

LE GUIDE PRATIQUE DE LA CONFIANCE EN SOI

Soyez vous-même en toutes circonstances



Introduction

Ce que vous allez découvrir dans ce livret...

Savez-vous que la confiance en soi n'est pas quelque chose d'innée ? Savez-vous qu'il existe des méthodes et des exercices simples à appliquer pour développer sa confiance en soi ? Dans ce livret je partage avec vous mes meilleurs conseils pour que vous puissiez, vous aussi, être vous-même et arrêter de "faire semblant".

Je suis convaincue que chaque individu peut s'épanouir et se réaliser en accomplissant les projets qui le passionnent réellement. Tous les jours je fais en sorte de communiquer ce message avec le plus de monde possible. Mes articles, mes vidéos, mes livres, mes conférences et mes formations me permettent de diffuser cette vision positive de la vie toujours plus largement.

Parce qu'un seul choix peut tout changer, je vous invite dès à présent à commencer la lecture de ce livret...

Comprendre

Avant de s'intéresser à la confiance en soi vous devez apprendre à gérer certains aspects de votre personnalité. Quelles sont vos qualités ? Quels sont vos défauts ? Comment percevez-vous l'échec ? Êtes-vous favorable aux changements ? Savez-vous contrôler vos émotions ? Conscientisez ces axes afin que vous puissiez prendre vos décisions et assumer vos choix. Réaliser cette première étape, c'est déjà avoir parcouru la moitié du chemin...

Chapitre 1 : Les causes du manque de confiance en soi

La confiance en soi s'acquiert. Mais elle fait défaut à bon nombre de personnes. Vous êtes aussi très nombreux à vous demander pourquoi vous manquez de confiance en vous.

Ce premier chapitre a pour but d'identifier 4 causes du manque de confiance en soi.

Première cause : un sentiment d'infériorité tenace

*« Le sentiment d'infériorité gouverne la vie mentale on peut clairement le reconnaître dans le sens de l'imperfection et de l'incomplétude, et dans la lutte ininterrompue à la fois des individus et de l'humanité. »
Alfred Adler*

Alfred Adler ne croit pas si bien dire quand il affirme qu'un sentiment d'infériorité gouverne votre vie mentale ! Les faits et l'expérience de bon nombre d'entre vous confirment que notre passé peut être l'origine de ce sentiment.

Peut-être ce sentiment s'est-il d'abord développé dans la famille, avec des parents ou des frères et sœurs trop sévères. Peut-être avez-vous grandi dans une atmosphère religieuse trop stricte, avec un grand nombre d'interdictions, au demeurant inutiles et déraisonnables.

Dans un cas comme dans l'autre, vous avez supporté des frustrations qui ont contribué à augmenter le déficit de perte de confiance. Il est néanmoins possible de surmonter le sentiment d'infériorité. Vous devez apprendre à affronter la réalité, à vous faire confiance, et même à prendre vos propres décisions.

Plus vous assumez vos décisions, plus le sentiment d'infériorité diminue et plus la confiance en vous-même augmente.

Evidemment, il peut se passer plusieurs mois avant que ce sentiment ne s'estompe définitivement. Soyez donc patients. Ces mois, bien que longs, vous permettront d'affronter vos proches et de prendre vos propres décisions.

Ce ne sera peut-être pas toujours facile. Mais chaque fois que vous aurez l'occasion de dire « NON », ou « Désolé, mais je le ferai quand même », votre confiance augmentera considérablement.

Deuxième cause : la peur d'être critiqué

« Il n'y a qu'une seule façon d'éviter les critiques : ne rien faire, ne rien dire et n'être rien. » Aristote

L'idée que défend Aristote est la suivante : les gens qui ont peur d'être critiqués ne font rien, ne disent rien, et au final ne sont rien. Dans ces conditions, comment peuvent-ils avoir confiance en eux-mêmes ? Voilà l'une des principales causes du manque de confiance en soi. Il y a effectivement une pléthore de gens doués et intelligents qui ne se permettent rien par peur de la critique et de l'opinion des autres.

Récemment, j'ai fait la connaissance de Jade. Elle s'empêchait d'aller vers les garçons qui lui plaisaient. Et pourquoi ? « Que vont penser les autres filles ? Que je suis sans doute une fille facile, non ? ». Notre jeune amie ne se doute même pas qu'en cette ère moderne, on ne se soucie plus de ce type de conventions.

