors, progresser que dans le but de nous faire plaisir, d'obtenir ce fameux : « je suis fière de toi ! » .

Or, pour avoir confiance, il est indispensable de se détacher du regard de l'autre.

Pour mieux comprendre, revenons sur la définition de confiance en soi

- **Wikipédia** : la confiance en soi est en rapport avec les capacités d'un individu
- **Psychologies.com** : avoir confiance en soi c'est avant tout se connaître, c'est croire en son potentiel et en ses capacités
- **Réviser-mémoriser.fr** : dans le livre *Apprendre à apprendre*, André Giordan et Jérôme Saltet écrivent que la confiance en soi est à mettre en rapport avec les capacités : elle concerne ce que nous sommes capables de faire.

De ces trois exemples, un mot ressort : CAPACITÉS.

Donc pour en revenir à la confiance en soi de notre enfant, si l'on veut qu'il se sente CAPABLE d'apprendre, d'avancer, de réaliser de belles choses, il va falloir l'aider à prendre conscience de ses capacités, de ses réussites.

Lui dire « tu peux être fier de toi », reviens à lui dire « tu es allé chercher en toi ce qu'il fallait pour réaliser cette action (cet apprentissage, cette réalisation, etc). Tu as su trouver les ressources nécessaires. »

Vous conviendrez que la petite phrase « tu peux être fier de toi » est quand même beaucoup plus sympa !

Mais l'idée est là : lui apprendre à connaître ses capacités pour mieux les utiliser le moment venu. « Ce n'est pas maman, papa, la maîtresse ou tout autre adulte de l'entourage qui décide si je suis capable de réussir ce qui est demandé. Je vais le décider tout seul. »



Et je vous assure que cette astuce confiance en soi fonctionne !

Il m'arrive encore quelques fois, en classe, de dire à mes élèves : « super ! Oui, c'est bien ! » (on ne chasse pas les vieux réflexes aussi facilement!). Je me reprends alors ensuite rapidement et je rajoute la phrase magique : « tu peux être fier de toi. » . Et bien, vous me croirez ou pas, quand je leur dis : quand je leur dis « bravo ! c'est bien. » ils ont souvent la tête baissée et quand je rajoute « tu peux être fier de toi ! », très souvent ils lèvent leur visage et leurs yeux se mettent à briller. J'ai la douce impression alors d'être une magicienne qui leur a dit une merveilleuse formule magique.

Vous allez sans doute me dire, c'est bien beau tout ça mais moi mon enfant il n'est vraiment pas doué en orthographe ! Comment lui dire qu'il peut être fier de lui alors qu'il ne réussit jamais ses dictées de mots ?

Ce qui nous amène au second conseil.

Astuce confiance en soi n°2 : la méthode des petits pas

Si l'on garde l'exemple de [la dictée de mots](#), comment renforcer la confiance en soi de son enfant s'il a eu 0/10 à chacune de ses dernières dictées ?

Et bien en prenant [du recul par rapport à cette note](#) et en lui proposant un DEFI plus accessible pour la prochaine fois.

Exemple : « bon je suis sûre que tu peux progresser en dictée. Ce n'est pas encore possible d'avoir tout juste mais, d'après toi, combien de mots pourras-tu écrire sans erreur à la prochaine dictée ? »

Les premières fois, il est possible qu'il soit dérouté par cette question et vous réponde « aucun ». Ce n'est pas grave! A nous alors de lui proposer un défi à sa hauteur : 1, 2 ou 5 mots, pas d'importance !

Ce qui compte, c'est que ce soit vraiment réalisable, une toute petite marche qui en demande pas d'effort !

C'est comme quand vous appreniez à votre enfant à marcher. Si vous vous mettiez à 10 mn de lui en lui tendant les bras, je parie qu'il n'osait pas se lancer ! Mais en se plaçant là, à 1m, il pouvait oser.

Et oui ce qui est important, c'est d'aider son enfant à OSER.

Je vais vous raconter un exemple que j'ai vécu avec une jeune que j'aide chez elle.

Pour apprendre sa leçon d'histoire, nous avons préparé un livret sorte de lapbook avec nombreuses illustrations collées. Léa avait très envie de l'apporter au collège pour profiter de son heure d'étude. Elle souhaitait ainsi réviser les derniers points les plus ardues. Seulement Léa était aussi très mal à l'aise de montrer ce lapbook aux camarades de classe.



Le lundi, je lui ai donc dit : « je te mets au défi de l'apporter dans ton cartable demain. Tu as réussi ton défi si tu l'as apporté au collège. »

Le mercredi, quand nous nous sommes revues, Léa avait effectivement apporté son lapbook au collège la veille. Quand je lui ai demandé si elle l'avait sorti, elle m'a répondu : « non, tu m'avais juste dit de l'apporter ! »

Son défi était relevé ! « Tu as réussi ton défi ! Tu peux être fière de toi ! »

Vous allez peut-être me dire que ça ne sert à rien si elle ne l'a pas sorti. Et bien, pas du tout !

Le lendemain, le jeudi, jour du contrôle, Léa m'a raconté avoir passé la récréation lapbook à la main, ignorant totalement le regard des autres pour finir de réviser !

Le plus difficile était le premier petit pas, celui pour lequel, bien souvent nous, adultes, nous n'avons pas un regard, pas un mot, celui que nous considérons comme normal, minimal. Et lorsque l'enfant ne réussit pas à le franchir, nous soufflons, râtons et nous avons parfois des remarques désobligeantes : « tu as vraiment un poil dans la main ! Tu es vraiment idiot de te préoccuper de ça ! » etc.

Donc pour en revenir aux mots de dictée, peut-être que le premier pas, ce sera juste d'accepter de faire la dictée, de ne pas rendre copie blanche ou de ne pas mettre ne place des stratégies pour éviter de la faire (se rendre malade, se faire punir pour être exclu de classe, etc)

Comme dit le proverbe : « *Paris ne s'est pas fait en un jour !* »

Et le plus difficile bien souvent est de poser la première pierre, de se lancer !

Parfois chaque pas, chaque étape sera compliqué et prendra du temps. Comme pour l'exemple de la dictée.

Parfois c'est uniquement le fait de se lancer qui constitue un frein. Puis le reste suit sans trop de peine. Comme dans l'exemple de Laura.

Peu importe ! Marche après marche ou uniquement pour la première, prenez le temps d'accompagner votre enfant avant, pendant, après.

- **avant** : définissez avec lui le petit pas, la marche à franchir (ex : emmener le lapbook ; 1 mot correct dans la dictée)
- **pendant** : encouragez « tu peux le faire ! »
- **après** : valoriser les réussites

Ce qui m'emmène au troisième conseil : séparer félicitations et critiques.

Astuce confiance en soi n°3 : un temps pour chaque chose

Vous est-il déjà arrivé de demander son avis à un ami, un collègue sur une de vos réalisations et qu'il vous réponde : « oui c'est très bien mais tu pourrais revoir tel et tel point. »

Comment vous sentez-vous ?

Bien souvent, on oublie le « c'est très bien » et on ne se rappelle que du « tu pourrais améliorer ... ». Je me trompe ?

Le cerveau est bizarrement constitué que dans une telle phrase, il ne va retenir que la deuxième partie !

Donc la solution : séparer les deux temps !

- un temps pour féliciter : le fameux « tu peux être fier de toi ! », pour célébrer, partager la joie « je suis heureux pour toi ! », « tu as réussi, je partage ta joie ! ». Ici : « tu as réussi ton défi. Tu as écrit 2 mots sans erreur ! »
- un temps pour analyser ce qui n'a pas été réussi, se fixer des nouveaux buts, nouvelle marche à atteindre : « combien de mots penses-tu être capable d'écrire sans erreur la prochaine fois ? » et/ou « que dirais-tu d'écrire plus petit, sur les lignes la prochaine fois ? »

Si je reprends l'exemple de Léa, si le lundi soir, je lui avais dit : « bravo, tu peux être fière de toi. Tu as apporté ton lapbook au collège » et tout de suite après : « maintenant la prochaine étape, le sortir du sac ! ». Je suis certaine qu'elle aurait interprété cela comme « Karine n'est pas satisfaite. Ce que j'ai fait ne suffit pas. »

Malheureusement, j'ai fait cette erreur bien trop souvent avec mes propres enfants ! Les féliciter et tout de suite derrière fixer un nouvel objectif.

