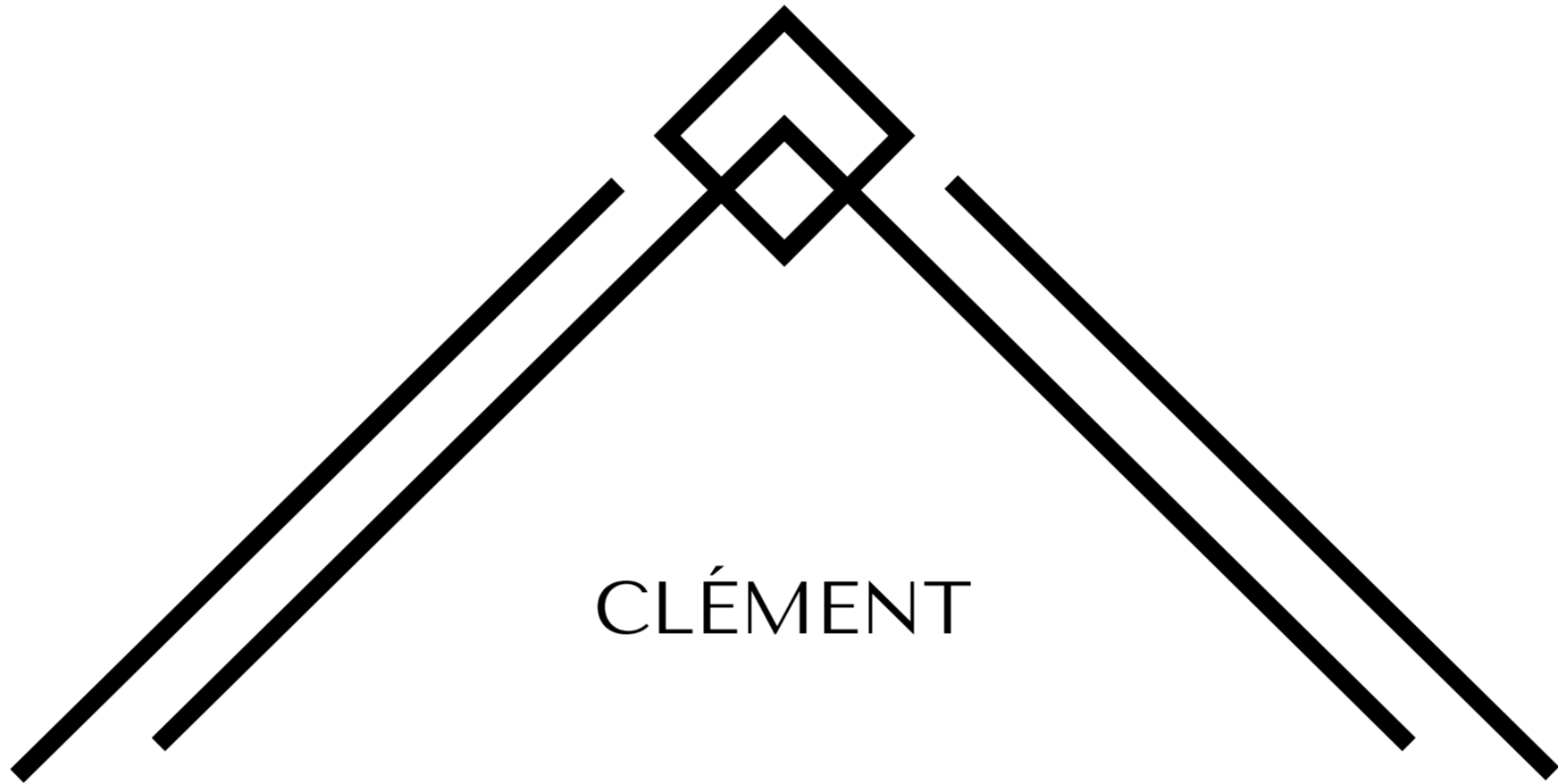
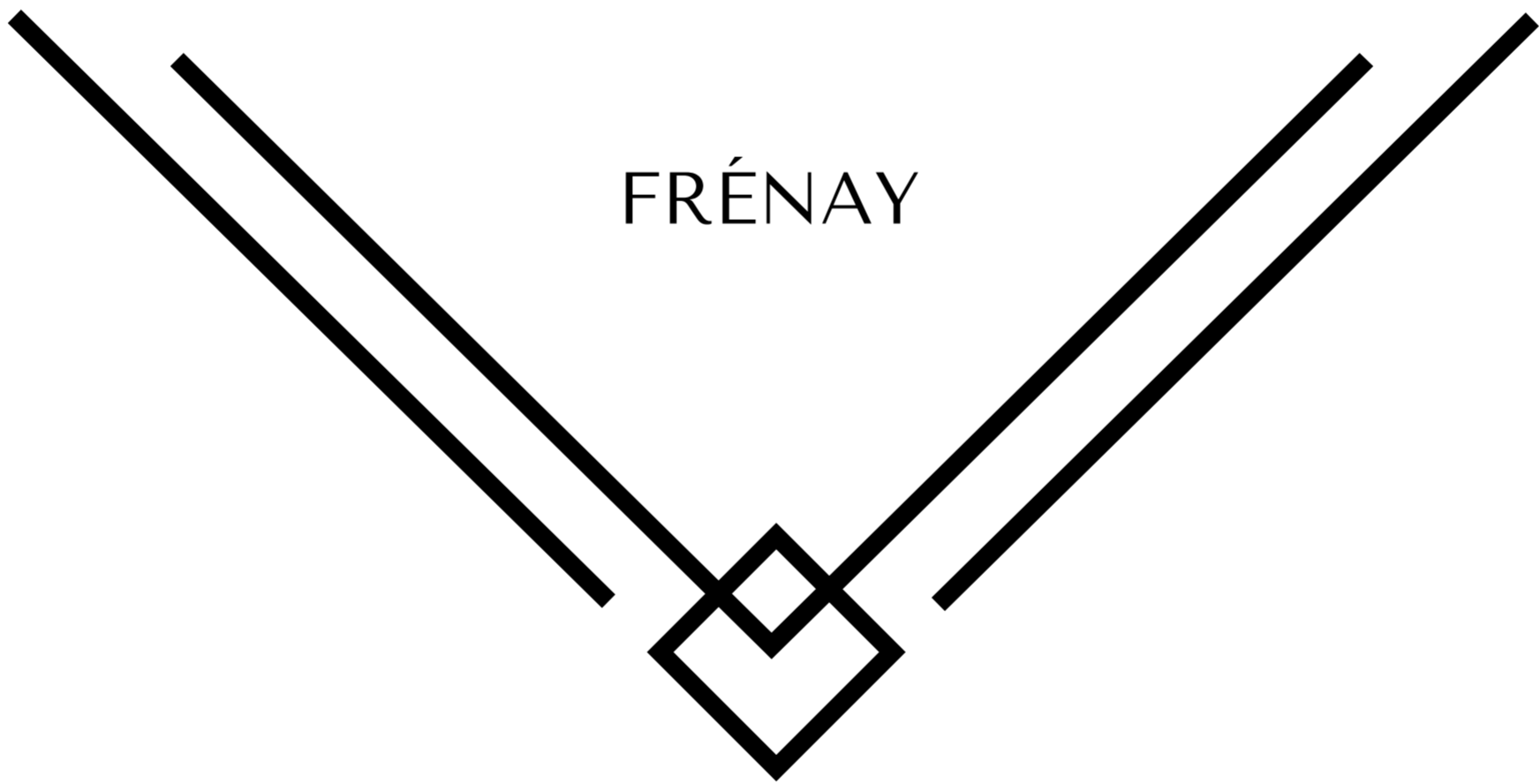