Comment aider Jade ?

En l'encourageant à se fixer de petits objectifs à sa portée, et à se féliciter quand elle réussit à les atteindre. La recette vaut pour tous. Ne vous préoccupez pas des autres. Commencez par atteindre de petits objectifs. Votre confiance augmentera et les causes du manque de confiance en soi ne seront plus qu'un lointain souvenir.

Troisième cause : l'obsession de la perfection

« Le perfectionniste est l'homme qui a, non pas une solution pour chaque problème, mais un problème pour chaque solution. » André Maurois

Le perfectionnisme est l'une des causes du manque de confiance en soi les plus complexes. Les personnes perfectionnistes sont parfois très douées. Mais à force de chercher l'inaccessible, la perfection, elles perdent complètement les pédales, la confiance et l'estime de soi. Ce défaut peut provoquer de sérieux problèmes.

Vous n'arriverez à rien de positif en visant un graal inaccessible. Soyez plus terre à terre, moins pointilleux, moins exigeant pour un rien. Vous risquez moins de subir les contre-effets du souci constant de la perfection. Oui, vous serez plus confiant et plus assuré. De toutes les causes du manque de confiance en soi, le perfectionnisme est la plus difficile à vaincre.

Vous devrez fournir des efforts constants pour porter un regard différent sur vous et sur vos réussites ou même vos échecs. Soyez heureux de ce que vous accomplissez tant que vous avez tout fait honnêtement.

Quatrième cause : une compagnie malsaine

Les gens avec qui vous passez du temps influencent votre état d'esprit et vos émotions.

Entourez-vous de gens positifs, qui ont confiance en eux. Vous parviendrez à surmonter vos difficultés et aurez davantage confiance en vous et en vos capacités. Entourez-vous de losers qui se plaignent de leur sort dans la vie, et vous ferez pareil.

L'adage « Dis-moi avec qui tu marches, je te dirai qui tu es » n'est pas une lubie. C'est un fait. Vous aurez moins de mal à restaurer votre confiance en vous-mêmes lorsque vous fréquentez des personnes sûres et confiantes.

Chapitre 2 : Identifier ses qualités et les développer

Si vous deviez dresser votre portrait en décrivant quelles sont vos qualités ?
Quelles seraient-elles ?

Identifier ses qualités est souvent un exercice qui fait peur ou qui génère un certain malaise. Pourquoi ? Pour un certain nombre de personnes, il est difficile de se mettre en valeur, de s'affirmer face aux autres, de sortir du lot. C'est peut-être aussi par manque de confiance en soi, par modestie ou à cause de la peur de se montrer un peu trop arrogant. Pourtant, vous avez bel et bien des qualités.

Comme pour les compétences, c'est important d'identifier ses qualités pour mieux se connaître, s'appuyer sur ses forces pour mener à bien ses projets et développer ses relations avec les autres. J'aurai envie de dire : ce n'est pas un défaut que d'affirmer ses qualités !

Ne vous sous-estimez pas. Pour identifier ses qualités, il faut mener un travail d'introspection. Je ne vais pas vous proposer une liste de qualités dans laquelle piocher, car ça serait, à mon sens, biaiser l'exercice. En effet, on a souvent tendance, soit à se sous-estimer et donc à ne choisir que des qualités qui sont moindres par rapport à ce que l'on est vraiment ou au contraire à se surestimer et à identifier des qualités que l'on ne possède pas vraiment pour se donner une bonne image de soi.

Pour s'évaluer à sa juste mesure, avec honnêteté et sincérité, je vous propose d'exploiter deux axes d'introspection pour identifier vos qualités. Le premier repose sur vos propres expériences, le second sur le regard extérieur de vos proches et de vos amis. Et rappelez-vous que le résultat de cet exercice est pour vous et rien pour vous.

Axe n° 1 : identifier ses qualités à partir de ses propres réussites

Voici deux grandes questions auxquelles vous allez pouvoir répondre pour identifier vos différentes qualités.

Pensez bien à différents domaines de votre vie, de grands moments ou de plus petites choses. Vous avez à chaque fois déployé des qualités relationnelles, sociales, intellectuelles, physiques ou encore morales

- Question 1 : Quels sont vos principaux succès et quelles sont les qualités dont vous avez fait preuve pour y arriver ?
- Question 2 : Quels sont les défis que vous avez surmontés et les qualités qui vous ont permis de réussir ?