Conclusion : à l'adolescence, mon fils m'a dit un jour : « maman, ce que je fais, ce n'est jamais assez bien pour toi ! » Aïe, le choc d'entendre cela ! Moi qui était si fière de lui !

Donc maintenant je m'efforce de séparer ces deux temps, que ce soit avec mes élèves ou mes enfants !



Dans [ma vidéo YouTube](#) complémentaire à cet article, je vous propose 7 autres conseils pour [augmenter la confiance en soi de son enfant](#). Je vous propose une petite phrase à lui pour chacune des dix astuces. Je vous explique aussi comment utiliser l'erreur pour continuer à avancer. Bref je vous donne d'autres pistes possibles pour renforcer la confiance en soi de son enfant.

Les trois conseils que je vous ai partagés ici sont **le fruit de longues années d'expérience et de formations variées (stages, lectures)**. Ils me sont très précieux. Je les utilise régulièrement aussi bien en tant que maman qu'enseignante. Et j'ai vraiment l'impression qu'ils contribuent à renforcer la confiance en soi des enfants et des jeunes.

Mais je suis consciente que ce n'est pas tous les jours faciles. Les vieilles habitudes, les vieux réflexes ont la vie dure. Il va falloir du temps pour en changer. Peu importe ! L'important est pour vous aussi, de vous faire confiance ! Pour vous de commencer par un petit pas ! De célébrer ensuite votre victoire avant de passer à autre chose.



D'ailleurs pour célébrer ensemble, je vous propose de raconter dans les commentaires laquelle des trois astuces vous allez essayer en premier et pourquoi pas, après l'avoir testé, ce que cela aura changé.

Le manque de confiance en soi n'existe pas que chez les enfants !

Natacha du blog : [Une touche de Natacha](#) en est bien consciente. C'est pour cette raison qu'elle a organisé ce carnaval d'articles auquel je participe : « *mes trois meilleures astuces pour booster ma confiance en moi instantanément* ».

Elle sait à quel point la confiance en soi est importante et dépend de multiples facteurs. c'est donc pour vous offrir la vision de nombreux blogueurs sur ce sujet qu'elle a rassemblé les meilleures astuces sur son site. N'hésitez pas à télécharger son guide !

Quant à moi, je vous rappelle que vous pouvez obtenir encore plus d'astuces et de conseils pour la scolarité de votre enfant :

- en vous [abonnant à ma chaîne](#)
- en vous [abonnant à ma page Facebook](#)
- en me laissant un message via [messenger](#)
- en m'envoyant un mail à : kapreussir@gmail.com

Coralie du blog : *Savonnerie Kesia*

Mes 3 astuces pour booster ma confiance en moi instantanément

Aujourd'hui, je partage avec toi mes 3 astuces pour booster ma confiance en moi instantanément . Les astuces que je vais te confier, je les applique que ce soit lorsque ma confiance en moi est un peu ébranlée ou juste parce qu'un petit coup de boost est toujours le bienvenu.

Le manque de confiance en moi peut être provoqué par une situation extérieure et de l'interprétation que j'en fais. Mais il vient aussi souvent de mon discours intérieur , dont je n'ai même pas toujours conscience. Ce discours me pousse à voir les situations que je vis, les paroles que j'entends, les mots que je lis, d'une manière qui va venir abimer ma confiance en moi.

Alors même si la confiance en soi est un aspect pour lequel un travail de fond me semble nécessaire, je te livre ici **mes 3 astuces qui m'aident instantanément à booster ma confiance en moi**, lorsque j'en ressens le besoin.

Astuce #1 : Prendre soin de moi pour nourrir ma confiance en moi

Ma première astuce peut paraître superficielle de prime abord. Cependant, elle a toute sa place dans un rapport à soi épanoui. Quand je manque de confiance en moi, peu importe la cause, l'image de moi en prend aussi un bon coup . C'est comme si tout s'effondrait en moi et autour de moi. La vision que j'ai de moi est ébranlée , et la manière dont j'interagis avec le monde change. Par conséquent, ce que le monde me renvoie change aussi. Très souvent, cela me fait encore plus perdre confiance en moi...



Alors, afin de sortir de ce cercle vicieux, un de mes premiers réflexes est de prendre soin de moi. J'agis sur moi et mon image pour me booster immédiatement.

Ça peut s'exprimer de différentes manières :

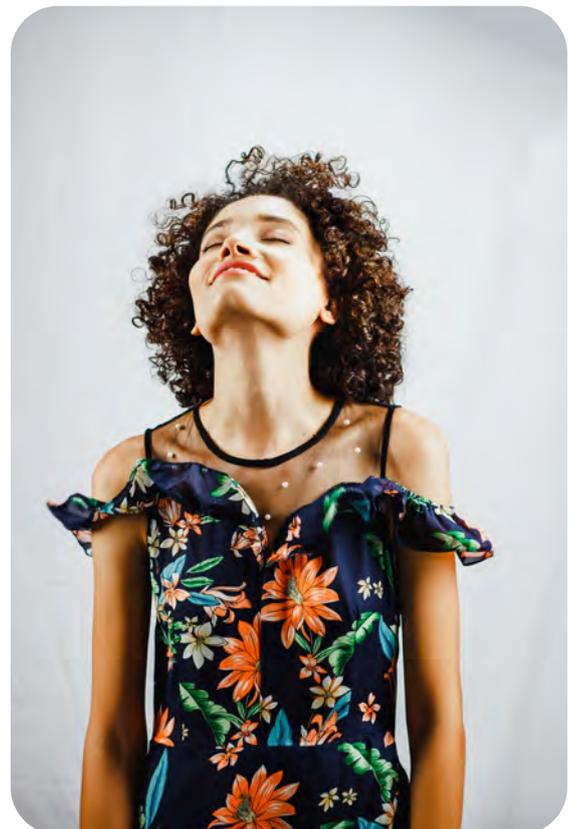
- des cheveux canons : je prends un peu plus de temps pour faire une de mes coiffures préférées par exemple ;
- un joli teint : je prends 10 minutes pour poser un masque à l'argile rouge sur mon visage et j'admire ma peau toute douce et mon teint illuminé ;
- la mise en valeur d'une partie de mon corps : un coup de mascara, un trait de rouge à lèvres , des sourcils nets légèrement poudrés... ;
- la pièce de mon dressing dans laquelle je me sens le plus "moi" : je choisis de porter les vêtements dans lesquels je me sens le mieux ;
- un sommeil en béton : j'ai très souvent remarqué que les « baisses de régime » du côté de la confiance en moi arrivent très souvent quand je suis fatiguée. Je (re)mets alors mon sommeil en priorité n°1 si ce n'est plus le cas. Je mets en place quelques ajustements si besoin et je dors suffisamment ;
- un corps en forme : j'improvise, si je le peux, un flow libre de yoga sur une musique qui me parle au moment M. Je me libère ainsi via l'expression corporelle. Ça me fait du bien.

Astuce #2 : La gratitude comme arme anti-rumination

Je remercie pour déclencher une avalanche d'émotions positives en moi.

Lorsque je manque de confiance en moi, je ne vois plus les choses de la même manière. J'ai tendance à tout noircir, à me noyer dans un verre d'eau et je rumine, beaucoup ! Surtout ce qui ne va pas... Je cultive alors en moi des émotions parasites, négatives, qui ne m'apportent franchement rien de bon.

Pour contrebalancer tout ça, je me concentre sur une émotion : la gratitude. Je fais en sorte de l'activer autant que possible tout au long de ma journée. Pour m'aider, j'associe des gestes de mon quotidien avec l'action d'énoncer une (ou plusieurs) chose pour laquelle je dis « Merci ». Mon cœur s'apaise et s'ouvre, le manque de confiance en moi s'estompe. La gratitude a un pouvoir instantané. C'est assez magique !



Je remercie pour changer de perspective et prendre du recul.

Lorsque j'exprime mes gratitude, je prends soin d'exprimer de la gratitude pour le chemin parcouru, pour tout ce que je suis et pour qui je suis. En plus des bienfaits de la gratitude au niveau des émotions ressenties et de l'ouverture du coeur, cela me permet vraiment de prendre du recul. Je change alors petit à petit de perspective. Mon discours interne , celui qui vient alimenter le manque de confiance en moi, n'a plus vraiment la place d'être.

