

LES **10**
COMMANDEMENTS
DE LA **CONFIANCE**
EN SOI



JAMAL LAZAAR

Les dix commandements de la confiance en soi

Introduction

Je te félicite d'avoir franchi le pas et choisi cet ebook sur la confiance en soi. J'espère que les principes expliqués dans ce guide t'aideront comme ils m'ont aidé. Les 10 commandements que je partage avec toi dans ce livre peuvent littéralement changer ta vie.

Mais tout d'abord, j'aimerais que tu vois si tu te retrouves dans une des affirmations suivantes :

- Tu te sens nerveux et inconfortable quand tu rencontres de nouvelles personnes
- Tu te sens tendu ou bizarre durant des conversations et tu ne trouves pas grand-chose à dire
- Tu t'en veux et tu te critiques après pour ne pas avoir agi différemment
- Tu sens une intense peur avant de commencer la conversation avec des gens que tu ne connais pas très bien
- Tu n'aimes pas être au centre de l'attention dans un groupe de personnes
- Tu as pleins d'idées mais tu as peur de passer à l'action
- Tu as déjà expérimenté de l'anxiété, de la peur ou même une dépression
- Tes actions ne collent pas avec tes ambitions ou tes objectifs à cause de la peur de l'échec ou du doute
- Tu sais que tu n'exploites pas pleinement ton potentiel

Si tu as répondu oui à une de ces questions, dans ce cas cet ebook est pour toi.

Dans ce qui suit, je partagerai avec toi les choses suivantes :

Qu'est-ce que la confiance en soi ?

Comment surmonter le manque de confiance en soi avec des méthodes simples mais très efficaces ?

Comment te libérer des peurs et des doutes qui t'empêchent de réaliser tes objectifs ?

Je partage avec toi 10 techniques puissantes que tu peux utiliser immédiatement pour augmenter ta confiance en toi et vivre une vie plus heureuse et plus épanouie.

Pourquoi la confiance en soi est importante ?

Imagine un instant la différence que ça ferait dans ta vie si tu avais une confiance absolue en ta capacité à réaliser tout ce que tu désires.

En quoi ta vie serait-elle différente si tu pouvais accomplir tout ce que tu souhaites ?

Quel objectif voudrais-tu réaliser si tu avais une totale confiance, tu n'avais pas peur de l'échec ?

Si tu améliores ta confiance en toi, cela peut littéralement changer ta vie. Tu pourras prendre plus de risques et saisir de nouvelles opportunités. Tu ne seras plus déçu si tu te fais rejeter dans un entretien d'embauche ou par un nouveau client. Tu seras moins affecté par les critiques négatives. Tu seras aussi moins jaloux des autres personnes car tu auras totalement confiance en toi et en ta capacité à obtenir ou réaliser tout ce que tu veux.

La triste vérité c'est que la majorité des gens souffrent plus au moins du manque de confiance. Mais heureusement, ce n'est pas une fatalité. Il y a énormément de personnes qui ont réussi à surmonter leur manque de confiance et tu peux le faire aussi. Si tu fais les mêmes choses, si tu suis la recette, tu auras sûrement les mêmes résultats.

Le fait d'avoir ce livre entre tes mains en dit beaucoup sur toi. Tu as un désir de changer les choses dans ta vie. Tu as envie de libérer ce grand potentiel qui est en toi. Tu as envie de te débarrasser des peurs et des doutes qui t'ont freiné pendant longtemps.

C'est quoi la confiance?

Avoir confiance en toi, c'est avoir confiance en ta capacité à réaliser tout ce que tu désires. C'est avoir confiance en ta capacité à apprendre de nouvelles choses, à prendre des décisions, à faire des choix, à changer les choses et aussi à t'adapter aux différents changements qui s'offrent à toi.

La confiance est un sentiment intimement lié à l'estime de soi. La confiance peut être considérée comme un baromètre de l'estime de soi. Plus tu as de succès dans ta carrière, tes relations, ton service aux autres, plus l'estime de soi augmente. Tu deviens plus confiant dans ta capacité à obtenir des résultats positifs dans tout ce que tu entreprends.

Tu te sentiras par conséquent plus confiant pour prendre des actions plus ambitieuses, tenter plus de choses, prendre plus de risques et c'est comme ça que tu finiras par bâtir une confiance en toi solide et inébranlable.

Naturellement, ta confiance en toi détermine tes capacités, tes performances, ta façon de communiquer et aussi ta capacité à te défendre. La confiance te permet de prendre le contrôle de tes actions, de tes décisions et donc de ta vie.

Pour avoir une idée précise de ce que tu veux réaliser, regardons ensemble ce que sont les traits de caractère de quelqu'un qui a confiance en lui :

- Il passe à l'action malgré ses peurs
- Il assume la responsabilité de ses actes
- Il est en contrôle de ses pensées et de ses émotions
- Il n'a pas peur de se tromper
- Il exprime son point de vue librement mais sans arrogance

On souffre tous plus au moins d'un manque de confiance mais à des degrés variés. Cependant, la bonne nouvelle c'est que la confiance est quelque chose qui peut être acquis. [Tony Robbins](#) disait « Plus tu pratiques et plus tu deviens confiant. Tu as juste besoin de savoir comment t'entraîner pour devenir meilleur ».

Dans cet ebook, je partage avec toi 10 techniques pour devenir plus confiant. J'ai fait exprès de garder cet ebook court pour ne pas le surcharger avec des concepts théoriques. La théorie n'a jamais aidé personne à se débarrasser de sa timidité. Ces principes vont droit au but et peuvent être appliqués immédiatement pour améliorer ta confiance et ta vie de manière générale.