Axe n° 2 : identifier ses qualités en vous aidant du feedback des autres

L'intérêt de demander un feedback à des personnes de votre entourage est de disposer d'un regard extérieur, sans filtre. Vous ne courez ainsi pas le risque d'une dévalorisation ou d'une survalorisation de vos qualités.

Interrogez des personnes qui vous sont vraiment proches, qui vous connaissent bien et dont vous savez qu'elles vont avoir un regard sur vous qui est honnête et sincère. Demandez-leur ce qu'elles pensent spontanément de vous, quel type de personne vous êtes-vous, comment elle vous voient, quelles qualités elles vous contribuent.

Si une personne devait faire appel à vous et vraiment compter sur vous, qu'est-ce qu'elle vous demanderait ? À travers ces différentes questions, vous avez mis en évidence des qualités qui reviennent sans doute à plusieurs reprises. Vous pouvez ainsi dresser votre portrait en résumant vos qualités sous la forme d'une phrase : « je suis quelqu'un d'ordonné, de fiable, de courageux, etc. ». Vous avez ainsi, en quelque sorte, votre slogan, votre marque de fabrique qui vous positionne par rapport à vous-même et aux autres.

Au-delà de vos qualités actuelles, vous avez peut-être envie de développer

certaines qualités en particulier. Voici quelques étapes à suivre pour aller encore plus loin et s'améliorer sur le long terme.

Les 4 étapes pour transposer ses qualités au sein de vos projets et envies

Étape n° 1 : identifier ses qualités à développer

Pour cela, vous allez lister sur une feuille trois personnes que vous admirez le plus et les qualités que vous associez à ces personnes.

Cet exercice est magique parce qu'il révèle ce vers quoi vous souhaitez tendre. À travers les personnes que vous admirez, vous vous projetez vers leurs qualités. Cela vous permet d'identifier les qualités que vous désirez développer sans forcément en avoir conscience.

Comment ?

Suivez la deuxième étape...

Étape n° 2 : se lancer des petits défis pour exercer ses qualités

Vos qualités ne peuvent évoluer qu'au fil du temps. Et cela vient avec l'expérience, ce que vous allez concrètement mettre en place. Pour amorcer le processus, commencez par vous lancer un petit défi en rapport avec la qualité que vous souhaitez développer.

Par exemple, vous souhaitez être plus ouvert sur les autres. Lancez-vous le défi de parler à quelques personnes en attendant le bus ou dans la file d'attente d'un magasin.

Étape n° 3 : intégrer les qualités dans vos projets

Dans cette troisième étape, il s'agit d'aller plus profondément dans le développement d'une qualité et de l'intégrer dans la conduite de vos projets. N'hésitez pas à utiliser les exercices de visualisation. Faites preuve de volonté et de persévérance pour qu'elle s'ancre en vous et vous serve dans votre projet.

Étape n° 4 : évaluer comment ses qualités vous ont permis de mieux réussir

Enfin, lorsque votre projet a atteint une première étape importante, faites le bilan et voyez si vous avez effectivement réussi à sortir un peu de votre zone de confort et comment vous pouvez encore vous améliorer.

Chapitre 3 : Identifier ses défauts et les transformer en forces

Personne n'est parfait. Tout le monde a des défauts. Même les personnes qui vous paraissent extraordinaires. La différence est que ces dernières ont appris à les connaître et à les dompter pour en faire des forces.

Identifier ses défauts est donc une étape essentielle pour les surpasser et les transformer en forces.

Comme pour l'identification des qualités, je vous invite cette fois à vous interroger sur vos défauts en toute sincérité. Cet exercice est important, car il vous permet d'identifier les défauts qui vous pénalisent le plus dans votre vie et vous apprend à les assumer.

Exercice n° 1 : Identifier ses défauts grâce à l'exercice de la feuille blanche

Cet exercice est de loin le plus puissant et le plus important pour identifier ses défauts. Je vous encourage à suivre scrupuleusement les 3 petites étapes ci-dessous.

Vous devez effectuer les 3 étapes suivantes dans l'ordre sans les lire avant. Cet exercice ne vous prendra que 5 ou 10 minutes. Ses effets sont immédiats et peuvent créer chez vous d'important déclics. Ne le faites pas à la « va-vite ».

