

Guide rapide de confiance en soi

Edition 2020, revue et augmentée

Philippe Korn



Guide rapide de
confiance en soi

Édition 2020
revue et augmentée

Également disponibles :

Le guide rapide d'auto-hypnose

Le guide rapide des petites pensées à emporter

Le guide rapide anti-stress

Guide rapide de
confiance en soi



Philippe Korn

© Philippe Korn 2020
Tous droits réservés

À ma fille Michèle,
brillante et aimée.

Remerciements :

À ceux et celles qui m'accompagnent
dans ce long marathon.

Sommaire :

1. Bienvenue
2. Introduction
3. Définitions
4. L'inconscient
5. Le système nerveux autonome
6. Les principes
7. Les mythes
8. Les besoins
9. Les croyances
10. Les croyances limitantes
11. Qu'en faire ?
12. Auto-hypnose
13. Les 5 règles (et les 4 accords)
14. Détermination d'objectif
15. Principe d'intention positive
16. Conclusion
17. Le cercle d'excellence

Annexes

1

Bienvenue

Bonjour,

D'abord, merci d'avoir choisi ce livre, je souhaite avant tout qu'il vous soit utile pour vous guider vers le mieux-être au quotidien.

Il s'adresse aussi bien aux hommes qu'aux femmes, aux jeunes et aux moins jeunes.

Comme praticien en hypnose ericksonienne, j'ai une clientèle très variée et aux problématiques très diverses. Cependant, j'ai constaté que de nombreux problèmes reposent tout ou partie sur un très petit nombre de causes. Parmi ces causes, on retrouve très souvent et même trop souvent, le manque de confiance en soi.

J'ai donc commencé par créer un atelier de groupe qui s'intitule « trois heures pour booster sa confiance en soi » et que j'anime encore régulièrement.

Il m'a ensuite semblé évident de transformer cet atelier sous la forme de cet ouvrage afin d'en faire profiter un maximum d'intéressés.

Pour être le plus clair possible, j'ai voulu éviter les formulations « scientifiques et techniques » et surtout les délires « New Age », ce guide se veut accessible à tous et libre de tout dogme.

Ces pages ne prétendent pas traiter le sujet de manière exhaustive, mais veulent mettre en lumière l'essentiel des mécanismes à connaître et proposer quelques pistes pour

vaincre sa timidité, s'épargner des frustrations et des échecs.

Bref, s'épanouir un peu plus dans sa vie privée et professionnelle.

Je vous souhaite une bonne lecture et plein succès dans vos projets !

Philippe Korn

PS : Vous l'avez compris, toutes les formulations de ces pages sont épicènes.

2

Introduction

Enfant, notre vie se déroule *en principe* sans trop de soucis.

Nous sommes entourés de personnes aimantes qui s'occupent de nous.

Il existe même des auxiliaires invisibles qui ajoutent du merveilleux à notre quotidien : le Père Noël, la petite souris, le lapin de Pâques ou parfois notre défunte mamie depuis le ciel.

Bref, les choses sont faciles... au début.

Et puis en grandissant, on découvre que nos parents sont parfois (très) maladroits, que nos amis sont faillibles, que le Père Noël s'approvisionne en grande surface et que les chances de devenir astronaute ou princesse s'amenuisent de jour en jour.

Dans un environnement très favorable, ces découvertes peuvent se vivre sans trop de dégâts, mais parfois, c'est avec fracas que nous faisons face à ces révélations.

Nos croyances peuvent alors s'effondrer avec ou sans douleur : des plus lointaines, comme ce lapin de Pâques, que finalement nous n'avons jamais croisé, jusqu'aux plus proches, car parfois on se rend compte que notre meilleur ami est un sale petit c**, que notre amour nous a trahi ou que notre cher collègue n'est qu'un horrible arriviste, etc.

