

**Christian Godefroy**

**Comment Développer  
Votre Confiance en Vous**

©MMXI International Authors Bureau Ltd.

Tous droits réservés pour tous pays

# Sommaire

Chapitre 1 – Les merveilles de la confiance.....	3
Chapitre 2 – La confiance engendre le succès.....	4
Chapitre 3 – Comment acquérir la confiance qui vous fait défaut ?.....	5
1. Reconnaissez votre valeur personnelle .....	5
1 <sup>re</sup> étape : Établissez le dossier de vos réussites.....	5
2 <sup>e</sup> étape : Soyez optimiste .....	6
Les personnes confiantes comptent leurs succès et non leurs échecs..	6
Test : Êtes-vous optimiste ou pessimiste ?.....	6
Exercice d'auto-analyse .....	8
Cet exercice est essentiel à votre succès.....	10
3 <sup>e</sup> étape : Changez d'attitude face à l'échec .....	10
4 <sup>e</sup> étape : Ne voyez pas des échecs partout.....	10
Faites le tri dans vos échecs.....	11
2. Affirmez-vous .....	11
1 <sup>re</sup> phase : Apprenez à dire “non”.....	12
La peur du rejet .....	12
Accumulez-vous du ressentiment ?.....	13
Comment faire pour refuser ?.....	13
5 règles d'or pour savoir dire “non”.....	13
2 <sup>e</sup> phase : Apprenez à demander .....	15
Quelles demandes vous sont les plus difficiles à faire ? .....	16
Apprenez aussi à recevoir .....	16
Il faut autant de générosité pour recevoir que pour donner.....	17
Résumé.....	18
Table des Matières.....	19

## Chapitre 1

### Les merveilles de la confiance

**L**a confiance, c'est d'abord et avant tout le reflet d'une image positive de soi. Pour avoir confiance en vous, vous devez vous aimer. Pour inspirer confiance aux autres, vous devez apprendre à avoir confiance en vous.

Pour convaincre les autres, vous devez d'abord être convaincu. Pourquoi les personnes charismatiques n'éprouvent-elles aucune difficulté à se rallier des partisans ? Parce qu'elles sont d'avance convaincues du bien-fondé de leurs affirmations.

En apprenant à vous apprécier, en considérant que le succès vous revient de droit parce que vous êtes tout aussi intelligent, compétent, astucieux qu'un autre, vous augmentez dans des proportions extraordinaires votre potentiel de réussite.

La confiance en soi est toutefois extrêmement volatile.

Elle va et vient sans que l'on sache exactement pourquoi à première vue.

Attention ! Je dis bien "à première vue".

En effet, quelques minutes d'introspection ne tarderont pas à percer le mystère de la disparition soudaine de votre confiance en vous.

## Chapitre 2

### La confiance engendre le succès

**L**orsque vous alliez à l'école, vos parents, à qui vous faisiez part de vos appréhensions au moment de chaque examen, vous répétaient probablement : “Si tu pars déjà vaincu, il est évident que tu n'arriveras pas vainqueur”, ou quelque chose du genre.

Ce principe, pourtant si simple, devrait nous suivre tout au long de notre vie, tel un ange gardien. Car la confiance attire le succès qui, lui-même, engendrera d'autres succès. Perdez confiance et vous connaîtrez échec sur échec.

Pour avoir confiance en vous, cette confiance qui émane des personnalités magnétiques, qui est un ingrédient de base du charisme, vous devrez faire preuve de persévérance. Mais ce n'est pas aussi difficile que vous le croyez.

Par exemple, souvenez-vous de la 1<sup>re</sup> fois où vous êtes monté sur une bicyclette, où vous avez chaussé des patins ou des skis... Vous aviez, comme tout le monde, la tremblote. Aujourd'hui, rouler à bicyclette, patiner ou skier vous paraissent les activités les plus naturelles du monde.