1. Maitrise ta physiologie

Comme je l'ai dit au début du livre, la confiance est un sentiment, une émotion par rapport à nous-mêmes. Une des plus grandes découvertes dans le monde de la psychologie, c'est que le mouvement génère des émotions. Il y a un lien direct entre notre physiologie et la façon dont on se sent. La façon dont on se tient a une influence directe sur nos émotions.

Ta physiologie et ta psychologie sont directement liées, et ce lien est plus connu sous le nom de « mind-body connection », ce qui peut se traduire comme la connexion entre le corps et l'esprit. Ta physiologie a un impact énorme sur ta psychologie et vice versa. Il est donc primordial que tu saches comment gérer ta physiologie.

Laisse-moi te donner un exemple concret. Si je te disais qu'il y avait une personne dépressive derrière un rideau, et je te demandais de décrire cette personne physiquement sans la voir, je parie que tu pourrais le faire. Essayons:

- Quelle est sa posture ? Comment se tient-elle ? Droit ou avachi ?
- Quelle est position de ses épaules ? En arrière avec le torse bombé ou en avant avec le dos plié?
- Quelle est la position de ses bras ? Ouverts ou fermés ?
- La position de sa tête ? Il regarde droit devant ou il a la tête baissée ?
- Et sa respiration ? A-t-elle une respiration profonde ou peu profonde ?
- L'expression sur son visage ? Il est souriant ou il a le visage fermé ?

Comment sais-tu toutes ces choses ? Parce qu'on est tous déjà passés par une période plus ou moins profonde de dépression durant notre vie.

Si tu reproduis exactement cette posture, peu importe qui tu es, tu vas te sentir plus déprimé. Par contre, tu peux aussi utiliser ça à ton avantage. Tu peux changer ta physiologie pour te sentir plus confiant et moins timide.

Tiens-toi droit, tire tes épaules en arrière, respire calmement et profondément, utilise une voix posée et calme. Tu ne peux pas être déprimé si tu as d'une personne physiologie confiante.

En fait, il y a quelques années, une étude a été menée sur un groupe de personnes souffrant de dépression. Traditionnellement si une personne souffre de dépression, elle va voir un psychiatre; car on vit dans une société qui veut résoudre la dépression par le Prozac. On vit dans une société où on cherche la pilule magique, la solution qui donne des résultats immédiats même si les effets de ces actions sur le long terme sont néfastes. Au lieu de traiter la cause du problème, on bourre les gens de médocs....bref!

Dans cette étude, les chercheurs ont essayé une nouvelle approche sans médicaments. Ils ont essayé quelque chose qui peut paraître complètement ridicule au premier abord. Ils ont formé ce groupe de personnes souffrant de dépression, puis ils leur ont demandé de venir tous les jours pendant 4 semaines, ils devaient se tenir devant un miroir, et faire une seule chose, rigoler ou sourire pendant 20 minutes sans aucune raison.

Ils ont rigolé et souri tellement fort que la plupart ont chopé des pâtes d'oie autour des yeux. Ils devaient aussi se tenir droit, les épaules en arrière et ils devaient respirer profondément. Et devine ce qui s'est passé ? Pas une seule personne n'est restée déprimée. Après seulement 20 jours, la grande majorité des patients n'avaient plus besoin de prendre leurs médicaments. Tout ce qu'ils avaient changé, c'était leur physiologie. C'est pour cette raison que je commence avec ce point: on ne se rend pas compte à quel point notre physiologie joue un rôle important.

Mais comment peut-on expliquer que les neurotransmetteurs appelés endorphines soient libérés quand on sourit ? En fait, ces neurotransmetteurs sont déclenchés par le mouvement des muscles sur ton visage, qui est interprété par ton cerveau qui par la suite libère ces neurotransmetteurs. Les endorphines sont ces molécules qui nous donnent un sentiment de bien-être et abaissent aussi notre niveau de stress.

Le fait de provoquer un sourire volontairement, c'est-à-dire de manière forcée a exactement les mêmes effets, du point de vue de ton cerveau, qu'un vrai sourire. Ton cerveau ne différencie pas un vrai sourire d'un « faux » sourire. Il interprète juste la position des muscles du sourire, appelés zygomatiques, sur ton visage. Ce principe est connu sous le nom de "L'hypothèse de la réaction faciale". Plus on stimule notre cerveau pour libérer ces molécules et plus on se sent heureux et relaxé.

Les endorphines agissent comme un médicament naturel pour réduire la douleur, c'est pour cette raison que le rire est une technique souvent utilisée et très efficace dans la gestion de la douleur. Quand tu augmentes ton niveau d'endorphines, tu réduis ton niveau de cortisol, l'hormone du stress qui augmente les sensations de peur et d'anxiété.

Ceci nous montre que ton langage corporel peut changer la façon dont tu te sens et peut aussi augmenter ton estime de toi-même.

Ta physiologie a un impact direct sur ton bonheur et aussi sur ta confiance. Tu peux donc booster ton niveau de confiance en modifiant ta posture.

Amy Cuddy est une psychologue sociale, auteur et conférencière connue pour ses recherches dans le monde du comportement non verbal et ses effets sur la sécrétion d'hormones. Elle a introduit le concept de « power posture » lors d'une conférence [TED](#) en 2012. Le succès a été tel que la vidéo a été depuis visionnée plus de 35 millions de fois sur la plateforme, un record. Celle que le magazine Time a qualifiée de « personne qui change la donne » sort aujourd'hui un ouvrage de 350 pages intitulé "[Montrez qui vous êtes](#)", et livre ses secrets pour gagner en confiance en soi et atteindre ses objectifs.