Alors si notre édifice, construit pas à pas durant toutes ces années, se fissure de tous côtés, les turbulences finissent par y pénétrer et par congeler notre confiance

en nous, souffler sur la flamme de notre amour propre et inonder nos champs d'activités.

C'est la panne.

On ne comprend plus, on doute, on a peur, on hésite, on renonce.

Nous voilà pris au piège de nos propres émotions, les seuls repères restants nous guident vers le mal-être et la stagnation.

*

Ce livre est constitué d'une première partie qui vous explique en bref ce qui se passe dans votre tête, ou ce qui devrait se passer.

Ceci vous donnera la vigilance nécessaire pour être attentif aux pièges qui alimentent sournoisement votre manque de confiance en vous afin de mieux les contourner.

La deuxième partie vous propose une série d'exercices simples et puissants pour vous conduire enfin à plus de confiance en vous.

Il est en effet indispensable d'*agir autrement* pour obtenir de nouveaux résultats.

Alors au lieu d'*AGIR* négativement :

Attendre
Gémir
Ignorer
Renoncer

Décidez d'**AGIR** :

Activez vos ressources
Grandissez en confiance
Initiez le changement
Rencontrez le succès

Vous êtes prêt ?

Allons-y !

*

3

Définitions

Afin de savoir clairement de quoi nous allons parler, tournons-nous d'abord vers le dictionnaire.

- **Confiance** : état psychologique se caractérisant par l'intention d'accepter la vulnérabilité sur la base de croyances optimistes sur les intentions (ou le comportement) d'autrui (ndla: ou de soi). Sentiment de sécurité d'une personne qui se fie à elle-même.

Ajoutons tout de suite une autre définition afin de bien différencier les notions d'estime et de confiance.

- **Estime** : appréciation favorable que l'on porte sur quelqu'un, bonne opinion qu'on en a ; respect, considération.

On trouve donc dans ces deux définitions les notions de croyances, d'intention, de sentiments et d'appréciation.

Comme vous le voyez, nous sommes donc dans le 100% subjectif ! Adieu rationalité, bye bye impartialité et bonjour les fantasmes !

Si on y réfléchit bien, puisqu'on parle de confiance en soi, cela revient à avoir l'intention d'admettre de se croire faible parce qu'on croit en nos propres bonnes intentions.

Avouez que c'est risible et que ça devrait suffire à prendre du recul, mais bon...



Plus choquant encore (à mes yeux du moins), on y évoque clairement les sentiments de vulnérabilité et de sécurité (d'insécurité plus exactement).

En clair, le manque de confiance (et dans notre cas le manque de confiance en soi) sous-entend la perception d'une sorte de *menace* planant sur soi !
Je vous l'avais dit, on est en plein fantasme !

*

Il faut donc bien distinguer deux choses :

- La confiance en soi, c'est ce que *je suis capable de faire*.

On exprimera souvent son manque de confiance en soi

par « je n'y arriverai pas » ou « je suis incapable de ... ».

- L'estime de soi, c'est *ce que je vaux*.

Dans ce cas, une mauvaise estime de soi s'exprimera souvent par « je suis nul » ou encore « ce n'est pas pour moi ».

*

Une autre définition trouve toute sa pertinence ici :

- **Anticipation** : Faire quelque chose avant le moment prévu.
Action de prévoir, de supposer¹ ce qui va arriver.
Activité adaptée (ndla : ou *inadapté* quand il s'agit de manque de confiance en soi) à un stimulus futur, qu'un sujet développe lorsqu'il est informé de la prochaine apparition de ce stimulus.
Mouvement de la pensée qui imagine² ou vit d'avance un événement.

Invariablement, nous allons établir un pont entre une expérience passée, négative, et un moment à venir (donc futur), sans se préoccuper du présent.

Le moment indésirable, vécu dans un passé proche ou

^{1&2} Encore de la subjectivité !

lointain, devient la règle, l'évidence, presque une malédiction (voir chapitre 4).