Vous souvenez-vous de l'époque où vous appreniez à conduire ? Après avoir percé avec quels grincements de dents ! Les brumeux arcanes du démarrage en première, vous avez appris à vous faufiler dans la circulation, à vous garer en créneau, à démarrer dans les côtes et ainsi de suite. Que de sueurs froides ! Pourtant, aujourd'hui, vous conduisez machinalement, sans un seul battement cardiaque superflu ! Vous avez confiance en vos capacités de chauffeur, vous comptez sur vos automatismes de succès pour réussir.

## Chapitre 3

### Comment acquérir la confiance qui vous fait défaut ?

**V**ous allez suivre un cheminement méthodique qui comportera 2 phases, elles-mêmes divisées en plusieurs étapes.

Tout d’abord, vous apprendrez à reconnaître votre valeur et à en demeurer conscient. Ensuite, viendra l’apprentissage de l’affirmation de soi, c’est-à-dire l’application pratique, dans la vie de tous les jours, de votre confiance nouvellement acquise.

#### 1. Reconnaissez votre valeur personnelle

##### 1<sup>re</sup> étape : Établissez le dossier de vos réussites

Énumérez méthodiquement vos points forts, accompagnés des occasions dans lesquelles ils vous ont été utiles.

Voici quelques questions qui pourront vous guider si vous “séchez” :

- Dans quels domaines possédez-vous des compétences certaines ? Il peut s’agir de vos qualifications professionnelles ou de vos violons d’Ingres, quels qu’ils soient.
- Quelles sont vos réalisations tangibles ? – succès académiques ou professionnels, éducation de vos enfants, réussite de votre mariage, succès sportifs et ainsi de suite.
- À quelles occasions avez-vous ressenti le plaisir de la réussite ? Cherchez dans votre mémoire et remontez très loin jusqu’à votre enfance.
- Qu’est-ce que vos proches apprécient chez vous ?

Et ainsi de suite. Ne vous sous-estimez pas. Il est tout aussi capital pour la confiance en soi d’être un philatéliste averti que

d'avoir changé les bougies de sa voiture ou d'être heureux en ménage.

Lisez et relisez le tableau de vos réussites. Gardez-le près de vous et complétez-le périodiquement. Savourez-le, imprégnez-vous de cet être positif qu'il dépeint, car cet être, c'est vous !

## **2<sup>e</sup> étape : Soyez optimiste**

Nous essayons tous des échecs. Même les personnages les plus charismatiques échouent dans leurs entreprises. Mais, à la différence de ces personnages, notre réaction face à l'échec est catastrophique.

Nous mâchons et remâchons nos déboires jusqu'à ce qu'ils finissent par envahir toute notre vie. N'est-ce pas votre cas ?

Alors, vous devez changer !

## **Les personnes confiantes comptent leurs succès et non leurs échecs**

Les personnes confiantes comptent leurs succès et non leurs échecs. Elles oublient le passé, misent sur le présent et, bien entendu, sur l'avenir. Tous leurs faits et gestes sont éclairés d'une lueur d'optimisme.

Voici maintenant un petit test qui vous permettra de déterminer si vous avez tendance à l'optimisme ou au pessimisme. Répondez honnêtement aux questions et vous toucherez véritablement du doigt la principale manifestation concrète de votre manque de confiance en vous.

## **Test : Êtes-vous optimiste ou pessimiste ?**

**1. Quelqu'un pose devant vous un verre contenant de l'eau, du vin, du jus ou n'importe quel autre liquide que vous aimez, jusqu'à mi-hauteur. Votre première pensée est :**

a) Ce verre est à moitié vide

b) Ce verre est à moitié plein

**2. Vous passez devant une superbe maison dont l'architecture se rapproche de la demeure dont vous rêvez. Votre première pensée est :**

a) Jamais je n'aurai les moyens de me payer une maison comme celle-ci.

b) J'espère que ceux qui vivent dans cette maison ont conscience du bonheur de la posséder.

**3. Vous apprenez que dans votre service quelqu'un doit être promu sous peu, mais vous ignorez encore son identité. Votre première pensée est :**

a) De toutes façons, ce ne sera pas moi.

b) Il y a une chance pour que ce soit moi.