Elle a demandé à des participants divisés en 2 groupes d'adopter différentes postures : un groupe devait adopter des postures qu'elle appelle "high-power" et l'autre des postures "low-power" pendant 2 minutes. Qu'est-ce qu'une position "high-power" ? Ce sont les postures associées à la confiance, le pouvoir et l'accomplissement. Les épaules vers l'arrière et le torse légèrement bombé, le menton haut et droit, les mains posées sur les hanches...

Elle cherchait à savoir si les power-poses avaient une influence sur la prise de risque des participants. Elle a fait une découverte étonnante:

- 86% des personnes qui avaient adoptés une power-pose pendant 2 minutes étaient prêts à prendre plus de risque et à parier plus dans un jeu de hasard. Ils avaient totalement confiance qu'ils allaient gagner.
- Contre seulement 60% des autres participants ayant adopté les poses low-power.

Elle est allée jusqu'à mesurer le taux de testostérone et de cortisol des deux groupes de participants. Le taux de testostérone a augmenté de 8% chez le groupe des poses "high-power" et a diminué de 10% chez l'autre groupe. Et c'était encore plus flagrant concernant le taux de cortisol, dans le groupe des high-power une diminution de 25% du taux de cortisol a été constatée contre une augmentation de 15% dans l'autre groupe.

2. La boucle compétence-confiance

Tu serais d'accord pour dire que tu peux atteindre le succès plus rapidement si tu es plus confiant. La raison derrière ça, c'est que sans la confiance, on retombe dans la peur, et quand on a peur, on ne prend aucune action. On est comme paralysé. On trouve des excuses, on retarde l'exécution et on procrastine. Quand tu arrives à te libérer de la peur, tu peux passer à l'action plus facilement et plus rapidement.

Une des techniques les plus simples pour devenir plus confiant c'est d'avoir plus de compétences. Plus tu es doué pour une tâche, moins tu as peur et plus tu es confiant dans son exécution. C'est le principe de la boucle de compétence-confiance.

On ne sait pas réellement qui vient en premier. C'est comme l'histoire de l'œuf et la poule. Mais ce qu'on sait pour sûr c'est que chacune s'appuie sur l'autre pour grandir.

- Les gens compétents ont confiance en leur capacité à réaliser ce qu'ils entreprennent
- Les gens confiants sont plus à même de prendre des risques et des actions. Cette prise d'action augmente leur confiance par la suite.

Tu peux devenir plus confiant en développant des connaissances dans un domaine particulier, en étudiant et en appliquant ce que tu apprends. Commence simplement à étudier un sujet petit à petit. Tout d'abord, détermine quelles sont les domaines ou tu as des lacunes, quelles compétences pourrais-tu développer pour améliorer ta vie ? Quelles compétences pourrais-tu développer pour améliorer ton travail, tes relations, ta vie amoureuse, ta santé... ?

Tu peux demander à tes amis, ta famille ou tes collègues. Peu importe la réponse, travaille sur le développement de cette compétence jusqu'à la maîtriser à un degré d'excellence.

Toutes les compétences professionnelles, relationnelles ou personnelles peuvent être apprises. Si tu as une idée claire de ce que tu veux développer, tu trouveras plein de livres écrits sur la question. Ces livres résument souvent l'expérience de quelqu'un qui a passé des dizaines d'années à étudier le sujet et te donne tous les résultats dans un livre.

Tu peux aussi trouver un mentor ou un modèle qui t'inspire et qui a déjà réalisé ce que tu veux faire. Tu peux apprendre de leur expérience et t'inspirer de leur réalisation. C'est ce qu'on appelle en PNL (programmation neurolinguistique) le modelage.

Peu importe si tu développes tes compétences à travers des livres, des vidéos YouTube, des séminaires, ou en faisant du modelage, le plus important c'est que tu apprennes de façon consistante. Prends des petites actions, tous les jours et de façon persistante.

Bruce Lee disait « Connaître ne suffit pas. Il faut savoir appliquer. La volonté ne suffit pas. Il faut savoir agir. »

Si tu es débutant et que tu veux devenir meilleur à la course à pieds, par exemple, n'essaye de pas de faire un marathon en 3 mois. La plupart des gens commencent en faisant trop, beaucoup trop pour un début, ils se crament, se blessent, et se découragent dans l'espace de quelque jours ou semaines. Rappelle-toi que pour chaque changement que tu veux faire ou chaque compétence que tu veux acquérir, commence petit et monte en puissance graduellement. Prends du plaisir à faire ce que tu fais. La vie ressemble plus à un marathon qu'à un sprint.

Pour revenir à notre exemple, commence par marcher 30 minutes disons 3 fois par semaine. Ensuite augmente le nombre de fois et la durée. Augmente la difficulté graduellement, par exemple, rajoute un peu de footing dans ta séance de marche, 1 minute de footing suivi de 2 minutes de marche. Cours plus longtemps et augmente l'intensité graduellement, tu ne seras plus essoufflé. Tu pourras bientôt courir tout le long des 30 minutes et te voilà prêt pour le niveau d'après.

3. *Change ton focus*

« L'optimisme est la foi qui mène au succès. Rien ne peut être fait sans espoir et sans confiance. » Helen Keller. Elle était auteur, activiste politique et conférencière. Bien qu'aveugle et sourde, elle parvint à devenir la première personne handicapée à obtenir un diplôme universitaire.

