

# **"Comment Acquérir une Grande Confiance en soi"**



**Didier Pénissard**

Comment développer la confiance en soi

Conférencier : Didier Pénissard

L'auteur vous autorise à donner cet ouvrage sous la forme e-book, à la condition exclusive de ne jamais modifier ce dernier (présentation, liens ou autres) Les changements sont strictement interdits.

## Table des matières

1- Le manque de confiance est un handicap que vous pouvez éliminer .....	4
2- Comment repérer si vous êtes victime du manque de confiance en vous ?.....	4
3 - La confiance en soi : cela s'apprend ! .....	5
4- La peur de l'échec .....	6
5 – Cessez de vouloir « briller » et d'en faire trop !.....	6
6 – Comment éliminer les complexes d'infériorité.....	7
7 – Rechercher les causes de votre malaise .....	8
8- Comment ne plus craindre la peur du regard des autres.....	9
9- Concentrez-vous sur vos qualités !.....	9
10 – Soyez-VOUS !.....	10
11 – Votre ennemi : le perfectionnisme .....	11
12 – L'échec n'existe pas ! .....	11
13 – Contrôlez l'orientation de vos pensées.....	12
14 – La technique du Plan de 5 minutes .....	12
15 – Stop à la recherche de l'approbation des autres .....	14
16 – Apprenez à dire NON ! .....	14
18 – Faites l'inventaire positif de vos succès !.....	15
19 – Vous êtes UNIQUE ! .....	16
20 – Comment faire face victorieusement à l'échec ?.....	16
21 – Attendez le meilleur !.....	17
22 – L'échec – Comment réagir ?.....	17
23 – Comment apprendre à décider ?.....	18
Soyez vigilant avec votre dialogue intérieur !.....	18
24 – La cure anti-médiatique .....	19
25 – Comment faire face à un entourage négatif.....	19
26 – Comment démasquer vos peurs cachées ! .....	20
27 – Ne visez pas trop haut ! .....	20
28 – La méthode de la visualisation mentale .....	21

## **1- Le manque de confiance est un handicap que vous pouvez éliminer**

Le manque de confiance en soi est un handicap pour réussir votre vie.

Si vous souffrez de ce problème, vous aurez des difficultés à vous affirmer (différents, demander une augmentation, vous taire ...)

Si vous souhaitez vous épanouir et exploiter votre potentiel endormi, il faut que vous preniez la ferme détermination d'être plus confiant en vous-même.

Si vous êtes indécis, que vous avez une fâcheuse tendance à peser le pour et le contre, c'est que vous n'êtes pas confiant dans vos possibilités.

Une étude américaine révèle que 40 % des gens souffrent de près ou de loin d'un manque de confiance en soi. Tout le monde a un certain niveau de manque de confiance.

Très souvent derrière leur façade, les gens cachent leur manque d'assurance par de l'agressivité, de la froideur. Ils se donnent un masque pour dissimuler ce problème.

## **2- Comment repérer si vous êtes victime du manque de confiance en vous ?**

Il très important de repérer si on manque de confiance en soi. Par exemple :

- Si vous vous exagérez ce que pensent les autres de vous, vous souffrez d'un complexe d'infériorité et/ou de timidité.
- Si vous essayez d'être gentil avec tout le monde

- Si vous avez tendance à remettre des décisions importantes à plus tard
- Si vous êtes victime du syndrome de la promotion : C'est à dire que vous avez une tendance à refuser les responsabilités que l'on vous propose (association, travail.)

Si vous avez peur de ne "pas être à la hauteur". Si vous voulez :

- Atteindre vos objectifs,
- Atteindre le succès dans votre vie,

Vous devez vous donner comme obsession magnifique de développer  
Votre confiance en VOUS !

### 3 - La confiance en soi : cela s'apprend !

Vous devez savoir que les grandes causes de votre manque de confiance en vous, trouvent leurs origines dans votre enfance. On vous a mis des « étiquettes », et avec le temps, vous avez fini par les accepter comme réelles.

Qui sont celles et ceux qui vous ont apposés ces étiquettes limitatives ?

#### **Vos éducateurs :**

"Tu n'arriveras donc jamais à comprendre",

"Qu'est-ce que tu peux être bête ! "

"Tu ne seras jamais intelligent comme ton frère !

#### **Vos parents :**

"Tais-toi !"

