



## Exercice sur "La confiance en Soi"

### Exemples de convictions qui sous-tendent le manque de confiance en soi :

- + On me rejettera si je dis ce que je pense
- + Mes opinions ne valent pas celles des autres
- + Je ne suis pas très doué(e) pour ...
- + Je ne peux pas / je ne serai jamais capable / J'aimerais pouvoir le faire
- + Je dois être parfait
- + J'ai peur de l'image que les autres ont de moi
- + Tout peut être une menace

### Ca devient :

- + J'ai le droit de donner mon opinion, elle est fondée
- + J'ai le droit d'être traité(e) avec respect
- + Je suis autonome et responsable de ce qui m'arrive, je contrôle la situation
- + Je suis libre de choisir mon comportement, je n'ai pas à me justifier
- + L'opinion des autres me concernant m'enrichit, il peut m'aider à évoluer
- + J'ai le droit à l'erreur et je peux en tirer des leçons
- + J'ai le droit de vivre ma vie, d'être heureux et de me prendre en main
- + J'ai de la valeur et des qualités, les autres peuvent apprendre à les voir et à les apprécier
- + Je vis l'instant présent que je sais apprécier
- + Le futur est porteur d'espoir et de bonnes choses à vivre
- + Etc.

### Vos droits :

- + Etre traité(e) avec respect
- + Demander ce que vous voulez
- + Etre écouté(e) et pris(e) au sérieux
- + Exprimer votre opinion, vos points de vue et vos sentiments
- + Fixer vos propres limites
- + Faire des erreurs

Dire non ou « je ne sais pas » sans avoir à s'excuser ...

Les techniques de relaxation, d'autohypnose, d'autosuggestions, de visualisations peuvent être utiles pour vivre et ancrer ces affirmations en vous.



### **Exercice utile !**

- ✚ Prenez une feuille de papier et listez toutes vos qualités (non, pas dans la tête, le fait de le noter à l'extérieur de soi est important). Ca fait du bien de PRENDRE CONSCIENCE que VOUS en avez autant !
- ✚ Ensuite, relisez-les, savourez-bien, une par une, toutes ces qualités dont vous disposez, puis visualisez-vous en train de les mettre en action, les unes après les autres, lentement, ancrez-en vous ces situations... REAPPROPRIEZ-VOUS vos qualités...

### **En fait, le cheminement est le suivant :**

- 1) on prend pleinement conscience de telle qualité
  - 2) on se donne le droit d'être et de vivre pleinement avec cette qualité et des bienfaits qui en découlent
  - 3) on se la réapproprie, on se réhabitue à vivre et à être, entres autres, cette qualité
  - 4) on se reprogramme pour ETRE pleinement, pour développer ses qualités et son potentiel
- 
- ✚ Relisez et complétez la liste de temps à autre, ca fait pas de mal. Ensuite, vous pourrez noter vos principaux défauts, puis à coté noter jusqu'à quel point c'est vrai et à quel point ça devient faux, à quoi peut servir ce défaut et enfin comment dépasser ce défaut par une de vos qualités.
  - ✚ Entraînez-vous devant une glace à simuler les situations qui vous paraissent difficiles : jouez l'énervé, le séducteur, le marrant, le fou furieux, le ténébreux, le ridicule, etc. Jouez plein de rôles différents du vôtre, habituez-vous à être insensible à l'idée que se font les autres de vous, simulez la vie que vous voulez, avant de la vivre pour de vrai...