Qu'est ce que la confiance en soi ?

La confiance en soi c’est avoir la conviction d’avoir les ressources en soi pour faire face à ce qui va arriver. C’est donc la capacité à se jeter dans l’action malgré les doutes.

Temps de lecture : minute

---

4 janvier 2019

Beaucoup de grands leaders disent souvent les mots " si tu veux avoir confiance en toi, il faut être sûr de toi ".

C’est tout le contraire, et dès lors que vous l’aurez compris, cela changera votre vie. La confiance en soi, c’est aller de l’avant quoi qu’il arrive, sans certitude du résultat.

Dans quel domaine est-on sûr du résultat ? Aucun, sauf dans votre zone de confort. La société nous incite à tout contrôler, que cela soit en couple, au travail, cela rassure. Le peureux par exemple attend d’être prêt, de tout maitriser avant de se lancer, donc il n’y va jamais. Il ne prend pas la parole dans une réunion et le regrette, il cherche des excuses pour aborder une personne qu’il apprécie.

La confiance c’est accepter de surmonter ses peurs et ses doutes et y aller quand même. La confiance en soi est différente de l’estime de soi. L’estime de soi est la valeur que l’on se porte, le degré d’amour que l’on a pour soi. C’est un autre sujet. Comment donner envie de vous aimer si l’on ne s’aime pas ? On peut avoir confiance en soi sans estime de soi ou inversement.

Comment avoir confiance en soi ?

1. À l’intérieur de soi

Le meilleur de soi se révèle quand on fonctionne de façon alignée avec ses valeurs, ses passions et non celles des autres. C’est là que l’on est à plein potentiel.

Il faut accepter ses doutes, accueillir ses peurs car on ne peut pas tout contrôler. Si vous réfléchissez de quoi vous inquiétez vous dans la vie ? D’être en retard ? De payer votre loyer ? Si vous lisez cet article c’est que vous vivez dans le luxe, il ne vous manque rien.

Le premier moyen est donc d’accepter d’avoir des doutes et d’arrêter de vouloir être prêt, que tout soit parfait pour passer à l’action. Faîtes vous confiance, à vous, à votre intuition qui ne vous a que très peu souvent trompée, dîtes-vous j’y vais peu importe le résultat.

Il n’y a pas d’échec, que des expériences.

2. La confiance vient des autres

Quel est le niveau de confiance d’un enfant aimé, bien entouré et félicité ? Et celui d’un enfant critiqué ? Le niveau de confiance en soi dépend aussi de son entourage.

Adulte, c’est pareil, C’est pourquoi il y a une dimension extérieure pour développer la confiance en soi. Savoir bien s’entourer, de vrais amis, qui vous veulent du bien de façon désintéressée. Vous devez fuir les personnes toxiques, et vous ouvrir aux autres, aux bienveillants. Car vous apprendrez auprès d’eux, ils vous donneront confiance avant de vous faire confiance, " je vais t’apprendre à sauter à la corde, et après tu le fais toi-même. ".

Pour savoir si les personnes que vous fréquentez sont toxiques ou bienveillants, posez-vous simplement la question. Comment je me sens quand je suis avec eux, et après les avoir vu. Si vous ne vous sentez pas bien à chaque fois, vous savez ce que vous devez faire.

3. La clarté des objectifs

Quand vous savez exactement où vous allez, je suis sûr que vous ne vous laissez pas influencer par ce qui se passe autour de vous et ce que les gens pensent. Vous vous faîtes confiance. Plus vos objectifs sont clairs, plus vite vous les atteindrez et plus votre niveau de confiance est élevé. Un objectif clair signifie précis. Si la plupart des personnes n'obtiennent pas ce qu'elles veulent, il y a deux raisons : elles ne savent pas ce qu'elles veulent. Ou,elles ne savent pas pourquoi elles le veulent. Sans objectif clair, et sans raison de l'obtenir puissante, on abandonne au premier obstacle, comme les résolutions non tenues du début d'année que l'on répète chaque année.

4. Le savoir faire – la compétence – la répétition

Quel est votre niveau de confiance en vous si je vous interroge sur un sujet que vous maitrisez parfaitement ? Élevé, très probablement.

La compétence qui bien sûr apporte de la confiance. Pour réussir un examen, un entretien, vous devez avoir de la préparation.
Pour augmenter votre niveau de compétence, investissez dans ce qui vous permet de progresser (livre, formation, s'inspirer des modèles de réussite pour vous) plutôt que dans ce que le philosophe Spinoza appelle " le plaisir ", qui lui est fugace. Derrière le sentiment d'avoir appris, il y a pour Nietzsche une " augmentation de la force vitale ".

Plus vous répétez un exercice, plus vous développerez votre compétence.

5. L'action

Sans action, il y a stagnation, sans mouvement dans la mer, vous coulez. L’action en dehors de votre zone de confort, c’est-à-dire ce que vous savez déjà faire, vous permettra de développer votre confiance en vous. Plus vite vous échouez, plus vite vous apprendrez. Et le temps est compté. On attend souvent d’être motivé, inspiré pour agir.

Agissez maintenant, l’inspiration et la motivation suivront, comme l’appétit vient en mangeant.

6. La confiance en soi est fille de joie

Quel est votre niveau d’audace quand vous vous sentez bien ? Votre niveau de confiance en vous ? Tout vous semble alors possible. Au contraire quand vous vous sentez mal, fatigué, stressé, le niveau de confiance et d’audace chute.

Plus vous découvrez ce qui provoque chez vous ce sentiment de bien être (différent du bonheur), plus vous aurez confiance en vous. Pour y arriver, rappelez-vous avec précision les moments où vous vous sentiez bien, et trouvez ce que vous faisiez, qui était avec vous, en clair, le pourquoi vous vous sentiez bien.

François THIBAULT est fondateur de l'agence FT Conseil et spécialisé dans le conseil en développement personnel. Auteur de 2 livres publiés : créez le parfait profil en ligne.

Article écrit par François THIBAULT