

The background of the entire image is a deep blue night sky filled with numerous small, bright stars. In the upper left corner, a portion of a yellowish-white crescent moon is visible. At the bottom of the frame, the dark silhouette of a hand is shown with fingers spread, reaching upwards towards the text.

CONFIANCE EN SOI :

Avancer sans se mentir

N'attends pas d'avoir tout
résolu pour faire un pas

Florècine TAMOU

CONFIANCE EN SOI : Avancer sans se mentir

*N'attends pas d'avoir tout résolu pour
faire un pas.*

Florècine TAMOU

INTRODUCTION

Si tu lis ces lignes, c'est peut-être que tu doutes parfois de toi. Tu hésites à prendre la parole, à faire un choix, ou à affirmer ce que tu ressens. Tu te demandes si tu es "assez bien", "à la hauteur", ou simplement "légitime". Tu n'es pas seul(e). J'ai ressenti ces mêmes incertitudes. Et c'est justement pour cela que j'ai décidé d'écrire ce livre.

Ce guide est né d'un besoin personnel, mais aussi d'une envie profonde d'aider celles et ceux qui veulent reprendre leur pouvoir intérieur. Je ne suis pas là pour te juger ni pour te vendre des promesses magiques. Je veux simplement t'accompagner dans un cheminement simple, humain, et accessible à tous.

Dans ce livre, je vais t'expliquer ce qu'est réellement **la confiance en soi**, pourquoi elle vacille parfois, et comment tu peux la renforcer durablement. Tu découvriras des causes invisibles, des erreurs que beaucoup commettent sans le savoir, mais surtout des **solutions concrètes**, des **exercices pratiques** et des **outils simples** pour te reconnecter à ta valeur.

Peu importe d'où tu pars, **tu peux évoluer**. Tu n'as pas besoin d'être parfait(e), tu as seulement besoin de faire le premier pas. Et si tu le veux bien, faisons ce chemin ensemble.

CHAPITRE 1

C'EST QUOI LA CONFIANCE EN SOI ?

Quand on parle de **confiance en soi**, chacun y met une définition différente. Pour certains, c'est oser parler en public. Pour d'autres, c'est dire ce qu'on pense sans trembler. Mais en réalité, la confiance en soi est plus profonde que cela. Elle ne se limite pas à une attitude ou un comportement. C'est **un état intérieur**.

Définition simple

La confiance en soi, **c'est croire en sa capacité à faire face à une situation**. Ce n'est pas croire qu'on est parfait, ni penser qu'on ne fera jamais d'erreur. C'est plutôt se dire :

'' Peu importe ce qui se passe, je saurai gérer. Je peux m'adapter, apprendre, rebondir. ''

Elle repose donc sur trois piliers :

1-La connaissance de soi : savoir qui on est, ce qu'on aime, ce qu'on vaut.

2-L'acceptation de soi : faire la paix avec ses imperfections. Arrêter de se juger.

3-L'estime de soi : se considérer comme quelqu'un de valable et digne d'intérêt. Ne plus se minimiser.

Ce que la confiance en soi n'est pas

Ce n'est **pas de l'arrogance** : les personnes sûres d'elles n'ont pas besoin d'écraser les autres.

Ce n'est **pas une façade** : certaines personnes paraissent très confiantes, mais doutent profondément à l'intérieur.

Ce n'est **pas figé** : on peut avoir confiance en soi dans un domaine donné (le sport, par exemple), et pas du tout dans un autre (comme parler en public).

Pourquoi elle est importante

La confiance en soi influence tout :

- Nos choix
- Nos relations
- Notre façon de parler, de marcher, de voir l'avenir
- Nos limites aussi : quand on croit qu'on n'y arrivera pas, on n'essaie même pas.

” Sans confiance, même les plus belles idées restent dans un coin de la tête.”

Mais avec un minimum de confiance, tu peux commencer à avancer. Même lentement, même avec des peurs.

L'essentiel, c'est de **croire un peu plus en toi chaque jour**.

