

LES 7 PRINCIPES D'UNE CONFIANCE EN SOI SOLIDE ET DURABLE

Baudouin LE ROUX



**« Nul n'est si prompt à se tromper
que celui qui manque de confiance en soi »**

(Pierre-Claude-Victor Boiste, *Le dictionnaire universel*, 1800)

Ce livre est sous licence Creative Common 3.0 « Paternité – pas de modification », ce qui signifie que vous êtes libre de le distribuer à qui vous voulez, à condition de ne pas le modifier, de toujours citer Baudouin le Roux comme l’auteur de ce livre, et d’inclure un lien vers <https://developpersonleadership.com>.

Les 7 principes d'une confiance en soi solide et durable est mis à disposition selon les termes de la licence [Creative Commons Paternité - Pas de Modification 3.0 Unported](#).



Avant-propos

Avoir confiance en soi...

Combien de personnes avez-vous déjà croisé se plaignant de manquer de confiance en elles ? Combien même, sans en parler, en manquant au point que cela se remarque sur leur visage, dans leur comportement, et jusque dans leur manière de dire bonjour ? Et vous-même... pensez-vous aujourd'hui avoir suffisamment confiance en vous ? Il y a fort à parier que non.

Rassurez-vous : c'est complètement normal.

Jusqu'à preuve du contraire, personne n'a la science infuse, personne ne maîtrise toutes les situations, et personne n'est capable de tout anticiper. Partant de là, **même la personne la plus confiante du monde ne sera jamais « en confiance » partout, et tout le temps.**

Vous le savez : la confiance qu'une personne peut avoir en elle-même est sujette à de nombreux obstacles, à des remises en question régulières, et peut encaisser un coup dur à tout moment. C'est pourquoi **la confiance en soi s'apprivoise, et se travaille.** C'est tout l'objet de ce court manuel.

Cet objet est simple. Il consiste à ramasser en **7 principes essentiels** les actions à mettre en place pour aider à développer la confiance en soi. Afin d'éviter tout bavardage inutile, chacun de ces principes tiendra sur une page, accompagné de conseils concrets, sur cette même page. Une courte introduction définira auparavant la confiance. Ce format court a été voulu pour favoriser une lecture simple, une intégration facile, et une application efficace. Certains principes sembleront évidents, d'autres sont même peut-être déjà acquis : **n'hésitez pas à vous concentrer sur ce qui vous manque le plus, mais prenez garde à ne pas négliger le reste.** Enfin, souvenez-vous que **l'intérêt principal de ce livre est avant tout pratique.** Il n'est pas là pour nourrir votre culture générale, mais pour vous aider à avancer.

Cela étant dit, n'y revenons plus, et commençons !



La confiance ? Quelle confiance ?



Puisque la confiance va s'inviter à toutes les pages, autant la définir tout de suite proprement. Au sens strict, elle renvoie à l'idée de « se fier ». Ce que confirme l'étymologie latine du mot : confiance vient du verbe confier, lui-même tiré du latin *confidere* (*cum*, « avec » et *fidere*, « **fier, donner sa foi** »). D'où la possibilité, en français, d'utiliser indistinctement « avoir confiance en » ou bien « avoir foi en ».

Vous avez dit foi ? Mais que vient faire ici la foi ?

C'est là le moment idéal pour raconter une sympathique anecdote historique. Dans le cadre d'un mariage en bonne et due forme, il est de coutume de passer par une première étape : celle des fiançailles. Cette coutume désigne une période permettant aux futurs mariés de mieux se connaître, à la fin de laquelle ils décident de s'engager ou non dans les liens définitifs du mariage. A l'origine, cette période d'entre-deux n'avait pas véritablement de nom, c'était simplement une mesure de prudence. Pour la désigner, un mot fut choisi, qui se contentait de décrire l'élément central de cette étape : le simple fait, pour chacun des futurs mariés, de se promettre l'un à l'autre, même s'ils n'étaient pas encore mariés. En ancien français, cet engagement de fidélité était synonyme de foi, traduite en « fiance ». Ainsi, les futurs mariés se donnaient mutuellement « fiance » : les fiançailles étaient nées.