50 ASTUCES POUR AVOIR PLUS CONFIANCE EN SOI



CLÉMENT

CONFIANCE 3%



FRÉNAV

LA NATION DES 3%



La confiance en soi n'est pas un trait de personnalité. La confiance en soi, c'est le sentiment qui naît quand on fait l'inventaire des différentes possibilités qui s'offrent à nous et qu'on est convaincu que l'une d'entre elles va nous donner un résultat positif.

La confiance en soi implique une dose de réalisme. Ce n'est pas de l'optimisme aveugle, penser que tout ira bien quoi qu'il arrive. La confiance vient du fait de savoir qu'il y aura des erreurs, des problèmes et des petites pertes sur le chemin des grandes victoires mais que ça ne nous arrêtera pas pour autant.

Au final, la confiance absolue vient d'une habitude émotionnelle, une habitude à interpréter les situations d'une façon positive.



Ainsi le manque de confiance en soi est une habitude émotionnelle à interpréter les situations d'une façon négative.

Là où ça devient intéressant, c'est que 99,9% des habitudes émotionnelles sont apprises en grandissant, et en cela 99,9% des habitudes émotionnelles peuvent être désappries.

Vous pouvez donc tout à fait apprendre à avoir plus confiance en vous, et dans ce livre, vous trouverez au moins 50 façons de le faire.



1

Étude

Les personnes qui tiennent leurs engagements ont plus confiance en eux que ceux qui tendent à ne pas tenir leurs promesses.

Si vous respectez vos engagements de manière systématique vous apprendrez à vous faire confiance, et ainsi vous pourrez vous exprimer avec plus d'assurance.

"Mieux vaut mécontenter par cent refus que manquer une seule promesse." (Proverbe Chinois)



2

Histoire Perso

La capacité à prendre des décisions est très importante pour la confiance en soi. Entraînez-vous à en prendre, quitte à parfois choisir au hasard, en tout cas au début.

Il y a quelques années, je n'avais jamais d'avis sur rien. On me demandait quel film je voulais aller voir au ciné, où est-ce que je voulais aller en soirée, ce que je voulais faire dans l'après-midi, je ne savais jamais.