"Tu viens d'un milieu pauvre, tu resteras pauvre"

"Tu sais, dans la famille, ce n'est pas bien vu de réussir"

Comme éliminer les « étiquettes négatives » que l'on vous a donné !

Ces "fausses-étiquettes" engendrent de puissants complexes d'infériorité ! Notamment :

#### 4- La peur de l'échec

(Vous n'entreprenez ou n'agissez pas pour réaliser un projet que vous voudriez réaliser)

- Peur de parler (en public, dans une réunion de parents d'élèves...)
- Peur de s'affirmer (frustration)

La psychologue Chalvin explique cela par un "cercle d'auto renforcement négatif" qui amène l'individu à un repli sur soi. Mais, aussi, à une agressivité vis-à-vis des autres et d'un manque d'estime de soi.

Moins vous vous affirmez et plus le processus négatif risque à terme d'engendrer un repli sur soi.

Vous devez comprendre que la confiance en soi n'est pas innée ! Nous n'avons pas de prédisposition à la naissance pour être assuré, confiant....

Les scientifiques ont démontré que le bébé à la naissance ne possède que les fonctions de boire, manger, dormir, instinct de survie.

Tout le reste, il va l'apprendre dans sa vie par ses expériences.

Donc, la confiance en vous, s'apprend comme l'acquisition de la lecture ou d'un sport.

D'anciens timides sont devenus des personnages qui aujourd'hui expriment leur potentiel. Ce n'est pas parce que vous manquez aujourd'hui de confiance en vous, que ce sera le cas demain. Rien n'est définitif.

#### 5 - Cessez de vouloir « briller » et d'en faire trop !

Cessez de vouloir "briller" à tout prix !, "être parfait", c'est une cause perdue qui engendre du malaise et de la perte de confiance en vous !

**SOYEZ VOUS-MEME !**

C'est votre personnalité, votre MOI qui compte. Cessez de jouer un rôle en voulant vous montrer sous votre meilleur jour vous vous épuisez - SOYEZ VRAI ! Posez-vous la question :

*"Est-ce que j'en fais trop ?"*

Contentez-vous de bien faire les choses. C'est différent que de rechercher systématiquement la perfection.

Fiez-vous à votre propre jugement et non aux autres !

Quand on manque de confiance en soi, on se fie beaucoup trop aux autres, pour y puiser une "relative" sécurité. C'est UN MYTHE !

**VOTRE SEULE SECURITE, C'EST VOUS !**

## 6 - Comment éliminer les complexes d'infériorité

Si vous pensez que vous manquez de confiance, à cause de :

### Votre corps :

Vous n'êtes pas satisfait de votre corps (trop petit, trop gros, trop maigre...)

Tout cela n'a aucune importance !

Regardez ! Des chanteurs, hommes politiques ont réussi malgré leur petite taille. Ils ont transformé cet état de fait en force intérieure pour se hisser au plus haut niveau !

### Votre manque d'études :

*« Je n'ai pas fait assez d'études ! »*

Une étude a révélé que près de 45 % des PDG, créateur d'entreprise et qui ont réussi, n'ont pas été plus loin que le BAC. Ce sont pour la plupart des autodidactes qui réussissent le mieux.

Sachez que tout le monde est "intelligent" à sa façon (Intelligence abstraite, logique, intuitive...)

Posez-vous la question : Les lacunes que je me donne, est-ce vrai, ou est-ce qu'une personne me les a données ?

Réagissez !

Ces étiquettes" et fausses croyances - rejetez-les !

Beaucoup de vos réactions négatives vis-à-vis de vous-même trouvent leurs origines dans votre éducation, enfance ...

Il n'en tient qu'à vous de les accepter ou au contraire de les rejeter définitivement pour être enfin libéré du passé. Vous avez des talents cachés. Montrez votre différence.

### **Vous ETES UNIQUE !**

Le mode d'éducation vous a appris que faire des erreurs, "*ce n'est pas bien*"

Pourtant, c'est une absurdité psychologique, car l'être humain apprend de ses erreurs (plus que de ses réussites). Aussi, vient s'ajouter le fait que l'on recherche ce qui ne va pas ! Cela devient alors une habitude !

Puisque l'on vous "apprend" à rechercher les points négatifs, les erreurs, à redouter les échecs, ne soyez pas étonné aujourd'hui de vous voir agir de cette façon.