Voici les 3 étapes de ce premier exercice :

Dessinez sur une feuille blanche un tableau avec deux colonnes Listez dans la

colonne de gauche les 5 personnes que vous détestez le plus. Pour chaque personne, listez dans la colonne de droite, le défaut principal qui vous pose problème chez cette personne.

Vous avez effectué ces 3 étapes ?

Encore une fois je vous le redis, ne faites pas cet exercice à la va-vite car le résultat est très important et si vous connaissez la solution avant de faire l'exercice sérieusement, il perdra de son utilité.

Solution de l'exercice:

Vous allez me dire que ces défauts concernent la personne en question et pas vous.

Sachez une chose : nous avons toujours tendance à nous projeter. Les défauts que vous avez identifiés chez les personnes sont vos défauts. Cet exercice permet de faire rejaillir instantanément certains défauts inconscients que nous refusons de nous avouer.

Surprenant non ?

Je vous invite ensuite à poursuivre la découverte de vos défauts avec un deuxième exercice. Cet exercice vous permettra de compléter et/ou renforcer les défauts que vous avez identifiés lors de ce premier exercice.

Exercice n° 2 : Identifier ses défauts à travers ses propres expériences

Listez 5 projets ou actions qui ne se sont pas déroulés de la manière dont vous souhaitez ou qui n'ont pas abouti.

Ensuite, demandez-vous quel est l'élément commun entre toutes ces expériences qui n'ont pas bien fonctionné pour vous. En dehors de toutes circonstances extérieures, quel défaut a pu vous pénaliser dans votre vie personnelle ou professionnelle et a induit un résultat négatif ?

Retrouvez vous cet élément commun parmi les défauts que vous avez identifiés précédemment ?

Exercice n° 3 : Identifier ses défauts à travers le regard des autres

Ce troisième exercice consiste à interroger des personnes de votre entourage sur vos défauts et d'avoir leur feedback.

L'exercice peut être ici un peu plus délicat que pour les qualités. Il vous faudra trouver des personnes qui sont prêtes à vous dire la vérité. Soyez aussi prêt de votre côté à l'entendre. Ne vous sentez pas blessé, mais considérez au contraire ce retour comme un moyen supplémentaire d'identifier vos défauts et de travailler sur vous-même.

N'hésitez pas à demander aux personnes de vous donner des exemples qui illustrent leur propos, sinon cela risque d'être un peu brutal et difficile à accepter.

Maintenant que vous avez identifié un certain nombre de défauts, qu'en faire ? Les éliminer ? Absolument pas !

Ils font partie de votre personnalité. Vous allez apprendre à les surmonter.

Étape 1 : Accepter ses défauts

Vous avez déjà fait une grande partie du travail en identifiant vos défauts. Identifier ses défauts, c'est accéder à une prise de conscience de soi-même et des impacts que ces défauts entraînent dans votre vie et dans la conduite de vos projets.

L'acceptation est essentielle, car sans elle, vous ne pouvez pas travailler sur ces défauts.

Faites une pause et reconnaissez consciemment que ces défauts font partie de vous.

Étape 2 : Comprendre l'intérêt d'infléchir ses défauts

Vous savez désormais quels défauts peuvent vous pénaliser ou irriter les autres. À partir de là, vous pouvez envisager de cibler ce sur quoi vous pouvez travailler pour

atténuer ou détourner votre défaut majeur.

Commencez par sélectionner ce que vous estimez comme étant votre défaut le plus important. Vous donnez un sens à votre démarche pour vous-même, pour votre bien-être, mais également pour améliorer vos relations avec les autres.

Étape 3 : Dompter ses défauts

Maintenant que vous connaissez vos défauts et que vous voulez modifier votre comportement, il vous revient de le faire concrètement.

Appuyez vous sur vos qualités

Pour chaque action que vous entreprenez, contrebalancez votre défaut en vous appuyant sur les qualités et forces que vous avez identifiées. Mettez en avant ces qualités, et du coup, le défaut pourra passer au second plan.

Adaptez vos activités

Un défaut peut également se transformer en force lorsqu'on adapte ses activités. Pour certaines activités, une façon d'agir est un défaut alors que dans d'autres circonstances, c'est plutôt une qualité.

Tout est question de perspective !

