

Augmenter la *confiance* et l'*estime de soi* ou *celle des autres*



Le saviez-vous ?

La confiance en soi se définit comme le fait de se faire confiance pour gérer la plupart des situations auxquelles nous avons à faire face dans notre vie professionnelle et personnelle. Elle donne un *sentiment d'assurance et de sécurité à propos de soi.*

Chaque personne a une valeur inestimable simplement parce qu'elle EST. Elle est unique. Augmenter sa confiance en elle c'est lui donner conscience de sa valeur.

Se faire confiance c'est :

1. S'aimer soi-même, physiquement, moralement et affectivement.
2. Estimer avoir les compétences nécessaires sur le plan professionnel pour réussir selon ses aspirations.
3. Estimer avoir les capacités à gérer sa vie privée et familiale.
4. Se sentir capable de se défendre et de faire reconnaître sa valeur.
5. Se comporter avec soi-même comme avec son ou sa meilleur(e) ami(e).
6. Prendre soin de soi, de son corps, de sa santé, de son équilibre psychique et affectif.
7. Être capable de se donner tout ce dont on a besoin pour être heureux.
8. Savoir que l'on atteindra les objectifs que l'on s'est fixés.
9. Être optimiste sur soi et sur son avenir.
10. Apprécier qui l'on est, le métier que l'on fait et sa vie en général.
11. Vivre en accord avec ses valeurs.
12. Accepter de faire des erreurs et continuer à se faire confiance et à s'encourager.
13. Se sentir accepté par les autres et aimé.

Comment augmenter la confiance en soi de quelqu'un ?

1. Écoutez-le.
2. Félicitez-le de ses progrès, si minimes soient-ils. Le quotidien doit être félicité pas uniquement l'exceptionnel.
3. Intéressez-vous à lui en lui posant des questions sur lui et en lui demandant son avis.
4. Indiquez-lui où il en est de l'atteinte de l'objectif qu'il s'est fixé.
5. Encouragez-le à prendre soin de lui, de son corps, de son look, comme il le ferait avec une personne qui lui est très chère.
6. Indiquez-lui des personnes avec lesquelles il pourra parler de ce qu'il n'oserait dire à personne d'autre.
7. Faites-le parler positivement de lui.
8. Recadrez en permanence sur le positif et les progrès.
9. Montrez que vous acceptez la discussion, ses réticences et ses objections avec bienveillance.
10. Encouragez-le à être responsable de lui, de ses choix.
11. Encouragez-le à s'accepter tel qu'il est.
12. Faites-lui prendre conscience de ses qualités pour mener à bien son projet de vie.
13. Refusez qu'il se compare à d'autres personnes. La comparaison est un vrai poison. Chaque être est unique.

Plus grande est notre confiance en nous, mieux nous gérons notre stress, mieux nous pouvons l'éviter et l'évacuer.

La confiance en soi se construit tout au long de notre vie et peut évoluer et s'améliorer avec les années. Au départ, notre confiance en nous nous vient de notre entourage et surtout de nos parents par leurs propos et remarques ou en nous indiquant ce qui est bien ou mal.

Dans certaines familles, les critiques sont nombreuses et les félicitations rares, l'amour inexistant. L'enfant, dans un tel contexte, aura du mal à développer une confiance en lui susceptible de l'aider à acquérir son autonomie et sa liberté puisqu'il croira qu'il a peu de valeurs. Cela expliquera que certaines personnes, à qui vous ferez des compliments, ne vous croiront pas. Cela vous fera comprendre, aussi, pourquoi d'autres personnes, à qui vous donnez des signes d'attention ou d'affection vous rejeteront. Elles ne savent tout simplement pas qu'elles en sont dignes et cela leur fait peur.