Peut-être qu'en faisant un bilan rapide de l'instant présent, on peut comprendre que de nombreux paramètres ont évolué.

Les protagonistes ont changé, de même que les lieux, les ressources disponibles, l'environnement, vos partenaires, votre expérience, etc.

Bref, vous êtes devenu adulte, indépendant, compétent, diplômé, ceinture noire de kung-fu, vous parlez 4 langues, vous avez couru 6 marathons, traversé l'Atlantique en solitaire, remporté 3 prix littéraires et j'en passe.

Pourtant *vous êtes persuadé* que Virginie se paie votre tête.

*

4

L'inconscient

Avouons-le, c'est un peu le responsable de notre problème.

L'inconscient, c'est quoi ?

Avant de continuer, une petite précision lexicale : dans ces lignes, je parlerais indifféremment d'inconscient, de subconscient, d'esprit ou de « votre cerveau ».

On trouve des dizaines de définitions de l'inconscient, plus ou moins savantes selon les auteurs, mais pour nous simplifier la vie, disons que l'inconscient c'est tout ce qui n'est pas... conscient.

Tout ce qui ne fait pas partie de votre volonté, de votre analyse, de votre logique ou de vos choix, c'est votre inconscient qui le commande.

Bonne nouvelle : vous n'avez donc pas besoin de réfléchir à respirer, à rêver, ni à vous demander quels muscles doivent se contracter pour marcher, ça se fait tout seul.

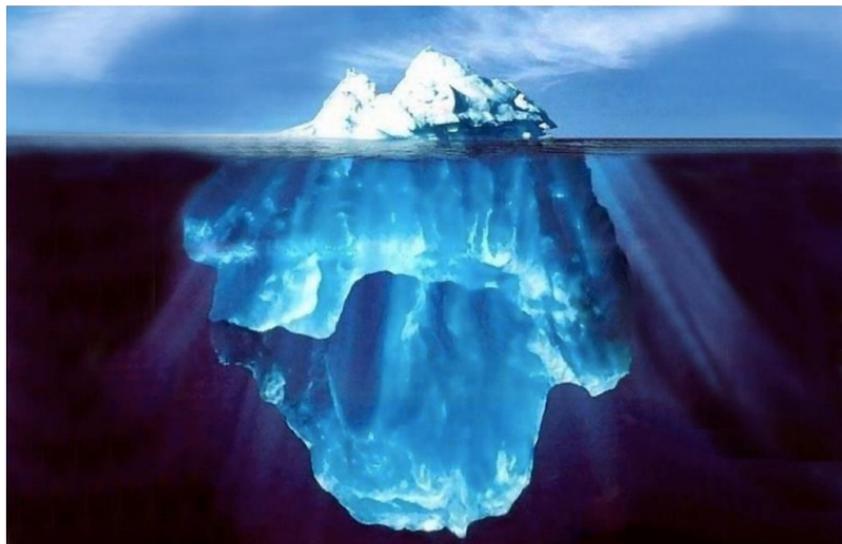
Mauvaise nouvelle : parfois, ce pilote automatique s'emballe ou se mélange les pinceaux.

*

Ce chiffre varie également selon les auteurs, mais vous devez comprendre que votre inconscient occupe environ 80% de l'activité de votre cerveau ou plus simplement, que c'est lui qui occupe le plus largement votre cerveau.

Il stocke vos souvenirs, vos intuitions, votre instinct, il gère vos émotions, vos apprentissages, votre créativité et j'en oublie.

Pour vous en faire une représentation plus claire, imaginez un iceberg.



Le petit bout émergé est votre conscient, l'énorme partie sous l'eau est votre inconscient.

Autre bonne nouvelle : vous comprenez que c'est une extraordinaire réserve de ressources que vous possédez là, rien qu'à vous, alors puisez-y sans réserve !

C'est précisément ce que fait pour vous un hypnothérapeute pendant la séance d'hypnose.