**4. Avant de sortir ce matin, vous constatez que le ciel est nuageux :**

a) Vous emportez imperméable et parapluie "au cas où".

b) Vous vous dites que le temps s'éclaircira sûrement au cours de la journée.

**5. Vous allez attendre quelqu'un à la gare. Le train arrive. Votre ami(e) n'y était pas. Votre première pensée est :**

a) Il (elle) a dû avoir un accident en se rendant à la gare.

b) Il (elle) aura raté ce train. Je vais téléphoner à la maison au cas où il (elle) aurait laissé un message et j'attendrai l'arrivée du prochain train.

## RÉSULTATS

1. Si vous avez répondu par b) à toutes les questions, vous n'avez rien à apprendre en matière d'optimisme. Vous êtes un rayon du soleil dans la vie de vos proches. Tout le monde apprécie votre optimisme et beaucoup de gens doivent vous envier. Ne changez

pas ! Vous avez trouvé l'une des clés du bonheur, de la santé, de la sagesse et, ce qui nous intéresse ici particulièrement, du charisme.

2. Si vous avez répondu par a) à 3, 4 ou 5 questions, il est grand temps de relever un peu la tête. Votre vie doit baigner dans la grisaille et le désarroi. Vous êtes défaitiste, pessimiste et totalement dépourvu de confiance en vous. Votre vie est sans doute bien morne. Vous vous inquiétez pour un rien. Vous êtes probablement de ces gens que leurs proches trouvent quelque peu démoralisants.

3. Si vous avez répondu par a) à 1 ou 2 questions, vous êtes sur la bonne voie mais il vous reste encore des progrès à faire.

Il n'est pas possible de se débarrasser en quelques jours d'un pessimisme qui nous a accablés toute notre vie. Cependant, si vous y mettez du vôtre, vous constaterez qu'il suffit de peu de chose pour faire pencher la balance du côté de l'optimisme.

Quelques jours ne suffiront peut-être pas mais quelques semaines devraient vous permettre de constater une nette amélioration.

Pendant 8 semaines livrez-vous à l'exercice suivant.

### Exercice d'auto-analyse

1. Munissez-vous d'un agenda et d'un crayon que vous emporterez partout avec vous.

2. Pendant les 2 premières semaines, chaque fois qu'une pensée négative vous traversera la tête (du type "Avec cette pluie je vais sûrement m'enrhumer", "Dès la première vague de froid, le chauffage tombera en panne", "Aujourd'hui que j'ai des invités, je vais sans aucun doute rater ma pâte brisée", etc.), inscrivez-la dans votre agenda, à la date du jour.

**Remarque :** Il est probable qu'au bout des 2 semaines, vous constaterez que les derniers jours contiennent beaucoup plus de notes que les premiers. Non parce que vos états d'âme empirent, rassurez-vous, mais simplement parce qu'au fur et à mesure que vous aurez pris l'habitude d'inscrire vos pensées, un nombre de plus en plus faible échappera à votre auto-analyse.



3. Pendant les 2 semaines suivantes, ignorez les pensées négatives. Notez exclusivement dans le carnet, à la date du jour, vos pensées positives. – “Ce temps merveilleux va me permettre de jardiner pendant la fin de semaine”, “Je trouve que mon nouveau manteau me va très bien”, etc.

4. Ces 2 autres semaines écoulées, installez-vous tranquillement en compagnie de votre agenda. Comptez les pensées négatives puis les pensées positives. En principe, si vous avez besoin de “rosir” votre état d’esprit, les premières devraient être plus nombreuses que les secondes.

5. Reprenez une à une vos pensées négatives et remplacez-les par des pensées positives. Par exemple, vous avez écrit :

“Quel ennui ! Il pleut aujourd’hui ! Pas moyen de jouer au tennis !”

Vous pourriez remplacer cette pensée négative par quelque chose comme :

“Tiens ! Il pleut ! Cela me donnera l’occasion d’étrenner mon nouvel imperméable”

ou

“Il pleut ? Parfait ! Le jardin en avait bien besoin !”

ou

“Il pleut ? Je vais en profiter pour mettre de l’ordre dans ma collection de timbres.”