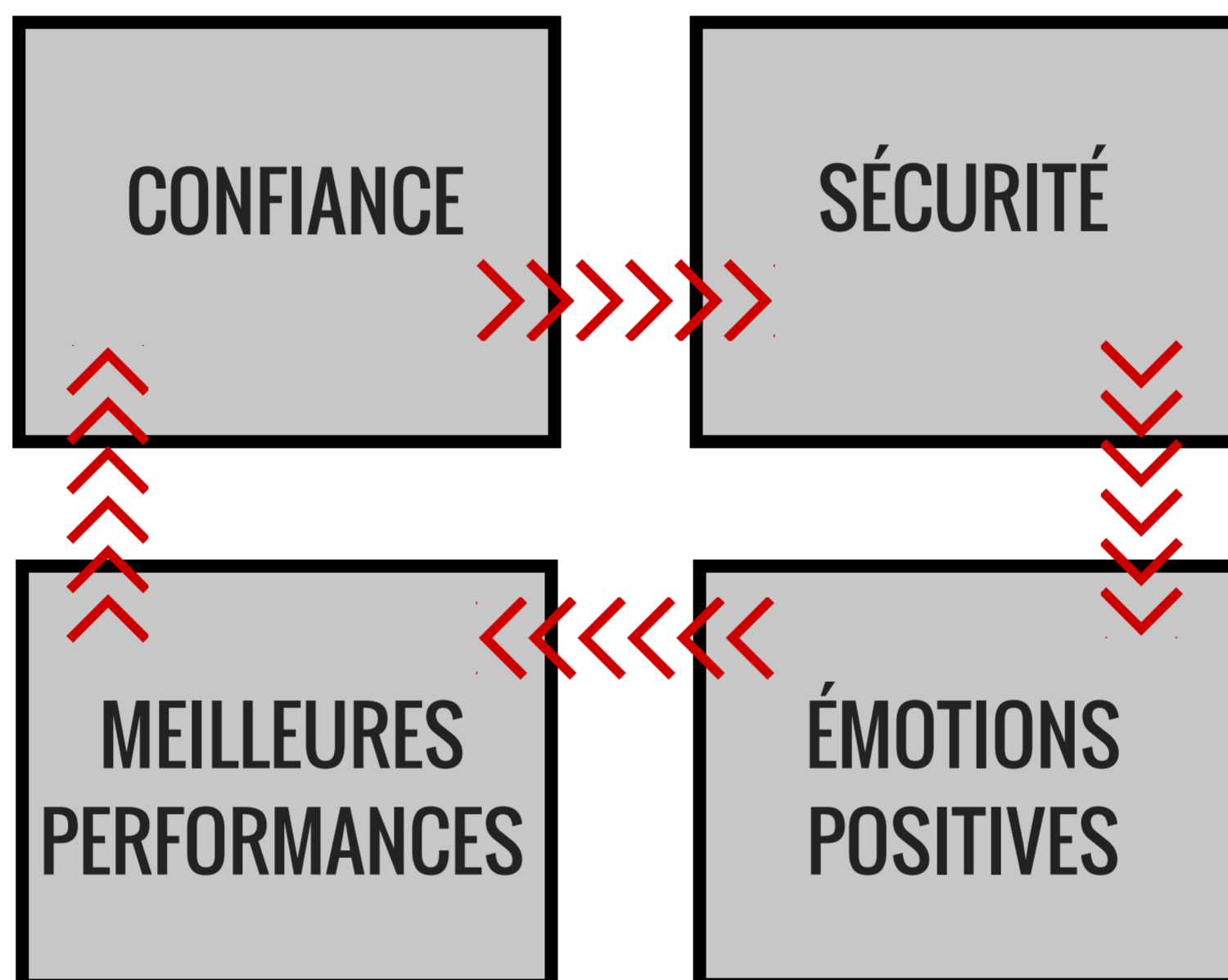
J'ai commencé à prendre des décisions au hasard, à faire semblant d'avoir une vraie opinion.

Au fur et à mesure, j'ai fini par prendre l'habitude de donner mon avis et de le défendre, je suis devenu un leader dans mon groupe d'amis, et un leader dans ma vie.



3

Coachs



Selon Tony Schwartz, "La confiance amène la sécurité qui amène des émotions positives qui amène des meilleures performances qui amènent la confiance etc..."

Jouer sur l'un des éléments renforcera les 3 autres, ce qui renforcera de nouveau le premier et ainsi de suite, ce qui crée un cercle vertueux de la confiance en soi.



4

Étude

Un message positif des personnes dont vous vous souciez agit directement sur votre corps et améliore votre humeur.

Selon la Mayo Clinic, avoir de bons amis améliore la confiance en soi et l'estime de soi.