## **7 - Rechercher les causes de votre malaise**

Ne cherchez pas chez les autres la solution pour vous sentir mieux. C'est illusoire. Chaque fois que c'est le cas, vous vous mettez en situation d'infériorité. Votre subconscient enregistre cette attitude et vous la restitue sous la forme de :

- Peur
- Sentiment d'insécurité
- Malaise

Cessez de croire que ce sont les évènements, les autres qui vous dirigent. Car ainsi, vous vous êtes imposé à vous-même des croyances que les autres vous ont dit. Quand je dis les autres, il y a :

- Votre entourage,
- Vos éducateurs,
- Les médias,
- Le milieu culturel

Vous avez un potentiel illimité ! Pour le chercher et le révéler, voyez ce qui vous attire le plus (et depuis longtemps). Puis, cherchez à vous perfectionner vers cette attirance, car c'est cela votre vrai potentiel.



## 8- Comment ne plus craindre la peur du regard des autres

La cause principale de votre manque de confiance en vous, est la peur que les autres vous jugent, vous regardent. En réalité, vous imaginez qu'ils vous jugent mal.

Pensez que la plupart des gens souffrent eux aussi du même problème que vous. Ils pensent sans doute secrètement, que vous aussi, vous les jugez mal.

Quand vous devez vous exprimer lors d'une réunion, et que vous vous taisez, posez-vous la question :

*« Pourquoi est-ce que je me tais ? »*

*« Ai-je peur de la moquerie si je m'exprime ? »*

C'est donc que dans ce cas, vous avez donné le pouvoir aux autres !

Reprenez ce pouvoir. Si on interroge les "silencieux" (environ 80 % dans une réunion), la réponse revient souvent :

*"J'ai peur de dire quelque chose qui ne va pas plaire",*

Et alors ! Qu'en savez-vous ?

Et puis, il vaut mieux dire une chose que vous avez en conviction, que de vous taire et que votre idée ne soit jamais soumise à la réalité. Si vous faites continuellement cela, vous allez entrer peu à peu dans une profonde frustration.

## 9- Concentrez-vous sur vos qualités !

Avant de venir à ce type de réunion, réagissez ! Comment ?

Voici des messages intérieurs forts que vous pouvez vous dire quelques minutes avant de vous exprimer :

- JE PARLE DANS L'ASSEMBLEE DE CE QUE JE CROIS !
- JE NE M'INTERESSE PLUS AU JUGEMENT DES AUTRES !
- C'EST MON IDEE QUE J'AFFIRME !
- MEME SI ELLE EST REJETEE, REFUSEE APPLAUDIE OU CRITIQUE, CELA N'A AUCUNE IMPORTANCE, JE SUIS MOI !

## 10 - Soyez-VOUS !

Là est le problème principal, mais aussi la clef !

Dès la plus jeune enfance, vous avez construit votre personnalité en craignant d'être grondé. Ou au contraire, vous RECHERCHEZ d'être approuvé par vos parents, éducateurs, grand frère, etc.

Rappelez-vous, quand vous aviez réalisé un beau dessin, vous étiez vous-même satisfait, mais vous attendiez - surtout - qu'on vous le dise !

Quand vous aviez effectué une superbe "roue" devant le public de l'école lors de la fête de fin d'année, vous attendiez les applaudissements plus que tout !

Seulement, devenu adulte, vous avez continué à vivre comme un enfant qui attend d'être approuvé. Vous êtes victime du "syndrome de l'enfant intérieur".

C'est à dire que :

- Vous attendez que l'on vous manifeste de l'empathie - Vous attendez que l'on vous approuve - Vous attendez que l'on vous juge bien

- Vous attendez que l'autre vous dise :

*"C'est bien Myriam"*

Là encore, vous avez donné le pouvoir à l'autre. Vous n'êtes plus en sécurité, car vous DEPENDEZ DE L' AUTRE !

Vous avez des qualités !

Plus nombreuses que vous ne pensiez. Seulement, comme le mode de culture ne nous y invite guère, on ne cherche pas ce qu'il y a de positif en soi.

Au contraire, je vous invite à faire la liste de vos moindres "Réussites" passées - celles d'hier mais aussi celles de toutes votre vie :

- Dans l'enfance, - Sportives,
- Intellectuelles,
- Dans votre association, - Un beau discours,
- Vos réalisations personnelles, - Compétences professionnelles,
- Les félicitations reçues par vos amis, chefs, profs - Vos distinctions (médailles, diplômes...)

