

### 3.2.2 Être à l'aise avec les autres – Texte 1

**Être bien dans sa peau: 10 trucs pour reprendre confiance en soi**  
par Alain Sousa, 2016

**La confiance en soi, ce n'est pas inné. Un peu plus d'estime de soi, d'expérience et de culot peuvent vous permettre de vous affirmer plus facilement. Doctissimo vous donne quelques conseils pour réussir à affronter les autres et réussir ce que vous entreprenez.**

**Vous souhaitez développer votre confiance en vous, et enfin oser affronter le monde ? Les conseils suivants peuvent vous aider...**

- [1] **1. Ne fuyez pas les regards !**  
Dès que quelqu'un vous regarde franchement, vous baissez les yeux ou détournez la tête. Arrêtez de fuir le regard de l'autre ! La communication ne passe pas uniquement par la parole ! Les expressions, les vôtres comme celles de votre interlocuteur, sont importantes. Bien sûr, n'exagérez pas et ne dévisagez pas l'autre à tout bout de champs.
- [2] **2. Recyclez votre peur !**  
Vous éprouvez une peur quasi panique dans des situations nouvelles. Ne dépensez pas toute votre énergie et vos pensées à essayer de dissimuler votre nervosité. Essayez au contraire de la transformer en actions : parlez, allez vers les autres...
- [3] **3. Créez le contact !**  
Certes, engager la conversation avec un inconnu ou même avec votre voisin de palier vous semble insurmontable. Dites-vous que tout le monde est nerveux lorsqu'il doit aborder une tierce personne. Justement, forcez-vous à créer le contact au lieu de chercher continuellement à l'éviter. Cela vous devrait vous rassurer et vous permettre de trouver les meilleurs moyens de nouer des relations.
- [4] **4. Jetez-vous à l'eau !**  
Jetez-vous à l'eau ! N'hésitez pas à découvrir de nouveaux milieux et à faire des nouvelles expériences. Petit à petit vous deviendrez capables de vous adapter à de nouveaux contextes en un rien de temps !
- [5] **5. N'imitiez pas !**  
Certes, il peut parfois être utile de prendre comme modèle quelqu'un qui est toujours sûr de lui. Néanmoins, cette imitation a des limites. La confiance en soi se manifeste différemment selon les personnalités et le style de chacun. Vous ne pouvez donc pas copier votre attitude sur les autres. Cherchez votre propre mode d'expression.
- [6] **6. Je suis le meilleur !**  
Utilisez la méthode Coué ! Répétez-vous « je peux y arriver ! » ou « Je suis le meilleur » ! D'accord, la pensée positive donne des résultats pour les moins aléatoires ! Mais cela ne coûte rien et peut s'avérer payant. Car parfois il suffit d'un petit coup de pouce pour passer dans le camp des vainqueurs !

[7] **7. Affirmez-vous !**

Certes, parler fort n'est pas forcément un signe de confiance en soi...mais cela aide à s'affirmer. Et c'est certainement plus efficace que de chuchoter avec les mains devant la bouche ! Regardez également votre interlocuteur dans les yeux et adressez-vous directement à la personne concernée.

[8] **8. Ne choisissez pas des objectifs irréels !**

Votre manque de confiance en vous vient d'un sentiment permanent d'échec ? Arrêtez de vous fixer ou d'accepter des objectifs inaccessibles ! L'une des clés de la confiance en soi est le réalisme : vous devez connaître vos capacités et surtout vos limites ! Eventuellement, segmentez votre objectif en petites étapes intermédiaires. Réussir à passer ces petites étapes vous aidera à réaliser vos buts, à condition de rester dans les limites du raisonnable.

[9] **9. Progressez !**

Toujours pour éviter ces échecs, vous devez connaître vos erreurs ! Évaluez de manière précise les raisons de vos échecs passés, aussi bien professionnels que privés. En évitant de reproduire d'anciennes erreurs, vous ne pouvez que vous améliorer...

[10]

**10. Faites du sport !**

Choisissez un club de sport près de chez vous. Surtout inscrivez-vous dans votre catégorie (débutant...) et essayez d'affronter des gens de votre niveau. Vous verrez les victoires que vous remporterez vous rassureront inmanquablement sur vos capacités. D'autant qu'en peu de temps, vous serez vous même surpris des progrès que vous réalisez.

Alain Sousa, doctissimo.fr, 2016