

**Comment arriver à
retrouver la confiance en
soi et l'estime de soi?**

Objectif

Je vais tenter durant cette conférence d'élucider le phénomène la confiance en soi et de l'estime de soi, en emmenant des pistes de solutions afin d'en comprendre leur mécanisme et d'aider à les retrouver.

Tout commence dès l'enfance...

- La génétique
- L'éducation et la psychoéducation
- Les parents doivent démontrer à l'enfant leur propre confiance en eux
- Définir des moyens pour augmenter l'estime de soi
- La confiance des parents à l'égard de l'enfant
- Donner des responsabilités avec de l'encadrement
- Mettre l'enfant dans des situations demandant du discernement
- Pédagogiser l'enfant par ses réussites, ses erreurs ou ses échecs
- La morale n'a pas sa place

Ce n'est pas uniquement le travail ou le rôle des parents...

Vous pouvez apprendre de tout le monde :

1. Les éducateurs
2. Les professeurs
3. Vos conjoints, conjointes
4. Vos amis
5. Vos enfants, etc.

Se sentir aimer et aimer...

- Recevoir de l'amour, aide au plus haut point
- Pardonner et se pardonner
- Éviter à tout prix de dénigrer ou de descendre une personne pour se valoriser
- Construire sur les valeurs profondes de respect, de compréhension et de compassion ou l'empathie envers soi et les autres
- Aimer et admirer ce que l'on fait de bon
- Accepter une critique constructive qui vous renforce au lieu de vous détruire

Il est important de se connaître...

- Être transparent avec soi-même
- Observer et admettre vos qualités et défauts
- Faire le bilan de vos réussites et de vos échecs
- Dressez-vous une liste des choses que vous aimez et vous n'aimez pas
- S'interroger sur vos valeurs fondamentales
- Selon vous, quelle image projetez-vous face aux autres?
- Être en tout moment authentique

Apprendre à se reconnaître pour mieux reconnaître...

- S'aimer et vous accepter comme vous êtes
- Reconnaître que vous avez des qualités, des capacités et des talents
- Reconnaître que d'autres en ont aussi
- Améliorer vos carences, failles ou défauts
- Cesser absolument de penser que vous êtes nul ou abruti
- Soyez authentique en tout temps, tout lieu et devant toute personne représente une clef essentielle
- Lâcher prise sur le fait de vouloir tout contrôler

Cesser de juger selon...

- les apparences ou les perceptions
- ce que vous entendez d'autrui
- la race, la couleur de la peau ou la culture
- l'éducation
- la langue
- le langage verbal et corporel
- la pensée ou la réflexion
- la religion ou la spiritualité

Faire attention aux réactions physiques quand une situation dérange...

- Le cœur qui accélère et bat tout à coup plus vite
- La respiration s'accélère
- Les muscles deviennent tendus
- Les mains sont moites
- La mâchoire se serre
- Se sentir soudain plus émotif

Apprendre à agir et à réagir immédiatement...

- Se fixer des objectifs réalistes autant au travail, sur les plans social que familial
- Faire les choses que vous aimez
- Appliquer votre créativité
- Se donner des chances, ne pas être trop dur avec vous (essais et erreurs)
- Ne vous culpabiliser jamais, faites votre possible
- Oser donner vos opinions sur les sujets qui vous tentent de communiquer
- Saluer quelqu'un qui vous intimide

Éviter les personnes autoritaires ou démagogues...

- Ils vous décourageront
- Ils vous écraseront par leur attitude démagogique
- Ils ne se reconnaissent point, encore moins à votre égard
- Ils détruisent les opinions bonnes ou mauvaises
- Ils s'affirment avec agressivité
- Ils ne respectent aucunement la dignité d'une personne
- Ils pensent toujours qu'ils ont raison

Écoutez la petite voix médiocrisante qui tente de vous vulnérabiliser en lui répliquant...

