

# 3 CLES POUR RENFORCER VOTRE CONFIANCE EN VOUS FACILEMENT

---



**CARLINAMAGNAN.COM**

## Résumé

Vous manquez de confiance en vous ? Vous ne vous sentez pas à l'aise, pas à la hauteur, inférieur ? Vous avez peur d'être jugé ? ...

Je connais ces sentiments ! Je les connais parce que, en tant que Psychologue diplômée d'Etat, j'accompagne les personnes de tout âge et de toute problématique, et que le manque de confiance en soi est une des premières causes de consultation.

Je les connais aussi parce que moi-même je suis passée par là. J'ai vécu cet état pendant des années. Au point que j'ai perdu un temps considérable avant de me réaliser en tant que femme et en tant que professionnelle. J'étais coincée dans toutes sortes de limitations qui me maintenaient captive de mon mal-être. J'ai mis du temps à prendre conscience de ce mécanisme, à en clarifier les causes et les conséquences négatives.

Aujourd'hui, je mets à votre disposition dans cet EBook 3 clés pour renforcer votre confiance en vous facilement. Avant de pouvoir les intégrer et les mettre en pratique, je vous explique de façon simple et compréhensible les deux facteurs qui construisent notre confiance en soi.

Je vous sensibilise aussi sur l'importance de notre discours intérieur et l'importance de s'aimer soi-même. Je vous présente les six étapes du changement et vous apprends une « formule magique » qui vous servira toute votre vie dans toutes les situations.

Pour aller plus loin, vous aurez la possibilité de suivre le programme en ligne complet qui vous aidera à développer et renforcer votre confiance en vous facilement et durablement !



## SOMMAIRE

Qui suis-je ? .....	3
Introduction.....	4
Nos schémas inadaptés.....	5
L'amour de soi.....	6
Les 2 facteurs qui construisent notre confiance en soi.....	7
L'attitude de nos parents.....	7
Nos expériences de vie.....	9
Avoir confiance en soi malgré l'adversité.....	10
6 étapes pour changer.....	11
3 clés pour développer et renforcer votre confiance en vous.....	13
Changez vos pensées.....	13
Soyez votre meilleur ami.....	15
Développez vos compétences.....	17
Conclusion.....	19
Pour aller plus loin.....	20
Les 5 programmes complémentaires.....	21
Contactez-moi.....	26

## **Qui suis-je ?**

Psychologue diplômée d'Etat depuis plus de 15 ans, j'accompagne les adultes, les enfants, les couples et les familles à surmonter leurs difficultés, à prendre confiance en eux et à s'épanouir.

Je donne des consultations et réalise des bilans à mon cabinet à Cannes et en ligne.

Forte d'une expérience de consultante et formatrice dans le domaine du développement personnel et professionnel, je mets aujourd'hui à votre disposition des programmes en ligne sur mon site Internet.

Dans ma vie personnelle, je suis mariée et l'heureuse maman de deux enfants.

## **Ma mission :**

Facilitatrice de changement, je vous aide à vous libérer de tout ce qui vous empêche d'être heureux et pleinement vous-même.

Je vous donne des clés pour vous sentir bien par le biais de mes programmes en ligne consultables sur mon site Internet.

Ce sont des programmes qui ont pour but de vous aider à gérer votre stress et vos émotions, à mieux communiquer, vous connaître et prendre confiance en vous.

Ils sont testés et approuvés par des centaines de personnes que j'ai reçues en consultation ou que j'ai formées dans le milieu professionnel ces 15 dernières années.

Ce sont des programmes que j'ai développés en réponse à une forte demande et qui m'ont moi-même aidée à progresser, à résoudre mes problèmes et à me sentir mieux.

## INTRODUCTION

Qu'est-ce que cela créerait dans votre vie si vous deveniez plus confiant ?

Qu'est-ce que cela créerait dans votre vie si vous vous aimiez davantage ?

Comment vous sentiriez-vous ?

Allez ! On commence :

Prenez quelques minutes pour visualiser et ressentir les effets positifs de ces changements.

.....

Comment vous êtes-vous construit ? Qu'est-ce qui vous a donné confiance en vous ? Qu'est-ce qui vous a affaibli ? Quels sont les domaines où vous aimeriez développer et renforcer votre confiance en vous ?

La confiance en soi n'est pas un concept monolithique, c'est-à-dire d'un seul bloc. La confiance en soi ou le manque de confiance en soi concerne certains aspects de soi ou de sa vie.