CHAPITRE 2

LES CAUSES DU MANQUE DE CONFIANCE

L'impact de l'enfance et de l'éducation

Notre façon de nous percevoir commence souvent dans l'enfance. Les paroles et les attitudes des parents, enseignants ou proches laissent des traces profondes. Des phrases comme :

- ✓ « Tu n'y arriveras jamais »
- ✓ « Sois comme ci, pas comme ça »
- ✓ « Ce n'est pas pour toi »

Peuvent semer le doute et faire naître un sentiment d'insuffisance. Un manque d'encouragement ou de reconnaissance à ce moment-là peut nourrir un manque de confiance durable.

Les blessures des expériences passées

Les échecs, les rejets ou les humiliations laissent des cicatrices invisibles. Par exemple, un projet raté, une remarque blessante ou une trahison peuvent entacher la confiance. Sans une prise de recul et une réinterprétation positive, ces événements alimentent la peur de recommencer.

Le regard des autres

Nous sommes tous sensibles au jugement social. Vouloir plaire, être accepté(e), éviter la critique est naturel. Mais quand on dépend trop du regard des autres, on s'efface, on se censure, et on perd contact avec soi-même. La peur du rejet ou de l'échec face aux autres, peut freiner nos initiatives.

La comparaison constante

À l'ère des réseaux sociaux, la comparaison est devenue un piège courant. On voit souvent des images retouchées, des succès éclatants, sans connaître le contexte réel. Comparer ta réalité avec ces images idéalisées provoque un sentiment d'infériorité injustifié.

Le dialogue intérieur négatif

Ce sont des mots que tu te répètes à toi-même.

Des pensées comme :

- « Je ne suis pas capable »
- « Je ne mérite pas ça »
- « Je vais échouer »

Installent peu à peu une croyance limitante, qui influence tes actions et tes émotions. Changer ce dialogue est essentiel pour retrouver confiance.

Ce qu'il faut retenir

Le manque de confiance ne tombe pas du ciel, il a toujours une origine. Reconnaître ces causes, c'est commencer à s'en libérer. Tu n'es pas condamné(e) à douter toute ta vie, et bonne nouvelle, c'est que ce processus peut s'inverser.

CHAPITRE 3

LES ERREURS QU'ON FAIT SOUVENT

« Apprendre de ses erreurs, c'est commencer à construire une confiance solide »

Vouloir tout contrôler

Chercher à tout maîtriser crée un stress inutile. La confiance, c'est aussi accepter l'imprévue et faire confiance à ses capacités pour s'adapter. Quand on veut contrôler chaque détail, on se met la pression et on risque de se décourager rapidement.

Se comparer aux autres

Comparer son parcours, ses réussites, ou son apparence à celles des autres est une source fréquente de doute. Chaque personne est unique, avec son propre chemin et son rythme. Cette comparaison génère souvent un sentiment d'insuffisance injustifié.

Attendre la perfection

La perfection est un idéal inatteignable qui freine l'action. Chercher à être parfait(e) avant de commencer ou de montrer ses talents retarde la progression. Il vaut mieux avancer avec ses imperfections que stagner dans l'attente.

Négliger les réussites

Souvent, on minimise ou oublie nos petites victoires. Or, ces succès, même modestes, sont des preuves tangibles de nos capacités. Les ignorer c'est nous empêcher de renforcer notre confiance.

Se focaliser sur ses faiblesses

Mettre tout son focus sur ce qu'on ne sait pas faire ou ce qui pose problème est contre-productif. Cela alimente un discours négatif et bloque les actions positives. Il est plus efficace de s'appuyer sur ses forces pour progresser.

Ne pas demander d'aide

Penser que demander de l'aide est un signe de faiblesse est une erreur courante. Au contraire, reconnaître qu'on a besoin d'un soutien est un signe de maturité et de confiance en soi. Cela permet d'apprendre et d'avancer plus rapidement.

Ce qu'il faut retenir

Les erreurs que nous faisons sont normales et font partie de l'apprentissage. Les reconnaître permet de ne pas les répéter et de bâtir une confiance durable. L'essentiel est de rester bienveillant(e) avec soi-même tout au long du chemin.