Il est courant, quand on manque de confiance en soi, de se comparer aux autres . Nous trouvons que tout est beaucoup mieux chez l'autre que chez nous ! En remerciant ce que je suis, mon chemin parcouru, mes challenges, mes réussites, les leçons que j'ai apprises.... Je retrouve assez rapidement l'équilibre. La confiance en moi revient . C'est très puissant pour se recentrer sur soi et sur sa propre lumière . Et ainsi arrêter de regarder chez les autres tout en se persuadant que les autres sont mieux que nous.

Astuce #3 : Je répète des affirmations positives

Afin de contrecarrer mon discours interne franchement pas glorieux lorsque je manque soudainement de confiance en moi, je choisis ou je crée une affirmation positive. Je la répète dès que les pensées qui viennent alimenter le manque de confiance en moi surviennent. C'est une arme redoutable ! Si je peux, je la dis à voix haute , en adoptant la posture de wonder-womanet en sou-ri-ant. Je le fais autant de fois que nécessaire. La répétition est clé .



Si je manque de confiance en moi juste avant de prendre la parole en public, je me répète alors : « Je suis détendue, je suis prête, je vais tout déchirer ».

Ou si je manque de confiance en moi avant un rendez-vous avec mon patron pour demander une augmentation, j'énonce alors :« J'ai confiance en moi, en mes compétences, en mes connaissances. Je mérite cette augmentation. Je défends ma valeur parce que je me respecte et je respecte mon travail ».

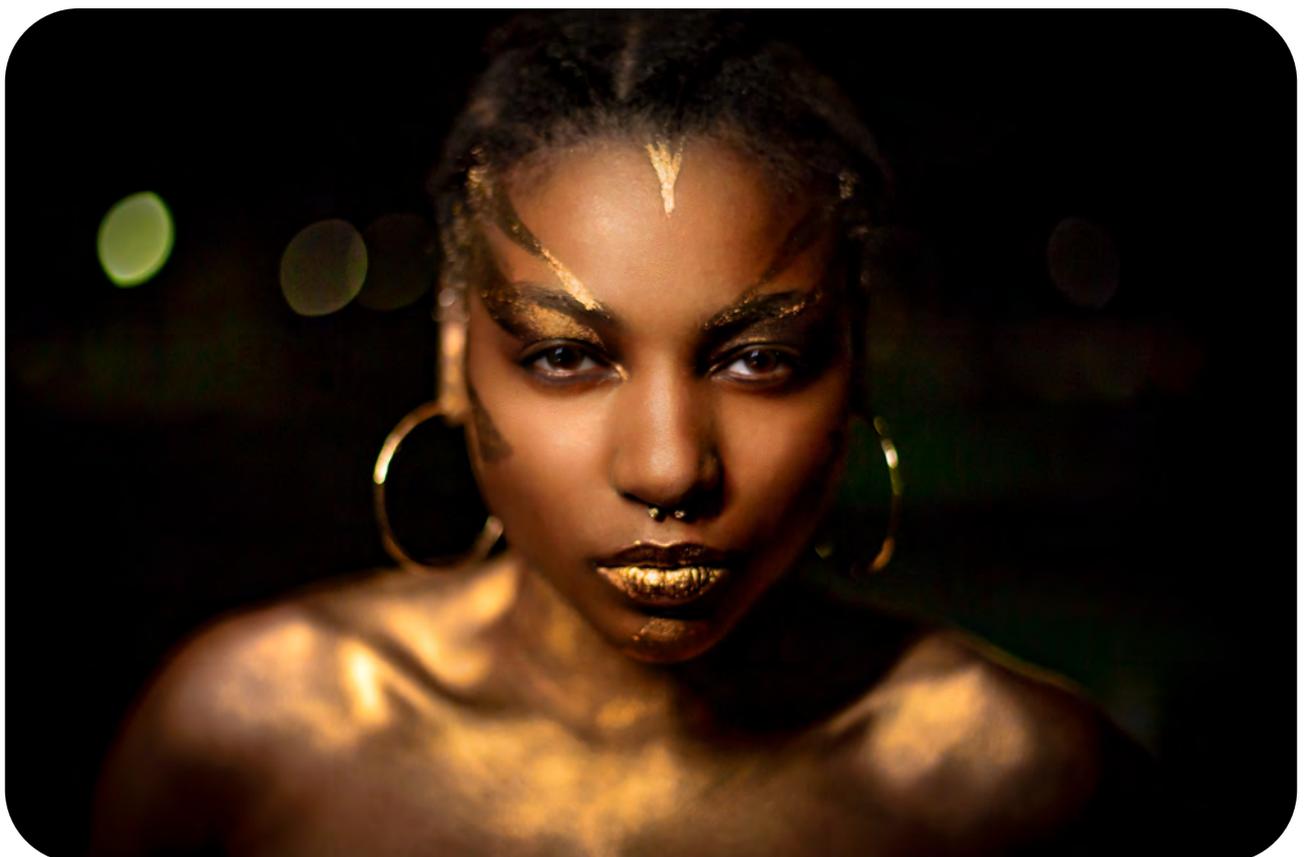
Tu vois l'idée ? Effet boost garanti .

Le pouvoir des mots et de sa posture physique sur la confiance en soi est immédiat. Ça agit directement dans notre cerveau ! Plutôt que d'être en mode automatique, les affirmations positives me font repasser en mode active . Je ne suis plus spectatrice du film franchement bidon qui se passe dans ma tête, mais j'en redeviens l'actrice principale . À partir de là, ça envoie du lourd dans ma tête .

Non mais !

En conclusion : je prends soin de moi et de mes pensées

Afin de booster ma confiance en moi instantanément, tu l'auras compris, j'agis sur moi dans ma globalité. En effet, je prends soin de moi physiquement. Je prends aussi soin de mes pensées avec le pouvoir de la gratitude et la répétition des affirmations positives spéciales « confiance en moi ».



Les doutes, même s'ils semblent provoqués par une situation extérieure, ont leurs racines en moi, et j'ai appris que c'était tout à fait OK. Qui est super en confiance avec une estime de soi en béton en permanence finalement ? Personne.

Par contre, j'ai aussi appris qu'il était important de ne pas laisser les doutes et le manque de confiance en soi s'installer. Sinon, ce manque de confiance s'étale et vient contaminer sournoisement tous les aspects de ma vie . C'est là que les 3 astuces que je viens de partager avec toi montrent toute leur puissance : elles m'aident à garder les doutes « sous contrôle » . Elles m'aident ainsi à prévenir le manque de confiance en moi et l'empêchent de prendre une place trop importante dans ma vie. J'espère qu'elles t'inspireront à trouver tes propres ressources pour, toi aussi, ne pas (ou ne plus) te laisser envahir par les doutes.

Et toi, quelle est ta meilleure astuce pour booster instantanément ta confiance en toi ?

Cet article participe au carnaval d'articles "*Mes 3 astuces pour booster ma confiance en moi instantanément !*" organisé par Natacha du blog : [Une touche de Natacha](#).

Marie du blog : *Mental Minceur*

Retrouver confiance en soi avec ces astuces toutes simples!

Si parfois le matin vous ne vous sentez pas à la hauteur, vous doutez de vous ou manquez d'assurance, voici quelques astuces pour vous aider à traverser ces journées et retrouver confiance en vous !

A. Soigner l'extérieur

Pour ma part, les jours je me sens fatiguée et découragée, le simple fait de sauter sous la douche, fonctionne toujours pour me redonner un coup de fouet et me ressourcer. Ensuite, une fois maquillée et coiffée, je me sens déjà mieux !

Si comme moi, vous avez parfois besoin de plus de confiance en vous, voici plusieurs manières de booster votre moral et vous revigorer !

1. Porter du rouge



Comme l'explique Jean-Gabriel Causse dans son livre « L'étonnant pouvoir des couleurs », certaines couleurs ont un véritable impact sur notre physique et sur notre mental. Vous pouvez les utiliser pour changer votre humeur et être dans l'état d'esprit que vous voulez.

Le rouge, en particulier, dégage de l'énergie, stimule et transmet inconsciemment un message de puissance. Le rouge ou ses dégradés (bordeaux, fushia...) incitent à l'activité, nous emplissent de courage, et permettent de lutter contre la déprime et la tristesse.