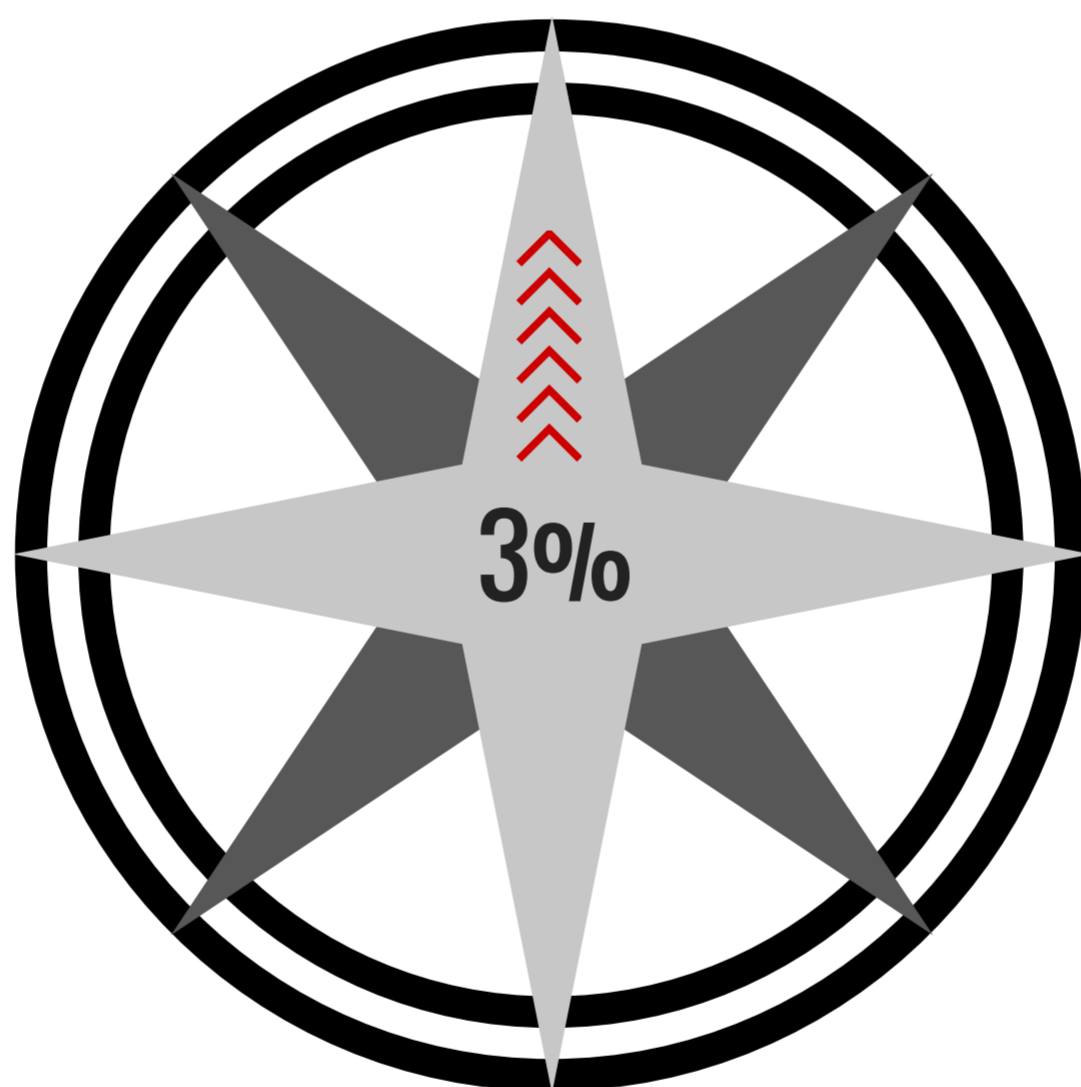


5

Exercice

LA BOUSSOLE DES 3%

Meilleure version de
moi-même



Version la plus éloignée de
ce que je veux devenir

**Quand vous doutez sur l'action à entreprendre, sortez votre
boussole et posez-vous la question suivante :
Est-ce que c'est 3% ?**

LA NATION DES 3%



6

Exercice

Étape 1 : Faites la liste de 5 comportements qui seraient 3%, qui vous amènent vers la meilleure version de vous-même. (Ex : je donne un avis systématiquement lorsqu'on me le demande)

Étape 2 : Faites un tableau avec ces 5 comportements et mettez une petite croix chaque fois que vous avez agi en ligne avec votre boussole.

Étape 3 : Notez les moments où vous n'y arrivez pas, cherchez la source du problème s'il est récurrent et testez différentes façons de le dépasser.

PS : Si vous voulez de l'aide sur cette étape, écrivez-moi ici : clement@nation-des-trois-pourcent.com



6 (suite)

Étape 4 : Choisissez un nombre de croix au bout duquel vous allez vous récompenser. (Ex : je me paie un ciné toutes les 10 croix)

Étape 5 : Récompensez-vous systématiquement, et prenez le temps d'être fier de vous. Si on ne célèbre pas les progrès, on ne sera jamais heureux.

Gardez le tableau aussi longtemps que nécessaire, et quand vous sentez que les comportements sont intégrés, jetez le tableau.



7

Étude

Selon une étude de Harvard, adopter le comportement de quelqu'un qui a confiance en soi génère de la testostérone et diminue votre cortisol (hormone de stress).

Si vous adoptez aussi souvent que possible des postures de confiance, vous boosterez donc les hormones qui jouent sur la masculinité et qui diminuent votre stress, créant ainsi un terrain favorable pour augmenter votre confiance.



8

Histoire Perso

Quand j'ai commencé à aborder des filles dans la rue, j'avais toujours une peur viscérale qui me faisait mal au ventre.

Pourtant, au fond de moi je savais qu'il n'y avait pas vraiment de raison d'avoir si peur.

Du coup pour passer à l'action en dépit de la peur, j'ai commencé à me poser deux questions : Quelle est la pire chose qui puisse arriver ? Est-ce que c'est grave ?

J'ai pu me rendre compte que l'immense majorité du temps, il n'y avait pas vraiment de conséquences négatives graves.

En visualisant bien le peu de risque que j'avais ça m'a considérablement aidé à faire toutes ces choses qui me faisait peur par le passé.



9

Étude

Des recherches récentes suggèrent qu'écouter de la musique qui contient des basses fortes tend à donner un sentiment de puissance accru à l'auditeur.

Qui dit sentiment de puissance accru dit confiance instantanée plus facile. Si ça ne dure pas, ça peut booster un peu !



10

Exercice

Étape 1 : Définissez 5 habitudes quotidiennes qui seraient 3% et qui augmenterait votre force intérieure.

Étape 2 : Choisissez une de ces activités et intégrez-la dans votre routine quotidienne.

Étape 3 : Au bout d'une semaine, si vous êtes satisfait de cette habitude, maintenez-la, sinon, testez-en une autre.

Étape 4 : Au bout de deux semaines à travailler la même habitude, si elle vous convient, maintenez-la et essayer d'en tester une autre, quitte à vous débarrasser d'anciennes habitudes qui ne sont pas 3%.



11

Coachs

Selon Anthony Robbins, les gens feraient tout pour défendre leur identité.

Si vous voulez rester confiant sur le long terme, il vous faut DEVENIR quelqu'un de confiant.

Selon lui le meilleur moyen d'y arriver est d'accumuler les preuves que c'est possible soit en lisant les histoires d'autres personnes qui ont réussi soit en enchainant des succès de plus en plus grands tout en prenant le temps de les célébrer.



12

Sagesse Populaire

Dire "oui quand on pense "non" nous amène souvent à ne pas nous faire confiance. Cela endommage notre confiance en soi et diminue notre estime.

Prenez l'habitude de vous affirmer et vous en sortirez grandi.



13

Étude

La visualisation : Des experts pensent qu'avoir des pratiques mentales solides comme se visualiser en train de réussir peut amener à un sentiment plus grand de confiance et prépare le cerveau à un résultat positif.

Une étude suggère que plus la vision du succès futur est précise, plus vous vous sentirez confiant.

Essayez d'établir un but très spécifique et pas impossible et de vous imaginer en train de le réussir quand vous allez au lit et quand vous vous réveillez.

Faites-le pendant 1 semaine et demandez-vous si votre sentiment de confiance par rapport à ce but a évolué ou non. Si c'est le cas, vous saurez que c'est une bonne stratégie pour vous.



14

Exercice

Faites la liste de vos plus grandes qualités. Rajoutez toutes les raisons qui font de votre présence un cadeau pour n'importe quelle femme.

C'est seulement quand vous saurez au fond de vous pourquoi vous êtes un cadeau que vous n'aurez plus peur de gratifier les gens de votre présence.