CHAPITRE 4

COMMENT SE VOIR AUTREMENT ?

« Changer son regard sur soi, c'est ouvrir la porte à une nouvelle confiance. »

Prendre conscience de ses qualités

Souvent, on a tendance à se concentrer sur nos défauts ou nos manques. Pourtant, chacun possède des qualités uniques, des talents, des forces, parfois même invisibles à nos propres yeux. Prendre le temps de reconnaître ces atouts permet de commencer à changer l'image que l'on a de soi, en renforçant l'estime personnelle.

Action

Fais la liste de 10 qualités ou talents que tu possèdes. Ce peuvent être des compétences, des traits de caractère, ou même de petites choses que tu fais bien au quotidien. Pour aller plus loin, demande à un(e) ami(e) de confiance un **feedback** sur ce qu'il (elle) apprécie chez toi et note sa réponse. Cela peut t'ouvrir les yeux sur des qualités que tu ne soupçonnais pas.

Se parler avec bienveillance

Le dialogue intérieur est la voix que l'on a en permanence dans sa tête. Si ce discours est trop dur, trop critique, il finit par entamer la confiance en soi. À l'inverse, adopter une

attitude bienveillante envers soi-même, comme on le ferait avec un ami proche, aide à nourrir une image plus positive.

Action

Dès que tu remarques une critique intérieure, arrête-toi et reformule cette pensée en une phrase positive et encourageante. Par exemple, au lieu de penser « **Je ne suis pas capable** », dis-toi « **Je fais de mon mieux et j'apprends chaque jour** ». Pour ancrer cette habitude, écris chaque soir dans un carnet une phrase positive sur toi-même.

Se détacher du regard extérieur

Il est naturel de chercher l'approbation des autres, mais quand cela devient une condition de notre confiance, on devient vulnérable. Apprendre à distinguer ce qui vient de nous et ce qui est l'influence des autres est essentiel pour ne pas dépendre constamment de leur jugement.

Action

À chaque fois que tu ressens le besoin de plaire ou d'être validé, pose-toi la question : « **Est-ce que j'agis pour moi ou pour les autres ?** » Réfléchis à une situation récente où tu as agi pour satisfaire quelqu'un d'autre, et imagine comment tu pourrais agir différemment en suivant tes propres désirs.

Adopter une posture de gratitude

Se concentrer sur ce qui va bien, sur ce qu'on apprécie, change notre regard sur nous-mêmes et notre vie. La gratitude agit comme un antidote au doute, en recentrant notre attention sur le positif.

Action

Chaque matin, écris 3 choses que tu apprécies en toi, dans ta vie ou dans ce que tu as accompli récemment. Prends ensuite 5 minutes pour méditer ou simplement réfléchir à ces éléments, en ressentant cette gratitude profondément.

Visualiser une version confiante de soi

La visualisation est une technique puissante utilisée par de nombreux sportifs et professionnels. En imaginant clairement une version confiante et assurée de toi-même dans des situations précises, tu prépares ton cerveau à agir ainsi dans la réalité.

Action

Trouve un moment calme, ferme les yeux, et imagine-toi dans une situation où tu veux avoir confiance (**par exemple : un entretien, un rendez-vous, une prise de parole**). Visualise tous les détails : ta posture, ta voix, ton sourire, ton calme. Fais cet exercice 3 fois par semaine, en

te concentrant sur les émotions positives que cela te procure.

Ce qu'il faut retenir

Changer son regard sur soi demande du temps et un engagement quotidien. En prenant conscience de ses qualités, en se parlant avec bienveillance, en s'affranchissant du regard des autres, en cultivant la gratitude, et en pratiquant la visualisation, tu poses les bases solides d'une confiance durable.

CHAPITRE 5

AFFRONTER LE REGARD DES AUTRES

« La confiance ne dépend pas du regard des autres, mais de ce que tu décides d'en faire. »

Comprendre l'impact du regard des autres

Le regard des autres, peut être intimidant. Que ce soit dans une situation sociale, professionnelle ou familiale, nous avons souvent peur d'être jugé ou rejeté. Cette peur peut freiner nos actions et miner notre confiance. Pourtant, ce regard n'est qu'une perception extérieure, souvent liée aux propres peurs ou préjugés des autres, et non à notre valeur réelle.