Vous l'avez compris : la confiance suppose ainsi **une relation avec quelqu'un ou quelque chose, sur laquelle on sait qu'on peut compter, car elle est fidèle.**

La confiance est fondamentale. Sans elle, il serait difficile d'envisager l'existence de véritables relations humaines, que ce soient dans les rapports professionnels, en amitié ou en amour. **Faire confiance, c'est se sentir en sécurité dans la relation.** Faire confiance à une personne, c'est compter sur elle, sur sa bienveillance, et se dévoiler soi-même en retour.

Tant que la personne se comporte comme prévu, la confiance se renforce. Dans le cas contraire, selon les circonstances, un sentiment de trahison peut naître, altérant la confiance. Le mal serait grand : **la confiance est un trésor très difficile à retrouver une fois perdu.** Elle n'est pas stable dans le temps, elle dépend parfois du contexte, et nécessite des renforcements réguliers.

Et pour la confiance en soi ?

Eh bien c'est la même histoire, à ceci près que la relation de confiance est celle que nous entretenons avec nous-même. Elle est primordiale : **sans un minimum de confiance en soi, aucune relation, aucun développement, aucun projet n'est possible.** La confiance en soi permet d'entreprendre des actions hors de sa zone de confort. Elle permet d'oser, parce que nous connaissons nos talents et nos limites.

Mais comme toute confiance, elle est fragile, et dépend de notre fidélité : plus nous nous trahissons, moins nous aurons confiance en nous. **Se trahir, c'est par exemple ne pas tenir ses résolutions, ses engagements, sa parole. C'est agir contre ses valeurs, son identité, sa raison d'être.** La confiance diminue donc lorsque nous nous trahissons, mais elle diminue aussi lorsque nous trahissons les autres : car dans ce cas, nous nous démontrons que nous ne sommes pas dignes de confiance.

Ainsi, la véritable confiance en soi est tout sauf de l'orgueil ou de l'arrogance. Elle est un regard objectif sur soi-même.

Et comme toute confiance, la confiance en soi peut également se renforcer ! Prêt pour ce voyage ? Alors tournez la page !





PRINCIPE n°1 : ASSOUPHIR SON EGO

Eh oui ! Aussi paradoxal que cela puisse paraître, **le manque de confiance en soi est toujours lié à un souci d'ego**. Ce dernier peut prendre plusieurs formes :

- **Le « contrôleur »** : classique, mais subtil, il caractérise ceux d'entre nous qui veulent tout contrôler, tout vérifier. Ce peut être par **excès de confiance** en notre manière de voir les choses, par **manque de confiance envers les autres**... ou encore, tout simplement, par **manque de confiance en soi**, et plus précisément en raison du sentiment de ne pas être capable d'affronter l'imprévu. C'est la peur que les choses soient mal faites, et les conséquences que cela pourrait avoir. C'est la peur du risque, de l'incertitude, qu'on pense ne pas pouvoir surmonter.
- **Le « fiascophobe »** : autre classique, il caractérise ceux d'entre nous qui ne supportent pas l'échec, ou qui en ont peur. En réalité, personne n'aime l'échec, qui est une forme d'humiliation. Cette phobie est un sentiment qui vient de l'idée qu'on se fait de soi-même, et du modèle idéaliste qu'on souhaite atteindre, celui du héros qui n'échoue pas. **Chaque échec nous renvoie à notre vulnérabilité, à notre insuffisance, qu'on préfère ne pas voir**. Certains réagissent alors en se vexant, d'autres vont jusqu'à refuser de considérer l'échec pour ce qu'il est, excluant toute remise en cause.
- **L'« omniscient »** : à nouveau, un classique. Il caractérise ceux d'entre nous qui pensent toujours mieux savoir ou mieux faire. On pense avoir le meilleur avis, la meilleure analyse, la meilleure solution. Là aussi, c'est un déni de réalité, un comportement destiné à **masquer le fait qu'on peut se tromper**. Ce masque est destiné aux autres... mais aussi, parfois, à soi-même !