6. La semaine suivante, reprenez cet exercice. Persévérez au moins 2 mois. Si vous avez été honnête avec vous-même, si vous avez véritablement fait l’effort de noter vos pensées, l’écart entre le nombre de pensées positives et de pensées négatives devrait diminuer. À un moment donné, les pensées positives devraient l’emporter sur les autres. Quelques jours plus tard, vous devriez constater que les pensées négatives ont pratiquement disparu.

Ainsi vous aurez éliminé les peurs, les doutes qui minent votre confiance en vous et vous font appréhender des événements qui ne surviennent jamais.

### **Cet exercice est essentiel à votre succès**

Arrêtez là votre lecture et commencez dès maintenant (si vous ne croyez pas à cet exercice, notez par exemple toutes les pensées de doute qui vous viennent à l'esprit)

### **3<sup>e</sup> étape : Changez d'attitude face à l'échec**

La langue française contient de nombreux adages, fruits de l'expérience populaire. En voici 2 que vous devriez toujours garder à l'esprit :

- “Qui n'ose rien n'a rien.”
- “La fortune sourit aux audacieux.” – Le terme “Fortune” est utilisé ici dans son sens étymologique et signifie “chance”.

En effet, il ne peut y avoir d'échec que pour qui ose, entreprend, risque. Si vous essayez des échecs, c'est que vous avez osé agir, c'est que vous avez couru un risque, c'est que vous êtes une personne douée d'initiative !

Enfin, c'est en essayant que vous réussirez. Lancez-vous, courez le risque et vous ne tarderez pas à voir la déesse de la chance vous sourire du haut de l'Olympe.

Quoi que vous entrepreniez, considérez cela comme un jeu dont vous gagnerez certaines parties et en perdrez certaines autres. Aucun de vos échecs n'enlève un iota à votre valeur personnelle. Au contraire, ils prouvent que vous avez essayé, que vous avez fait preuve d'initiative, de dynamisme.

### **4<sup>e</sup> étape : Ne voyez pas des échecs partout**

Comment peut-on voir des échecs là où il n'y en a pas ? Vous allez comprendre.

## Faites le tri dans vos échecs

1. Vous allez faire un grand ménage parmi vos échecs. Rédigez la liste de vos échecs, personnels, professionnels, sportifs, sociaux, etc.

2. Lorsque vous avez rempli cette liste, analysez individuellement chacun de vos échecs. Il est extrêmement probable que dans 9 cas sur 10 :

- ce que vous considérez comme VOTRE échec a été totalement indépendant de votre volonté ;
- ce que vous considérez comme un échec n'en est pas réellement un mais simplement une cause d'insatisfaction.

Par exemple, certains parents se désolent d'avoir "raté" l'éducation de leurs enfants, parce que ceux-ci préfèrent être moniteurs de planche à voile plutôt qu'entrer à Polytechnique. Si tel est votre cas, dites-vous bien que la vie de votre enfant lui appartient et qu'il est libre d'en faire ce qu'il veut.

Si la planche à voile le rend plus heureux que le calcul différentiel ou intégral, c'est son affaire. Et vous n'êtes pas responsable ! Vous avez fait votre possible pour en faire un être équilibré et heureux. C'est tout ce que votre rôle de parent exigeait de vous.

3. Lorsque vous avez disséqué la liste de vos échecs, déchirez-la lentement et calmement en mille morceaux ou brûlez-la. Faites-le cérémonieusement, en ayant l'impression d'accomplir un geste symbolique d'une extrême importance. Vous vous sentirez renaître ensuite.

## 2. Affirmez-vous

Maintenant que vous êtes persuadé de votre valeur personnelle, que vous avez cessé de vous sous-estimer et que vous envisagez l'avenir avec optimisme, il convient d'appliquer à la vie de tous les jours la nouvelle image de vous-même que vous avez réussi à créer.

L'affirmation de soi passe par 2 phases fondamentales :

- Savoir refuser
- Savoir demander

### 1<sup>re</sup> phase : Apprenez à dire “non”

Pourquoi avons-nous peur de dire non ?

