

## LA CONFIANCE EN SOI

Cette fois, ce n'est pas moi qui vais écrire (enfin si, un petit peu...) sur ce sujet. J'ai eu envie d'inviter des personnes à me dire ce que c'était pour eux, la confiance en soi.... Merci à eux d'avoir répondu positivement à cette invitation.

Je me disais que peut-être chaque personne avait une vision différente de la confiance en soi... Voilà ce qu'ils ont répondu :

« Pour avoir confiance en soi, il est important de s'aimer. C'est la base pour être bien dans sa vie. Pour avoir confiance en soi, faisons d'abord confiance en la vie, qui a un plan parfait pour nous. Alors, lâchons nos peurs et nos doutes, ce qui amènera la confiance en soi. Avoir confiance en soi, c'est croire que nous sommes uniques et importants, que nous méritons le meilleur. C'est oser être soi !!! »

« La confiance en soi, c'est entendre sa petite voix intérieure et lui donner tort. Vous savez cette petite voix qui nous dit : « tu crois vraiment que c'est une bonne idée ? » « C'est trop dur ... ». Cette petite voix se veut protectrice, elle a son rôle mais ce n'est pas elle qui doit toujours avoir le dernier mot. Avoir confiance en soi, c'est créer un dialogue interne et ne pas laisser le monopole à cette petite voix. »

« La confiance en soi, c'est se connaître personnellement, connaître et croire en ses capacités et son potentiel. On a tous besoin de cette confiance en soi pour pouvoir avancer dans la vie. Nous en avons besoin tout le temps, que ce soit dans la vie professionnelle ou personnelle. »

« La confiance en soi, c'est un iceberg au-dessus de la ligne flottaison : oublie que tu as aucune chance et fonce. En-dessous, c'est préparation, étude, échecs, tests, persévérance, stratégie, growth hacking. »

« La confiance en soi, c'est accepter ses valeurs telles qu'elles sont en évitant les comparatifs avec les autres. C'est être bien dans sa tête lorsque la vie nous impose des changements car nous savons que nous ferons de notre mieux. Si nous sommes à notre place, tout se déroulera pour le mieux car nous saurons utiliser avec adresse les meilleurs outils que nous avons accumulés avec nos différentes expériences tout en restant nous-mêmes. »

« En partant de l'amour de soi, on développe la confiance. On a trop tendance à laisser l'autre être garant de cette confiance. Alors qu'elle est en nous. C'est à chacun de se choisir pour rayonner et développer cette confiance en s'aimant davantage chaque jour. »

Et toi, c'est quoi pour toi la confiance en soi ?

Et si, pour développer ta confiance en toi, tu regardais, avec un œil bienveillant, cette année qui vient de s'écouler... Tu notais alors tout ce que tu as réalisé, tout ce dont tu es fier(e). Cela te permettrait alors de faire grandir ton estime de toi et par la même occasion ta confiance en toi.

La confiance en soi repose sur une bonne estime de soi. Nous devons donc apprendre à nous aimer inconditionnellement comme nous le ferions avec notre meilleur ami.

**Ton meilleur ami, c'est TOI !**

Pour résumer ce partage :

La confiance en soi, c'est le sentiment intime que possède une personne en sa capacité

- De bien avancer dans la vie
- De se débrouiller
- De s'adapter
- D'entrer en relation avec les autres
- De prendre les bonnes décisions
- De réussir ses projets.