15

Exercice

Demandez à une personne qui compte pour vous et que vous admirez de faire la liste de vos plus grandes qualités.

Quand on manque de confiance en soi, on a tendance à se sous-estimer, et avoir un regard extérieur peut nous aider à nous voir différemment.

De plus, si c'est une personne que l'on admire qui fait la liste, il sera plus facile pour nous d'en tirer une vraie confiance.



16

Histoire Perso

Partir en voyage seul augmentera votre confiance car vous apprendrez à être totalement responsable de votre destin dans un milieu difficile, donc faire la même chose dans un environnement connu sera pour vous une partie de plaisir.

L'été 2014, je suis parti en Inde pour 45 jours, je suis monté à 5600m d'altitude au Ladakh, j'ai campé 3 jours au bord d'un lac de glacier au Kashmir, j'ai dormi 5 jours dans un 4x4 à Meghalaya, j'ai pris un train de locaux pour aller au Taj Mahal, je suis allé pêcher sur le Gange de nuit avec un habitant de Delhi rencontré le jour même...

Toutes ces expériences m'ont prouvé que j'étais capable de me débrouiller dans n'importe quel environnement. Je me sens donc beaucoup plus confiant dans ma vie quotidienne quels que soient les challenges.



17

Étude

Des études sur le lien entre corps et esprit ont montré que ralentir le débit de parole aide à freiner les pensées négatives.

D'un point de vue plus profond, parler plus lentement veut dire occuper l'espace plus longtemps donc assumer d'être sur le devant de la scène, ce qui aura pour effet d'augmenter la confiance en soi.



18

#Coachs

Dans quelles situations êtes-vous déjà en confiance ?

Certaines personnes ont peur de respirer trop fort. Si ce n'est pas votre cas, c'est déjà une zone dans laquelle vous êtes en confiance.

Célébrez chacune d'entre elles et reconnaissez votre niveau actuel.

C'est ce que Dan Sullivan appelle le Reverse Gap.



19

Étude

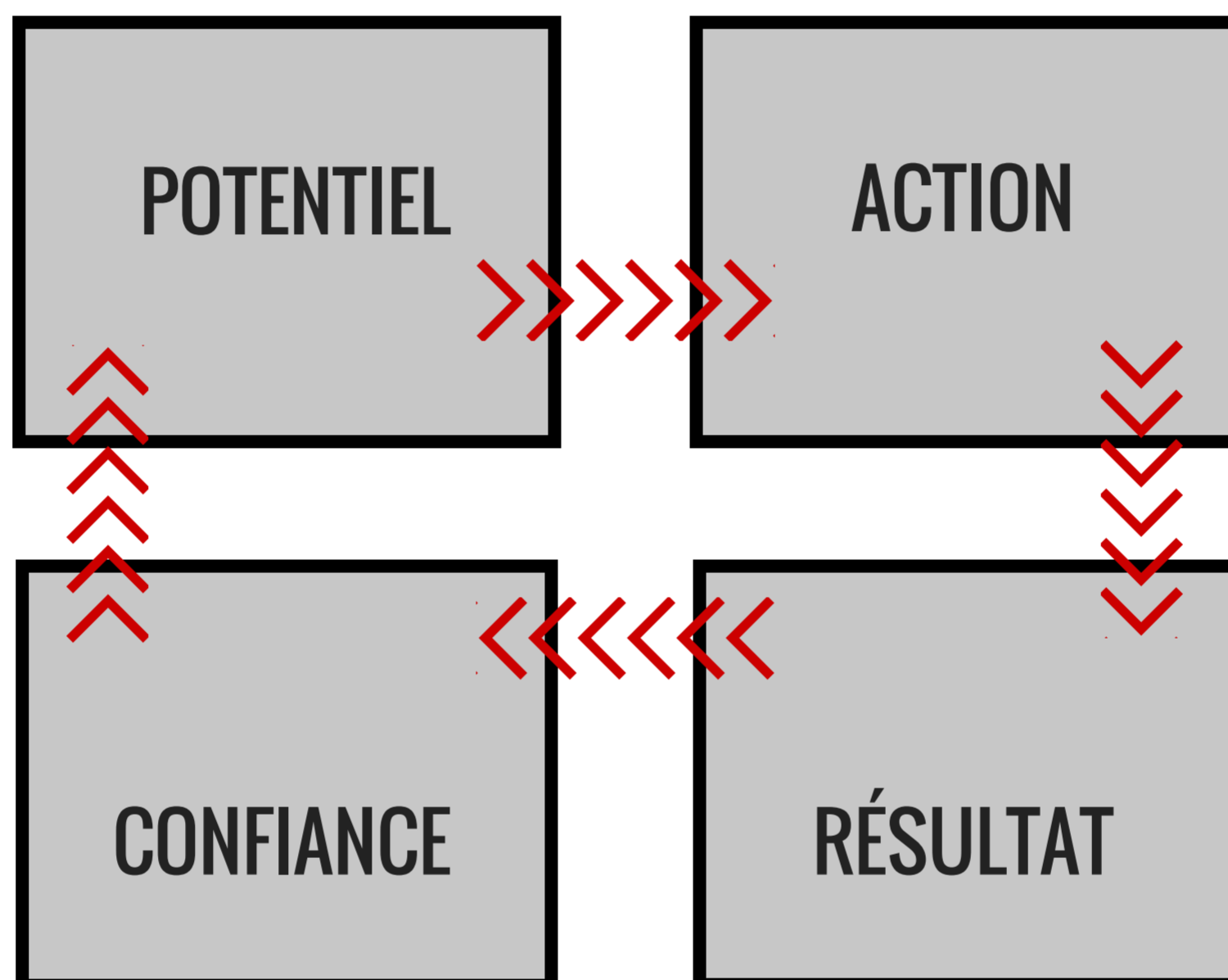
Une étude a montré que lire des mots liés à la vieillesse influençait directement la posture des sujets, ainsi que la vitesse à laquelle ils marchaient.

