La **confiance en soi** est un sujet important à aborder, notamment dans le domaine du coaching.

Car il est vrai que de nombreuses personnes peuvent ressentir le besoin de consulter un professionnel, que ce soit un psychologue, un thérapeute ou un coach, lorsqu'elles éprouvent un manque de confiance en elles.

Et la confiance en soi est une qualité, une énergie que tout le monde voudrait posséder !

Avoir confiance est devenu un impératif, faute de quoi on se trouverait menacé de rater sa vie.

L'équilibre émotionnel est très dépendant de la confiance en soi.

Un bon équilibre émotionnel équivaut à une bonne confiance en soi. Un manque de confiance en soi entraîne un déséquilibre émotionnel, avec son lot de tensions, de stress et d'anxiété.

je voudrais aussi montrer la distinction entre la confiance en soi et l'estime de soi car ce sont deux choses différentes.

Selon la psychologie, l'estime de soi serait développée, apportée par la mère au cours des premières années de la vie, tandis que la confiance en soi serait plutôt influencée par le rôle du père.

L'estime de soi est l'évaluation de soi-même en rapport avec ses propres valeurs et ses propres capacités, réelles ou imaginaires. Elle est à la base de la confiance en soi et entre en jeu dans la gestion des émotions et dans la capacité à faire face aux événements.

Elle est entretenue à la fois par les signes de reconnaissance adressés par les autres et par sa propre capacité à se reconnaître des qualités personnelles.

**Une faible estime de soi ne permet pas de bien gérer l'émotion, alors qu'une estime de soi positive a un impact fort et facilite l'utilisation des émotions**.

La confiance peut être présente chez les personnes qui ont pu grandir dans des familles équilibrées, stables, mais de nombreuses personnes grandissent dans des familles défaillantes (ce qui a été mon cas), et ce n'est pas la faute des parents, qui eux-mêmes, enfants, ont pu avoir des parents défaillants.

Il n'est pas nécessaire d'en valoir à nos parents, de les juger, car ils n'ont pas été à la hauteur, parce qu'ils étaient dans l'incapacité de l'être et ils ont fait de leur mieux.

Premièrement, il faut accepter son passé, et deuxièmement, améliorer sa confiance, la faire grandir, l'entretenir.

Par chance, ce n'est pas une fatalité et grâce à la plasticité du cerveau, il est possible de se reprogrammer, de s'éduquer à l'être.

La confiance est un processus continu qui se déroule tout au long de la vie, en apprenant à faire face à ses peurs car avoir confiance en soi ne veut pas dire ne plus avoir peur !

La confiance en soi c’est sentir la peur, la comprendre et agir en conscience. Il s’agit d’un apprivoisement.

Pour apprivoiser, il faut observer, comprendre et s’adapter.

Écouter l’alerte émotionnelle qui signale un risque, un danger.

La confiance en soi est donc construite au départ par le père dont le rôle est d'éduquer (ex ducare qui veut dire conduire à l'extérieur) et de permettre à son enfant d'être autonome, d'aller vers les autres, tout en étant lui-même.

Le père transmet aussi la loi, le cadre donc les limites et la sécurité.

Ces rôles du père viennent après ceux de la mère qui apporte l'estime de soi à son enfant, principalement au cours de sa première année de vie, grâce à l'amour qu'elle va lui donner par la nourriture physique, émotionnelle et spirituelle.

Plus cette nourriture est bonne, plus la mère est dans un bon état d'esprit, plus l'enfant pourra développer l'estime de soi.

La confiance en soi est fondée sur la conscience et l'**acceptation de ce que l'on est, la capacité à interagir, à réaliser ses projets**.

Avoir confiance, c’est "se fier à"….

**la confiance en soi consiste à SE FIER A SOI**, à sa réalité, à son expérience. Elle vient de l'intérieur de soi, est en lien avec son **intuition**.