Soyons franc, chacune de ces formes nous touche tous un peu, à des degrés différents. Il y en a d'autres encore. Quoiqu'il en soit, leur point commun, c'est **l'idée faussée qu'on se fait de soi, et le désir absolu d'y coller, quitte à mettre la réalité de côté**. Le problème, c'est qu'on est toujours rattrapé par le réel... « Chassez le naturel, il revient au galop » !

Pour installer une vraie confiance en soi, il faut donc lutter contre ces traits de caractère, qui installent en nous une fausse confiance en soi, un mythe, un mensonge. Cela ne retire en rien la fierté légitime qu'on éprouve à l'occasion des réussites. Mais en regardant la vérité en face, en acceptant d'assouplir son ego, on fait de la réalité une alliée, un tuteur qui aide à progresser. C'est avec une juste idée de soi, ou la plus juste possible, qu'on peut bâtir une véritable confiance en soi.



PRINCIPE n°2 : CONNAÎTRE SES FAIBLESSES

Pour une véritable confiance en soi, **une connaissance objective de ses limites est un passage nécessaire**. Pourquoi ? Depuis quand regarder le verre à moitié vide serait devenu bénéfique ? Généralement, quand on manque de confiance en soi, on n'a pas envie de ruminer ses défauts... En réalité, vous vous en doutez, il ne s'agit pas de cela.

Une question de stratégie

En fait, l'enjeu est très simple. Imaginez un chef d'armée chargé d'attaquer une citadelle : il va en chercher les failles, afin de les exploiter. De même, le chef chargé de défendre la citadelle va **identifier ses propres points faibles, afin d'en détourner l'assaillant**. De manière générale, en cas de conflit, chacune des parties impliquées possède « son terrain », là où elle est la plus forte, et cherche à y attirer l'adversaire. A l'inverse, à moins d'un stratagème audacieux et risqué, **elle essaie d'éviter d'exposer ses failles aux coups de l'ennemi**. Mais pour cela, encore faut-il bien connaître ces fameuses failles !

On ne construit pas une maison sur du sable

Pour la confiance, c'est pareil. **Celui qui a une vision claire de ses limites connaît sa marge de manœuvre** : il sait là où il est vulnérable, là où il doit progresser. **On a besoin d'une connaissance réelle et honnête de ses faiblesses, afin de ne pas mettre sa confiance en danger**. Bien sûr, il s'agit d'une étape : une faille peut être renforcée, mais pas avant que le terrain ait été objectivement analysé, et compris.

Comment faire ?

La manière la plus simple et la plus efficace, celle également qui fait le plus mal, est de **poser simplement la question à nos proches, parents et amis, ceux qui nous connaissent le mieux**. Leur regard, extérieur, est le plus objectif. Nous-mêmes, nous avons inconsciemment tendance à nous protéger psychologiquement, en diminuant l'importance de nos faiblesses. Ceux qui nous connaissent et nous aiment sont les mieux placés pour en juger, car ils les voient au quotidien. Les résultats seront de types différents : limites physiques, intellectuelles, morales, sentimentales. **Notez-les, et regardez-les en face**.

Connaître objectivement ses faiblesses, c'est savoir là où sa confiance est en danger. Une fois qu'on le sait précisément, ce n'est plus pareil : on est averti, on peut se préparer, se protéger. Il ne s'agit pas de les ruminer, mais de les regarder en face, pour ce qu'elles sont. En bonus, c'est très bon pour assouplir son ego !