Exemple : vous êtes désordonné, vos idées partent dans tous les sens. Si vous travaillez en équipe sur un projet et que vous êtes garant de l'exécution du projet, cela risque de mal se passer. Si au contraire, vous vous positionnez plus en amont du projet et que vous faites valoir votre côté créatif, alors ce foisonnement d'idées et ce côté brouillon ne seront plus un problème, car vous apporterez à l'équipe une multitude d'idées et de cas à traiter.

Ces petits changements vous aideront vraiment à mieux vous positionner en fonction de vos défauts et de vos qualités.

Chapitre 4 : La peur de l'échec n'existe pas !

Ce chapitre me tient particulièrement à cœur parce qu'il aborde le thème de la confiance en soi. Je le considère comme un axe pilier en ce qui concerne le développement personnel et je vous encourage à le lire avec la plus grande attention.

Un thème important pour une personne qui effectue une démarche de développement personnel : la peur de l'échec. Pourquoi est-ce si important ? Et bien tout simplement parce que la peur de l'échec est en lien direct avec la confiance en soi. Quoi que vous entrepreniez, vous devez toujours avoir confiance en vous et ne pas perdre votre motivation.

Avec ce chapitre, vous allez pouvoir agir sur un autre aspect : l'élimination des pensées négatives qui pourraient vous tirer vers le bas. La peur de l'échec est peut-être la pire des pensées négatives que vous puissiez avoir et je vais vous expliquer pourquoi vous ne devez même pas y penser : **l'échec n'existe pas !**

L'importance du passage à l'action

S'il y a bien un message que je souhaite faire passer, c'est bien l'importance du passage à l'action ! Vous pouvez passer toutes vos journées assis derrière votre ordinateur à lire et à relire les pages qui sont disponibles dans ce livre, si vous ne faites que les lire, vous ne progresserez jamais !

Ne faites pas comme toutes ces personnes qui conseillent leurs proches en récitant des informations qu'ils ont lues sur Internet sans jamais prendre la peine de les appliquer. Vous êtes quelqu'un qui effectue une démarche de développement personnel et en ce sens vous devez expérimenter.

Comment éviter d'avoir des regrets

L'une des pires choses qu'il puisse vous arriver au cours de votre vie est d'avoir des regrets. Avoir des regrets, c'est horrible, c'est insoutenable et surtout c'est immuable. Lorsque l'on regrette quelque chose, dans la plupart des cas on ne peut plus agir dessus. Parce que les véritables regrets concernent des événements qui appartiennent au passé. Le passé, c'est le passé, vous n'y pouvez rien et c'est comme ça !

Si un futur prix Nobel invente une machine à remonter dans le temps je veux bien revenir sur ce paragraphe ;)

Encore une remarque importante :

Si les regrets pointent le bout de leurs nez, faites les fuir au plus vite !

Je pense que vous avez bien saisi l'idée : agissez aujourd'hui pour éviter d'avoir des regrets demain.

Une remarque importante avant de continuer :

Si vous éprouvez de véritables regrets sur lesquels vous ne pouvez plus agir, n'y prêtez plus attention. Je sais que ce que je viens de vous dire est très difficile à appliquer et que ce conseil mérite bien plus qu'une simple phrase. Retenez seulement que les regrets doivent être identifiés, compris et intériorisés. Vous ne devez pas les oublier : ils font partie de votre parcours de vie. Vous devez les accepter afin qu'ils ne reviennent pas périodiquement au centre de vos préoccupations.

L'échec n'est qu'une perception

Vous avez compris l'importance du passage à l'action et l'importance d'éviter par tous les moyens d'avoir des regrets. J'aimerais maintenant vous parler de la notion d'échec. Après pas mal de réflexion je suis arrivé au constat suivant :

L'échec n'existe pas ! Seule la perception que l'on a d'une tentative nous fait interpréter celle-ci comme telle.

Qu'est-ce qu'un échec ? C'est lorsque vous essayez quelque chose mais que vous n'arrivez pas au but que vous vous étiez fixé. Que faut t-il retenir de cette phrase ? Il faut retenir que vous avez essayé ! C'est ça le principal, vous avez réfléchi puis vous êtes passé à l'action : vous avez essayé ! Ça n'a pas fonctionné... Et alors ?

N'oubliez jamais la phrase suivante : ce n'est pas le but qui compte, mais le chemin parcouru pour essayer de l'atteindre.

Petite parenthèse personnelle

Je me permets une petite parenthèse personnelle pour vous expliquer pourquoi j'écris ce chapitre et pourquoi cette façon de penser est essentielle dans ma vie de tous les jours.