Cela se vérifie sur le plan biologique : des études ont montré que cette couleur stimule notre système nerveux, augmente notre rythme cardiaque et nous rend plus combatif. D'ailleurs, le championnat de foot anglais est gagné 6 fois sur 10 par des équipes habillées en rouge!

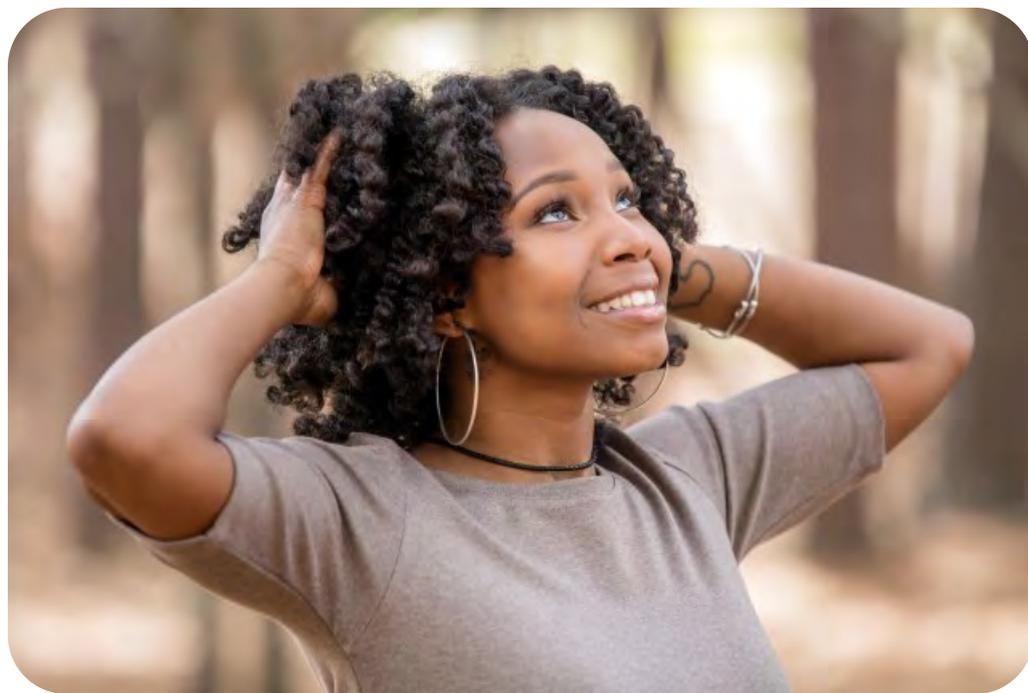
2. Avoir une attitude de WonderWoman

S'il est facile d'envisager que notre état psychique influence notre attitude corporelle, il est plus difficile de concevoir l'inverse, à savoir que notre attitude influence notre état psychique! Est-ce que le simple fait d'adopter telle ou telle posture suffirait à booster notre mental et augmenter notre confiance en nous?

C'est sur cette question que se sont penché en septembre 2010 une équipe de chercheurs des universités de Columbia et Harvard, sous la direction de la psychologue sociale Amy Cuddy. Ils ont étudié l'effet de différentes postures corporelles sur la production de deux hormones, le cortisol (hormone du stress) et la testostérone (une hormone qui accélère l'activité du système nerveux, donne un moral de vainqueur et augmente le potentiel de motivation).

Ils ont testé plusieurs attitudes, dont des postures dites « d'ouverture » : debout les mains sur les hanches (telle une superwoman;)), assise bras joints derrière le dos de son fauteuil (en serrant les mains pour s'obliger à ouvrir les épaules et le torse) ou assise les pieds sur la table, les mains croisées derrière la nuque.







Ces « power pose » tenues 2 minutes, ont eu pour effet d'augmenter de 20 % le taux de testostérone et de diminuer de 25 % celui de cortisol, renforçant ainsi la confiance en soi et réduisant l'anxiété.

Les résultats de cette étude sont résumés dans une conférence TED datant de 2012 :

James Effacer, spécialiste américain du comportement humain, propose **ce petit exercice de 2 minutes** :

- Tenez-vous debout, les mains sur les hanches
- Fermez les yeux
- Concentrez-vous sur votre respiration et pratiquez une respiration ventrale profonde
- Inspirer en 3 temps, 1 temps bloqué, expirer en 5 temps.

Cette étude rejoint d'ailleurs d'autres données démontrant l'influence de l'attitude corporelle sur notre psychisme. Par exemple, celles montrant que se forcer à sourire amène un sentiment de bien-être et diminue le niveau de stress ressenti.

Mais si les « power pose » fonctionnent pour un manque de confiance et de motivation passager, **qu'en-est-il à long terme ?** Effectivement, adopter une posture confiante est sans doute insuffisant pour impacter durablement notre vie psychique, lors de manque de confiance en soi profonds.

Cependant, si vous prenez l'habitude de poser régulièrement les mains sur les hanches en bombant le torse et, de manière plus générale, de vous redresser, de marcher la tête haute, vous verrez que vous vous sentirez tout de suite mieux. **Au quotidien, vous gagnerez en confiance et vous n'aurez plus peur de vous affirmer.**



"La confiance en soi procurée en adoptant de temps en temps une posture puissante deviendra au fil du temps une composante de la personne que vous êtes réellement."

Amy Cuddy

Il s'agit donc d'une aide au quotidien pour booster sa confiance au besoin et les All Blacks l'ont d'ailleurs compris depuis longtemps, eux qui ont recours au haka avant chaque match international !

B. Renforcer l'intérieur

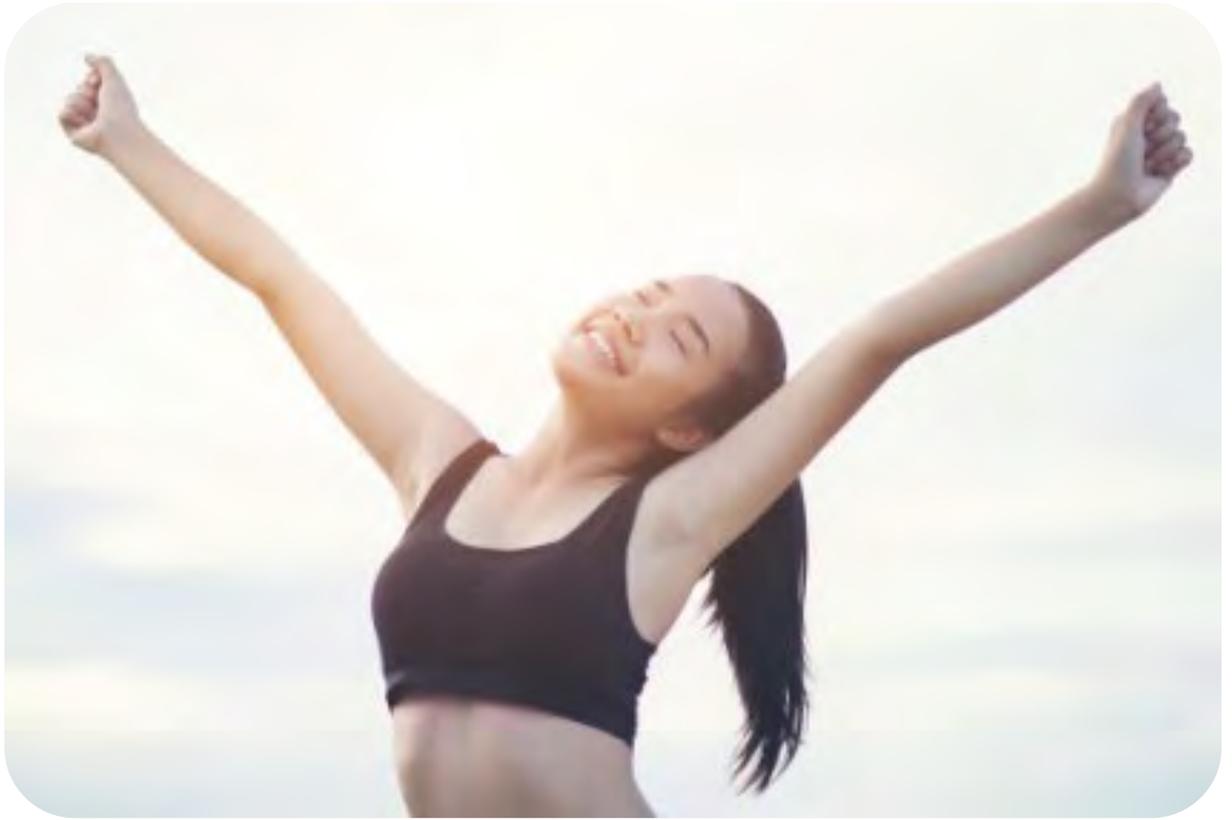
1. Bien se connaître

Avoir l'apparence de l'assurance, si cela peut ponctuellement aider, cela suffit-il pour autant? Pour avoir confiance, vraiment, profondément confiance en soi, **il ne s'agit pas d'enfiler un gilet pare-balles ou une épaisse cuirasse d'assurance et de perfection !** Quelle personne se cache derrière cette protection ? Que reste-t-il lorsque la perfection échoue ?