Elle consiste donc à ne pas écouter les autres, les influences extérieures, ne pas se comparer aux autres, car tout cela amène des doutes.

Quand on écoute les paroles des autres, faire preuve de vigilance, voir comment son corps réagit !

Plus on est assistés, dépendants des autres, et moins on a confiance en soi.

Avoir confiance en soi c’est se fier à soi pour évoluer dans l’environnement, se fier à l’information interne, écouter son intuition qui est connectée à notre banque de données sensorielles, toujours en mouvement.

Les plus intuitifs sont ceux qui ont le mieux développé leurs qualités sensorielles.

La confiance en soi, l’écoute de la sensation, l’intuition, relèvent d’un mode de communication analogique, avant les mots.

L'exercice le plus qualitatif est celui de l'introspection.

Quand cet entraînement d’observation porte ses fruits, l’attention au message corporel devient une habitude, un nouvel automatisme, alors une nouvelle gestion de soi s’installe.

La synchronisation entre la sensation et la pensée calme le système émotionnel. De ce fait, les comportements sont modifiés.

En travaillant sur vous et en modifiant votre comportement, vous pourrez avoir davantage confiance en vous et ainsi évoluer.

**Connaissez-vous l'histoire de la course des grenouilles** ?

L’objectif était d’arriver au sommet d’un arbre. L’arbre était si haut qu’il se perdait dans le ciel, parmi les étoiles. Un large public se rassembla au pied de l’arbre. Certains par curiosité, d’autres pour les soutenir.

La course commença. En fait, personne ne croyait possible que les grenouilles puissent atteindre le sommet de l’arbre. Devant la difficulté de la tâche, les encouragements du départ cédèrent au scepticisme, et toutes les phrases que l’on entendait furent de ce genre : « Quelle peine elles se donnent ! Elles n’y arriveront jamais ! De toute façon, c’est impossible ! ».

Les grenouilles se mirent à douter d’elles-même et quelques grenouilles commencèrent à se résigner et abandonnèrent la course. De plus en plus perplexe, le public poursuivait « Quelle peine elles se donnent ! Elles n’y arriveront jamais ! De toute façon, c’est impossible ! ».

Alors que la motivation des grenouilles déclinait, il y’ en avait une qui continuait à grimper malgré tout : « Quelle peine perdue ! Elle n’y arrivera quand-même jamais ! »

Une à une, les grenouilles s’avouèrent vaincues et toutes abandonnèrent, excepté la même grenouille volontaire qui persistait. Tenace, elle continuait de grimper vers les étoiles malgré tous les commentaires lui assurant qu’elle n’y arriverait jamais, que c’était impossible.

Finalement, avec un énorme effort, elle rejoignit le sommet de l’arbre.

Médusées, les autres voulurent savoir comment elle avait fait pour terminer l’épreuve et l’une d’entre elles s’approcha pour le lui demander.

Quand elle fut tout près d’elle et encore obligée de répéter sa question, elle découvrit la spécificité de cette grenouille : **la gagnante était sourde** !

“Le grand triomphe de l’adversaire c’est de vous faire croire ce qu’il dit de vous” disait Paul Valéry

La confiance en soi est en lien avec la **croyance** que l'on a de Soi, l'image que l'on a de soi, et de ce que l'on pense être capable de faire ou pas.

Comme le disait Ford "si vous croyez que vous ne pouvez pas le faire, vous avez raison ; si vous croyez que vous pouvez le faire, vous avez aussi raison".

Développer la confiance en soi implique de se connaître, de s'accepter ; d'oser être soi-même, de parler de soi, de ses bons côtés, ses qualités, mais aussi laisser exprimer les parties de soi qu'on a peut-être du mal à accepter.

Nous avons quotidiennement besoin de nous affirmer, de défendre nos points de vue, de prendre et assumer des décisions sans éprouver la peur de ne pas être à la hauteur.