Nous pouvons avoir une bonne confiance en soi de manière générale et être très embêté dans un domaine précis parce que l'on en manque totalement. Inversement, nous pouvons manquer de confiance en soi de manière générale et nous sentir fort et confiant dans un domaine où nous excellons.

La notion de confiance en soi est particulièrement complexe, car elle repose sur notre construction identitaire. Elle dépend de la manière dont nous nous sommes construits pour nous sentir globalement confiant ou peu confiant.

Qu'avons-nous perçu, quelles valeurs avons-nous donné à certains événements, certaines paroles, certains regards pour leur donner autant d'importance et avoir conclu que nous pouvions nous faire confiance ou pas ?

Oui, car c'est bien de conclusions dont il s'agit. C'est notre raisonnement ou du moins nos pensées inconscientes qui façonnent nos comportements et nos ressentis.

C'est pourquoi il est si important, pour changer, de prendre conscience de nos pensées et de nos schémas inadaptés.

### **Nos schémas inadaptés, qu'est-ce que c'est ?**

Nos schémas inadaptés correspondent à un système de pensées qui nous fait souffrir.

Nous avons un schéma inadapté lorsque nos pensées reposent sur une logique qui nous est propre mais qui est inexacte. Ce sont des pensées automatiques qui s'imposent à nous sans que nous les remettions en question car elles nous habitent depuis très longtemps, voir depuis toujours.

Bien souvent, ces schémas de pensées sont inconscients, c'est pourquoi il est si difficile de les changer. Ces pensées erronées nous conduisent à adopter des comportements eux-mêmes inadaptés aux différentes situations.

Certaines théories recensent entre 12 et 18 types de schémas inadaptés : schéma d'abandon, de rejet, d'injustice, de dépendance affective, d'imperfection pour n'en citer que quelques-uns.

C'est-à-dire que nous fonctionnons par rapport à ces schémas et non par rapport à une lecture objective de la situation.

Par exemple, si j'ai le schéma d'injustice, j'aurais tendance à voir de l'injustice dans la plupart des situations.

Je vais interpréter les faits et gestes des autres au travers de ma propre grille de lecture et je vais induire des conflits (internes ou externes) malgré moi. Mon schéma d'injustice me rendra triste. Il alimentera ma colère et mon sentiment d'être une victime.

Mon schéma d'injustice m'enfermera dans des comportements répétitifs et sans fin, et rien ne pourra me faire changer d'avis. Sauf si je prends conscience que c'est moi qui donne une interprétation aux événements qui n'est pas forcément vraie.

Autre exemple : si je manque de confiance en moi car je ne me sens pas aimable (schéma d'abandon et de rejet), chaque fois que l'on ne m'adressera pas la parole, je penserais que c'est parce que je suis nul par exemple. Cela ne me viendrait pas à l'esprit de penser que c'est parce que les gens ont d'autres préoccupations à ce moment-là. J'interprète donc la situation en fonction de mon propre schéma de pensées.

## **L'amour de soi**

Revenons à l'amour de soi.

S'aimer c'est avant tout s'accepter tel que nous sommes, se respecter malgré nos faiblesses, nos imperfections, nos limitations et nos incapacités.

Souvent nous manquons de confiance en nous car nous ne nous sentons pas capable de réaliser une tâche ou bien de nous comporter d'une certaine façon. Nous culpabilisons car nous pensons plus ou moins consciemment que nous devrions savoir le faire ou bien être de telle ou telle manière.

Non seulement nous ne nous sentons pas capable, pas à la hauteur, mais nous avons mauvaise conscience, nous nous sentons en tort, nous nous sentons mauvais. Et c'est à partir de là que le malaise s'instaure.

Ensuite nous générons ces pensées négatives sur nous-mêmes, selon lesquelles nous ne pouvons pas nous faire confiance ou que nous ne sommes pas dignes de confiance. Notre estime de soi s'amoindrit au point de disparaître totalement.

Plus nous entretenons ces pensées et plus nous nous affaiblissons.

Il arrive que le manque de confiance et d'estime de soi nous conduit à la haine de soi. Cela consiste à se faire du mal et/ou à se mettre en situation d'échec pour confirmer et entretenir ces points de vue toxiques sur nous-mêmes.

Sans pour autant tomber dans des comportements autodestructeurs, le manque de confiance en soi, s'il s'installe durablement peut être une source permanente d'insatisfaction et de frustration.

