

SELF-CONFIDENCE

Self-confidence is extremely important in almost every aspect of our lives, and people who lack it can find it difficult to become successful.

How Confident do you Seem to Others?

Your level of self-confidence can show in many ways: your behavior, your body language, how you speak, what you say, and so on. Look at the following comparisons of common confident behavior with behavior associated with low self-confidence. Which thoughts or actions do you recognize in yourself and people around you?

Confident Behavior	Behavior Associated With low Self-Confidence
Doing what you believe to be right, even if others mock or criticize you for it.	Governing your behavior based on what other people think.
Being willing to take risks and go the extra mile to achieve better things.	Staying in your comfort zone, fearing failure, and so avoid taking risks.
Admitting your mistakes, and learning from them.	Working hard to cover up mistakes and hoping that you can fix the problem before anyone notices.
Waiting for others to congratulate you on your accomplishments.	Extolling your own virtues as often as possible to as many people as possible.
Accepting compliments graciously. "Thanks, I really worked hard on that prospectus. I'm pleased you recognize my efforts."	Dismissing compliments offhandedly. "Oh that prospectus was nothing really, anyone could have done it."

Voici donc quelques astuces pour améliorer votre confiance en vous :

- **reconnaître votre valeur** : évitez de vous montrer trop exigeant vis à vis de vous-même. Il est reconnu que lorsque l'on manque de confiance en soi, cela est, en partie, dû à une hyper exigence envers soi-même. Cette exigence est un véritable filtre déformant quant à vos compétences réelles.
- **prendre conscience de vos succès** : petites ou grandes réussites, il est important de prendre le temps de lister vos succès quotidiens.
- **lister vos points d'appui** : ce sont les qualités, compétences et aptitudes dont vous êtes certains quant à vous-même. Interrogez vos proches, faites le test StrengthsFinder de Gallup.
- **appliquez la stratégie des petits pas**- ne vous fixer pas des objectifs trop ambitieux. Appliquez la méthode SMART pour vous fixer des objectifs atteignables qui vous rendront fiers et boosteront votre confiance en vous.
- **vous accorder des récompenses** : une démarche importante pour chaque petit ou plus grand succès, source nourricière de la confiance en soi.

- **Vous laisser le droit à l'erreur** : personne n'est parfait. Cf l'adage "C'est en forgeant que l'on devient forgeron" ?! Une erreur - sauf rares cas extrêmes - n'est jamais catastrophique. Par ailleurs, vos incidents de parcours vous permettront de grandir dans votre fonction.
- **Vous affirmer** : commencez par oser prendre la parole lors de petits échanges. Petit à petit, vous prendrez conscience de votre valeur et oserez davantage exposer pleinement vos convictions, idées, stratégies, etc. Pensez aussi à développer votre assertivité.
- **Penser positif**- exercez- vous à rompre la spirale des idées négatives et dévalorisantes. Pour ce faire, familiarisez vous avec les techniques de la pensée positive.
- **Liste Fab 5** : faites une liste des 5 activités qui vous procurent le plus de plaisir et qui renforcent votre confiance en vous (ex. : jouer d'un instrument de musique, faire du sport ou se lancer un défi sportif, cuisiner, peindre, écrire, etc)
- **Ne restez pas dans l'inaction**- Nous l'avons tous ressenti au moins une fois : ce sentiment de déprime qui vient nous habiter lorsque nous sommes inactifs et que nous commençons à nourrir des pensées négatives et à nous déprécier. Pour y remédier, restez actifs ! (voir point précédent)
- **Evitez de vous comparer aux autres** : Cette comparaison peut se transformer en quête d'un modèle de vie idéalisé et créer un grand sentiment de frustration. Mieux vaut aller piocher dans les parcours des autres ce qui vous inspire et peut vous amener à vous enrichir et à évoluer, tout en restant bien concentré sur son parcours, ses objectifs, ses qualités... Et en ayant en tête que la réussite est une notion très subjective dont il appartient à chacun de définir les critères.
- **Soignez votre apparence physique**
- Entourez-vous de personnes positives. Les personnes toxiques et négatives cherchent souvent à dévaloriser les autres.
- Et enfin.....Souriez et entraînez-vous à améliorer votre posture, votre voix, votre démarche et et votre regard pour avoir un langage corporel qui respire la confiance en vous !

Des podcasts à écouter pour gagner confiance en soi :

La série d'épisodes du podcast Change ma vie de Clotilde Dusoulier, coach bien-être, qui donne de nombreux conseils et astuce pour vous sentir sur de vous au quotidien.

« Comment développer sa confiance en soi », « Grand bien vous fasse », France Inter : 48 minutes de conseils et d'échanges avec le philosophe Charles Pépin.

« La confiance en soi : peut-on apprendre à la ressentir ? », Émotions, Louie Media avec François Vialatte, chercheur en sciences cognitives à l'ESPCI, qui décortique les mécanismes de la confiance en soi.