



LA CONFIANCE EN SOI

Charles Pépin

Livre français

LES IDÉES

LES TROIS RESSORTS DE LA CONFIANCE EN SOI

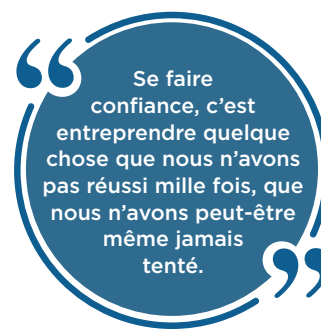


« La confiance en soi relève d'une alchimie, elle résulte de la combinaison de plusieurs facteurs. Il n'y a qu'une confiance en soi, mais plusieurs façons de l'atteindre. [...] Nous nous retrouverons toujours, à des degrés divers et sous des formes variées, ces trois ressorts de la confiance en soi : **la confiance en l'autre, la confiance en ses capacités, et la confiance en la vie.** » J'adore ! Trois moyens d'aller puiser de la confiance : Dans celle de l'autre : nous naissons complètement dépendants d'autrui, **notre confiance se construit dans la sécurité de l'autre.** Dans le développement de notre capacité à l'aide d'**un entraînement acharné.** Et dans la vie, dans l'imprévu, dans le chaos. Dans l'idée que **quelque chose nous dépasse, et que cette chose nous est fondamentalement profitable !**



SE FAIRE DES AMIS AU SENS D'ARISTOTE

«Un ami, pour l'auteur de l'éthique à Nicomaque, c'est **quelqu'un qui nous rend meilleur.** À son contact, nous nous sentons bien, nous progressons, devenons plus intelligents ou plus sensibles. L'ami, au sens d'Aristote, est celui **qui nous permet d'actualiser notre puissance.** » Team Optimisation ou Team Actualisation ? Les deux monsieur ! **On optimise sa vie, et on actualise son potentiel** (with me). Ce n'est pas un coach lambda qui te dis de t'entourer de gens inspirants qui te font avancer. C'est Aristote. Alors suivons la sagesse, et let's be friend !



LE POUVOIR DES RITUELS SUR NOTRE NIVEAU DE CONFIANCE



On parle des habitudes en permanence et c'est sympa de faire rencontrer ce thème avec celui de la confiance. Charles Pépin nous dit cette belle sagesse : « parce que les rites se répètent, ils nous permettent de mieux mesurer ce qui ne se répète pas : ils nous aident à appréhender notre progression sur le chemin de notre vie. Sans ces haltes régulières, comment savoir à quel rythme nous avançons ? Méfions-nous de nos existences déstructurées, apprenons à retrouver le sens du rite que notre modernité a dilué ». <3 !! Le pouvoir des habitudes sur la confiance : 1) **Nous permet de relâcher notre volonté.** 2) **Structure notre vie, défini un cadre et nous permet de mesurer notre progrès.** Gagne en confiance en remarquant ces petites victoires, ces petites avancées, et célèbre-les !



METTRE LES MAINS DANS LE CAMBOUIS



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'élaner.



Reconnaissons-le, on a perdu le sens premier des choses. Tout fonctionne automatiquement aujourd'hui, mais c'est pourtant en « faisant » qu'on reprend confiance. « Il n'y a qu'à voir notre panique lorsque notre iPhone ne veut plus s'allumer ». Emerson (LE philosophe de la confiance en soi) disait déjà : « l'homme civilisé a construit un carrosse, mais a perdu l'usage de ces pieds. » **Un bon moyen de retrouver de la confiance est de « savoir » ce que l'on fait.** Un boulanger sait ce qu'il fait, un menuisier sait ce qu'il fait. Un consultant sait-il concrètement ce qu'il fait aujourd'hui ? **Redonnons de la valeur à la création (manuelle ?) dans notre monde numérique !**

L'ENNEMI N°1 DE LA CONFIANCE EN SOI



« Nous avons aujourd'hui des possibilités infinies de nous comparer aux autres. C'est **le pire des poisons pour la confiance en soi.** Sur Facebook ou Instagram, il y aura toujours, en apparence du moins, des gens plus beaux que nous, plus riches que nous, [...] des vies plus belles que la nôtre. » La leçon est simple ici : **la comparaison entre deux individus n'aura jamais lieu d'être, tout simplement parce qu'elle n'a pas de sens** : « notre valeur est absolue, non relative à celle des autres ». Si tu dois te comparer, compare-toi à toi-même, mesure ta progression. La vie des autres n'aura jamais à influencer ta propre confiance en toi.