Le langage intérieur crée la réalité, adoptez le langage de quelqu'un de confiant et vous augmenterez progressivement votre confiance sur le long terme.



20

Coachs



Selon Anthony Robbins, "La confiance détermine le potentiel qui détermine la qualité de l'action qui détermine la qualité des résultats qui détermine le niveau de confiance etc... (voir Astuce n°3)

Jouer sur l'un des éléments renforcera les 3 autres, ce qui renforcera de nouveau le premier et ainsi de suite, ce qui crée un cercle vertueux de la confiance en soi.



21

Étude

Selon une étude menée par l'Université de Cologne, avoir des porte-bonheurs ou des petits rituels mène à une augmentation des performances et à une augmentation de la confiance en soi.



22

Sagesse Populaire

Répéter une situation dans les conditions du réel vous aidera à avoir plus confiance en vous le jour de la vraie représentation.

On appelle cela la répétition en milieu contrôlé. Elle permet d'augmenter votre sens de sécurité (voir Astuce n°3)



23

Sagesse Populaire

Pour ce qui touche à la confiance en soi, il est difficile de sentir ses progrès sur le court terme.

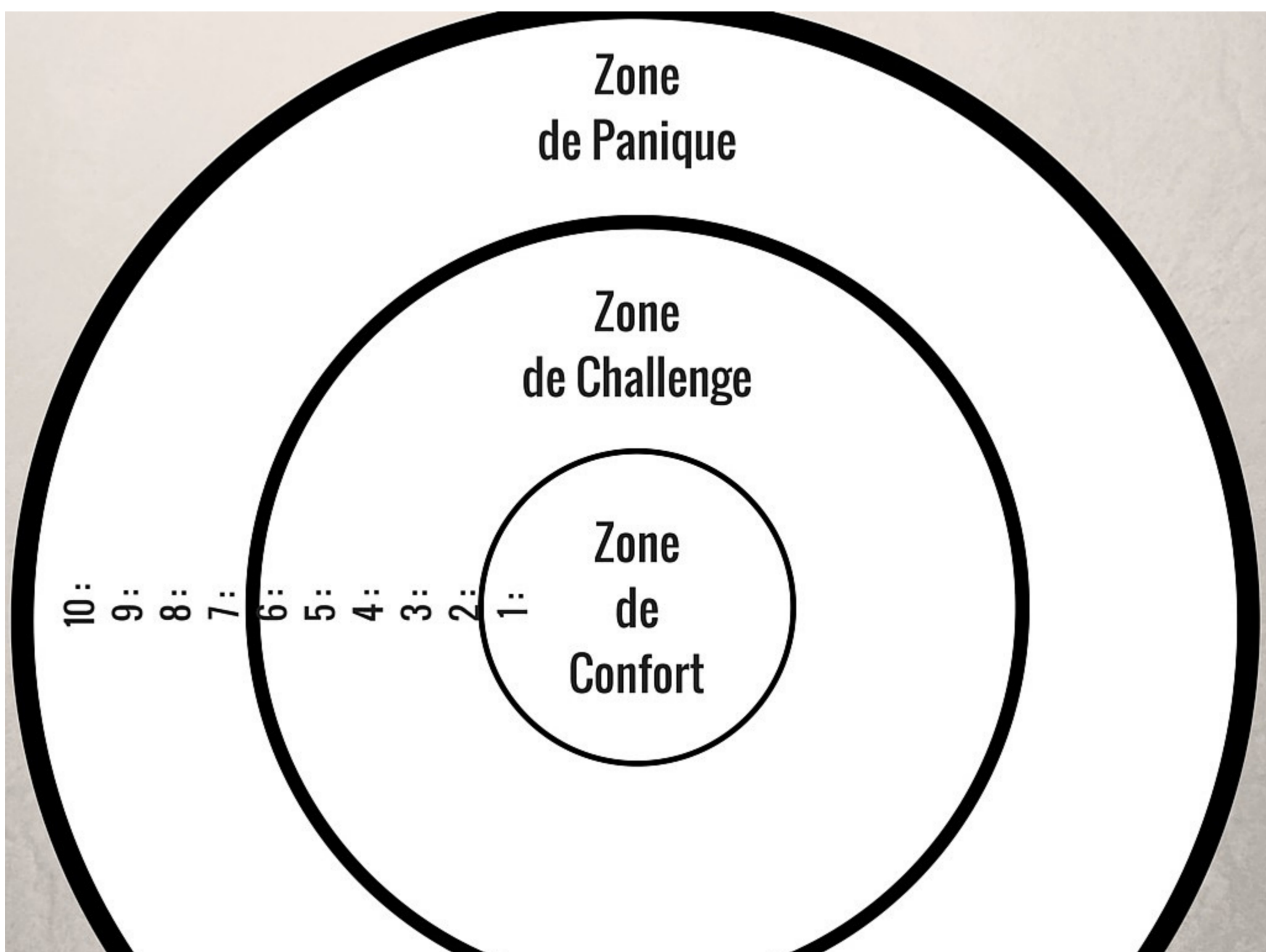
Pour garder le cap il est donc important de changer les critères de jugement.

Vous pouvez par exemple vous dire : "je suis fier de moi si j'ai suivi mes valeurs et ma personnalité" plutôt que "je suis fier de moi si j'ai obtenu tel ou tel résultat."

24

Exercice

Comme il est difficile de sentir ses progrès sur le court terme, j'ai créé une carte qui permet de mesurer ses progrès en termes de confiance en soi :





24 (suite)

Étape 1 : Dessinez ou imprimez la carte en deux exemplaires.

Étape 2 : Mettez 10 actions par ordre de difficulté sur la première carte.