Tout ce sur quoi tu te concentres devient ta réalité. Très souvent, ce que tu penses de quelque chose, ou l'interprétation que tu donnes à une expérience vient de ce sur quoi tu te concentres. Je dirais même que ton focus détermine la qualité de ta vie. Je te donne un exemple :

- Si tu te lèves le matin et que tu penses à toutes les galères et difficultés que tu vas rencontrer, tu passeras sûrement une journée misérable. Tu n'as même pas commencé ta journée que tu déprimes déjà. Si au contraire, tu te lèves le matin, et tu te dis que la journée va être extraordinaire, tu auras l'occasion de mettre en pratique tes talents de leadership et ton esprit d'analyse, tu passeras sûrement une journée complètement différente.

- Si ta concentration passe d'une tâche à une autre, ton focus est dispersé entre plusieurs choses que tu aimerais réaliser, tu es en réunion et tu penses aux courses que tu vas faire le soir, tu téléphones à tes parents mais tu penses aux factures d'électricité. Tu passeras sûrement des journées super chargées mais sans accomplir grand-chose au final. Si au contraire, tu te concentres sur une seule tâche jusqu'à l'avoir réalisée à 100% avant de passer à la suivante, tu accompliras beaucoup plus, avec un niveau de stress moins élevé.

- Si tu te concentres sur le fait d'être fatigué, tu n'auras qu'une envie c'est de t'allonger sur le canapé pour regarder la télé. Si au contraire, tu te concentres sur des activités pour augmenter ton niveau d'énergie, rester allongé devant la télé sera la dernière chose à laquelle tu penseras. Tu penseras plutôt à préparer un bon repas équilibré, sortir prendre l'air, faire du sport, méditer, etc.

C'est ça le pouvoir du focus.

Ce sur quoi tu te concentres n'est pas vraiment la réalité, c'est juste un point de vue que tu adoptes pour voir la réalité sous un certain angle. C'est une façon de percevoir ce qui t'entoure. Tu peux voir ça comme l'objectif d'une caméra. La caméra ne te montre pas la réalité, elle te montre juste les images d'un certain angle que tu as choisi de filmer. C'est pour cette raison que la réalité n'existe pas en tant que telle, tout ce que nous voyons est juste une petite portion de ce qui nous entoure.

Ton focus détermine comment tu te sens. Ton focus détermine aussi comment tu perçois la réalité que ce soit de façon positive ou négative, si tu te sens heureux ou malheureux, confiant ou pas.

Imaginons qu'il y a eu un décès dans ta famille. Tu peux décider de voir cet événement comme quelque chose de terrible et tragique, auquel tu vas réagir en étant triste et déprimé pendant des mois et des mois. Ou au contraire, tu peux voir cet événement comme une inspiration pour que tu vives ta vie pleinement, en vivant tous les jours comme si c'était le dernier pour honorer la personne décédée.

Maintenant, comment peux-tu utiliser le pouvoir du focus pour augmenter ta confiance ? Concentre-toi sur les choses positives et débarrasse-toi des pensées négatives. Tu es le boss dans ta tête, tu contrôles ce sur quoi tu te concentres. Tu es le réalisateur de ton propre film, c'est toi qui choisit l'angle de la caméra et ce que tu filmes avec.

Prends conscience de tes pensées négatives et remplace-les par des pensées positives. Tu dois prêter attention au dialogue interne, les pensées négatives par rapport à toi-même et par rapport à ce que tu es capable de faire ou non.

Quand tu penses à abandonner en te disant « C'est trop dur, je n'y arriverai jamais ! Je ne suis pas assez bon ! » arrête Immédiatement cette cassette destructrice qui tourne dans ta tête. Remplace cette voix et ce discours par quelque chose de plus positif comme « Vas-y, tu peux le faire ! Allez, tu vas y arriver ! ».

En changeant ton focus, tu vas changer ta réalité, ce que tu ressens et ce que tu es capable de faire. Tu changeras aussi l'image que tu as de toi-même et c'est justement ça le début d'une confiance solide et inébranlable.

Reste toujours concentré sur le côté positif des choses. C'est peut-être plus facile à dire qu'à faire, mais n'oublie pas que chaque transformation demande des efforts et du temps. Ça m'a pris des mois, voire des années pour arriver à voir du positif même dans les pires situations qui me sont arrivées. Aujourd'hui je considère chaque situation ou expérience comme une façon d'apprendre une nouvelle chose. Parfois on réussit et parfois on apprend.

Connais tes points forts et tes points faibles. Ecris la liste des choses dans lesquelles tu es bon et la liste des choses que tu aimerais améliorer. Célèbre et développe encore plus tes points forts et trouve un moyen de gérer et d'améliorer tes points faibles.

On fait tous des erreurs. Ne considère pas tes erreurs comme quelque chose de négatifs, mais plutôt comme une opportunité pour apprendre et t'améliorer.

Jim Rohn répétait souvent que la seule façon pour ne pas faire d'erreurs c'est de ne rien essayer. Apprends de tes erreurs et passe à la suite immédiatement.

Finalement, vois le côté positif dans chaque situation. Si tu rencontres un problème, concentre-toi sur la solution. La meilleure façon pour prendre le contrôle de ton focus est d'utiliser le pouvoir des questions. Il faut voir le cerveau comme un ordinateur qui répond à toutes les questions que tu te poses. Donc si tu apprends à te poser les bonnes questions, tu peux influencer les réponses et donc tu peux avoir des réponses plus positives et constructives. Voici la liste de quelques questions à considérer :

- Qu'est-ce que je peux apprendre de cette situation ?
- Comment je pourrais utiliser cette situation à mon avantage ?
- Qu'est-ce qu'il y a de positif dans cette situation ?
- Comment je peux améliorer cette situation ?
- Qu'est-ce qui me stimule actuellement ?
- Qu'est-ce qui me rend fier en ce moment ?
- Qu'est-ce que j'ai appris aujourd'hui ?

