

## Augmenter la confiance en soi

Faire moins, pour en avoir plus.

Souvent les gens demandent ce qu'ils doivent faire pour augmenter leur confiance en eux. Comme s'il est évident pour eux qu'ils leur manquent quelque chose, qu'ils doivent faire quelque chose en plus. Dans les faits, ils doivent souvent faire quelque(s) chose(s) en moins ou, tout au plus, remplacer un comportement.

Voici quelques pistes pour amplifier la confiance, l'estime, l'opinion de soi :

### Cesser de prendre le négatif de l'environnement



Lorsque l'environnement (famille, concubin\_e, fratrie, collègues, médias, politique, etc.) est négatif, nos capacités sont rabaissées et la mauvaise opinion de soi s'installe, de plus en plus.

**Cesser de s'acclimater à la croyance des autres**

« *S'il le dit, c'est que ça doit être vrai.* » Et bien non, ce n'est pas vrai !



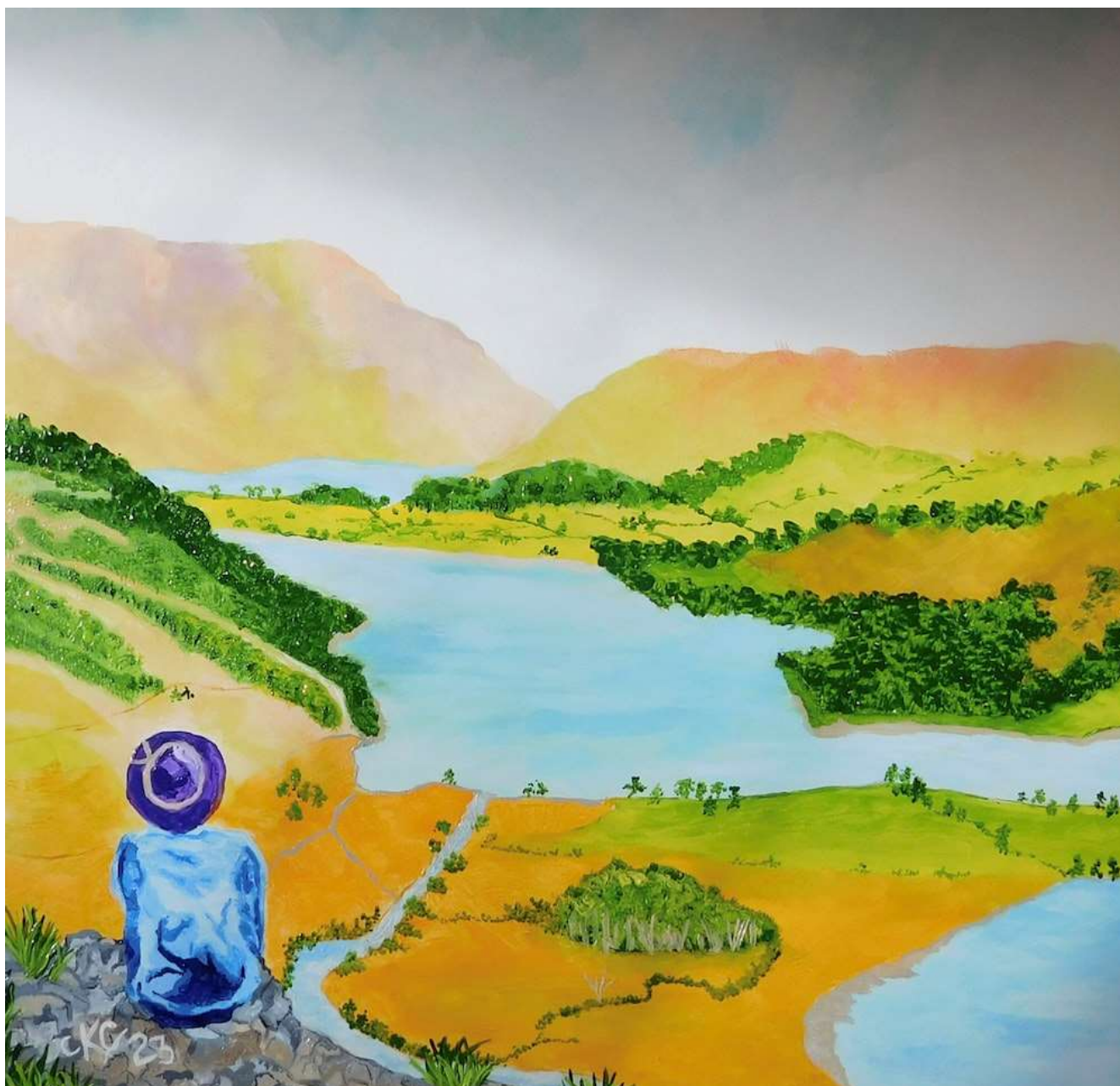
Adapter son comportement à ce que pensent ou disent les autres est une stratégie à court terme qui a pour seul but d'être reconnu, de plaire, de faire partie. Ce n'est pourtant qu'une posture et celui ou celle qui la prend, se rend directement dépendant des autres. Inlassablement, inéluctablement cette posture dénature et limite.

Les conséquences d'un comportement sont plus évidentes que la raison du comportement lui-même, qui lui est souvent inconscient.

**Augmenter la confiance en soi**  
Faire moins, pour en avoir plus.

**Prévenir MENTOR**  
L'accompagnement vers le succès authentique

## Cesser de jeter le bébé avec l'eau du bain



Croire que l'échec d'une situation est l'échec d'une vie est faux, rabaisant, limitant et peu respectueux.

**Augmenter la confiance en soi**  
Faire moins, pour en avoir plus.

**Prévenir MENTOR**  
L'accompagnement vers le succès authentique

**Cesser de confondre capacités et compétences**

C'est parce que chaque humain vit des expériences différentes que tous les humains ont des compétences différentes. Autrement dit, tous les humains ont des capacités illimitées de vivre des expériences pour acquérir des compétences.



Si quelqu'un confond capacités et compétences, il minimisera les effets de ses expériences et surestimera celles des autres.

---

**Cesser de confondre les auxiliaires être et avoir**

« *J'ai raté un examen.* »  $\neq$  « Je suis un raté. »

Echouer ou réussir n'a rien à voir avec qui l'on est. Ce qui forge une identité, c'est d'expérimenter tout son potentiel pour vivre des expériences, apprendre et s'éduquer (du latin educare : s'élever)



**Cesser les quêtes impossibles**

Quand quelqu'un est tellement dur avec lui-même et les autres, le moindre faux-pas est impardonnable. S'il réussit, il voudra davantage. S'il échoue, il se sentira déméritant parce qu'imparfait.

**Se sponsoriser, s'encourager**

On encourage volontiers les autres, son équipe favorite, sa chanteuse préférée, sa collègue ou son ami. D'où vient l'idée qu'encourager n'a d'effet que sur les autres ?



**Connaître ses qualités plutôt que ses défauts**

C'est la connaissance qui procure le pouvoir d'exploiter son potentiel. Celui qui ignore ses qualités met en lumière ses défauts et les qualités des autres.

Chacun est doté d'un potentiel illimité. C'est un devoir que de l'utiliser à son profit, celui des autres et du monde. Là est la véritable action qui permet de célébrer le don de vie et d'honorer nos ancêtres et nos descendants.

St. Licodia, août 2023