Pour développer votre confiance en vous, vous devez vous détacher de la personne que vous aimeriez être et faire la paix avec celle que vous êtes réellement.

La confiance en soi n'a rien à voir avec une perfection à laquelle nous aspirerions. Pour avoir confiance en soi, **il est aussi important de bien se connaître et de s'accepter.** prendre conscience que l'on est humaine, faillible et imparfaite.

Cela signifie croire en soi et savoir où se trouvent nos forces et nos faiblesses, sans essayer de nous en excuser. Il s'agit d'**oser voir qu'il on est réellement, sous son meilleur jour comme sous son plus mauvais,** et toujours avec honnêteté.



Il faut du courage pour regarder en face sa vulnérabilité, pour partager ses doutes et accepter ses échecs avec autant de conviction que ses réussites, mais c'est ainsi que vous développerez une force de caractère et que vous gagnerez en confiance. **Vous en récolterez alors les fruits sous forme de sécurité intérieure, car vous n'aurez plus besoin de vous protéger.** En sachant ce que vous valez et en ayant le courage de vous affirmer, vous n'avez rien à perdre, et vous pourrez affronter la vie avec plaisir et non plus avec peur.

Oser montrer son imperfection et sa vulnérabilité est l'essence d'une confiance en soi équilibrée.

2. Conscience corporelle

Ressentir l'incertitude présente dans votre corps et vous l'autoriser nous rend moins incertain et est source de force et de confiance. Dès que vous acceptez totalement cette sensation, vous vous reconnectez à vous-même. Vous formez dès lors un être d'une seule pièce et là se trouve la base de toute force.

Le plexus solaire, siège de la confiance en soi

Le plexus solaire se situe juste au-dessus de votre nombril. Il s'agit du centre de votre corps ainsi que de votre système de chakras. Traditionnellement, **ce chakra est considéré comme le siège de l'énergie solaire et apporte lumière, force et chaleur.** La confiance en soi garantie l'équilibre du plexus solaire, mais **si vous vous critiquez ou si vous vous jugez trop souvent, c'est alors que se manifeste le célèbre nœud dans l'estomac**, accompagné de cette sensation de devoir tout faire tout seul et de ne pas en avoir la force. À l'inverse, **démontrer une confiance excessive en soi-même et une force de volonté démesurée au quotidien déséquilibre tout autant ce chakra.**



Pour percevoir l'énergie de votre plexus solaire, **poser la main entre votre nombril et votre sternum** et connectez-vous y consciemment. Que ressentez-vous ? Comment l'énergie circule telle ?

Si l'énergie de ce chakra s'avère trop faible, vous pouvez la stimuler par un **massage à l'huile de millepertuis** : versez quelques gouttes d'huile sur votre plexus solaire et massez en dessinant une grande spirale dans le sens des aiguilles d'une montre, en terminant au milieu.

Il existe également **des postures de yoga qui soutiennent le plexus solaire** : Le guerrier 1 et 2.





Respirer calmement

Respirer lentement vous apaise et vous connecte au moment présent. mais bien respirer ne signifie pas absorber un maximum d'oxygène, au contraire ! Nous avons souvent trop d'oxygène et cela nous donne le tournis. Il s'agit également de ne pas expulser trop de dioxyde de carbone, car celui-ci est nécessaire pour acheminer l'oxygène jusqu'à nos cellules. L'hyperventilation (respiration trop intense) vous tend et toute tension, aussi infime soit-elle, alimente votre agitation et votre incertitude. Donc, si vous avez besoin de confiance en vous, **ralentissez votre respiration en marquant une pause après chaque expiration.**

3. Attitude spirituelle

Une attitude spirituelle peut vous aider à **réaliser que vous êtes désirée, ici, telle que vous êtes.** L'existence a besoin de vous, ici et maintenant, sans quoi elle ne serait pas complète.

"Un brin d'herbe est tout aussi indispensable que la plus grande des étoiles. Le chant du coucou est aussi nécessaire que n'importe quel Bouddha; le monde serait moindre, le monde serait moins riche si le coucou disparaissait. Regardez autour de vous; tout est nécessaire et toutes choses vont ensemble. C'est une unité organique; personnes n'est plus haut et personne n'est plus bas, personne n'est supérieur et personne n'est inférieur. Chacun est incomparable, unique."

Osho

Méditation pour plus de confiance en soi



Voici une méditation qui peut vous aider à retrouver confiance :

Asseyez-vous dans un endroit calme, dans une posture confortable. Fermez les yeux et respirez plusieurs fois consciemment par le nez. **Posez les mains sur votre cœur** et inspirez en vous concentrant dessus. Sentez comme la zone du cœur s'assouplit et voyez s'il peut s'ouvrir, en douceur. À l'expiration, évacuez avec amour votre stress éventuel ou votre résistance.

Prononcez ensuite les phrases suivantes:

- **Je suis importante** : voyez-vous comme le pivot autour duquel tourne toute votre existence.
- **J'émetts une lumière dorée** : voyez la façon dont cette lumière dorée émane de votre cœur et de votre corps et comble totalement votre aura. Prenez conscience de votre valeur.
- **Je me bénis** : visualisez les paumes de vos mains qui s'étirent et bénissent le sommet de votre crâne. Vous portez, vous aussi, en vous la lumière divine qui vous relie à tous les êtres vivants de la terre.

Répétez ce petit rituel aussi souvent que vous le souhaitez. Respirez dans votre cœur et soyez bon envers vous-même. Lorsque vous avez terminé, **ouvrez les yeux et lâchez prise.**

Au début, ces mots n'auront peut-être que peu d'effet ou susciteront même de la résistance, mais leur force s'exprimera par la répétition. **Plus vous répétez cette méditation, plus la confiance et l'amour vous pénétreront profondément**, et plus vous pourrez vous en servir dans votre quotidien.

Prière de la sérénité



La prière est également appelée la respiration de l'âme. Dans la méditation, on cherche le silence, tandis qu'avec la prière on s'adresse à ce qui dépasse l'humain, comme s'il s'agissait d'une personne. Vous ne devez pas forcément croire en un Dieu, vous pouvez également adresser vos prières à la vie. On dit souvent que prier revient à interroger, et méditer, à écouter la réponse. Deux précieux outils lorsque l'on ne sais plus très bien à quel saint se vouer.;

La prière de la sérénité est connue pour la force qu'elle apporte à la personne en proie à l'incertitude, à la peur et au doute. **Dans les moments de stress ou de peur, elle vous aide à apaiser votre cœur, à garder la tête froide et à trouver la confiance de faire vos propres choix.**

"Donne-moi la sérénité d'accepter toutes les choses que je ne peux changer, le courage de changer les choses que je peux et la sagesse d'en connaître la différence."

Auto-compassion

Ayez de la compassion pour vous ! Vous ne devez pas vous trouvez exceptionnel, **vous devez simplement vous montrer gentil envers nous vous-même!**

Traitez-vous comme si vous étiez votre meilleure amie. La maudiriez-vous, la feriez-vous culpabiliser, l'abaisseriez-vous? bien sûr que non ! Donc, dès que cette petite voix intérieure se fait entendre en prétendant que vous n'êtes pas assez bonne, répondez gentiment que **vous préférez portez sur vous-même un regard doux et bienveillant!** Vous êtes un être humain et vous êtes donc aussi faillible que tous les autres. pourquoi devriez-vous être omnipotente, omnisciente, toujours forte, ne jamais échouer? Vous avez toute légitimité, telle que vous êtes !