- Les responsabilités que vous avez occupées et réussies (associations, organisations, projets)
- Vos buts réalisés (études, travail, finances, réalisations)
- Vos qualités (humaines, intellectuelles, logiques, créatives, organisations...)

Interrogez-vous quand vous doutez de vous, en vous disant :

- *"Qu'est-ce que je sais bien faire" ?*

Vous découvrirez une multitude d'éléments qui vous valorisent.

## 11 - Votre ennemi : le perfectionnisme

« Perfectionnisme s'écrit IMMOBILISME »

Plutôt que d'attendre que votre prestation devant un futur recruteur va mal se passer. Plutôt que d'envisager que vous ne serez pas capable de faire un discours devant les amis de votre club de sport.

Plutôt que de vous dire que vous allez à l'échec dans votre futur projet,

Au contraire - ATTENDEZ LE MEILLEUR !

C'est tout aussi facile, mais surtout vous vous PROGRAMMEZ SUBCONSCIEMMENT vers le meilleur. Pensez toujours que quelles que soient les circonstances vous l'obtiendrez - !

## 12 - L'échec n'existe pas !

Les échecs et la confiance en soi.

L'idée que l'échec est une mauvaise chose est une "déformation culturelle".

RIEN N'EST PLUS FAUX ! Toutes les études ont révélées que celles et ceux qui ont réussi dans leur vie ont connu plus d'échecs que les autres.

Partez du principe que l'échec n'existe pas ! Ce sont des insuccès ! Vous n'avez pas encore réussi, pas encore. Mais vous avez connu une expérience enrichissante.

Changez le terme échec en insuccès ! Quand vous avez connu un insuccès :

- Analysez froidement et non émotionnellement la cause

- Voyez l'erreur - Rectifiez le tir
- Oubliez vite cette expérience et agissez de nouveau TOUT DE SUITE !

Si vous n'agissez pas immédiatement, vous allez repenser à cette expérience négative. Sur le plan neurologique cela va créer un "sillon" neuronal d'échec.

De la même façon qu'un pilote a subi un accident, les psychologues vont lui demander de reprendre très vite la compétition pour ne pas créer un "sillon neurologique" d'échec.

L'enfant doit chuter, tomber, se cogner contre les tables pour apprendre à marcher.

### **13 - Contrôlez l'orientation de vos pensées**

Votre subconscient est le siège de vos habitudes et de vos comportements automatiques.

Il est admis aujourd'hui que vos pensées, mais aussi votre dialogue intérieur influence profondément les zones inconscientes de votre esprit.

Quand vous devez agir ou entreprendre un projet et que votre conscience entretient des pensées défaitistes, vous donnez une instruction qui se transforme en ordre subconscient puissant.

Dès maintenant, mettez en surveillance votre esprit conscient. Si vous remarquez que votre "dialogue intérieur" s'oriente vers des pensées d'échecs, de peurs, vous devez inverser aussitôt le processus.

Ce qui peut vous sembler impossible à réaliser c'est l'ampleur d'un but. Si vous imaginez la tâche trop importante pour vous, vous penserez que :

« Vous n'êtes pas capable de ... »

### **14 - La technique du Plan de 5 minutes**

Je vous propose de mettre en application des "PLANS de 5 minutes".

Ces plans de 5 minutes, vont vous permettre de fractionner l'objectif en sous-objectifs. Mais, en divisant encore en sous -

sous -objectifs. Plus l'action à entreprendre est petite, plus elle vous semblera à votre portée.

Avantages des plans de 5 minutes :

- Vous pouvez entreprendre ce qui vous fait peur (projets, défi, appeler un recruteur, ...)
- Vous êtes rassuré par la rapidité (simplicité) de l'objectif (5 minutes seulement d'action est à votre portée).
- Vous enclenchez le processus d'action (ce qui est le plus difficile)
- Cela vous démontre que vous êtes capable d'agir
- Vous développez votre confiance en vous à chaque nouveaux plans de 5 minutes en augmentant la DUREE (10 minutes, 15 minutes, 45 minutes...)

Pour réussir les plans de 5 minutes, vous devez identifier ce qui vous fait peur.

Exemple :

Vous devez démarrer un projet, mais vous doutez que vous y arriverez. Plutôt que de vous imaginer l'ampleur du travail à accomplir, envisager seulement ce qui peut se passer en 5 minutes de démarrage du projet.