Tout au long de notre vie nous rencontrons des gens qui nous bousculent, qui tentent de nous manipuler, de tirer profit de nos connaissances ou simplement de nous envahir physiquement et psychologiquement.

C'est à nous qu'il incombe de leur faire comprendre que nous désirons conserver notre espace vital, notre intégrité mentale et affective, notre temps libre, notre argent, etc.

Avez-vous déjà eu l'occasion de dire “oui” en pensant “non” ? Soyez honnête avec vous-même. La majorité d'entre nous a peur de dire non.

Pourquoi ?

### La peur du rejet

Les psychologues attribuent ce réflexe à la peur du rejet. Nous avons l'impression que si nous refusons quelque chose à quelqu'un, nous en subissons de désastreuses conséquences dont la moindre ne sera pas la perte de l'amitié ou de l'affection que nous porte cette personne.

C'est vrai, me direz-vous. Mais lorsqu'on achète une paire de chaussures ou une police d'assurance-vie parce que le vendeur ou le démarcheur se font insistants, ce n'est tout de même pas par peur du rejet ? Ces gens-là ne nous sont rien du tout !

Peut-être bien ! Mais les psychologues ont découvert que la plupart d'entre nous ne supportent pas d'être rejetés par quiconque, même par des personnes que nous n'aimons pas, que nous ne connaissons pas. Intéressant, n'est ce pas ?

Ceux qui ne disent jamais non évoquent également la hantise de devenir (abomination !!!) égoïstes s'ils annoncent brusquement qu'ils refusent de recevoir 25 personnes pour le repas de Noël, de servir quotidiennement de chauffeur à leurs adolescents ou de faire régulièrement des heures supplémentaires pour complaire à leur patron.

Quel est le résultat de cette attitude ?

### **Accumulez-vous du ressentiment ?**

Si vous n'avez jamais appris à dire non, vous avez sans doute accumulé en vous une dose toxique de ressentiment. Vous avez certainement l'impression d'être exploité, d'être "la-personne-à-qui-on-demande-tout-parce-qu'elle-dit-toujours-oui".

Désintoxiquez-vous !

Les personnes charismatiques ne se laissent pas marcher sur les pieds. Des gens comme Napoléon, Roosevelt, Aliénor d'Aquitaine ou Cicéron, pour n'en citer que quelques-uns, n'étaient certes pas des paillassons. Il s'en faudrait de beaucoup ! C'étaient des gens qui savaient s'affirmer. Imitez-les donc !

### **Comment faire pour refuser ?**

Éliminez tout de suite les cris, les pleurs et les grincements de dents. Ne vous imaginez pas que vous allez devoir donner un coup de poing sur la table. Mais dire non exige indubitablement une certaine fermeté.

### **5 règles d'or pour savoir dire "non"**

Voici quelques règles d'or dont vous ne tarderez pas à constater l'efficacité.

1. Écoutez attentivement et donnez-vous le temps de réfléchir à la réponse.

Par exemple, si quelqu'un vous appelle au téléphone pour vous demander d'aller faire des courses en sa compagnie et si vous n'êtes pas certain d'avoir envie d'y aller, répondez gentiment :

“Il faut que je réfléchisse, je te rappellerai dans quelques minutes”

2. Efforcez-vous de ne dire que la vérité.

Pas d'excuses vaseuses, de prétextes inventés en quelques secondes et que l'on oublie par la suite, de mensonges dans lesquels on s'embrouille.

3. Transmettez votre message avec tact et considération.

Refuser n'est pas un synonyme d'assommer. Si quelqu'un vous invite à assister à une réunion, par exemple, il serait plus diplomate de répondre :

“Merci d'avoir pensé à me poser la question mais je ne crois pas avoir le temps”

que :

“Je n'irai pas, vous me faites perdre mon temps.”

4. Ne commettez pas l'erreur d'argumenter, surtout lorsque votre interlocuteur commence à se montrer agressif.

Ne perdez ni votre calme ni votre sourire. Ils sont vos meilleures armes contre ceux qui font mine d'être choqués par votre soudain refus de complaire à leurs 4 volontés. Évitez de vous lancer dans une discussion de ce refus. Ne donnez pas d'explications superflues. Souriez et dites simplement : “NON”.