Étape 3 : Faites une action par jour pendant 10 jours, en allant du plus simple au plus difficile.

Étape 4 : Prenez la deuxième carte, et placez les 10 actions sur les différents niveau de difficultés (vous pouvez en mettre plusieurs par niveau).

Étape 5 : Comparez les deux cartes, et vous verrez si vous avez développé votre confiance ou non.



25

Sagesse Populaire

**Votre vision du monde influence votre confiance en vous.
Est-ce que le monde est un terrain de jeu où vous apprenez
constamment ? Ou est-ce que le monde est un lieu de
danger constant ?**



26

Histoire Perso

Avoir un but immense et lointain peut diminuer la confiance en soi. L'écart entre ce but énorme et la réalité d'aujourd'hui peut être déprimante et démotivante.

La confiance en soi vient de petites victoires qui ont lieu régulièrement, chaque petite victoire nous rapprochant du grand but final.

Je suis en train de créer la Nation des 3%, une nation qui réunirait tous ceux qui veulent avancer vers la meilleure version d'eux-même, réussir leurs relations et leur vie professionnelle, et donner de l'amour à leurs semblables.

C'est parfois étouffant et décourageant tant le travail est énorme, mais pour rendre le chemin plus facile, je me concentre sur deux choses : partager mon savoir et changer la vie d'une personne à la fois.

LA NATION DES 3%



27

Exercice

Pour augmenter votre confiance en rapport à une situation particulière, reproduisez mentalement des moments où vous avez accompli quelque chose de similaire qui vous paraissait difficile.

Plus souvent vous le faites, plus vous aurez confiance dans votre capacité à gérer cette situation précise.



28

Coachs

Selon Marshall Goldsmith, voir l'échec comme la raison même qui fait qu'on finit par réussir aide à développer la confiance en soi.



29

Étude

Pour construire une confiance durable, pensez à aider les autres à développer la leur.

Assurez-vous que les membres de votre "tribu" ont le maximum de chances de réussir, soit en leur apportant des conseils ou du soutien soit en reconnaissant leurs qualités.

De nombreuses études ont montré qu'aider les autres augmente le bonheur et l'estime de soi de ceux qui le font.

De plus, soutenir les autres augmente les chances qu'il y ait quelqu'un pour vous soutenir quand vous aurez des difficultés.



30

Exercice

Trouvez des personnes autour de vous qui respirent la confiance, et demandez-vous ce qu'ils font différemment et dont vous pouvez vous inspirer.



31

Exercice

Asseyez-vous confortablement, prenez quelques respirations profondes et fermez les yeux.

Ensuite imaginez que le vous du futur dont émane une confiance totale vient vous voir, qu'est-ce qu'il vous dit ?

Notez cette phrase à un endroit où vous la voyez souvent.



32

Histoire Perso

Faire preuve d'authenticité constamment permet de s'habituer à s'assumer pleinement.

J'avais l'habitude de porter un masque, de toujours faire semblant d'être mieux que ce que je suis, de cacher mes sentiments.

Je ne me suis rendu compte du poids immense que c'était que quand j'ai décidé de laisser tomber le masque.

À la seconde même où j'ai pris la décision de me montrer pleinement authentique en toutes circonstances, je me suis littéralement senti plus léger.

Et très vite a suivi un sentiment de bien-être et de soulagement que je peux générer instantanément en repensant à cette décision et à ce qu'elle m'a apporté.



33

Sagesse Populaire

Pour augmenter votre estime de vous-même, faites une action qui vous fait peur chaque jour.



34

Étude

Selon une étude de Stanford menée par le docteur Gruenfeld, les personnes confiantes sont prêtes à reconnaître qu'elles ne savent pas tout et à solliciter de l'aide sur les points qu'elles ne maîtrisent pas.



35

Exercice

Faites des journées spontanéité : pendant une journée, engagez vous à faire spontanément tout ce qui vous passe par la tête (et qui n'est pas répréhensible par la loi).

Ceci augmentera votre authenticité et votre capacité à prendre des décisions, donc de manière indirecte votre confiance en soi.



36

Coachs

Selon Anthony Robbins, les questions que vous vous posez face aux événements de la vie forgent votre confiance sur le long terme.

Vous voulez développer vos talents et votre confiance en vous ? Posez-vous des questions qui commencent par "comment" plutôt que par "Pourquoi ?"

Par exemple, plutôt que de vous demander "Pourquoi est-ce que ça n'a pas marché", demandez-vous "Comment est-ce que je pourrais faire pour que ça marche ?"



37

Exercices

Si vous voulez ancrer un comportement qui peut augmenter votre confiance, vous pouvez utiliser la technique du bracelet.

Choisissez un nouveau comportement à adopter, achetez-vous un bracelet qui vous rappellera de passer à l'action sur ce nouveau comportement, et gardez le bracelet jusqu'à ce que ça devienne automatique.

Vous pouvez aussi choisir un bracelet élastique et tirer dessus pour vous le claquer sur le poignet chaque fois que vous vous laissez tomber. Petite punition, mais potentiellement grands résultats !

Une fois le comportement intégré, faites la même chose avec un nouveau bracelet et un nouveau comportement.



38

Sagesse Populaire

Plutôt que de rester dans l'anxiété et la peur de ce que les autres pourraient penser de votre travail, concentrez-vous sur la perspective unique que vous apportez ou sur la manière dont vous pourriez le plus aider ceux qui comptent sur votre travail.

Vous serez plus performant et aurez donc plus confiance en vous à l'avenir



39

Exercice

Créez votre idéal de dépassement, votre version 3%, et visualisez-le pour lui emprunter sa confiance.

Décrivez votre "moi" idéal :

Comment s'habille-t-il ?

Comment se tient-il ?

Comment respire-t-il ?

Comment parle-t-il ?

Qu'est ce que les gens disent de lui ?

A quelle heure se lève-t-il ?