J'ai rayé le mot échec de mon vocabulaire il y a plusieurs années déjà et... Heureusement !

Que se serait-il passé si les pensées négatives m'avaient envahies ? Si je m'étais dit que c'était compliqué d'écrire. Si je m'étais dit que créer un site web était l'affaire d'un professionnel du web : j'aurais abandonné avant même d'avoir essayé. Et ça c'est juste impossible !

Aujourd'hui j'arpente le chemin et si demain tout s'arrête je sais que je n'aurai aucun regret parce que j'ai appris énormément et parce qu'en ce moment vous, qui êtes derrière votre écran, êtes la plus belle preuve que je ne fais pas tout cela pour rien.

Vous, votre interprétation et... Celle des autres!

Vous pouvez interpréter un essai comme un échec suivant deux mécanismes :

Votre interprétation personnelle : ok, vous lisez ce chapitre et la notion d'échec va bientôt disparaître de votre esprit. Ce mécanisme ne vous influence plus : félicitations ! Les avis des personnes qui vous entourent : voilà un axe d'influence bien plus compliqué à ignorer. Lisez la suite de ce chapitre pour comprendre comment nuancer les pensées négatives de vos proches.

Vos amis, vos collègues et la plupart des personnes que vous allez rencontrer ne connaissent pas le développement personnel et n'ont pas lu les pages que vous lisez. La plupart des personnes que vous côtoyez tous les jours vivent constamment avec la peur d'essayer. Chacun préférant rester dans sa zone de confort à regarder sa télévision plutôt que d'essayer de réaliser les rêves qu'il a au fond de lui.

Les gens avec qui vous parlez sont prisonniers de leur propres interprétations et, avec toute l'honnêteté du monde, essaient de vous protéger contre les « dangers » de la vie. En toute honnêteté oui, mais finalement... Ils ne vous aident pas !

Lorsque vous avez un projet en tête, parlez-en à vos amis et écoutez leurs réponses. Si les réponses sont catégoriques et non constructives, ignorez-les. Vous êtes simplement en train de constater les pensées limitantes dont vos amis souffrent sans s'en rendre compte. Envoyez les donc lire le livre que vous lisez actuellement : vous leur rendrez service ;)

Par contre, certaines personnes seront parfois de bon conseil.

Comment reconnaître ces personnes ? Et bien c'est très simple : elles emploient les mots « parce que ». Est-ce aussi simple que ça ? Oui !

Voici deux discussions possibles entre Paul qui a une idée et Jacques son ami :

– Paul : « j'ai une idée ! Je vais créer un site autour du développement personnel ! J'ai plein d'idées à partager, j'ai pas mal réfléchi et je sais ce que je veux ! Qu'en penses-tu ? »

Hypothèse 1 : Jacques est prisonnier de ses propres pensées limitantes

– Jacques : « Pff, c'est absurde, tu as déjà créé un site web, toi ? Et avec le boulot tu n'auras jamais le temps ! Tu ne te rends pas compte de ce que tu fais, c'est n'importe quoi ! »

Hypothèse 2 : Jacques vous donne un bon conseil

– Jacques : « Créer un site web, c'est compliqué parce qu'il faut apprendre beaucoup de notions... Ça risque de te prendre pas mal de temps. Penses-tu que tu arriveras à faire ça en parallèle du travail ? D'un autre côté c'est vrai que tu nous parles de développement personnel en permanence, ça pourrait être une bonne occasion pour partager ça. Tu sais comment tu vas faire pour faire connaître ton

site si tu le crées ? Si ça peut t'aider, j'avais trouvé un site de web marketing il y a quelque temps, dès que je retrouve l'adresse je te la donne. Si jamais tu tentes l'aventure, je pourrais participer à la correction des fautes ;) »

Dans ces deux réponses, les deux personnes ne sont pas convaincues par le projet de Paul qui semble assez ambitieux. Par contre, vous percevez facilement celle qu'il faut ignorer et celle qu'il faut suivre. Appliquez cette règle à chaque fois que vous demandez l'avis d'une personne et décidez vous-même de l'impact qu'elle doit avoir sur vous.

Encore une fois : A vos rêves... Prêt ? Agissez !