Action

Observe une situation récente où tu as senti le poids du regard d'autrui. Note ce que tu as ressenti, ce que tu as pensé, et surtout si ces pensées étaient fondées sur des faits ou sur des suppositions.

Se libérer de la peur du jugement

Souvent, cette peur vient d'un besoin d'être aimé ou accepté. Mais il est important de réaliser que l'on ne peut pas plaire à tout le monde, et que ce n'est pas nécessaire pour avancer. Accepter que certains te jugent ou ne

t'appréciant pas est une étape clé pour renforcer ta confiance.

Action

Fais la liste des personnes dont l'opinion compte vraiment pour toi. Ensuite, rappelle-toi que leur jugement n'est qu'une part de la réalité. Essaie d'accepter que les autres aient des opinions différentes, sans que cela définisse qui tu es.

Cultiver son authenticité

La confiance grandit quand on ose être soi-même, sans masque ni faux-semblants. Affronter le regard des autres, c'est aussi s'affirmer, montrer sa vraie personnalité, ses valeurs, ses limites.

Action

Choisis une situation où tu as tendance à te cacher ou à t'adapter pour plaire. Engage-toi à dire ce que tu penses ou à exprimer ce que tu ressens, même si c'est inconfortable.

Se rappeler que le regard des autres est souvent éphémère

Les jugements, positifs ou négatifs, ne durent pas. Ce qui compte vraiment, c'est la manière dont tu te vois toi-même à long terme.

Action

Lorsque tu ressens un jugement fort, rappelle-toi un moment où tu as réussi malgré les critiques. Garde cette mémoire comme une preuve de ta valeur.

Ce qu'il faut retenir

Le regard des autres, peut être un frein à la confiance, mais il ne doit pas devenir une prison. En comprenant son impact, en acceptant la diversité des opinions et en cultivant ton authenticité tu peux transformer cette peur en force.

CHAPITRE 6

LA PUISSANCE DES PETITES VICTOIRES

« Chaque petite victoire est un pas vers une confiance plus grande »

Pourquoi les petites victoires comptent

La confiance en soi ne se construit pas uniquement à travers des succès spectaculaires. Ce sont les petites réussites quotidiennes qui renforcent ton estime, car elles montrent que tu es capable, que tu avances, même lentement. Ces petites victoires s'accumulent et finissent par transformer ta perception de toi-même.

Action

Note chaque jour une petite réussite, même minime (par exemple : dire bonjour à quelqu'un, terminer une tâche, exprimer ton opinion). Observe comment ces moments positifs s'additionnent.

Apprendre à célébrer ses progrès

Souvent, on minimise ses réussites ou on passe rapidement à la suite sans s'arrêter pour apprécier. Prendre le temps de célébrer chaque victoire, même petite, donne du poids à ta confiance.

Action

Prends l'habitude de t'accorder un moment de reconnaissance après chaque succès. Cela peut être un sourire, une petite pause, ou même te féliciter à voix haute.

Utiliser les victoires comme levier

Les petites victoires te donnent de l'énergie et te motivent à relever des défis plus grands. C'est un cercle vertueux : plus tu réussis, plus tu as confiance, et plus tu es prêt à essayer.

Action

Après une petite victoire, note une action un peu plus ambitieuse que tu peux faire. Planifie-la et lance-toi progressivement.

Revoir ses objectifs pour rester motivé

Avoir des objectifs réalistes et bien définis permet de mesurer ces petites victoires et de garder le cap. Des objectifs trop grands ou flous peuvent décourager.

Action

Fixe-toi des objectifs clairs et décomposés en étapes. Par exemple, au lieu de « devenir confiant », choisis « parler en public une fois par semaine ».

Gérer les revers sans se décourager

Les échecs font partie du chemin, mais ils ne doivent pas effacer les petites victoires. Apprendre à relativiser aide à garder une vision positive.