PRINCIPE n°3 : ACCEPTER SA VULNÉRABILITÉ

Connaître ses faiblesses est une chose, les accepter en est une autre. Pour certaines personnes, cela ne pose aucun problème, tant mieux pour elles. Pour d'autres, si elles parviennent à identifier leurs failles, **il leur est en revanche très difficile de vivre avec.**

Tout le monde tombe

Les plus grands héros de l'Histoire, ceux qui ont accompli les plus grands exploits, avaient eux aussi leurs limites, leurs défauts, leurs faiblesses. Eux aussi ont échoué. **Alors si même les plus grands héros sont vulnérables, il n'y a rien de honteux à ce que les autres le soient aussi.** Encore faut-il l'accepter.

A l'inverse, **en n'acceptant pas ses failles, on se rend malheureux.** Soyons réalistes : quoi qu'il arrive, quels que soient nos progrès, nous resterons confrontés toute notre vie à nos limites, surtout physiques et sentimentales. **Alors autant les accepter ; sans renoncer à progresser, certes, mais sans idéalisme non plus.**

Comment faire ?

« L'important, c'est de se relever ». Confrontés à un échec, **prenons immédiatement nos responsabilités**, sans perdre de temps : qu'aurions-nous pu mieux faire ? Où avons-nous été mauvais ? **Identifions des pistes de progrès, et retenons la leçon.** S'il semble que nous n'aurions rien pu faire de mieux, alors acceptons ce revers comme une épreuve de la vie, qui aime parfois nous rappeler que nous ne maîtrisons pas tout. Re commençons ou passons à autre chose, **en gardant cette humilité face aux aléas.** Comme exercice, n'hésitez pas à vous rappeler vos trois derniers échecs, et à appliquer ce qui précède.

Accepter sa vulnérabilité... pour mieux la contrôler

Accepter sa vulnérabilité encourage la confiance : confiance en soi, et confiance envers les autres. Celui qui accepte sa vulnérabilité assume son incapacité à tout maîtriser, et son besoin de s'appuyer sur d'autres forces que les siennes, sans que cela soit honteux. En retour, les autres auront aussi besoin de nos qualités, ce qui renforce la confiance en soi.

En acceptant sa vulnérabilité, on pose les bases de la confiance. Personne n'est surhumain : les échecs, relatifs ou importants, sont inévitables. Mais en dépassant la peur de nos erreurs et de nos échecs, en les acceptant tout simplement, tout en prenant soin de se relever, **notre confiance ne peut en sortir que renforcée.**



PRINCIPE n°4 : CONNAÎTRE SES FORCES

Voici le principe le plus évident... et le plus difficile de la confiance en soi. Evident, car tout le monde sait que la confiance se nourrit des qualités personnelles. Elle s'appuie sur les capacités qu'on a en propre. Une connaissance objective de ses forces est un atout évident. Difficile, parce qu'en réalité **très peu de monde est véritablement capable d'identifier ses forces.** Vous-mêmes, sauriez-vous donner vos 10 qualités principales ?

Les qualités personnelles, des forces sous-estimées

Nous avons tous plus de 10 qualités. Et pourtant, à moins d'avoir déjà travaillé sur le sujet, très peu d'entre nous peuvent lister 10 forces principales de leur personnalité. **Parfois, c'est parce que nous doutons** : nous pensons avoir telle qualité, et puis nous constatons que, de temps en temps, nous n'arrivons pas à la mettre en action. C'est moins naturel, cela vient moins facilement que nous le pensions. Et alors ? **Tout le monde connaît des moments de faiblesse et de doute.** Dites-vous simplement que c'est passager.

Souvent, c'est parce que nous ignorons nos forces. Plus précisément, nous possédons quelque chose que nous ne pensons pas être une force. La générosité, la loyauté, l'humilité ou le courage, pas de problème : ce sont des qualités que tout le monde identifie comme telles. En revanche, la capacité à prendre ses responsabilités, l'esprit d'entreprise, la capacité à contextualiser, l'éducation reçue, ou encore l'expérience dans un domaine précis... sont rarement cités lorsqu'on réalise un bilan de ses forces, même si on est conscient que ce sont des avantages. Grave erreur ! **Ce sont de grandes forces, que vous pouvez être fier de posséder.** Et il y en a bien d'autres de ce genre.