Chapitre 5 : Accepter le changement

J'aimerais évoquer aujourd'hui un aspect qui freine considérablement notre évolution : la réticence au changement. Pour certains de mes amis, et pour beaucoup d'entre vous, rien n'est aussi difficile que d'admettre que les choses ont changé. Pourquoi est-ce si difficile d'accepter le changement ? On ne peut pas y répondre en une seule phrase. Je vous suggère plutôt de lire la suite de ce chapitre et de découvrir 4 facteurs qui contribuent à accepter le changement, et même à en faire une force dans votre vie.

Pourquoi cette réticence au changement ?

La première raison pour laquelle il est difficile d'accepter de changer est le goût de la routine. Quand on s'est habitué à une chose, une personne ou même un geste, c'est une torture de l'abandonner. Et tous les humains sont confrontés à cette difficulté. Tenez par exemple : vous avez noté combien il peut être dur pour un bébé d'accepter le sevrage ? Vous en aurez parfois pour plusieurs nuits sans sommeil avant qu'il n'accepte ce changement.

Une deuxième raison tient au fait que le changement fait peur. Pour certains, c'est un saut dans l'inconnu. Ils ne savent pas ce que l'avenir leur réserve, et ils craignent de perdre leurs repères. Et bien souvent, ils n'ont pas tort. Un changement apporte souvent son lot d'épreuves, de surprises désagréables et de déceptions. On comprend que tant de gens aient du mal à changer !

Une troisième raison explique cette difficulté à changer les choses. Laquelle ? Eh bien, on a du mal à accepter le changement parce qu'il est souvent synonyme d'échec. Comment cela ? Prenons un exemple. Si votre mariage vient de prendre fin, il est normal que vous ayez du mal à l'accepter. Que vous soyez à l'origine de

cette rupture amoureuse ou non, l'idée que ce conjoint n'est plus avec vous vous convainc de ce que vous n'avez pas réussi à bâtir une union solide. Or, nous haïssons tous l'échec. On peut donc avoir du mal à accepter de changer pour cette seule raison.

Mais peut-on voir les choses autrement ?

Pourtant, le changement est inhérent à notre nature. Vous n'êtes pas resté un bébé. Ou encore, vous avez sans doute quitté l'école. Vous avez désormais une relation amoureuse, alors que ce n'était pas le cas avant. Nous passons notre vie à changer, et ce sans même nous en rendre compte. Il est probable que vous mangiez tous les jours. Mais vous ne consommez pas la même chose chaque jour, n'est-ce pas ? La vie est donc faite de routine et de changement.

D'ailleurs, les scientifiques estiment que chaque jour, notre corps élimine 300 milliards de cellules abîmées. Autrement dit, chaque jour de votre vie, vous êtes une nouvelle personne. Votre corps a complètement changé et vos cellules sont plus jeunes que vous. La loi du changement est donc inscrite dans nos gènes. Pour autant, vous avez toujours du mal à accepter de changer, et ce même si vous êtes convaincu de sa permanence. Voici donc 4 règles à respecter pour qu'une fois pour toutes, votre façon de voir les choses changent...

4 étapes à respecter pour accepter le changement

Pour accepter le changement, prenez en compte les 4 éléments suivants :

Faites le deuil de ce que vous perdez

La première raison pour laquelle on développe la réticence au changement tient au fait qu'on n'accepte pas la réalité. Or, c'est l'étape préliminaire pour que tout changement s'opère dans notre esprit. Tant que vous restez figé dans le passé et dans vos illusions, vous aurez du mal à accepter le changement.

Par conséquent, vous devez commencer par accepter que le changement fait partie de la vie. Mais surtout, admettez que les choses ne sont plus comme avant, que la situation ne vous est plus si avantageuse. Pour éliminer la réticence au changement, faites une liste de ce que la nouvelle situation a de négatif. Croyez-moi, cette liste sera très utile par la suite.

Donc, peut-être avez-vous perdu votre emploi. Que faut-il faire ? Admettez-le. Rédigez tous les inconvénients inhérents à cette situation. Il faut que la liste soit la plus exhaustive possible. Puis, relisez-la régulièrement pour faire pénétrer une vérité dans votre esprit : les choses ont changé. Cette étape de la vie est aussi le moyen pour vous pour trouver votre voie professionnelle.

Si vous acceptez cette réalité, la réticence au changement sera de moins en moins forte. Lorsque vous avez admis que rien n'est plus comme avant, vous pouvez passer à l'étape suivante.