Quelles sont ses habitudes ?

etc...

Créez un fichier avec vos réponses et des illustrations/photos, et revoyez-le tous les jours en vous levant.



40

Exercice

Décidez d'un créneau dans la semaine où vous allez vous entraîner à quelque chose qui, si vous deveniez meilleur, améliorerait votre confiance en vous, et respectez ce créneau coûte que coûte.



41

Sagesse Populaire

Rangez votre chambre, rangez votre bureau, rangez.

L'espace dans lequel nous vivons est le miroir de notre esprit.

Créez un environnement que vous maîtrisez augmentera vos chances de maîtriser votre esprit.



42

Exercice

Écrivez une liste des choses qui vous pèsent et que vous subissez dans votre vie.

Ensuite écrivez pour chacune d'elle comment vous pouvez l'éliminer ou diminuer son impact.

Développer votre capacité à maîtriser tous les éléments qui vous nuisent, petits ou gros, développera votre confiance en parallèle.



43

Exercice

Allez à une rencontre de networking, allez parler aux gens pour leur demander comment vous pourriez les aider, et faites ça toute la soirée.

Vous développerez votre aisance sociale en discutant sans enjeu, ce qui développera votre confiance en général.

En plus si vous avez l'opportunité d'aider ne serait-ce qu'une personne vous pourrez aussi vous sentir utile.

Si vous vous sentez utile alors vous savez que vous avez de la valeur, et si vous savez que vous avez de la valeur alors vous avez des vraies raisons de prendre confiance en vous.



44

Sagesse Populaire

Pour avoir plus confiance en soi, il faut prendre l'habitude d'assumer la responsabilité de ses actes.

Même dans des circonstances difficiles, nous avons des choix. Nous pouvons choisir comment nous réagissons face à l'adversité.

Se plaindre d'échecs passés réduit notre confiance dans le fait de savoir saisir les opportunités futures.

"On peut aussi bâtir quelque chose de beau avec les pierres qui entravent le chemin." (Goethe)



45

Histoire Personnelle

S'il y a une personne dans votre entourage qui vous fait manquer de confiance en vous, allez la voir et dites-lui que son comportement envers vous vous dérange, et qu'à partir de maintenant soit la personne change son comportement soit vous ne lui accorderez plus jamais de temps. Et pensez-le...

Je me suis éloigné d'un de mes meilleurs amis de cette façon là. Il ne peut pas s'empêcher de rabaisser les autres, prétendant que c'est son humour.

Vrai ou pas, le fait est que ça avait un impact négatif sur moi et sur ma confiance, et j'ai donc choisi de m'en écarter.

Si vous voulez en savoir plus sur le sujet, lisez mon article : <http://www.nouvelhomme.fr/comment-perdre-des-amis/>



46

Exercice

Si vous avez commis une erreur avec quelqu'un et que vous avez préféré éviter cette personne plutôt que de reconnaître votre erreur, appelez cette personne, reconnaissez votre erreur et excusez-vous.

Rappelez-vous que les personnes qui tiennent leurs engagements ont plus confiance en eux, et il en va de même pour ceux qui savent prendre leurs responsabilités et réparer leurs erreurs.



47

Coachs

**Utilisez la technique de l'action discrète (Alexis Santin)
pour progresser sans risque.**

**Selon cette technique, il s'agit d'abord de déterminer un
domaine dans lequel vous voulez avoir plus confiance en
VOUS.**

**Ensuite il s'agit de déterminer un objectif à 90 jours, et
ensuite de choisir la plus petite action réalisable que vous
pouvez faire dès aujourd'hui et qui vous permettra
d'augmenter votre confiance.**

**Cette action doit être dans votre zone de challenge, mais
pas sujette au regard des autres, pas "visible" aux yeux des
autres pour progresser sans pression.**



48

Exercices

Si vous voulez améliorer votre confiance en rapport à une action spécifique (par exemple aborder une fille dans la rue), faites cette action une fois tous les jours pendant 14 jours.

À force de faire cette même action et de constater l'absence de conséquences négatives majeures, vous allez dédramatiser l'acte et prendre plus confiance en vous par rapport à cette situation.



49

Sagesse Populaire

Une façon indirecte de développer la confiance en soi est de devenir le leader d'un groupe, quitte à créer ce groupe vous-même.

Le fait d'avoir des gens qui vous suivent et font confiance à votre jugement vous aidera à prendre confiance en vous quand vous êtes avec eux.

C'est ce qu'on appelle la confiance situationnelle.

Attention cependant, cette confiance-là ne vous suivra pas forcément lorsque vous serez loin du groupe. Il serait donc très risqué de ne miser que sur de la confiance situationnelle.



50

Étude

Une étude suggère que proférer des insultes augmente le sentiment de puissance et indirectement la confiance en soi.

Bon, celle-là, vous n'êtes pas obligé de la tester hein !

Après tout, je suis sûr que ces chercheurs n'étaient qu'une bande de gros abrutis !

LA NATION DES 3%



J'ai décidé de ne pas écrire de conclusion, parce qu'il n'y en a pas : On n'a jamais fini de s'améliorer, on peut toujours développer sa confiance en soi.



CLÉMENT FRÉNAY



Citations

"C'est en essayant encore et encore que le singe apprend à bondir." (Proverbe Africain)

"Mille victoires sur mille ennemis ne valent pas une seule victoire sur soi-même." (Bouddha)

"Ce n'est pas parce que les choses sont difficiles que nous n'osons pas, c'est parce que nous n'osons pas qu'elles sont difficiles." (Sénèque)

"La nature fait les hommes semblables, la vie les rend différents." (Confucius)

"Ne juge pas la journée en fonction de la récolte du soir mais d'après les graines que tu as semées." (RL Stevenson)

"Celui qui vit sans folie n'est pas si sage qu'il croit." (Proverbe Chinois)