En bref, voici une liste des astuces que vous pouvez faire lorsque vous avez besoin d'un boost de confiance en vous:

- Enfiler des habits rouges
- prendre une "power pose" pendant 2 minutes
- Masser votre plexus solaire
- Enchaîner les postures de yoga du guerrier 1 et 2
- Méditer sur les 3 phrases : "Je suis importante", "j'é mets une lumière dorée", "je me bénis"
- Relire la prière de la sérénité

Le tout prend moins d'une 1/2 heure et ça vaut le coup!

Ayez confiance!

Prenez soin de vous!

Roman du blog : *Oui Musique*

Boostez votre confiance avant la scène en 2 minutes chrono



Imaginez le scénario suivant.

Dans 10 minutes c'est à vous de monter sur scène. Vous êtes complètement chamboulé. Vous êtes excité, et en même temps terrifié. Cela fait trois mois que vous travaillez ce programme pour piano ou guitare. Aujourd'hui c'est le grand jour. Et votre estomac fait des siennes à n'en plus finir...

Vous êtes déterminés à donner le meilleur de vous. Mais vous êtes comme envahi par un tourbillon d'émotions intenses et contradictoires. Huuff ! Dans votre ventre c'est le grand 8 d'Europa-Park ! Pourtant vous vous êtes promis de monter sur scène avec assurance. De donner bonne impression dès que vous poserez le premier pied sur l'estrade.

Facile à dire.. Surtout quand vos jambes sont molles comme de la guimauve... Si seulement vous aviez un truc pour reprendre le dessus, là, maintenant, tout de suite. Une technique de yoga , de Tai Chi ou de je ne sais quoi pour booster votre confiance ! Pour vous sentir plus fort, plus solide, là, en deux secondes. Mais booster votre confiance en un battement de cils, c'est impossible ! C'est bien que la petite voix dans votre tête murmure, n'est-ce pas ? Et bien ce n'est pas si sûr !

Amy Cuddy, chercheuse en psychologie à Harvard, est d'ailleurs en désaccord total avec vous ! En 2015, ces recherches ont mis en évidence qu' **un outil simple permet de rapidement booster votre confiance en vous et votre aplomb. Preuves physiologiques à l'appui !**

Cet outil c'est les **Powers Poses**. Ou, en français, les postures de pouvoir ! Une technique gratuite et accessible à tous, Dans cet article, vous allez découvrir ce que sont les **Powers Poses**. Pourquoi elles permettent de booster votre confiance en 2 minutes chrono. Et comment les utiliser pour gérer votre stress et gagner en assurance avant la scène.

Pourquoi booster sa confiance avant la scène ?

Avant un concert, une audition, il faut être prêt à 200%. Je me rappelle d'un conseil qui m'a marqué à tout jamais. Ce conseil, c'est mon ancien professeur de violoncelle qui me l'a donné. J'avais 10 ans à l'époque.

Il m'a dit :

"Avant ton audition tu dois être prêt à 200 %. Car sur scène tu perdras 100% de ta confiance."



Je n'avais pas tout de suite compris la portée de son conseil. Sur le coup je me suis dit "Mouais... J'arrive bien à jouer ce morceau pendant le cours ! Ça ira..."

Mais une fois sur l'estrade, face au public et au jury, j'ai vite déchanté. Pour être honnête, je n'ai pas tout compris à ce qui s'est passé. Le stress est monté d'un coup, j'ai eu chaud et le temps s'est comme accéléré. J'étais à peine monté sur scène que c'était déjà fini. Plus tard, j'ai visionné la vidéo que mon père avait prise durant l'audition. J'en revenais pas. C'en était hallucinant de voir à quel point je m'étais précipité. On aurait dit que je faisais la course.

1,2,3 PARTEZ !!!

À croire que la chaise sur laquelle j'étais assis me brûlait les fesses, et que je devais finir de jouer pour pouvoir enfin me lever .

"Avant ton audition tu dois être prêt à 200 % ! Car sur scène tu perdras 100% de ta confiance."

Ok, mon prof avait raison. Le manque de confiance peut ruiner vos rêves. En ce moment la série "Graines d'étoiles" repasse sur Arte. C'est un ensemble de 6 petits reportages sur l'école de l'Opéra de Paris. L'école où les danseurs classiques professionnels sont formés. Une des plus prestigieuses au monde.

On y découvre les élèves des différents niveaux pendant leurs cours et aussi en dehors. Ils parlent de leurs rêves, de leurs difficultés, de leur passion... du stress des examens et de concours. Car chaque année, ces jeunes danseurs peuvent être mis à la porte lors des examens finaux. Même s'ils ont 16 ans et qu'ils sont dans cette école depuis qu'ils en ont 11 ! Vous imaginez le choc ?

Lors des petites interviews, on voit dans leur regard à quel point c'est dur pour eux. Qu'ils aient 11 ou 17 ans, la même intensité brille dans leurs yeux. Entre espoir, douleur et passion... Ils donnent tout, sans savoir si ce sera suffisant !

Et personne ne leur dit *"Eh les jeunes ! J'ai un truc pour vous aider à booster votre confiance..."* C'est "marche ou crève"...

À la fin de leur cursus, ils tentent le concours pour être acceptés au ballet de l'Opéra de Paris. Pour eux, c'est ni plus ni moins que le Graal. Bien sûr, beaucoup échouent. Seulement 2 danseurs(ses) sur 16 réussissent à intégrer le ballet l'année du reportage. Et comme l'explique Antonio qui lui a réussi y rentrer : *"Pendant le concours, mes collègues ont fait beaucoup d'erreurs, des erreurs très inhabituels."*

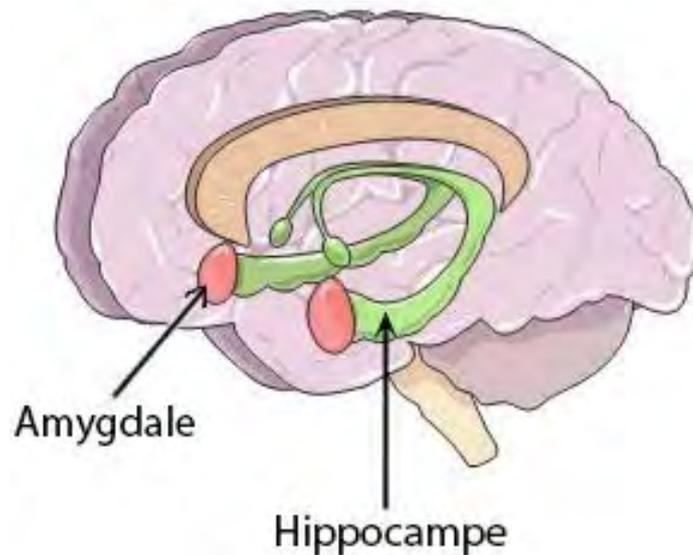
La cause de toutes ces bourdes ? Je vous mets sur la piste, ça commence par un "S"... Oui. Le fruit d'année de tout leur travail a été ruiné à cause du stress et du trac. Car être excellent ne suffit pas. Il faut être excellent le jour J, quand la compétition gronde. Quand le stress est à son comble. Et dans ces conditions, croyez-moi, vaut mieux booster votre confiance !

Car moins vous êtes confiants, plus l'anxiété peut vous anéantir. Mieux vaut mettre toutes les chances de son côté... Bien-sûr vous ne passez pas le concours pour devenir danseur à l'Opéra de Paris. Moi non plus. Mais que vous soyez danseur, pianiste ou guitariste, booster votre confiance est aussi utile que de viser avant de tirer ! Car quand vous manquez de confiance devant le public, ça devient vite devenir l'horreur. A lieu de prendre du plaisir à pratiquer votre passion, vous êtes mal à l'aise et en sueur. La peur de ne pas être assez bon vous ronge et gâche ces instants uniques et précieux.

J'ai déjà vécu cette envie d'en finir au plus vite plus d'une fois. Lorsque j'étais au conservatoire et aussi pendant quelques scènes ouvertes où je chantais avec ma guitare. Car **trop de pression annule le plaisir que la musique procure.** Et c'est rarement sans conséquence. Non, booster votre confiance n'est pas un luxe ! Plutôt une mesure de prudence... Que ce soit pour moins souffrir. Ou pour ne pas gâcher des années de travail.