Prenons un exemple : Votre conjoint arrive du travail et vous annonce qu'il a invité le samedi suivant un collègue à dîner. Or, il sait que vous aviez prévu d'aller au cinéma ou au théâtre ou ailleurs, ce soir-là. Il va donc essayer de vous faire changer d'avis.

Si vous aviez réellement envie de voir le film ou la pièce, il n'y a aucune raison pour que vous n'y alliez pas.

Ne vous lancez pas dans une discussion interminable, qui risque de tourner à l'orage, au cours de laquelle chacun de vous dira

des choses qu'il regrettera par la suite. Affirmez simplement, le plus gentiment possible, votre volonté de sortir ce soir-là.

Laissez votre conjoint se débrouiller pour recevoir son collègue.

“Mais il faudra bien qu'il explique mon absence à son invité”, me direz-vous. Ça, c'est son problème, pas le vôtre.

5. Ne vous excusez pas.

Rien ne vous oblige à vous confondre en excuses parce que vous avez dit non. C'est votre droit le plus absolu.

En vous excusant, vous vous placez en position d'infériorité, vous trahissez votre malaise et vous donnez à votre interlocuteur l'impression qu'il pourrait se glisser par une brèche de vos défenses. Une discussion s'engagera et, pour avoir la paix, vous finirez par céder. Quel dommage !

Voici une bonne nouvelle ! D'après les spécialistes, c'est le 1<sup>er</sup> non qui est le plus difficile à prononcer. Lorsqu'on a constaté que le 1<sup>er</sup> refus n'avait provoqué aucun cataclysme, il est plus facile de recommencer. Alors, qu'attendez-vous ?

## **2<sup>e</sup> phase : Apprenez à demander**

Pourquoi faut-il demander ?

S'affirmer ne se traduit pas seulement par des gestes négatifs. S'affirmer, c'est aussi savoir demander. Un autre vieil adage va justifier cette nécessité :

“Donner est encore plus doux que recevoir.”

Tout le monde aime donner. C'est un geste qui satisfait notre ego, qui nous valorise, qui engendre en nous une profonde satisfaction. Mais si vous ne demandez rien, vous risquez d'être laissé pour compte.

Les autres ne sont pas toujours capables de deviner ce que vous attendez d'eux. En outre, ils n'ont pas l'obligation d'essayer de prévenir vos désirs.

Même votre conjoint, vos parents, vos amis les plus intimes ne peuvent savoir exactement ce qui se passe dans votre tête et à quel moment précis vous désirez ceci ou cela.

Vous souhaitez être entouré le jour de votre anniversaire ? Faites-le savoir. Vos proches éprouveront un immense plaisir à organiser une soirée-surprise pour vous !

Par contre, si vous répétez à qui veut l'entendre que les anniversaires ne riment plus à rien lorsqu'on a votre âge et que vous n'y attachez aucune importance, ne soyez pas étonné si votre conjoint oublie de vous faire un cadeau.

Imaginons que dans votre entreprise, un poste qui vous intéresse prodigieusement se libère. N'attendez pas qu'on vous le propose. Allez trouver votre supérieur et faites-lui part de vos désirs. Expliquez comment vous entrevoyez les tâches que le poste en question comporte et pourquoi vous vous sentez particulièrement qualifié.

Et ainsi de suite. L'abnégation est peut-être une vertu chrétienne, mais soyez certain que ce n'est pas elle qui a donné une couronne à Napoléon, 2 à Aliénor d'Aquitaine et l'immortalité à Edith Piaf, Fernandel ou Sarah Bernhardt.

### **Quelles demandes vous sont les plus difficiles à faire ?**

Dans votre vie familiale, sociale, professionnelle, sexuelle, etc.