- T'es pas capable... **Vous répliquez par : Non, je vais réussir...**
- Ça donnera rien... **Vous répliquez par : Je sais que je serai à la hauteur...**
- Si je faisais une erreur... **Vous répliquez par : Je recommencerais en étant plus attentif, plus méticuleux...**
- Qu'est-ce que les autres vont penser? **Vous répliquez par : Je m'en fou, je fais ce que je peux...**
- Qu'est-ce que je vais avoir l'air? **Vous répliquez par : Ils me prendront comme je suis...**

Savoir s'affirmer...

- Apprendre à dire ce que vous voulez et vous ne voulez pas
- Ce que vous ressentez
- Exprimer votre inconfort
- Ne vous laissez pas blesser par quiconque
- Si quelque chose vous déplaît, dites-le; vous avez le droit de dire ce que vous pensez!
- Ne soyez pas influencé par les apparences

S'ouvrir aux autres...

Souvent vous vous sentez persécuté, mal à l'aise, juger, qu'on vous veut du mal ou qu'on vous méprise...:

1. Demandez-vous si ces situations sont fondées ou le fruit de votre imagination?
2. Avez-vous raison de vous sentir ainsi?
3. Qu'est-ce que concrètement vous autorise à penser ainsi?
4. Peut-être que c'est une projection de vous, ou une perception du passé

Suite...

S'ouvrir aux autres...

5. Laisser les autres vous connaître et vous reconnaître
6. Ouvrez votre cœur aux gens avec lesquels vous vibrez
7. N'oubliez pas, la confiance attire la confiance
8. D'être bien dans sa peau vous aidera à rencontrer des personnes comme vous

Postures et attitudes...

- Posture droite, autant debout qu'assise
- Léger sourire
- Oser regardé les gens dans les yeux ou entre les sourcils
- Ne pas imiter les comportements des autres
- Pour dégager une AURA de confiance en soi, vous vous redressez et vous prenez une bonne respiration

Suite...

Postures et attitudes...

- vous redressez et vous prenez une bonne respiration
- Réaliser que le corps, le cœur et l'esprit vont ensemble
- Réaliser que les comportements, les pensées et les émotions ne font qu'un aussi
- Exercez-vous devant un miroir ce n'est pas ridicule, mais intelligent
- Se sentir sur le même pied d'égalité que tout le monde

Amusez-vous à ...

- Rencontrer du nouveau monde
- Suivez des cours ou une formation qui vous attire
- Prendre le temps de respirer, méditer, marcher dans la forêt, dans les jardins, etc.
- Sortir dans des endroits qui vous motiveront à mieux connaître vos goûts : théâtres, restaurants, activités sportives, etc.
- Voyager, connaître de nouvelles cultures, etc.

Suite...

Amusez-vous à ...

- Regarder des émissions de télé qui vous renseignent, vous instruisent et vous aident à connaître davantage
- Écrire ce que vous pensez
- Amusez-vous comme un enfant
- Sociabiliser sans perdre vos énergies avec des personnes qui ne vous plaisent pas
- Faire les choses sérieusement, mais sans vous prendre au sérieux

Dites-vous constamment que vous êtes capable...

- Créez-vous une pensée et une image positives de vous
- Ne craignez pas de vous tromper ou faire des erreurs
- N'hésitez jamais à demander de l'aide
- Mettez de côté votre soit disant indépendance
- Acceptez humblement qu'on vous donne des conseils
- Appréciez la vie comme elle est

Suite...

Dites-vous constamment que vous êtes capable...

- Autorisez-vous à aimer et de vous laisser aimer
- Ne vous fiez pas au passé pour évaluer votre présent
- Faites-vous confiance, même dans les moments les plus critiques ou stressants
- Éviter de vous comparer à quiconque, vous êtes unique
- Ce que d'autres on pu réussir, vous le pouvez aussi en faire autant!

**Bon succès dans l'étude de vous-même,
vous modifierez, changerez et augmenterez
l'estime et la confiance en vous!**

**Comment arriver à
retrouver la confiance en
soi et l'estime de soi?**