

# Parcours 40

*Un parcours de transformation à destination de tous*

Numéro 7  
09 mars 2022

Cher lecteur,

Hier nous avons pris le temps d'identifier la personne à qui nous voulons apporter notre aide. C'est bien ! Nous avons fait ce choix en mettant plusieurs critères en évidence. L'un d'eux est au fondement de toute relation et mérite une attention particulière : Il s'agit de la **confiance**.

**La confiance** se définit comme l'assurance qui nous pousse à nous fier entièrement à quelqu'un ou à quelque chose. La confiance n'est pas une acquisition définitive, elle se gagne et se perd, elle n'est que rarement acquise pour toujours. La confiance c'est aussi faire un choix et décider de se fondre dans ce choix. La 1<sup>ère</sup> étape de cette aventure serait de porter sa croix avant celle des autres : **se faire confiance**.

**La confiance en soi** est loin d'être innée ; elle a besoin d'exister, d'être recherchée et d'être développée. Il est peut-être aisé d'accorder plus de crédit aux choix qui émanent de notre volonté mais il advient que nous reculons beaucoup trop souvent quant à la responsabilité qu'elles nous incombent. Et c'est souvent en analysant les risques que nous commençons à perdre confiance en nous, à ne plus se parler, à ne plus consulter ce Moi qui dort sans se réveiller en nous.

**La confiance en soi** présuppose dix clés : *ne pas fuir les regards, transformer la peur en énergie positive, créer le contact, se lancer, ne pas imiter par jalousie, chercher à être le meilleur, s'affirmer, fixer un objectif, accepter les erreurs pour changer en positif, enfin se faire plaisir après tout.* **Charles Pépin** qu'« avoir confiance en soi, ce n'est pas être sûr de soi. C'est trouver le courage d'affronter l'incertain au lieu de le fuir. Trouver dans le doute, tout contre lui, la force de s'élancer ».

Quatre étapes sont indispensables au développement de la confiance en soi. Elle s'acquiert grâce à une sécurité intérieure, une affirmation des besoins, une acquisition des compétences et une reconnaissance par les autres. Le travail de confiance en soi est un

travail d'introspection. Un individu qui se connaît et qui sait s'accepter aura une confiance en lui plus accrue qu'une personne qui passe son temps à se remettre en question.

La confiance s'assure par la façon de parler, le ton de la voix ou par le langage du corps. Les personnes sûrs d'elles ont tendance à s'imposer par leur présence physique ; elle parle fort avec un débit soutenu. Elles occupent l'espace.

Attention à l'excès de confiance.

A demain,

Désiré et Raymond

#### **Micro-action du jour :**

Offre-toi 5 minutes de calme et se remémorer **une chose que tu as réussie dans le passé**, alors que tu ne t'en sentais pas capable ou alors que personne ne croyait en toi. Revis tous les détails : ce que tu as ressenti au départ, la peur, le doute, la réaction des autres, ce que tu as dû affronter, comment tu t'es senti quand tu as réussi : la satisfaction, la fierté, la joie...

**Refaites cet exercice aussi souvent que vous le voulez !**