Action

Quand un obstacle survient, écris ce que tu as appris et rappelle-toi tes petites victoires précédentes. Cela t'aidera à rebondir plus vite.

Ce qu'il faut retenir

Les petites victoires sont les briques qui construisent ta confiance. En les reconnaissant, en les célébrant et en les utilisant comme tremplin, tu bâtis une estime solide, capable de résister aux difficultés.

CHAPITRE 7

CHANGER SON DIALOGUE INTÉRIEUR

« La manière dont tu te parles influence directement ta confiance »

Qu'est-ce que le dialogue intérieur ?

Le dialogue intérieur, c'est cette petite voix dans ta tête qui commente tout ce que tu fais, ressens ou penses. Souvent, elle est négative, critique ou limitante, ce qui nuit à la confiance en soi. Apprendre à écouter et modifier ce discours est essentiel pour évoluer.

Action

Pendant une journée, observe tes pensées. Fais attention aux phrases négatives que tu te dis. Ce simple exercice t'aide à prendre conscience du poids de ton dialogue intérieur.

Repérer les pensées limitantes

Les pensées limitantes sont celles qui te bloquent, comme « Je ne vais pas y arriver », « Je ne suis pas assez bon » ou « Ce n'est pas pour moi ». Elles ne sont pas la vérité, mais des croyances qui se sont installées au fil du temps.

Action

Quand une pensée limitante apparaît, écris-la, puis challenge-la : « Est-ce que cette pensée est toujours vraie ? » ou « Quelle preuve ai-je du contraire ? »

Remplacer les pensées négatives par des affirmations positives

Les affirmations positives sont des phrases simples, au présent, qui renforcent la confiance : « Je suis capable », « Je mérite le succès », « Je peux apprendre ». Les répéter régulièrement aide à reprogrammer ton esprit.

Action

Écris 5 affirmations positives qui te parlent. Répète-les chaque jour. Ça paraît banale, mais c'est vraiment signifiant.

Cultiver la patience et la persévérance

Changer son dialogue intérieur ne se fait pas en un jour. Il faut de la pratique et de la patience pour ancrer ces nouvelles habitudes mentales.

Action

Engage-toi à pratiquer cet exercice quotidiennement pendant au moins 21 jours, le temps que ton cerveau s'habitue à ce nouveau discours.

Ce qu'il faut retenir

Ton dialogue intérieur est la clé pour construire une confiance durable. En apprenant à identifier, questionner et remplacer tes pensées négatives par des affirmations positives, tu prends le contrôle de ton esprit.

CHAPITRE 8

SAVOIR DIRE NON AVEC CONFIANCE

Dire NON aux autres, c'est parfois dire OUI à soi-même.

Pourquoi c'est si difficile de dire NON ?

Beaucoup de personnes ont du mal à dire non par peur de blesser, de décevoir ou d'être rejetées. Cette difficulté vient souvent d'un manque de confiance et d'une volonté de plaire à tout prix. Pourtant, apprendre à poser des limites est essentiel pour se respecter et se faire respecter.

Dire NON, ce n'est pas être égoïste

Refuser une demande, c'est protéger ton temps, ton énergie et tes priorités. Ce n'est pas de l'égoïsme, mais de l'affirmation de soi. Une personne qui se respecte inspire souvent plus de respect.

Exemple

Tu peux dire : « J'aimerais t'aider, mais je ne peux pas cette fois » ou « Je comprends ta demande, mais ce n'est pas possible pour moi aujourd'hui. »

Apprendre à poser ses limites

Savoir dire non demande de bien connaître ses propres besoins et ses limites. Il ne s'agit pas de dire non à tout, mais de faire des choix alignés avec ce qui est bon pour toi.

Action

Choisis une petite situation où tu peux t'entraîner à dire non cette semaine. Prépare ta réponse à l'avance. Commence par des choses simples, comme refuser un service qui te dérange.