4. Le pouvoir de la visualisation

“Si vous pouvez le rêver, vous pouvez le faire.” Walt Disney

Tu as à ta disposition des capacités mentales virtuellement illimitées. La plupart des gens ignorent les “pouvoirs” qu’ils possèdent et ne transforment malheureusement jamais leur rêves en réalité.

Ta capacité à visualiser est probablement le meilleur pouvoir en ta possession. Tous les accomplissements que l’humanité a connu ont commencé comme une pensée ou une image dans la tête de quelqu’un. Tu es là où tu es aujourd’hui grâce ou à cause des images mentales que tu repasses souvent dans ta tête.

Les gens qui réussissent visualisent le succès qu’ils aimeraient réaliser bien avant de le transformer en réalité. Tes performances sont directement liées aux images mentales que tu transmets à ton esprit avant chaque événement.

Et la bonne nouvelle c’est que tu as le parfait contrôle de ces images mentales qu’elles soient négatives ou positives. Tu peux choisir d’envoyer des images positives, des images de réussite et de confiance, ou tu peux choisir des images négatives, d’échecs et de frustration. Au final, la décision est la tienne.

Pour citer Jim Cathcart “la personne que tu vois est la personne que tu deviens”.

Si tu veux avoir plus confiance en toi, tu dois te visualiser comme quelqu’un de confiant. Imagine-toi en train de discuter avec d’autres personnes, présenter tes idées, prendre pleins d’actions qui te rapprochent de ton objectif, te sentir fier de toi, motivé, énergétique, confiant et avec plein de réussite.

Rappelle-toi que le cerveau ne fait pas la différence entre ce qui est imaginé et ce qui est réel. Pense aux traits de personnalité que tu aimerais avoir et imagine-toi avec ces qualités. Crée des tonnes d’images mentales positives et associe à ces images des émotions positives.

En plus de la visualisation, agis comme si tu avais déjà ces qualités. Arnold Schwarzenegger raconte dans son livre « [Total Recall](#) » qu’avant de devenir l’acteur célèbre qu’on connaît aujourd’hui, Il était juste un mec bien musclé mais complètement inconnu à Hollywood. Cependant, il raconte qu’il se présentait systématiquement comme suit « Bonjour, je m’appelle Arnold Schwarzenegger et je suis une star du cinéma Hollywoodien ». Il rêvait de devenir acteur à Hollywood et se comportait comme si son rêve était déjà une réalité. Il a fait semblant jusqu’à y arriver réellement.

Avec le temps ces images mentales seront tellement ancrées dans ton subconscient que la personne que tu imagines et la personne que tu es réellement ne feront plus qu’un.

Pour résumer, tu as la capacité à forger ta personnalité avec des images mentales que tu choisis de projeter dans ton esprit, chaque seconde, minute et heure de tes journées. En changeant ces images mentales, tu changes la façon dont tu penses, la façon dont tu agis et la façon dont tu parles aux autres. Tu changes aussi ton comportement et tes réactions aux différentes situations qui t’arrivent. Tu changes par conséquent tes performances et tes résultats.

Tu as la capacité de rendre ces images mentales alignées avec la personne que tu veux devenir. Tout ça grâce au super pouvoir de la visualisation.

5. Adopte la technique Kaizen

« Un voyage de mille lieues commence toujours par un premier pas. » Lao-Tseu

Kaizen est un terme issu de deux mots japonais : KAÏ (changer) et ZEN (bon, bien). Ce qui peut se traduire comme « amélioration continue ». Cette philosophie japonaise nous incite à faire des petites améliorations tous les jours mais qui finiront par donner des résultats phénoménaux sur le long terme.

La plupart des gens surestiment ce qu'ils peuvent faire en un an mais sous-estiment ce qu'ils peuvent faire en dix ans. Ils décident du jour au lendemain de se lancer des défis irréalistes sur une courte durée, puis échouent et se découragent parce que l'objectif semble trop loin et trop dur à atteindre. Ils arrêtent de prendre d'actions et abandonnent.

Une des meilleures façons pour éviter de procrastiner est de définir des petits objectifs et les réaliser l'un après l'autre. L'idée ici est d'avoir un objectif final ambitieux mais de le décomposer en plus petits objectifs réalisables sur une courte période de temps. Cette technique te permet d'éliminer la peur et t'aide à augmenter ta confiance, puisque tu constateras les résultats provenant de tes actions au fur et à mesure.

Décompose chaque objectif en plus petits objectifs. Définis des objectifs SMART qui respectent les critères suivants :

- SPECIFIQUES, précis
- MESURABLES, quantifiables
- ATTEIGNABLES : requiert un effort tout en restant réalisable
- REALISTES, motivant mais pas impossible étant donné ta situation actuelle.
- TEMPORELS, limités dans le temps

Définis des objectifs que tu peux atteindre et ensuite passe à l'action. Tu sentiras une certaine fierté en les accomplissant. Ensuite, définis d'autres objectifs et réalise les. Plus tu accomplis des petits objectifs, plus tu seras en confiance pour viser plus grand. Tu peux voir ça comme la construction d'un immeuble. Tu commences d'abord par avoir une fondation solide, ensuite tu construis le rez-de-chaussée avant de passer à la construction du 1er étage.