Comment faire ?

Comme pour les failles, une manière simple et efficace consiste à **poser la question à nos proches.** Mais une force est moins facile à identifier qu'un défaut : le défaut est plus « gros », plus visible. Pour plus de précision, **n'hésitez pas à réaliser un test psychologique**, comme celui de Donald Clifton : « Strength Finder ». Ce dernier est le plus efficace connu, mais il est en anglais. Si vous n'êtes pas à l'aise en anglais, prenez « Découvrez vos points forts » (1ère édition du même livre, la seule traduite en français).

Connaître objectivement ses forces, c'est savoir là où sa confiance est en sécurité. C'est connaître le terrain stable sur lequel bâtir la confiance en soi. Un terrain solide, capable d'encaisser les échecs sans que ces derniers provoquent de remise en cause systématique et totale. Ce terrain, c'est un point d'équilibre, une véritable digue contre le doute et la dépression. Notez vos points forts, et soyez-en fier.



PRINCIPE n°5 : INVESTIR SUR SES FORCES

Lorsque le sujet des forces et du progrès individuel est évoqué, deux écoles s'opposent. La première affirme qu'il ne faut pas se concentrer sur ses talents mais sur ses points faibles, pour les diminuer, et à terme en faire des forces. La seconde affirme le contraire, préférant **se concentrer sur les talents, pour les faire fructifier le plus possible**. L'une et l'autre ne négligent ni les talents, ni les failles, mais s'opposent sur ce qu'il faut travailler en priorité.

L'enseignement d'Usain Bolt

De nombreux arguments existent, de quoi remplir des dizaines de pages. Ce n'est pas le but de ce manuel. Retenons simplement la perte de temps et d'énergie que représente la position de la première école, ainsi que **le gâchis qui serait fait du potentiel de vos forces, qui ne demande qu'à être développé**. Mais voici un exemple, valant mille mots :

Pour ceux qui ne le connaissent pas, Usain Bolt est un athlète jamaïcain spécialiste du sprint, le plus titré de l'histoire des Jeux Olympiques et des Championnats du Monde. C'est tout simplement l'un des plus grands sportifs de l'Histoire. **Passionné de football, il prend sa retraite à 31 ans pour devenir footballeur**. Il s'entraîne dur, en Afrique du Sud, Norvège, et même au Borussia Dortmund, l'un des plus grands clubs du monde. **Il n'est gardé nulle part**.

Après un dernier essai infructueux en Australie, Usain Bolt se rend à l'évidence : il n'est pas fait pour être footballeur. L'homme le plus rapide du monde, bosseur infatigable, au mental d'acier, n'avait tout simplement pas le niveau pour jouer dans les plus petits clubs pros. Heureusement pour lui, au début de sa carrière, il avait choisi le sprint, là où il était bon. **Sa réussite, il la doit notamment à ce choix : avoir investi sur ses forces**.

Comment faire ?

Une fois que vous avez identifié vos forces, travaillez-les. Testez-les. Développez-les. Ce sont elles qui vous porteront, et vous donneront confiance. Vous êtes doué pour les responsabilités ? Ne les attendez pas, positionnez-vous. Vous avez l'esprit d'entreprise ? Créez la vôtre. Vous êtes organisé ? Lancez des projets. Vous êtes artiste ? Pratiquez votre art. Vous êtes manuel ? Soyez artisan. **Faites ce que vous êtes**.

Faire fructifier ses talents conduit nécessairement au succès, même s'il faut du temps. En investissant sur ses forces, on nourrit sa confiance, jour après jour. Il ne s'agit pas de négliger ses failles, mais de privilégier ses talents : c'est tout simplement le plus court chemin pour devenir une référence dans son domaine.