Utiliser le bon ton et la bonne posture

La manière de dire non compte autant que le mot lui-même. Un non, dit avec calme, assurance et bienveillance passe mieux qu'un non agressif ou hésitant.

Conseil

Utilise une voix posée, un regard franc et un langage clair. Inutile de trop te justifier. Reste simple et ferme.

Gagner du temps pour répondre

Tu n'es pas obligé(e) de répondre immédiatement à une demande. Prendre un moment pour réfléchir peut t'éviter de dire oui sous pression.

Exemple

Quand tu te sens mal à l'aise, dis simplement : « Laisse-moi y réfléchir et je te donne une réponse. » Cela te donne le temps de décider avec confiance.

Ce qu'il faut retenir

Dire NON est un acte de respect envers soi-même. En posant tes limites avec clarté et assurance, tu renforces ta confiance et tu montres aux autres que ta voix compte.

CHAPITRE 9

ET SI TU REPRENAIS DE LA PLACE ?

On t'a peut-être appris à ne pas faire trop de bruit.

À ne pas déranger.

À dire 'désolé' même quand tu n'as rien fait.

À baisser la tête quand tu parles.

À demander la permission pour exister.

Mais aujourd'hui, j'ai envie de te proposer une chose :

Et si tu reprenais enfin de la place ?

Pas pour écraser les autres.

Pas pour être au centre de tout.

Mais juste pour ne plus te faire tout (e) petit (e).

Juste pour être une personne entière, et vivre pleinement ta vie.

Tu n'as pas à devenir une autre personne. Tu n'as pas besoin de forcer une voix grave, ni de devenir extraverti (e).

La confiance, ce n'est pas être bruyant (e). C'est être présente (e). Tu peux être doux (ce) et sûre de toi. Calme mais claire. Le problème, ce n'est pas ton caractère. Le problème, c'est que parfois, tu t'efface très vite.

Il suffit parfois d'un rien :

- ✓ Regarder quelqu'un dans les yeux au lieu de baisser le regard.
- ✓ Parler un peu plus fort, juste assez pour qu'on t'entende.

✓ Ne pas t'excuser à chaque phrase.

Tu n'imagines pas combien ces petits gestes disent :

” *Je suis là, j'ai le droit d'être là. Je mérite d'être écouté (e).*”

Ce que j'ai appris

Moi aussi j'ai souvent voulu me faire oublier. Je pensais que moins on me voyait, moins je risquais d'être jugée. Mais un jour, j'en ai eu marre de rater des opportunités, de ne pas poser mes questions, de rester frustrée après les discussions. J'ai commencé à m'imposer et je n'acceptais pas tout juste pour faire plaisir à autrui. Un mot, un regard, une phrase claire pour me faire entendre.

Et tu sais quoi ? Les autres ont suivi. Pas tout le monde, mais assez pour que je sente que c'était juste.

Ce que tu peux essayer (rien de bizarre, promis)

Aujourd'hui ou demain :

✓ Dis ce que tu penses, au lieu de te taire.

✓ Parle même si ta voix tremble un peu.

✓ Termine ta phrase, même si on essaie de t'interrompre.

Ça ne changera pas tout d'un coup. Mais chaque fois que tu le fais, tu poses une pierre.

La confiance ne fait pas de bruit.

Elle est là, dans les silences où tu ne fuis plus. Dans les phrases que tu oses terminer. Dans la place que tu décides de prendre, doucement...mais sûrement.

Tu vas y arriver

CHAPITRE 10

LES PETITES CHOSES QUI CHANGENT TOUT

On pense souvent que pour avoir confiance en soi, il faut faire des trucs spectaculaires : des discours, des vidéos, des voyages, des challenges....

Mais non !

Parfois, c'est une toute petite chose qui change ta journée. Un détail que personne ne voit, sauf toi. Et c'est justement ça, la beauté du vrai changement : il commence dans l'ombre, sans bruit.

Tu veux avoir confiance ?