L'inconscient se manifeste souvent, il crée vos rêves, fait fourcher votre langue et à chaque fois que vous

commencez une phrase par « je ne sais pas pourquoi mais... » dites-vous que c'est votre inconscient qui vous souffle une idée, une intuition ou un avertissement.

Vous devez considérer votre inconscient comme un jeune enfant.

En ce sens, il est naïf, réceptif, créatif et joueur.

C'est donc à priori charmant, mais parfois il pourra associer des événements distincts pour créer un élément anxigène ou un comportement inadapté et vous voilà atteint d'une phobie ou de crises d'angoisse par exemple. Comme beaucoup de bricolages infantiles, c'est souvent gênant : pensez au dernier collier de nouilles reçu...

Une patiente avait assisté à la séparation de ses parents durant son enfance.

La dernière fois qu'elle a vu son père, c'était lorsqu'il a pris l'avion pour l'Argentine en aller simple.

Plus jamais de nouvelles depuis.

Son inconscient a gardé comme association « avion = abandon ».

Vous comprenez donc dans quel état elle sera si elle doit amener son conjoint à l'aéroport ou si elle doit elle-même prendre l'avion...

L'inconscient se remplit tout au long de notre vie, mais plus particulièrement durant notre jeune âge.

On estime qu'à 12 ans, il est plein à 80%, autant dire qu'avant même votre adolescence, tout est (presque) déjà joué.

Il est aussi hyper-protecteur, il n'hésite pas à refouler une

émotion tant que la situation qui l'a provoquée n'est pas résolue.

Refoulée, mais pas disparue.

Aïe !

*

Il est aussi important de comprendre ce que préfère votre inconscient.

- **L'économie.**

En clair, c'est une grosse feignasse.

Pour rester politiquement correct, disons que notre cerveau économise ses ressources et ça, c'est plutôt bien.

Le problème, c'est que par défaut, pour s'économiser, il va répéter les schémas qu'il connaît.

Un exemple : bébé, vous pleuriez, on vous nourrissait, c'était chouette ! Alors adulte, si je chouine, aurais-je ma nouvelle paire de skis ?

C'est valable à un tel point que l'inconscient va utiliser les mêmes circuits de neurones à chaque fois.

Vous comprenez donc que modifier ce circuit va modifier le comportement, ou l'inverse.

Quand on a un poil dans la main, on enfle le matin le premier tee-shirt de la pile plutôt que de chercher à harmoniser sa tenue.

Le cerveau va faire la même chose : il prend la première idée de la pile, celle qu'il a appliquée ou entendue le plus souvent.

Alors imaginez si, sur le haut de la pile, se trouvent « tais-toi », « tu es nul », « tu n'es qu'un bon à rien » ?

Un désastre.

- **La nouveauté.**

Vous l'avez sûrement expérimenté des centaines de fois, vous savez, cet enthousiasme quand on reçoit son colis rempli de nouvelles chaussures, ou quand on s'assoit dans sa nouvelle voiture.

Ces mêmes chaussures qui finissent dans un placard après 3 semaines et cette voiture qu'on ne rentre même plus dans le garage.

Quand votre esprit n'a plus rien de neuf à se mettre sous la dent, il retourne chercher dans ses vieux cartons et il en ressort quoi ? Les trucs qui sont en premier sur la pile (voir plus haut).

Aïe !

- **Les émotions.**

Plutôt fortes et plutôt orientées « plaisir ».

Vous comprenez mieux certains comportements compulsifs et excessifs.

En effet, quand le cerveau n'a pas ce qui lui convient il ressort ses vieilleries toxiques.

Ouille !

Je vous ai offert les 35 premières pages de ce livre.

Pour lire la suite :

www.philippekorner.fr/guiderapidedeconfianceensoi

Ou :

Disponible sur
amazon

The Amazon logo, consisting of the word "amazon" in a bold, lowercase, sans-serif font, with a curved orange arrow underneath it that starts under the letter 'a' and ends under the letter 'z'.