Visualisez les avantages de votre nouvelle situation

Pour accepter le changement, il faut se convaincre de son utilité. Chaque changement n'est pas que positif, mais aucun n'est entièrement mauvais. Il y a toujours quelque chose de positif à tirer d'un changement, même dans le pire des cas. Faites la **liste de ces choses positives** et vous aurez moins de mal à accepter le changement.

Prenons un exemple. Vos enfants doivent quitter la maison, et cette seule pensée vous rend malade. Comment accepter cette situation ? Comme je l'ai dit plus haut, listez les inconvénients propres à cette situation. A présent, utilisez une autre liste et efforcez-vous dans le calme de mentionner les avantages de ce déménagement. Quels sont-ils ?

Le départ de vos enfants vous donne peut-être l'occasion de vous rapprocher de votre conjoint Vous n'aurez plus à passer dans leurs chambres pour faire le ménage Vos copines vous verront plus souvent à présent Vos enfants apprendront enfin à se prendre vraiment en main et seront plus utiles à la société etc.

Pourquoi cette liste ?

Quel est le but de cette liste ? Dès qu'elle est constituée, déchirez la première et gardez celle-ci à portée de main. Quand la nostalgie des jours passés vous habite, lisez-la et pleurez un bon coup. Non seulement vous vous sentirez mieux après,

mais la certitude de ce changement s'incrusterait davantage dans votre esprit. Plus vous lirez cette liste d'avantages, et moins vous sentirez une réticence au changement.

Admettons néanmoins qu'il peut être difficile d'accepter un changement et de dresser votre liste d'avantages dans certaines circonstances. Pour un deuil par exemple, la peine est si grande que vous verrez surtout les inconvénients de cette situation. Toujours est-il que dans l'ensemble, la liste des avantages liés au changement que vous subissez sera presque toujours utile.

– Modifiez vos habitudes pour accepter de changer

La troisième chose à faire pour bannir la réticence au changement est simple : changer ses habitudes de vie. Le fait est que vous ne saurez jamais que votre situation a changé tant que vous ne modifiez rien dans votre vie. Pourquoi ?

Parce que ce sont de petites habitudes qui construisent notre routine et procurent un sentiment de permanence. Il faut donc que ces habitudes soient bannies pour que la réticence au changement s'estompe peu à peu. J'ai évoqué une mère qui craint que ses enfants quittent la maison, peut-être parce que sa fille aînée était sa meilleure confidente. Elle acceptera plus facilement ce changement si elle se confie plus souvent à son mari, ou à une amie de confiance. Mais si elle continue d'appeler ou de faire appel à sa fille après le déménagement, comment va-t-elle accepter le changement et s'en accommoder ?

Quelles sont ces habitudes que vous aussi devez bannir pour accepter de changer ? Faites le point, et commencez dès aujourd'hui. Vous serez ainsi en train de constituer une nouvelle routine qui perdurera, mais dans le même temps, vous serez en train d'accepter le changement.

Laissez faire le temps

Voilà la dernière chose à faire pour que la réticence au changement ne vous freine pas. Tout ce qui a été dit ici peut laisser penser qu'il est facile de changer. Ce n'est pas le cas. En revanche, ce n'est pas impossible.

Nous sommes tous différents. Il peut donc être difficile d'accepter immédiatement que les choses ne sont plus comme avant. Dans ce cas, laissez le temps faire son œuvre. Occupez-vous correctement pour que la nostalgie des jours passés ne mène pas à une dépression profonde. Sortez. Faites-vous de nouveaux amis. Lancez-vous dans de nouveaux projets, et pleurez quand vos souvenirs surgissent brusquement et vous font regretter le passé. C'est ainsi qu'on diminue

peu à peu la réticence au changement.

Il est possible que vous admettiez enfin le changement après plusieurs années. Certains se font une raison au bout de quelques mois, voire de quelques jours. Ce n'est pas parce que d'autres ont accepté le changement plus rapidement que vous qu'il faut croire que vous n'êtes pas normale. Chacun guérit à son rythme et la nostalgie s'estompe avec le temps. Continuez simplement de travailler sur vous-mêmes, et le temps fera son œuvre.

Et si ça ne fonctionne toujours pas ?

Pourquoi ça ne fonctionnerait pas pour vous alors que tant de personnes parviennent à accepter le changement dans le monde entier ? Respectez les 4 étapes du changement, et vous verrez que ça fonctionne .