Votre cerveau vous fait revivre les mêmes expériences... Prenez l'exemple du permis de conduire. Combien d'apprentis conducteurs le ratent plusieurs fois d'affilée parce qu'ils se sentent de plus en plus anxieux à chaque nouvelle tentative ? Il suffit parfois d'une seule mauvaise expérience pour que toutes celles qui viendront deviennent anxiogènes.

Et vous voilà pris au piège comme un mouton entouré par un boa.



Des zones du cerveau appelées **Amygdales** se chargent de mémoriser le contexte émotionnel dans lequel se font tous nos apprentissages. Ensuite, elles nous resservent ce même cocktail émotionnel dès que nous nous retrouvons dans une situation similaire au contexte d'origine. Youpi !

Donc, si un idiot de jury vous a stressé la première fois que vous avez passé une audition, vous avez peut-être revécu le même stress les fois d'après.

Elle est pas belle la vie ?

Si ! Car cela fonctionne aussi dans l'autre sens . **Vous pouvez muscler votre capacité à avoir suffisamment d'assurance.** Vous pouvez booster votre confiance et augmenter vos chances de donner le meilleur de vous-même.

Comment votre corps influence votre esprit. Votre posture influence votre état d'esprit !

De l'ennui à l'intérêt

Faisons une petite expérience. C'est une expérience rapide que je fais souvent vivre à mes étudiants.

Vous êtes prêt ? Ok. Prenez **MAINTENANT** la même posture corporelle que si vous étiez en train de vous ennuyer atrocement.

Allez-y ! **Faites-le.**

Au moins pendant 45 secondes.

Avachissez-vous, mettez vos jambes sur le bureau, penchez la tête sur le côté, etc. Prenez la même posture que si vous étiez en train de mourir d'ennui. Et observez ce qui se passe dans votre corps. Comment vous sentez-vous ?

A présent, faites l'inverse.

Faites semblant d'être passionné par ce que vous regardez. D'être captivé par l'écran, hypnotisé, comme si le numéro gagnant du loto de demain était en train de vous être révélé. Avancez-vous, penchez-vous en avant, écarquillez les yeux, oui comme ça. Et observez-vous de l'intérieur.

Comment vous sentez-vous ?

Dites-moi. En prenant une posture d'ennui, avez-vous commencé à ressentir dans votre corps quelque chose qui ressemble à de l'ennui ? Et en faisant semblant d'être fasciné, avez-vous commencé à ressentir quelque chose qui ressemble à de l'intérêt ? Comme un pétilllement dans le torse par exemple ?

Ce que vous ressentez influence votre posture corporelle.

Mais l'inverse est vrai aussi... Votre posture influence ce que vous ressentez ! **Votre posture peut booster votre confiance.**

Astuces n°1 : Redressez-vous et prenez une grande respiration

Redressez-vous et prenez une grande respiration

C'est simple mais redoutable !

Je le répète... ***Votre posture influence ce que vous ressentez !***

La bonne nouvelle, c'est que **vous avez un contrôle direct sur votre posture corporelle.**

À vous de **vous redresser pour booster votre confiance instantanément !**

D'où viennent les expressions "**elle est gonflée à bloc**" ou "**il s'est complètement dégonflé**" ? Ces expressions associent la posture à la détermination, au manque de courage. Car quand vous avez le trac, votre corps se recroqueville de lui-même. Mais quand tout s'est bien passé et que le public vous applaudit. C'est plus la même !

Vous vous tenez bien droit et vous avez le sourire jusqu'aux oreilles. Vous êtes "gonflé à bloc" ! Alors pour booster votre confiance, **empêchez votre corps de se rabougrir** sous l'effet du trac .

Forcez-vous à vous tenir bien droit.

Prenez une grande respiration.

Au début, cela vous semblera peut-être bizarre d'être bien droit alors que le trac vous ronge.

Rassurez-vous, c'est normal si vous ne l'avez jamais fait par le passé.

Vous savez, **j'utilise cette technique à chaque fois que je donne une conférence** devant un grand groupe. Et je n'imagine pas une seule seconde faire autrement.

L'expérience du stylo dans la bouche

Regardez la photo ci-dessous.



Des chercheurs de l'université de Mannheim en Allemagne ont créé une expérience amusante.

Ils ont testé l'impact de la position d'un stylo dans la bouche sur les réactions affectives des participants.

Pour cela, les chercheurs ont constitué deux groupes indépendants (chaque groupe ignorait l'existence de l'autre groupe).

Un groupe devait tenir un stylo entre les lèvres tout le long de l'expérience (comme sur la photo de gauche). Tenir le stylo de cette manière force à faire "la moue".

L'autre groupe devait tenir le stylo entre les dents tout le long de l'expérience (comme sur la photo de droite). Là, le stylo provoque une sorte de "sourire" artificiel chez les participants.

Ensuite, tous les participants ont lu la même bande dessinée humoristique en notant de 0 à 10 à quel point il la trouvait drôle (0 = "c'est pas drôle du tout" & 10 = "c'est hilarant".)

À votre avis, quels sont les résultats de l'étude ? **Et oui !**

Les participants au sourire forcé ont trouvé la bande dessinée plus drôle que les participants qui avait "la moue" forcée.

Et après analyse statistique poussée, les résultats sont formels.

Avoir le sourire, même s'il est forcé, modifie positivement la façon dont notre cerveau évalue la réalité.

Personnellement, je mets un stylo entre mes dents quand un passage difficile commence à me faire perdre patience. Plutôt que de m'énerver sur ma guitare, je préfère mettre un stylo entre mes dents. Ensuite je respire profondément. Et puis je me remets au boulot dans un bon état d'esprit !

Astuces n°2 : Placez un style entre vos dents et souriez !

Je vais vous partager une anecdote à propos de cette technique.

Un matin, je pars donner des formations dans un établissement qui prépare des étudiants au concours de médecine. Dans le métro bondé à cette heure matinale, je croise un étudiant qui allait au même endroit que moi.

Nous nous saluons et échangeons des politesses.

Et puis, pour trouver un sujet de conversation, je lui demande ce qu'il a pensé du dernier module de formation auquel il avait assisté. Dans ce module, j'avais justement présenté aux étudiants cette même étude sur le sourire.

C'est là que j'apprends un fait amusant. Après mon module de formation, les élèves avaient un cours de chimie organique. Celui-ci devait être aussi captivant qu'un aquarium vide. Car mon compagnon de voyage m'a appris que tout le long de ce cours, lui et ses camarades de classe avaient mis un stylo en position "sourire forcé". Histoire de garder le moral. Et aussi de faire un peu de provoc. Le plus drôle c'est que l'enseignante n'a pas osé demander pourquoi !

Quoi qu'il en soit, pour ma part, **j'utilise souvent cette technique**. Par exemple, **quand j'ai le trac** ou **quand je perds patience** face à un passage difficile.

Plutôt que de m'énerver sur ma guitare, je préfère mettre un stylo entre mes dents. Ensuite je respire profondément. Et puis je me remets au boulot dans un bon état d'esprit ! Cela **grandit ma confiance** dans le fait que je peux réussir à jouer tel ou tel passage. La fin justifie les moyens. Non ?

Alors testez cette astuce pour booster votre confiance avant la scène. **Réduisez votre stress et boostez votre confiance grâce aux Power Poses**

Boostez votre confiance en changeant votre chimie corporelle

L'expression "*Boostez votre confiance en changeant votre chimie corporelle*" peut sonner un peu étrange.

Pourtant rien n'est plus naturel !

Dites-moi. Qu'est-ce qui fait que parfois vous êtes de bonne humeur et que d'autre fois vous êtes plutôt déprimé(e) ou en colère ?

Bien-sûr, vous me direz c'est à cause de ce que vous avez vécu juste avant, ou de la météo, etc.

Mais d'un point de vue corporel ?

Qu'est-ce qui change dans votre corps lorsque vous êtes calme ou excité(e) ? Confiant(e) ou stressé(e) ?

Oui. Ce qui change dans votre corps, c'est la **concentration des différents neurotransmetteurs et hormones** qui circulent dans votre sang. C'est tout.

Ce que vous ressentez dépend du "cocktail naturel chimique" qui voyage dans votre corps.