Commence par de petits choix simples, tous les jours. Par exemple :

- ✓ Ne pas dire **je suis nulle** quand tu rates quelque chose.
- ✓ Te lever quand tu as dit que tu allais te lever.
- ✓ Écrire juste une ligne de ce que tu ressens.
- ✓ Répondre à ce message que tu repousses depuis trois jours.
- ✓ Terminer une tâche, même petite, même mal faite.

Chaque fois que tu tiens une promesse envers toi-même, même minuscule, tu t'envoies un message :

” Je peux compter sur moi.”

Tu n'as pas besoin de tout changer. Tu peux rester toi, avec ton rythme, ton calme, tes humeurs. Tu n'as pas à tout changer immédiatement. Mais tu peux commencer par une chose aujourd'hui.

Et demain, une autre.

Et après-demain, recommencer.

Il n'y a pas de routine parfaite. Mais il y a de petites habitudes humaines, normales, souples, que tu choisis par amour pour toi.

Quelques idées concrètes, rien de magique

Voici une petite liste simple que tu peux adapter à ta vie :

- ✓ Noter chaque soir une chose dont tu es fière (même minuscule).
- ✓ Remplacer **je suis bête** par **j'apprends**, ou **je fais de mon mieux**.
- ✓ Dire non à une demande qui te fatigue, sans te justifier.
- ✓ Te reposer sans culpabiliser quand ton corps te le demande.
- ✓ Dire bonjour avec un vrai regard, pas juste un murmure.

Pas besoin de le faire tous les jours. Mais chaque fois que tu le fais, c'est un petit pas vers toi-même.

Si tu veux garder une trace.....

Tu peux créer un carnet que tu n'ouvres que pour ça. Pas un journal parfait, ni une obligation.

Juste un coin pour écrire :

- ✓ Aujourd'hui j'ai osé...
- ✓ Aujourd'hui j'ai tenu parole envers moi.
- ✓ Aujourd'hui j'ai été doux (ce) avec moi-même. Pas pour impressionner qui que ce soit. Mais pour te rappeler que tu avances, même si personne ne le voit.

C'est dans les petits gestes qu'on commence à se respecter.

Et c'est dans ce respect discret que la confiance se construit.

CHAPITRE 11

DES EXERCICES SIMPLES MAIS SIGNIFICATIFS

Il y a des jours où tu veux avancer.... Mais tu ne sais pas par où commencer. Tu es là, dans ta chambre ou dans les transports, à ta dire **(Je devrais faire quelque chose)**.

Alors voilà, pas de théories, pas de routines magiques, juste 5 petits exercices, pensés pour les jours simples, les jours vrais. Pas pour devenir une autre personne, mais pour te rapprocher de toi.

Écris une lettre à ton ''toi dans 6 mois''

Pas besoin d'en faire un roman. Écris-lui comme à un (e) ami (e) que tu ne veux pas perdre.

Tu peux lui dire :

- ✓ Ce que tu vis maintenant
- ✓ Ce que tu aimerais oser d'ici là
- ✓ Ce que tu veux arrêter de tolérer

Pourquoi ?

Parce que ça te permet de te projeter sans pression, et de voir que tu comptes assez pour t'écrire à toi-même.

Fais la liste de 5 choses que tu n'oses jamais dire

On a tous des phrases qu'on garde au fond du cœur.

Ecris-les

Lis-les à voix basses

Et regarde-les pour ce qu'elles sont : des parts de toi que tu peux accueillir.

Ne t'excuse pas pendant 24heures (sauf si c'est vraiment nécessaire)

Pas 'désolé' pour avoir posé une question.

Pas 'pardon' pour prendre de la place.

Pas 'je suis bête' quand tu fais une erreur.

Pourquoi ?

Parce que chaque excuse inutile creuse un trou dans ta confiance. Et chaque silence gardé quand tu t'apprêtais à t'excuser est une réparation.

Fais une chose seul (e) que tu faisais d'habitude accompagné (e)

Ça peut être :

- ✓ Aller au marché seul (e)
- ✓ Manger dans un café sans ton téléphone
- ✓ Marcher sans musique, sans rien

Pourquoi ?

Parce que tu dois pouvoir compter sur toi. Et te prouver que ta présence suffit.