Si tu travailles sur un objectif ambitieux, assure-toi de prendre le temps de te préparer avant de te lancer. Planifie l'exécution en décomposant l'objectif final en objectifs plus petits. D'un point de vue purement psychologique, tu trouveras que c'est plus facile de s'attaquer à des petits objectifs l'un après l'autre, que d'attaquer au grand problème directement.

Comment on mange un éléphant ? Une bouchée à la fois. Si tu enchaînes les petites victoires, tu seras plus motivé pour faire plus. Bientôt, tu auras fini le projet sans même t'en rendre compte.

Un point très important à garder en tête c'est de garder un sens de l'urgence dans l'accomplissement de tes tâches. À chaque fois que tu commences une tâche, tu dois aller jusqu'au bout. Ne laisse pas des tâches inachevées. Prends l'habitude de toujours finir ce que tu commences. C'est une des meilleures façons pour garder la motivation tout le long de ton projet.

En plus de cela, le fait de compléter des tâches libère des endorphines dans ton corps, aussi connues sous le nom d' « hormones du Bonheur ». Ces molécules te donnent une sensation de bien-être et augmentent ton estime de toi-même. C'est une récompense biologique pour tes efforts.

6. Fais du sport

Les effets de l'exercice physique sur ta confiance sont tellement énormes qu'ils ne peuvent pas être négligés. Quand tu fais du sport, ton corps libère des molécules comme les endorphines qui t'aideront à te sentir bien et plus heureux. Il y a aussi la testostérone qui est libérée quand tu fais des exercices de force faisant appel à tous les groupes musculaires majeurs, cette hormone augmente aussi ton niveau de confiance et réduit ton niveau de stress. Quand tu finis ta séance de sport, tu as la preuve tangible que tu as accompli quelque chose de constructif qui a un impact positif sur ta vie et ton corps est biologiquement programmé pour te récompenser. Si tu gardes cette habitude sur le long terme, les résultats d'un corps et un esprit en bonne santé seront de plus en plus visibles.

Il y a beaucoup d'études qui montrent les bienfaits de la pratique du sport le matin. Si tu es du matin, il y a beaucoup de bénéfices à faire une séance dès le réveil. Tu n'as pas besoin de faire une longue séance, les séances de HIIT (High Interval Intensity Training) sont une très bonne option pour maximiser ton temps: ce sont des entraînements courts mais intenses que tu peux facilement insérer dans ton emploi du temps. En moins de 20 minutes il est possible de faire un entraînement très efficace. De plus, on peut le faire partout, il ne nécessite pas beaucoup d'espace, ni de matériel spécifique. La clé du HIIT est de faire des séances où tu alternes des phases de travail intenses (entre 90-95% du maximum de ta fréquence cardiaque) et des intervalles de récupérations aux alentours de 60% de ta fréquence cardiaque.

Ces séances de HIIT sont super efficaces. Tu passes moins de temps à t'entraîner mais l'impact sur ton métabolisme est impressionnant : ce type d'entraînement favorise la perte de graisse générale, il permet une meilleure utilisation des glucides et surtout améliore la capacité cardio-vasculaire (diminution de la tension artérielle, améliore la capacité aérobie,...).

Le HIIT est désigné pour être un entraînement court mais dur, de cette façon tu repousseras toujours tes limites d'une semaine à une autre. Cette progression, comme on l'a vu avant, est essentielle pour augmenter ta confiance d'une semaine à une autre.

Tu seras en permanence en train de repousser tes limites, sortir de ta zone de confort, et tu ne te lasserai jamais de ces entraînements.

Tu sentiras une incroyable sensation d'accomplissement à la fin de chaque séance et tu seras par conséquent prêt pour attaquer les autres challenges dans ta journée que ce soit au travail ou dans ta vie privée. En commençant ta journée avec une activité entièrement consacrée à toi même, à ton bien-être et ta santé physique, tu amélioreras ton image de toi-même, ton estime et ta confiance en toi.

7. *Souris et soigne ton look*

Souris plus ! Tu ne souris pas juste parce que tu es content, tu peux aussi sourire exprès pour te sentir mieux. Le fait de sourire est tellement connecté aux émotions positives qu'il devient impossible d'avoir des pensées négatives en souriant. De plus, quand tu vois quelqu'un sourire, n'es-tu pas tenté de sourire aussi en retour ? Ne préfères-tu pas être en compagnie d'une personnes souriante ? bien sûr. Quand tu souris, tu sais que tu transfères une énergie positive aux personnes qui t'entourent. Le fait de savoir que tu impactes positivement les personnes qui t'entourent a une influence directe sur ton mental. Tu te sens plus positif par rapport à toi-même et tu améliores ton estime de toi.

On dit que l'habit ne fait pas le moine et pourtant ton look à une grande influence sur la façon dont tu te sens. Même quand tu es à la maison et que personne ne regarde, ou quand tu travailles depuis la maison, si tu restes en pyjama toute la journée, tu ne seras pas dans le même état d'esprit que si tu es habillé avec des vêtements qui te mettent en valeur.

Quand tu prends le temps de t'habiller correctement, tu prends le temps de prendre soin de ton look, cela se reflète sur ton état d'esprit. Tu te sens mieux par rapport à toi-même et par rapport à ton image.