Il est donc important de :

- se connaître et s'accepter (pour cela, faire l'inventaire de ses compétences, ses points forts, ses points faibles)

- être conscient de ses limites et les respecter

- être bienveillant envers soi-même et parler de soi de manière positive.

- Accepter ses émotions, ses pensées, ses comportements et reconnaître ses erreurs.

- oser être soi

- développer son aisance relationnelle (adopter une attitude ouverte en exprimant ses préoccupations, intentions, désaccords afin de créer un climat qui encourage chacun à être honnête)

**Quelques freins et sabotage à éviter** :

- ne pas oser faire état de ses pensées, ses points de vue lorsqu'ils sont en décalage avec ceux de son interlocuteur.

- se comparer aux autres

- écouter ses petites voix négatives "tu n'y arriveras pas", "c'est trop difficile"

- être perfectionniste, avoir un idéal de soi irréaliste

- faire ou se faire des reproches

- ne rien décider de peur de commettre une erreur

Pour **renforcer la confiance en soi**, **il est nécessaire de connaître ses points forts et ses points faibles, d'ancrer ses réussites.**

Les personnes qui disent ne pas avoir confiance en elle, ont tendance à se juger sévèrement, car quand je leur montre tout ce qu'elles ont réussi dans leur vie, ce qu'elles ont accompli, cette histoire de manque de confiance en soi devient une illusion, un mensonge auquel elles se sont accrochées !

Elles se maintenaient dans une perception d'elles négative, à préférer voir ce qu'elles n'ont pas réussi à faire, pas comme les autres, car elles se sont comparées, mais nous sommes tous compétents pour réaliser certaines choses, ne serait-ce qu'une ou deux !

Il faut garder à l'esprit de manière positive, tout ce qui a été réalisé, et arrêter de répéter "je n'ai pas confiance en soi", il faut changer le disque et convaincre son cerveau du contraire "j'ai confiance en moi car j'ai fait ceci, cela, etc..."

Pour renforcer la confiance en soi, il faut **oser entreprendre, passer à l'action, ne pas chercher la perfection qui n'existe pas !**

Les bénéfices liés au renforcement de la confiance en soi contribuent à l'épanouissement personnel ainsi qu'au développement de relations authentiques et riches avec son entourage.

Elle contribue à notre stabilité émotionnelle notamment face à l'adversité.

Retrouver la confiance en soi, augmenter la confiance en soi c’est retrouver la VOIE du CORPS, c’est SENTIR, c'est être à l'écoute de son coeur. Etre relié à son unité intérieure.

Augmenter sa confiance en soi, c’est tenir compte de l’expérience vécue, mémorisée dans le corps, dans sa fabuleuse mémoire sensorielle.

**Voici quelques points permettant de travailler la confiance en soi**

1. bien se préparer : apprendre, répéter, s’entraîner à parler devant un miroir
2. faire le bilan de ses forces et ses faiblesses
3. lister ses qualités (personnelles, professionnelles, relationnelles, physiques, son savoir, (savoir être et savoir-faire).
4. se concentrer sur soi-même (ne pas se comparer aux autres, assumer son individualité, ses différences)
5. être authentique, car **plus je suis authentique, plus je suis à l’aise**
6. Sortir de sa zone de confort, se donner de nouveaux défis, passer à l'action, avec l'aide d'un coach par exemple !
7. affronter ses peurs (qu’est-ce qui peut m’empêcher d’atteindre mon objectif ?)
8. se détendre (par la respiration consciente, la relaxation, la méditation, le yoga nidra)
9. adopter une posture confiante (sourire, porter des habits pour se mettre en valeur)
10. répéter des phrases positives chaque jour, choisies à la manière d’un mantra.
11. remercier même pour la plus petite chose, situation où j'ai réussi à faire ceci ou cela. Prendre l'habitude d'exprimer la gratitude pour tout

La pensée positive renforce la confiance de soi. Penser positif et en prendre l'habitude.

Entraînez-vous régulièrement pour que cela devienne un réflexe !