Ce peut être un numéro de téléphone à chercher pour trouver un partenaire. De voir comment vous pouvez organiser un bureau chez vous.

Bref, quand vous avez identifié cela, commencez MAIS SURTOUT PERSUADEZ VOUS QUE CELA NE VA DURER QUE 5 MINUTES SEULEMENT. Même si vous savez que cela n'est pas vrai, vous allez agir comme si le projet devrait durer "5 minutes chrono".

Quand vous aurez occupé activement votre plan de 5 minutes, vous vous FELICITEREZ ! Vous vous parlerez intérieurement en vous disant par exemple :

*"Bravo Michèle, tu as réussi ce plan".*

Pourquoi faut-il se féliciter ?

Vous penserez que cela consiste à une autosatisfaction en excès. Peut-être, mais là n'est pas le but. En vous félicitant, vous allez faire enregistrer à votre subconscient les informations intérieures de la réussite et de (petites) victoires.

Comprenez que c'est tout le contraire de ce que vous avez vécu dans votre existence passée.

## 15 - Stop à la recherche de l'approbation des autres

Un exemple courant de manque de confiance en soi est la peur de dire NON !

Combien de fois avez-vous peut-être dit oui alors que vous pensiez sincèrement le contraire. Mais aussi, combien de fois, avez-vous recherché à plaire ? A faire bien, non pas pour vous, mais pour l'autre.

Combien de fois avez-vous recherché à être approuvé ?

C'est votre pire ennemi de la confiance en vous ! A partir d'aujourd'hui cessez de rechercher l'approbation de autres, car vous vous mettez alors en situation d'infériorité.

## 16 - Apprenez à dire NON !

Voici un moyen de vous entraîner à dire non en confiance et de vous affirmer.

La technique du disque rayé. Voici un exemple d'un dialogue par la technique du disque rayé:

Vous savez que chaque vendredi de début de mois, une amie vous amène son fils de 4 ans à garder, pendant qu'elle va au cinéma avec son mari. Jusqu'ici, vous avez toujours conservé en vous cette frustration et vous vous pliez (à contrecœur) au comportement de votre amie.

Fermez les yeux et imaginez que votre amie arrive chez vous vendredi. Elle vous annonce (comme à son habitude) qu'elle souhaite voir un bon film.

*Véronique : « Bien entendu, j'ai pensé à toi Mireille pour garder Alexandre »*

*Réponse Mireille: « Oui tu as raison d'avoir pensé à moi mais je ne peux pas le garder ce soir ».*

*Véronique : « Tu peux bien me faire cela, tu n'as rien à faire ce soir »!*

*Mireille : « Non, je n'ai rien de particulier ce soir mais je ne peux pas garder Alexandre ».*

*Véronique : « Tu sais que cela se passe bien avec Alexandre, il t'aime beaucoup tu sais ».*

*Mireille : « Oui c'est vrai qu'Alexandre et moi, on s'entend bien, mais je ne peux le garder ce soir à la maison ».*

*Véronique : « Tu pourrais faire un effort pour une vieille amie comme moi ».*

*Mireille : « Oui j'aurai aimé te dépanner en gardant Alexandre, surtout pour une amie comme toi, mais je ne peux garder ton fils ce soir »*

Etc.

Le principe du disque rayé est de toujours finir la phrase en disant non mais en reprenant TOUJOURS les arguments de votre interlocuteur.

Vous devez effectuer cet exercice MENTALEMENT. Si vous imaginez ce "film" vous allez noter que lorsque vous serez dans la véritable situation, votre NON, sera plus affirmé et sans crainte.

## **18 - Faites l'inventaire positif de vos succès !**

Faites l'inventaire de toutes vos réussites, anciens succès, (petits, moyens et grands). Cherchez au fond de votre mémoire les moments de votre vie où :

- Vous avez un jour été apprécié pour votre prestation, pour votre aide.
- Vous avez été félicité
- Vous avez un jour « brillé » dans un domaine (sportif, professionnel, associatif)
- Vous avez été apprécié pour vos compétences un jour dans une situation...

Notez-les ! Vous serez surpris que vos compétences, soient plus importantes que vous le supposiez. Si vous êtes baigné dans un environnement "négatif" et que vous êtes sous l'influence de personnes de votre entourage qui vous découragent, un conseil : TENEZ BON !