PRINCIPE n°6 : ÊTRE SOI-MÊME

Assouplir son ego, connaître ses faiblesses, accepter sa vulnérabilité, connaître ses forces, investir sur elles... autant de dispositions qui encouragent, finalement, à **être soi-même**.

« Delenda est imago »

Oubliez le paraître, bien trop présent dans les rapports humains. Ne négligez pas votre image pour autant, mais sachez la remettre à sa place : **vous êtes qui vous êtes, et si vous jouez un rôle, tôt ou tard vous serez démasqué**. Vous n'avez qu'à vous efforcer d'être réellement quelqu'un de bien, comme cela, plus besoin de faire semblant !

Et puis comment voulez-vous avoir confiance en vous, si vous savez que tout est faux chez vous ? Vous pourrez en duper quelques-uns, mais vous ne vous duperez pas vous-même. **Soyez sincère** : n'ayez pas peur d'exprimer votre avis ou votre ressenti. Tout ce que vous risquez, c'est de passer pour quelqu'un d'humain, avec une vraie personnalité, ayant le courage de montrer ses doutes et son ignorance le cas échéant. **Bref, quelqu'un de vrai**.

Facile à dire...

Pour être vrai, soyez fidèle à vos valeurs, respectez vos engagements, et, bien sûr, évitez le mensonge. Ce dernier point est une évidence, et pourtant il est très sous-estimé. **Le mensonge est un poison pour la confiance**. Avec lui, on trahit la confiance des autres, et on se montre soi-même indigne de confiance.

Personne ne dit qu'être soi-même est facile. Il faut de l'humilité, et du détachement vis-à-vis du jugement des autres. A ce sujet, souvenez-vous que de toute façon, **quoi que vous fassiez, certaines personnes trouveront toujours le moyen de l'interpréter de manière négative**. Ce sont elles qui sont à plaindre, elles doivent être bien malheureuses.

La confiance, un cercle vertueux

Être soi-même, c'est être authentique et transparent avec les autres. Bien sûr, ce n'est pas toujours possible ou souhaitable : certaines informations sont confidentielles, d'autres ne valent pas la peine d'être partagées, ou pourraient blesser inutilement. Il n'empêche, en étant sincère et honnête, nous savons objectivement que nous méritons la confiance des autres. **Et savoir qu'on mérite confiance, c'est excellent pour la confiance en soi**.

Être soi-même exige du courage, mais celui qui s'y attache sera toujours gagnant à long terme. Même sous le feu des critiques, il sera confiant, en paix, car en accord avec lui-même. Et cette paix, personne ne pourra la lui enlever.



PRINCIPE n°7 : RELATIVISER

Lorsqu'un problème nous tombe dessus, notre première sensation est toujours négative, c'est humain. La meilleure manière d'en sortir est de rechercher les aspects positifs, pour retourner le cas à notre avantage. Mais ce n'est pas toujours possible... et parfois, tout simplement, nous n'y parvenons pas. Quoi qu'il en soit, dans toutes ces situations, **le plus important est de relativiser.**

Relativiser l'importance des choses

Lorsque ce fameux problème arrive, prenez deux petites minutes pour le considérer. Concrètement, que va-t-il changer dans votre vie ? Là, tout de suite, il dérange. Mais dans dix ans, vous en souviendrez-vous seulement ? Si la réponse est non, ce qui est le cas dans 99% des situations, cela vaut-il la peine de le laisser vous faire du mal ? Inutile de le ruminer, de se morfondre, de se laisser saper le moral pour quelque chose qui ne dure pas. **Le temps en viendra rapidement à bout.** La sensation négative est un mécanisme de défense psychologique, notre esprit se rebelle contre ce qui arrive. C'est normal. Ce qui l'est moins, c'est qu'à l'instant où le problème arrive, notre esprit est obnubilé par lui : c'est d'un coup, pour lui, ce qu'il y a de plus important. **Il s'agit donc de remettre les choses en ordre**, tout simplement, en accordant à ce problème le peu d'importance réelle qu'il mérite.