Pose-toi une vraie question et écoute ta réponse

Des fois, on a juste besoin de ça. Par exemple :

- ✓ Est-ce que je suis honnête avec moi en ce moment ?
- ✓ Qu'est-ce que j'évite ?
- ✓ Qu'est-ce que je mérite, mais que je ne m'autorise pas?

Ecris la réponse, même si elle est floue. Même si elle fait un peu mal. Tu n'as pas besoin de la montrer. Juste de te l'avouer.

Tu n'as rien à prouver

Tu n'as pas besoin de cocher toutes les cases. Tu peux faire un seul exercice ce mois-ci. Tu peux revenir à celui qui t'a touché. Le but, ce n'est pas de te transformer. C'est de te retrouver, un pas après l'autre.

'Ce sont des gestes simples qui te ramènent à toi'

Et c'est en revenant à toi que tu te relèves vraiment.

Sois juste toi

CHAPITRE 12

ELLES ONT DOUTÉ MAIS ELLES L'ONT FAIT

Il y a cette idée qu'avoir confiance en soi, c'est être sûre de tout, marcher droit, parler fort, ne jamais trembler. Mais ce n'est pas vrai.

La vraie confiance, celle que je veux que tu construis, ce n'est pas celle qui fait du bruit. C'est celle qui te permet d'avancer, même quand tu doutes. Et tu n'es pas seule. Beaucoup de personnes se demandent si elles sont assez bien, assez intelligentes. Et malgré ça, elles choisissent d'essayer.

J'ai eu une discussion avec *Joyce*, une amie et voici son témoignage :

'Je pensais que pour être respectée, il fallait être dure. Mais en fait, il faut surtout être claire. Aujourd'hui, je dis ce que je pense. Je ne m'énerve pas. Je ne me cache pas non plus. Et c'est déjà énorme'

Joyce ne s'est pas réveillée un matin confiante. Elle a simplement cessé de s'adapter excessivement. Elle a choisi de parler avec calme et fermeté. Et les gens ont commencé à l'écouter différemment.

Aussi, j'ai eu à parlé avec *Sophie*, une connaissance qui s'est confiée :

‘J’ai toujours cru que j’étais *trop timide*. Maintenant, je dis que je prends le temps. Et c’est vrai : quand je parle, j’ai des choses à dire. Ce n’est pas le nombres de phrases qui compte. Il faut juste être claire.’

Sophie n’a pas changé qui elle est. Elle a simplement changé la façon dont elle se voyait. Elle a donné de la valeur à son silence, à ses mots, à son rythme.

Et si tu faisais, toi aussi, un petit pas ?

Tu n’as pas besoin de faire de grands discours, ni de devenir quelqu’un d’autre. Mais tu peux :

- ✓ Dire ce que tu ressens même si ta voix tremble
- ✓ Te choisir au lieu de t’effacer
- ✓ Poser une limite, juste pour une fois

Ce sont ces petites choses qui te rappellent que tu as ta place.

Ce livre n’a pas pour objectif de te rendre parfait (e). Il veut juste te rappeler que tu as le droit d’exister pleinement, sans t’excuser, sans t’effacer, sans demander la permission.

Un jour, tu regarderas en arrière et tu verras le chemin parcouru. Peut-être pas spectaculaire, mais vrai, courageux, vivant.

Et tu te diras : **‘J’ai eu peur, mais je l’ai fait quand même’**

Et crois-moi, ce sera déjà une victoire immense.

Sois juste focus sur tes objectifs.

Remerciements

Merci d'avoir lu ce livre.

Il a été écrit dans l'intention de parler vrai, sans masque, sans promesse magique. Juste de personne à personne.

Merci à toutes les personnes qui m'ont inspiré, soutenu, ou simplement écouté. Merci aussi à toi, lecteur ou lectrice, qui a pris le temps de lire jusqu'au bout. J'espère que ces pages t'ont parlé, et qu'elles t'accompagneront.

Si tu veux échanger, partager ton avis ou juste dire bonjour, tu peux me contacter ici :

Email : florecinetamou@gmail.com