La vie évolue, et vous pourrez un jour vous émanciper. Toutefois, lisez souvent des livres d'édification personnelle, de pensées positives et de motivation.

## 19 - Vous êtes UNIQUE !

Vous possédez un potentiel illimité !

Votre personnalité est UNIQUE ! Personne, absolument personne ne peut vous imiter, il n'y a pas deux vous-même. En cela, vous êtes précieux ! Chaque semaine, essayez de découvrir une richesse cachée nouvelle en vous.

Par exemple, vous vous êtes peut-être persuadé que vous ne pouviez pas parler en public. Eh bien, c'est sans doute encore une de ces "étiquettes négatives" que vous portez et qui vous a été un jour donné.

Essayez de faire un plan de 5 minutes en vous exprimant devant 3 personnes sur un sujet que vous connaissez bien. Vous serez sans doute surpris de ce que vous pouvez ?

Vous pensez que vous êtes nul en bricolage ? Encore une étiquette. Commencez à étudier un livre pratique sur le sujet. Et cela à l'infini ! Plus vous chercherez de nouveaux talents, plus vous vous révélez à vous-même.

## 20 - Comment faire face victorieusement à l'échec ?

Partez du principe que l'échec n'existe pas ! Vous avez vécu une expérience. Notre société, nous apprend dès le plus jeune âge qu'échouer (ou faire des erreurs) est une « mauvaise chose ». C'est faux !

On a tous besoin de vivre des échecs, car c'est la condition de notre apprentissage.

Sans échec, nous serions comme des personnes qui n'ont jamais appris à rouler en vélo. On serait très vite déstabilisé aux moindres mouvements.

Certes, le système éducatif porte une lourde responsabilité dans ce constat. Car, elle engendre cette idée que l'erreur ou l'échec est une mauvaise chose (voir honteuse), et engendre des problèmes psychologiques toute la vie.

Ceci explique la raison de la peur de l'échec qui vous empêche de créer ou de développer vos projets personnels. Lorsque T. Edison a rencontré plus de 2500 échecs lors de son invention de la lampe à filament, il se disait :

« - J'ai connu 2500 moyens de ne pas encore réaliser cela ! »



Vous apprendrez plus de vos échecs que de vos réussites. Il existe aussi une idée fautive qui peut vous freiner, c'est de croire que si vous avez échoué par le passé, alors... vous échouerez. RIEN N'EST PLUS FAUX !

Ce que vous avez vécu hier n'a rien à voir avec ce que vous allez vivre demain. Il n'y a vraiment aucune raison. Sinon, toutes les inventions, toutes les créations ont commencées par des échecs (parfois nombreux).

Il n'y a pas de réussite sans échec !

## 21 - Attendez le meilleur !

Plutôt que de vous attendre au pire, changez ! Attendez-vous au meilleur.

C'est à la fois plus agréable, mais surtout, vous programmez votre système inconscient à l'idée que les choses vont bien se passer. Les optimistes ont plus de chances que les autres. C'est prouvé. Alors, attendez le meilleur !

### **Remplacez le mot échec par INSUCCES !**

Dites-vous que vous n'avez pas encore réussi ! Mais, que vous allez y parvenir ! Intériorisez que vous avez fait une riche expérience. L'échec n'est JAMAIS définitif si vous persévérez.

Une étude révèle que sur 150 personnes qui ont le plus réussies dans leur existence, la démonstration a été faite qu'ils ont connu pour la plupart des échecs retentissants.

Un jour je demandais à une personne qui avait connu beaucoup d'échecs dans sa vie, mais qui avait néanmoins bien tiré son épingle du jeu et finalement avait réussi.

Ma question :

Mais face à l'ensemble d'échecs que vous avez rencontrés dans votre vie, comment avez-vous fait ? Sa réponse était toute faite :

*« Mon cher Didier, je considère lorsque les échecs arrivent c'est QUE je n'ai pas ENCORE réussi. »*

Adoptez cette philosophie : face à l'échec, dites-vous :

*« Je n'ai pas encore réussi ! »*

## 22 - L'échec - Comment réagir ?

Après un échec, surtout réagissez très vite. Ne laissez pas le doute s'installer. Il est prouvé que ce sont les personnes qui réagissent le plus vite, qui obtiennent les plus grandes réussites.

Ne tergiversez pas !

Voyez ce qui n'a pas fonctionné et rebondissez le plus tôt possible. Plus vous attendez, plus vous aurez la fâcheuse tendance à ruminer. Votre subconscient va comprendre que vous revivez votre échec un deuxième, puis une troisième fois...