Ne se responsabiliser que sur ce qui dépend de nous

Parfois, le problème vient de ce que nous prenons trop les choses à cœur. **Nous nous sentons responsables de ces choses, alors qu'objectivement nous ne le sommes pas.** Là encore, une pause s'impose, afin de considérer notre responsabilité : ce problème est-il réellement le nôtre ? Nous cherchons à aider quelqu'un, mais cela ne fonctionne pas. Nous participons à un projet que nous ne dirigeons pas, et ce projet échoue. Une de nos actions a eu des effets collatéraux dommageables, mais imprévisibles. Pour chacune de ces situations, **si nous avons fait notre possible, nous ne sommes pas responsables de leurs échecs.** Soyons compatissants, mais ne laissons pas notre confiance être atteinte.

Relativiser est un principe fondamental. Se tromper sur l'importance des choses, ou prendre la responsabilité de situations qui ne dépendent pas de nous, ce peut être très néfaste pour la confiance. Il est donc utile d'effectuer une courte introspection pour clarifier la situation. Cet exercice permet de lâcher prise, prendre une bouffée d'oxygène, et passer à autre chose plus facilement. A cultiver régulièrement !

CONCLUSION

La confiance en soi est un trésor bien trop précieux pour être négligé. Pourtant, alors que l'éducation, les sports, les métiers et même certains loisirs, font (à juste titre) l'objet de formations, **la confiance est de son côté très largement oubliée**. Ce n'est pas comme s'il s'agissait d'un sujet anodin, ou comme si personne ne s'y intéressait, mais voilà : force est de constater que la confiance en soi est très peu travaillée.

Travailler sa confiance en soi n'est pas facile. Il faut de l'humilité, il faut accepter de se regarder en face, avec ses failles et ses défauts. Il faut admettre que notre nature n'est pas parfaite, que tout n'est pas bon en nous. A l'inverse, il faut aussi apprendre à connaître ce qu'il y a de bon en nous, et savoir l'aimer. En bref, **il faut être objectif avec soi-même, et se souvenir que l'instant présent est une opportunité de sans cesse s'améliorer**. Le vrai motif d'espoir est là : quelles que soient les forces et les faiblesses avec lesquelles on part, nous sommes tous armés. **Nous avons les moyens de construire de belles choses**, une très bonne raison d'avoir confiance en soi.

Bien sûr, **cette confiance a besoin d'être entretenue**. C'est l'objet de ce manuel : dans un premier temps, il peut servir à identifier les principes d'une réelle confiance en soi. Et dans un deuxième temps, il permet de se les remettre régulièrement en tête. Le format court convient aux deux aspects, autre raison pour laquelle il a été choisi. L'inconvénient, certes, est qu'il ne permet pas d'approfondir complètement la question ; mais encore une fois, ce n'est pas le but recherché.

Pour terminer, insistons sur un point : s'il vous plaît, **respectez vos engagements**. Autant que possible, respectez-les. C'est probablement **le meilleur moyen de développer à la fois votre confiance en vous et la confiance que les autres vous portent**. C'est une clé incontournable pour bâtir de bonnes relations, vraies, stables, qui nourriront le sens de votre vie. Cela étant dit, laissons maintenant le dernier mot à Amiel (citation traduite) : « Ce qui nourrit la confiance, c'est la vérité et la sincérité ».

Au travail !!



TABLE DES MATIÈRES

Avant-propos	<u>p.1</u>
La confiance... quelle confiance ?	<u>p.2</u>
I. Assouplir son ego	<u>p.4</u>
II. Connaître ses faiblesses	<u>p.5</u>
III. Accepter sa vulnérabilité	<u>p.6</u>
IV. Connaître ses forces	<u>p.7</u>
V. Investir sur ses forces	<u>p.8</u>
VI. Être soi-même	<u>p.9</u>
VII. Relativiser	<u>p.10</u>
Conclusion	<u>p.11</u>





developpersonleadership.com