Le fait de prendre soin de ton look a un impact non négligeable sur ton estime de soi. Tu as le devoir et l'obligation de prendre soin de toi-même. Réfléchis à ça quelques secondes. Qui voudrait être avec quelqu'un qui ne prend pas soin de lui ? Qui voudrait travailler avec un collègue qui remet le même t-shirt froissé 5 fois par semaine ? Qui voudrait sortir avec un mec qui est toujours mal rasé, mal coiffé et s'habille avec des vêtements trop grand ou trop petit ? Personne, tu serais bien d'accord.

Mets toutes les chances de ton côté en mettant des vêtements qui te conviennent. Mets des vêtements qui vont avec ton teint, la couleur de tes cheveux et la couleur de tes yeux. Des vêtements qui sont alignés avec ce que tu veux dégager. N'hésite pas à demander conseil à des amis ou même aux vendeurs(es). Demande à des filles dans le magasin ce qu'elle pense de ce que tu penses acheter. Ça te donnera une occasion de plus de sortir de ta zone de confort et augmenter ta confiance en toi.

8. Célèbre tes accomplissements

À chaque fois que tu accomplis quelque chose, prends le temps de "l'intégrer". Je m'explique : prends un moment pour apprécier ce que tu viens de faire, pour te féliciter et aussi pour remercier tous ceux qui t'ont aidé dans ton succès.

La majorité des gens oublient cette étape cruciale. Tu as besoin d'allouer du temps spécifiquement pour réfléchir aux événements et intégrer ton succès. Ça peut être 10-15 minutes tous les soirs pour méditer sur la journée qui vient de passer.

Quand je parle de célébration, je ne parle pas de faire des grosses soirées avec 1000 personnes ou le champagne coule à flot. Je parle de marquer le coup avec des attentions comme se dire que tu as fait du bon travail. Tu as travaillé dur et que tes efforts ont fini par payer. Un bon repas entre amis. Quelques jours de vacances loin de l'endroit où tu vis.

En faisant cela tu actives le circuit de la récompense de ton cerveau et tu produis de la dopamine. La dopamine est une neuro-hormone qui t'aide à agir pour atteindre tes objectifs et t'apporte du plaisir lorsque tu les atteins. La procrastination, le doute de ses capacités, le manque d'enthousiasme sont autant de signes d'un faible niveau de dopamine.

Quand tu développes l'habitude de célébrer tes succès tu accèdes plus facilement à la motivation car ton cerveau produira de la dopamine par anticipation de la récompense. Ceci vient renforcer naturellement l'estime de toi-même.

Rappelle-toi des petites victoires, revis-les et imprègne-toi du goût de la victoire. Recrée les images de tes succès antérieurs et prête attentions aux détails: les sons, les couleurs, les émotions, comme si tu revivais réellement ces scènes pour la deuxième fois. Cela te permettra de ressentir, et intégrer tes victoires personnelles afin de célébrer tes efforts et renforcer ta volonté et ta motivation. C'est une des meilleures techniques de psychologie pour croire en toi-même et renforcer ton estime de toi et ta confiance.

C'est le secret que beaucoup d'athlète de haut niveau utilisent afin de croire en leur capacité à se surpasser durant une compétition pour décrocher une médaille d'Or.

9. Aie de la gratitude

Plusieurs études ont montré que les personnes qui expriment souvent de la gratitude ont des tendances à avoir plus confiance en elles et vivent une vie plus heureuse. Ces études ont montré que les personnes qui expriment leur gratitude tous les jours sont plus enthousiastes, plus déterminées, plus optimistes et ont plus d'énergie que les personnes qui ne le font pas. De plus, ces expériences ont montré que ces personnes sont moins stressées, sont plus enclines à aider les autres et font de meilleurs progrès vers leurs objectifs.

Avoir de la gratitude veut dire que tu apprécies toutes les choses dans ta vie. Tu es plus concentré sur les choses positives et tu ne les prends pas pour acquises. Cette appréciation t'aidera à augmenter ton estime de toi, ton bonheur et ton bien-être en général.

Tu peux faire un exercice de gratitude tous les jours. Il y a toujours quelque chose pour lequel tu peux exprimer de la gratitude. Tu peux avoir de la gratitude pour qui tu es, ce que tu fais... il y a beaucoup de choses biens par rapport à toi et tu dois être conscient de ça. La gratitude est une forme d'amour de soi. Essaie-la.

Voici un exercice que tu peux faire : prends 5 minutes pour lister toutes les petites choses que tu apprécies chez toi, les choses qui te donnent confiance en toi en ce moment. Commence ta journée en te posant les questions suivantes:

- Pour quoi j'ai de la gratitude aujourd'hui?

Tu peux répondre à cette question en commençant par: "j'ai de la gratitude pour..."

Tu peux écrire cette liste sur un journal et la revoir une fois par semaine.

Tu seras surpris par le nombre de choses pour lesquelles tu peux avoir de la gratitude au quotidien. En te concentrant sur les choses positives dans ta vie tu changeras ton état d'esprit de façon radicale, tu surmonteras tes peurs et augmenteras ta confiance en toi.

10. Tiens ta parole

Pour construire une confiance en soi solide il est primordial de respecter sa parole.

Quand tu dis quelque chose, fais en sorte que tes actions soient alignées avec tes paroles.

Quand tu fais une promesse, tiens-la !

Plus tes actions sont congruentes avec tes paroles et plus tu seras aptes à respecter ta parole avec les autres.

Voici quelques conseils de base pour tenir ta parole :

- Ne promets que ce que tu as vraiment l'intention de faire
- Fais de ton mieux pour respecter tes engagements
- Apprends à dire « non » plus souvent

Encore une fois, commence petit, commence par des petites victoires. Tu peux commencer par des petites promesses pour ensuite construire des habitudes saines dans ta vie. Stephen Covey dans son livre "[les 7 habitudes des gens qui réussissent](#)" explique que l'on peut mesurer l'estime de soi d'une personne, en évaluant sa capacité à tenir sa parole.