Numérotez-les par ordre de difficulté 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15. Maintenant, exercez-vous à formuler ces demandes, de la plus facile à la plus difficile, en disant "je". Commencez par les écrire, et relisez-les de temps en temps :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15

### **Apprenez aussi à recevoir**

Lorsque vous avez obtenu ce que vous désiriez, le moment est venu de recevoir avec élégance.



Vous souvenez-vous de la réaction de certaines personnes à qui vous étiez si heureux d'offrir un beau cadeau :

“Oh ! Mais tu as fait une folie ! Il ne fallait pas dépenser ton argent ainsi ! Je n'en avais pas vraiment besoin.”

Quoi de plus déprimant ?

Non seulement vous êtes-vous senti ridicule, blessé et déçu mais encore vous êtes-vous bien promis qu'on ne vous y reprendrait plus !

Maintenant, faites un petit examen de conscience et notez les cas où vous avez eu cette attitude face à quelque chose que les autres faisaient pour vous.

### **Il faut autant de générosité pour recevoir que pour donner**

Si une personne fait l'effort de vous offrir quelque chose ou de vous rendre un service, montrez à quel point vous l'appréciez. Elle en sera heureuse et n'hésitera pas à recommencer. Vous monterez de plusieurs degrés dans son estime.

## Résumé

Dans cet ebook, vous avez découvert par quels moyens vous pouvez accroître votre confiance en vous. Après avoir cerné les ingrédients de la confiance, vous avez établi une liste de vos réussites, que vous garderez toujours près de vous et enrichirez périodiquement.

Vous avez appris à quel point l'optimisme est un élément important de toute personnalité charismatique. Si vous présentez quelques tendances au pessimisme, n'hésitez pas à les corriger. Vous y gagnerez en bonheur, en santé et en charisme.

En outre, vous savez que pour acquérir la personnalité magnétique dont vous rêvez, vous devez savoir vous affirmer. Or, l'affirmation de soi passe d'abord par la capacité de dire non.

Maintenant, vous n'ignorez plus pourquoi il est si difficile de dire non : par peur d'être rejeté ou de paraître égoïste.

Il n'y a pas 36 façons de dire non lorsqu'on veut éviter de blesser son interlocuteur tout en s'affirmant. Il faut faire preuve de délicatesse, tout en demeurant ferme et concis.

Mais l'affirmation de soi possède également une facette positive.

Vous devez aussi apprendre à demander. Personne ne peut deviner ce qui se passe exactement dans votre tête. N'attendez pas des autres qu'ils préviennent tous vos désirs. Demandez et vous recevrez.

# Table des Matières

Sommaire.....	2
Chapitre 1 – Les merveilles de la confiance.....	3
Chapitre 2 – La confiance engendre le succès.....	4
Chapitre 3 – Comment acquérir la confiance qui vous fait défaut ?.....	5
<b>1. Reconnaissez votre valeur personnelle .....</b>	<b>5</b>
1 <sup>re</sup> étape : Établissez le dossier de vos réussites.....	5
2 <sup>e</sup> étape : Soyez optimiste.....	6
Les personnes confiantes comptent leurs succès et non leurs échecs..	6
Test : Êtes-vous optimiste ou pessimiste ?.....	6
Exercice d'auto-analyse .....	8
Cet exercice est essentiel à votre succès.....	10
3 <sup>e</sup> étape : Changez d'attitude face à l'échec .....	10
4 <sup>e</sup> étape : Ne voyez pas des échecs partout.....	10
Faites le tri dans vos échecs.....	11
<b>2. Affirmez-vous .....</b>	<b>11</b>
1 <sup>re</sup> phase : Apprenez à dire “non”.....	12
La peur du rejet .....	12
Accumulez-vous du ressentiment ?.....	13
Comment faire pour refuser ? .....	13
5 règles d'or pour savoir dire “non” .....	13
2 <sup>e</sup> phase : Apprenez à demander .....	15
Quelles demandes vous sont les plus difficiles à faire ? .....	16
Apprenez aussi à recevoir .....	16
Il faut autant de générosité pour recevoir que pour donner.....	17
Résumé.....	18

©MMXI International Authors Bureau Ltd.

Tous droits réservés pour tous pays