Le cercle vicieux de l'échec s'installe et il est difficile d'en sortir. Réagissez le plus rapidement possible. Et repartez à l'action.

## 23 - Comment apprendre à décider ?

Quand vous avez tendance à peser toujours « le pour et le contre » quand vous avez une décision à prendre, c'est un signe de manque de confiance en vous.

Apprenez ceci d'important :

Il n'y a pas une voie, une solution, un choix pour arriver au but. Mais, des voies, des choix, des solutions. Une pyramide a plusieurs côtés. Mais, si on gravit chaque côté on arrive toujours au sommet.

L'idée fausse consiste en fait à croire qu'il existe une voie Royale pour atteindre votre objectif. C'est une erreur de jugement qui provient de notre mode de culture qui veut tout expliquer par  $2 + 2 = 4$

Si vous prenez la route A, ou la route B, ou la route C, vous pouvez tout à fait arriver à destination. Faites le choix A B ou C, cela n'a pas plus d'importance que vous ne l'imaginiez.

L'important est d'avancer vers votre but ! Ne réfléchissez pas trop ! Cela vous fait douter.

**AGISSEZ !**

## Soyez vigilant avec votre dialogue intérieur !

Partez du principe que si vous dites : « Je n'y arriverai pas », soyez assuré que vous n'y arriverez pas.

Inversez les phrases qui vous traversent l'esprit si elles sont négatives. Bien entendu, ce n'est pas en une fois que les choses vont changer en vous, mais c'est un changement d'attitude mentale.

Un auteur américain, Robert Schuller disait : « c'est la pensée des possibilités »

Le Dr Maltz affirmait que :

« *Le cerveau est comme un mécanisme cybernétique* », c'est à dire qu'il apprend en faisant des erreurs et en ayant des réussites".

La confiance en soi s'exerce chaque jour par des « petites » choses.

Notez tout ce que le manque d'assurance (la peur de ...) vous empêche de faire. Soyez vigilant avec les « petites choses » que vous remettez à plus tard en accusant le manque de temps.

C'est souvent qu'inconsciemment vous craignez de faire une chose. Et bien cette fois, vous allez la prendre de face. Et la décomposer en petites actions pour enfin le faire.

L'exemple sur la diapositive ci-dessus vous montre comment faire preuve de confiance en vous lorsque vous rencontrez ce types de petites difficultés d'existence mais qui, si vous ne faites rien vont amplifier votre manque de confiance.

## 24 - La cure anti-médiatique

Les médias jouent un mauvais rôle dans la confiance en soi, car ils s'alimentent (et vivent) de mauvaises nouvelles.

C'est le lot quotidien des mauvaises nouvelles. Pourtant, il y a PLUS de bonnes nouvelles que de mauvaises dans une journée... Bien plus...

Je vous conseille de faire une diète de médias (journaux et télévision) pendant 3 semaines pour constater les nombreux effets bénéfiques. Vous verrez la vie de façon plus « réelle » pour vous et surtout plus apaisée.

Si vous avez des projets, je vous conseille de faire cette cure médiatique avant.

## 25 - Comment faire face à un entourage négatif

Vous pouvez manquer de confiance en vous parce que vous vivez dans un milieu « négatif ».

Tenez bon !

Lisez, en attendant que vous puissiez vivre de façon autonome, des livres d'édification personnelle, de pensées positives.

Vous y apprendrez que les personnes qui ont réussies, n'ont pas forcément rencontrées un milieu très favorable au départ.

A. Einstein entendait qu'on lui donnait l'étiquette d'un cancre à l'école et que son professeur de mathématique était convaincu qu'il était mauvais dans cette discipline.

## 26 – Comment démasquer vos peurs cachées !

Il se peut que vous ayez au fond de votre esprit des peurs cachées. Il est important de les débusquer.

Comment ?

Voyez ce qui vous fait toujours fuir. On vous a peut-être un jour fait peur en vous disant que ceux qui parlent,

- « *on leur coupe la langue* » (peur de l'enfance)...
- « *Que l'argent est une « mauvaise chose* » (peur de créer de la richesse)...
- « *Que tu seras toujours un idiot comme ton frère* »...

Remarquez les mots (prononcés par votre entourage par exemple) qui vous mettent en situation de gêne. Même des années après avoir entendu cela.