Tenir sa parole n'est pas juste une question de respect envers les autres, tenir sa parole c'est tout d'abord une question de respect envers toi-même. On doit faire autant attention à tenir notre parole avec nous-mêmes qu'on le fait avec les autres.

Tenir tes promesses, c'est accroître ta crédibilité auprès de tes clients, de tes subordonnés, de tes collègues de travail, de tes enfants, de tes amis, etc. Les gens vont te respecter et te croire. Tu augmenteras tes qualités de leadership par le simple fait de faire ce que tu dis.

Ce qu'on oublie souvent de prendre en compte c'est que respecter une promesse ne sert pas uniquement à améliorer nos relations mais c'est aussi un test d'intégrité. Il est réconfortant de savoir qu'on peut compter sur soi-même en gardant les promesses qu'on s'est faites. Cela augmente l'image que tu as de toi-même et ta confiance.

Conclusion

Maintenant tu es armé pour reprendre confiance en toi. Je dis reprendre car on ne né pas avec un manque de confiance. Ce manque est appris durant notre enfance, notre adolescence ou à cause de certains incidents qui ont intervenus durant notre vie d'adultes.

La meilleure façon pour augmenter ta confiance en toi est de prendre des actions. Des actions de façon massive et consistante. Rien ne remplacera l'action. Tu mérites de vivre ta vie selon tes propres termes, sans peur ni de doute. Tu mérites d'avoir la vie dont tu as toujours rêvé. Maintenant à toi de jouer.

Je finirai par cette citation de Docteur Norman Vincent Peale " Croyez en vous ! Ayez foi en vos capacités ! Sans une confiance humble mais raisonnable dans vos propres pouvoirs, vous ne pouvez pas réussir ou être heureux. « .

À propos de l'auteur

Jamal est franco-marocain et vit actuellement en Australie. Après une longue expérience dans le monde de l'entreprise en tant que chef de projet, il est maintenant [auteur](#), coach et conférencier. Sa passion pour le développement personnel l'a poussé à étudier la PNL (programmation neurolinguistique) et à apprendre l'hypnose. Aujourd'hui, il est coach certifié en PNL, en hypnose et Time Line Therapy ®.

Il est un fervent étudiant du développement personnel et de la psychologie du succès. Il apporte son mélange de savoir et d'inspirations aux différentes conférences et séminaires où il est invité pour intervenir. Il est aussi formateur et organise régulièrement des formations sur des sujets allant de la définition des objectifs aux secrets du succès et le leadership.

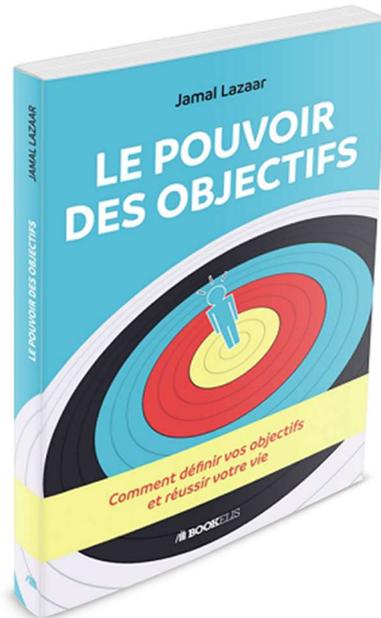
Jamal croit profondément que chacun de nous a un potentiel extraordinaire inexploité. Tout le monde peut apprendre à libérer ce potentiel et accomplir en quelques années plus qu'une personne moyenne ne peut en toute une vie.

Sa mission est d'aider le maximum de personnes à atteindre leurs objectifs et à libérer leur réel potentiel.

Jamal vit avec sa partenaire, Noémie, à Sydney en Australie. Il est très actif dans le milieu du développement personnel et du coaching. Il apporte aussi son soutien à différentes organisations à but non lucratif.

Je te félicite d'avoir fait ton premier pas vers ta réussite.

Si tu veux aller plus loin. Voici le lien de mon livre « Le Pouvoir Des Objectifs » sur Amazon.



[Retrouve le livre sur Amazon](#)



Dans ce livre vous allez découvrir...

Pourquoi et comment définir des objectifs ?

Ce livre vous dévoile les étapes à suivre et les techniques à appliquer pour répondre à la question suivante, une question que chacun s'est posée au moins une fois dans son existence : comment réussir sa vie et comment définir ses objectifs ? Vous découvrirez en quoi il est nécessaire d'avoir une direction, une vision, un plan de vie et comment identifier et définir vos objectifs de façon claire.

Comment avoir une meilleure connaissance de soi ?

Vous apprendrez à déterminer vos points forts, connaître vos valeurs, et identifier vos accomplissements les plus significatifs. Ce livre vous permettra de mieux vous connaître et vous guidera, par des conseils pratiques, à définir des objectifs en ligne avec vos valeurs et avec la personne que vous voulez devenir.

Comment passer à l'action et réaliser ses objectifs ?

Vous découvrirez les secrets et techniques pour réaliser vos objectifs et vivre la vie dont vous avez toujours rêvée. A partir d'exercices pratiques et efficaces, vous implémenterez des stratégies gagnantes pour créer le changement dont vous avez besoin. Les méthodes expliquées ont changé la vie de millions de personnes et changeront probablement la vôtre aussi.