Et la bonne nouvelle, c'est que **vous pouvez impacter ces dosages chimiques !**

1. **Par la pensée** : C'est ce que vous faites quand vous imaginez réussir votre concours et que vous vivez une explosion de joie intérieure. Ou quand vous imaginez rater telle audition et que vous vous sentez abattu(e). ;(
2. **Par votre posture corporelle** : Oui. Vous pouvez changer le cocktail chimique qui coule dans vos veines et booster votre confiance juste en modifiant votre posture corporelle !

C'est complètement fou et c'est ce que vous allez découvrir grâce aux recherches d'**Amy Cuddy**.

"Ce que vous ressentez dépend du cocktail chimique qui voyage dans votre corps."

Boostez votre confiance avant vos concerts et vos auditions grâce aux Power Poses

Les Power Poses, qu'est-ce que c'est ?

Les **Power Poses** sont des postures corporelles qui se divisent en 2 catégories. Les **High Power Poses** ou **Postures de fort pouvoir**. Ce sont des postures d'autorité, qu'empruntent les personnes qui ont du pouvoir.

Les **Low Power Poses** ou **Postures de faible pouvoir**. Ces postures sont plutôt adoptées par les personnes qui sont soumises à l'autorité d'un supérieur.

Regardez la photo ci-dessous.

Dans la rangée du haut, vous pouvez observer des exemples de **High Power Poses**. La rangée du dessous montrent des exemples de **Low Power Poses**.



L'expérience d'Amy Cuddy sur les Power-Poses

L'expérience d'Amy Cuddy est simple. Pour commencer, l'ensemble des participants a été divisé en 2 groupes.

Chaque groupe a pratiqué des postures d'une seule catégorie. Un groupe a effectué des **High Power Poses**. L'autre groupe des **Low Power Poses**. Ensuite, avant de faire l'expérience, les scientifiques ont mesuré :

- le niveau de confiance des participants grâce à un questionnaire
- la concentration sanguine de chacun en Testostérone et en Cortisol (également appelé l'hormone du stress)

Avant de poursuivre, je vous propose un petit récapitulatif sur ces hormones.

Le Cortisol.

Sans le savoir vous ne connaissez que trop bien cette hormone.

Vous vous rappelez la dernière fois que le trac et le stress vous rongeaient ? Quand vous aviez l'impression de flétrir de l'intérieur, un peu comme un soufflé qui se dégonfle ?

A ce moment-là, une armada de molécules de Cortisol faisait la fiesta dans vos veines ! No comment...

Testostérone et confiance

Cela vous est déjà arrivé de vous sentir parfaitement capable de faire quelque chose ? De vous sentir solide et serein, plein d'aplomb et de certitude dans votre corps ? C'est la Testostérone qui provoque cela. Cette hormone peut donner un sentiment de puissance. Elle peut booster votre confiance.

Sachez Mesdames que, contrairement aux idées reçues, la Testostérone coule aussi dans vos veines ! Mais en moindre quantité...

D'ailleurs, cette hormone est responsable d'un curieux phénomène présent chez vos partenaires masculins. Vous savez de quoi je parle ?

Ce besoin compulsif de démontrer par tous les moyens que *"C'est eux qui ont la plus grosse... voiture !"* Je suis d'accord avec vous.

Parfois un peu de cortisol serait le bienvenu pour *calmer* certains "coqs" !

Power-Poses, Testostérone et Cortisol

Accrochez-vous, la suite va vous scotcher.

Après les différentes mesures initiales, les participants de chaque groupe ont effectué deux postures différentes pendant 1 minute chacune.

Par exemple, les membres du groupe **High Power Poses** ont pratiqué deux **High Power Poses** pendant 1 minute chacune.

Ensuite les scientifiques ont repris les mêmes mesures qu'au début de l'expérience.

Les résultats sont propres et nets.

- 1. Les participants du groupe High Powers Poses, avaient un sentiment de confiance en eux plus grand.**
- 2. Leur taux sanguin de Testostérone était plus élevé et leur taux de Cortisol plus bas** qu'au début de l'expérience.
- 3. Les participants de l'autre groupe n'ont pas vécu le même phénomène.**

C'est fou, n'est-ce pas ?

Personnellement, je fais très souvent expérimenter ces postures aux participants de mes formations. Dans la très grande majorité des cas, le résultat est identique à celui de l'expérience.

Les High Power Poses engendrent un sentiment de bien-être, de détente et d'aplomb. C'est l'outil idéal pour booster votre confiance avant une audition ou un concert.



Ci-dessous, vous pouvez observer d'autres exemples de **Power Poses**.

Astuces n°3 : Isolez-vous et pratiquez 2 High Powers Poses

"Ok, mais... je ne vais pas lever les bras devant le public pour booster ma confiance ?"

Je vous entends d'ici. Effectivement.

Lever les bras devant le public en signe de victoire avant même d'avoir joué une note serait disons..."décalé". **Quand et comment réduire votre trac grâce aux Power-Poses**

Mais les loges n'existent pas pour rien. Avant de jouer en public, c'est vital de rassembler vos forces, votre esprit. De vous concentrer et tant qu'à faire, de booster votre confiance. On ne rentre pas sur scène comme on rentre sur une boulangerie !

Dans l'idéal, les postures de pouvoir se pratiquent dans l'intimité d'une loge. Et si vous ne disposez pas de loge, j'ai une bonne nouvelle ! Les toilettes n'existent pas pour rien non plus.

L'idée vous paraît peut-être encore très étrange. Je vous comprends. Mais rappelez-vous de ceci. Votre but est d'émouvoir le public, de partager des émotions. Ou au moins de réussir à jouer aussi bien que vous en êtes capable quand vous êtes seul ! On est d'accord.

Si vous atteignez ce but .

Que vous parvenez à "vous lâcher" plus que d'habitude tout en restant concentré. Pensez-vous que votre prestation aura moins de valeur parce que vous avez boosté votre confiance juste avant ? Ou pire, que quelqu'un vous reprochera de l'avoir fait ?

Bien-sûr que non !

Conclusion

Pas toujours facile de donner le meilleur de soi ! Surtout quand le stress fait valser notre assurance comme une feuille au vent !

Dans ces conditions toute la volonté du monde ne suffit pas.

Les jambes flageolent, la voix tremble et c'est tout.

Le trac est impitoyable !

Pourtant, comme la science le démontre, il est possible de booster votre confiance. Des toilettes ou une loge, deux Power Poses d'une minute chacune, la Testostérone grimpe, le Cortisol chute.

SIMPLE, CONCRET, EFFICACE !

Résultat ?

Plus d'assurance, plus d'aplomb et plus de confiance en vous. Vous avez repris le dessus, BRAVO ! Pourtant, je mets ma main au feu que nombre d'entre vous n'utiliseront jamais cette technique ! POURQUOI ? Juste parce que cela sort de l'ordinaire. Parce que les autres ne le font pas.

L'être humain est ainsi fait qu'une force le pousse à agir comme la majorité de ses congénères. Mais **garder bien en tête ce** que je vais vous confier maintenant.

Si vous agissez comme les autres, vous obtiendrez les mêmes résultats qu'eux ! Même recette, même gâteau, même saveur...

Logique, non ?

Ce n'est pas ce que vous voulez. Alors, agissez différemment des autres. **TESTEZ CETTE TECHNIQUE MAINTENANT !** Et utilisez-là dès que vous le pourrez.

Allez dans les toilettes de la gare, boostez votre confiance, sentez les changements chimiques dans votre corps, allez jouer sur ce piano qui vous attend !

Offrez un instant de musique à ces voyageurs que vous ne reverrez jamais. Où faites cela chez vous !

Invitez vos amis, allez dans votre chambre, boostez votre confiance prenez en main votre guitare, votre piano, et faites jaillir la musique qui vous habite.

Vous méritez de dépasser vos barrières. D'être plus libre devant les autres. Vous méritez de propager votre musique et d'y prendre du plaisir ! J'en suis convaincu. Et vous ? Alors vous savez ce qu'il vous reste à faire.

Avec confiance et motivation,

Roman Buchta

Cet article participe au carnaval d'articles "*Mes 3 astuces pour booster ma confiance en moi instantanément !*" organisé par Natacha du blog : [Une touche de Natacha](#).