Observez quels sont les types de personnes, ou les lieux, qui induisent un état de manque de confiance en vous. Essayez de décortiquer le pourquoi. Aussi loin que cela puisse remonter.

## 27 – Ne visez pas trop haut !

Fractionnez toujours vos objectifs en sous-objectifs !

TOUJOURS !

Et ne voyez que la partie (aussi petite soit-elle) à réaliser. Si vous imaginez que vous allez gravir l'Everest d'un seul coup, vous allez vous sentir peu vaillant pour le faire.

Par contre, si vous découpez cela en petites étapes de 3 kilomètres par jour, vous vous dites que VOUS POUVEZ !

Ne visez pas trop haut !

Même si l'ambition est une bonne chose, vous pouvez douter de vous si vous mettez l'objectif trop haut.

- *Je prends contact avec des professionnels pour m'informer Je lis des revues spécialisées*

- *Je fais un petit stage gratuit pour ne pas me mettre la pression*
- et ...
- *Me familiariser avec le milieu professionnel sans m'engager*
- *ETC...*

## 28 - La méthode de la visualisation mentale

Lorsque quelque chose vous fait peur, et que vous pensez y renoncer par manque de confiance, vous pouvez employer la méthode de la visualisation mentale. Pour cela, vous devez imaginer que vous réalisez ce que vous devez faire avec aisance et facilité.

Par exemple, si vous hésitez à demander une augmentation à votre patron, vous allez pendant plusieurs jours **imaginer que vous faites face à lui** et que vous lui parlez avec conviction. Imaginez qu'il vous écoute et semble tenir compte de votre demande. Enfin, visualisez qu'il vous l'accorde et vous vous serrez la main.

Cet exercice va renforcer votre assurance et le jour venu, votre image de soi positive va influencer sur l'efficacité de votre prestation devant votre patron.

© Didier Pénissard 2007

Cours gratuites de Développement Personnel en ligne :  
[www.developpement-personnel-club.com](http://www.developpement-personnel-club.com)

Comment acquérir une grande confiance en vous

<http://www.s149926057.onlinehome.fr/43.html>

Pour compléter votre information et découvrir les CD de développement personnel, vous pouvez cliquer ici sur les liens :

Comment acquérir une grande confiance en vous

<http://www.s149926057.onlinehome.fr/43.html>

Comment Mincir à l'aide l'hypnose

<http://www.s149926057.onlinehome.fr/6.html>

Comment Stopper le tabac par l'hypnose

<http://www.s149926057.onlinehome.fr/7.html>

Découvrez l'auto-Hypnose

<http://www.s149926057.onlinehome.fr/22.html>

Comment faire pour que vos images mentales se réalisent!

<http://www.s149926057.onlinehome.fr/5.html>

Optez pour le changement ! CD d'hypnose personnalisé

<http://www.s149926057.onlinehome.fr/3.html>

Vaincre le stress par l'hypnose !

<http://www.s149926057.onlinehome.fr/2.html>

Comment en finir avec le stress a jamais !  
<http://www.s149926057.onlinehome.fr/24.html>

Comment développer une étonnante mémoire  
<http://www.s149926057.onlinehome.fr/26.html>

Techniques hypnotiques pour développer votre mémoire!  
<http://www.s149926057.onlinehome.fr/16.html>

Le secret pour mobiliser vos «pouvoirs intérieurs»  
<http://www.s149926057.onlinehome.fr/25.html>

Comment Réussir par la PNL  
<http://www.s149926057.onlinehome.fr/23.html>

Techniques prodigieuses et secrète de votre mémoire  
<http://www.s149926057.onlinehome.fr/17.html>

Goûtez à la félicité par la musique relaxante!  
<http://www.s149926057.onlinehome.fr/14.html>

Réalisez-vous et mobilisez votre potentiel illimité ; CD subliminal  
personnalisé

<http://www.s149926057.onlinehome.fr/11.html>

La prospérité est un aussi un état d'esprit CD Subliminal  
prospérité  
<http://www.s149926057.onlinehome.fr/28.html>

Comment maigrir par la méthode subliminale  
<http://www.s149926057.onlinehome.fr/15.html>

Techniques secrètes de votre puissance créatrice  
<http://www.s149926057.onlinehome.fr/27.html>

Transformez votre télévision en outil de bien-être  
<http://www.s149926057.onlinehome.fr/18.html>