

CETTE ASSURANCE DE NE PAS AVOIR CONFIANCE.

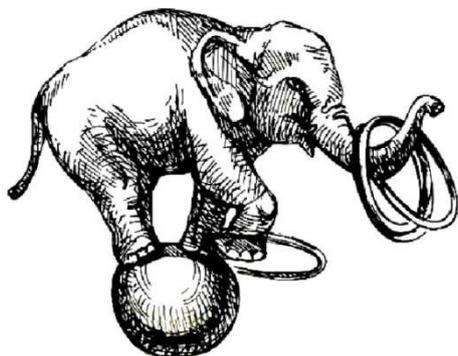
La confiance en soi, voici un sujet qui revient fréquemment lors de mes séances. Pourtant, les gens qui m'ont déjà consulté et ont émis la certitude les concernant d'une absence de confiance, peuvent encore m'entendre leur dire : "*c'est des conneries tout ça*". Je l'admets, je reste un poil rigide et m'agace rapidement sur ce thème et cette faculté que les gens ont de se diminuer volontairement. Peut être car je considère que l'on apprend avant tout à ne

pas avoir confiance et que pour cet apprentissage, il en faut (de la confiance) pour que devienne efficient ce manquement. Vous avez déjà vu un nourrisson qui n'a pas confiance ? Non, car nous ne naissons pas dépourvu de confiance et qu'elle s'acquiert par le chemin de vie et s'entretient par la volonté. Il est certes vrai que le ressenti d'une inconfiance est généré par l'influence d'un contexte, de ses protagonistes mais

aussi de l'intention propre de se porter le doute. Est ce qu'une personne qui dit souffrir de cette lacune, vit cette absence dans toutes les situations qu'elle traverse ? Bien sûr que non. Alors y-a-t'il plusieurs confiances et comment renforcer les certitudes et les incertitudes autour de cet état intérieur particulier ? Je vais même plus loin en vous proposant de vous aider à augmenter votre manque d'ardiesse, si vous le souhaitez.

" Tout le monde est un génie. Mais si vous jugez un poisson par sa capacité à grimper aux arbres, il passera sa vie entière persuadé qu'il est totalement stupide. "
Albert EINSTEIN

TOUT S'APPREND ET SE DESAPPREND :



On peut voir la confiance comme la résultante de la maîtrise d'une technique ou d'un état. Avoir confiance en soi, c'est avoir foi en ses capacités, en ses possibilités et en ses talents. Comprenez alors qu'il est plus judicieux de renforcer l'accession à ses ressources qu'à essayer de développer une confiance dont l'origine fondatrice est incertaine et non définie dans son objectif. Les gens qui argumentent un manque de confiance ou d'assurance le

disent généralement avec certitude et aplomb. Vous ne trouvez pas cela paradoxal ? Moi si.

Il en faut de de la conviction, donc une forme d'assurance et de confiance pour affirmer en manquer. Les ressources sont donc là mais mal utilisées.

Puis il y a les croyances limitantes qui surajoutent à cette perception de fragilité : "Je suis trop petit, je ne pourrai jamais jouer au basket." Parlez-en à Tyrone " Muggsy " Bogues, 1m59 qui est le plus petit joueur ayant joué dans la ligue professionnelle américaine. Certes il lui manque un paquet de centimètres par rapport à ses coéquipiers mais il a sûrement décidé de placer les ressources de sa différence ailleurs : sa vélocité et son agilité qui sont des atouts importants pour le jeu d'équipe. Mieux que de douter de sa différence, il l'exploite et renforce son regard sur ses possibilités, amplifiant ainsi sa confiance.



POSSÈDE-T-ON PLUSIEURS CONFIANCES ?

Bien souvent le doute sur nos capacités se mesure dans certains domaines alors que dans d'autres, on ne s'interroge pas sur le sujet. Le commun pense qu'il y a une confiance catégorielle, donc une multitude de confiances (ou de degrés), ce qui en soi peut être assez anxiogène quant à leurs gestions.

Pour ma part, je suis plus à concevoir une confiance unique que l'on module en

fonction de nos croyances. Pour le coup, la donne se simplifie, n'est-ce-pas ?

Puis il est d'usage de se confronter à cette confusion entre un manque de confiance et une absence de connaissance. Le fait de ne pas savoir, ne doit pas réduire la confiance. Au contraire, l'absence de ressource mis en évidence dans une situation donnée devrait augmenter la confiance à

acquérir ce manquement. Au lieu de ça, on sait amplifier consciemment le fait d'un manque d'assurance. Comme si cela nous nourrissait !

Retenez que la confiance en soi se doit d'être réaliste en s'appuyant sur de l'expérience réelle accumulée par la personne.

Je vous rappelle aussi que nous ne sommes pas parfaits et tant mieux !

LA THEORIE DU BOURDON :



C'est le moment de vous partager cette théorie classique en sciences humaines . L'exemple du bourdon fut donné dans une étude aérodynamique de la société General Motors il y a environ 50 ans. D'après leurs recherches et ainsi qu'on peut le démontrer par des tests en soufflerie de vent, le bourdon ne peut pas voler. Le rapport de proportion entre sa masse et la forme dimensionnelle rend le vol du bourdon scientifiquement impossible. Sauf que le problème des ingénieurs de GM réside dans le fait que les bourdons sont ignorants de ces données scientifiques et volent allégrement depuis toujours. Et aucune loi ne pourra jamais l'interdire !

COMMENT ME JAUGER AUTREMENT POSITIF ?

Il est classique derrière un ressenti de manque de confiance, de généraliser sinon maximiser une réaction arbitraire en acquis. Tout ceci sous forme de conclusion définitive sans preuve. Alors pour vous déjouer de vous-même voici quelques astuces :

- relativisez : considérez les événements sous un autre angle. Autorisez vous à réagir différemment tout en restant adapté.

- choisissez des objectifs réalisables : si les objectifs sont incertains, le fruit de l'expérience sera également flou et ne pourra pas consolider votre confiance en vous.

- exprimez positivement vos objectifs et permettez de renforcer votre conviction.

- parlez vous mieux : avec près de 20000 mots par jour énoncés, optez pour un dialogue intérieur constructif et optimiste. Bannissez les injonctions despotiques tels que "*il faut que, je dois, etc.*" par des formules non directives comme "*je choisis, je préfère, je souhaite, etc.*"

- devenez assertif : cette technique encore appelée affirmation de soi, favorise l'expression de nos désirs et souhaits en économisant nos efforts. Apprenez à formuler vos réussites et vos insatisfactions mais également votre couleur émotionnelle, ce que vous ressentez.



CE QUE PEUT FAIRE L'HYPNOSE :

L'hypnose favorise la congruence entre votre vous projeté et votre vous réel !

Le ressenti d'inconfiance peut se situer à différents niveaux mais classiquement c'est autour d'une croyance limitante construite d'une expérience ancienne. Cette dernière qui est maintenue dans le présent, renvoie à l'incertitude éprouvée. Cette croyance va aussi bien influencer les comportements en les bridant que le regard porté sur soi, l'estime de soi.

L'hypnose va alors favoriser une cohérence (la congruence) autour de ces axes majeurs et va permettre d'annihiler ainsi la sensation d'incapacité qui ne peut alors plus s'appuyer sur la croyance limitante car déstructurée.

Un ressenti de "possibles" est généralement perçu, comme si les limites s'étaient levées.

Bien à vous, Sébastien O.

Vous avez apprécié cette HYPNOLETTER, alors distribuez-la à votre entourage et sur WWW.HYPNOSITE.FR