C'est un état de faiblesse qui nous entrave dans notre évolution.

Nous devons absolument changer cela si nous voulons avancer dans notre vie, atteindre nos objectifs et nous sentir heureux.

Pour ce faire, nous avons besoin de renforcer notre estime de soi. C'est-à-dire nous accorder de la valeur, indépendamment de nos réussites ou de nos échecs, indépendamment de nos qualités ou de nos défauts.

Cette estime de soi, comme se construit-elle ?

Elle se développe principalement selon 2 facteurs :

- L'attitude de nos parents à notre égard
- Nos expériences de vie

## **Les 2 facteurs qui construisent notre confiance en soi**

### **1) L'attitude de nos parents à notre égard**

Le regard que nos parents ont porté sur nous étant enfant, leur discours à notre égard conditionne pour beaucoup notre estime de soi. Or de notre estime de soi découle notre confiance en soi.

-Certains n'ont pas été élevés par leurs parents, ou seulement par leur mère ou bien leur père. Il s'avère que leurs parents n'ont pas été en capacité de prendre en charge leurs enfants ou même de les aimer. Ce cas de figure, plus répandu qu'on ne le croit, crée bien souvent chez ces enfants et ensuite ces adultes, un sentiment d'abandon ou/et de rejet. Ces personnes vont intégrer l'idée, même inconsciente, qu'elles ne sont pas dignes d'être aimées, pas aimable, sans intérêt, sans valeur, incapable...Et c'est de cette façon qu'elles se forment une mauvaise estime d'elles-mêmes et qu'elles ne se font pas du tout confiance.



-D'autres encore, ont grandi dans un foyer aimant avec leurs parents et n'ont manqué de rien matériellement. Toutefois, leurs parents pouvaient avoir tendance à les dévaloriser, même insidieusement. Des paroles comme : « Tu es sûre que tu vas y arriver ?... Tu n'y arriveras jamais.... Tu as vu comment tu te tiens ?..... Tu n'es pas doué pour ceci ou pour cela..... Tu fais mal ceci ou mal cela.... Ton frère, ta sœur fait mieux ceci ou cela que toi » sont autant de petites phrases assassines qui nous rabaissent et nous font douter de nous.

-Une autre façon de faire qui s'avère aussi préjudiciable pour notre construction identitaire est de donner son amour de façon conditionnelle : « Puisque tu ne m'as pas donné satisfaction, je vais te priver d'affection » par exemple.

Il s'agit là plus d'une attitude tacite que de propos explicites. Les parents qui se comportent de cette façon, ne savent pas à quel point cela est destructeur pour leur enfant. Ce type d'attitude apprend aux enfants à s'aimer de façon conditionnelle et va faire des adultes en permanence insatisfait de qui ils sont.

Ils auront tendance à penser que, s'ils ne sont pas comme ils pensent qu'ils devraient être, ils ne seront pas aimés.

C'est de cette façon, qu'ils se construisent une identité qui n'est pas vraiment eux. On appelle cela en psychologie, le faux-self (faux -soi). C'est-à-dire que leurs comportements ne sont pas authentiques mais correspondent à ce qu'ils pensent qu'on attend d'eux pour qu'ils soient aimés.

-Il y a ceux qui a priori ont été élevés par des parents aimants, mais qui sans pour autant dévaloriser leurs enfants, n'ont pas su les valoriser et leur manifester l'affection dont ils avaient besoin. C'est là que les choses se compliquent car cette catégorie d'enfants, puis d'adultes n'arrivent pas à identifier la cause de leur mal-être et de leur manque de confiance en soi.

Souvent en consultation j'entends dire « Je ne comprends pas pourquoi je me sens comme ça. J'avais des parents adorables et je n'ai jamais manqué d'amour. » Ces parents ont su complimenter leurs enfants et leur prodiguer des marques d'affection. Mais ils s'avèrent qu'eux-mêmes, manquant de confiance

en eux, n'ont pas pu la transmettre à leurs enfants. Ils n'ont pas été « convainquant » en quelque sorte.

-Enfin, il reste un dernier cas de figure. C'est lorsque les parents ont été aimants, valorisants et confiants, mais que l'enfant se met lui-même dans cette impasse de mésestime de soi de par ses perceptions erronées.

Il aura tout simplement tendance à se comparer à ses parents, ses frères et sœurs, autres membres de la famille ou à des personnes étrangères. Il y a des individus qui concluent qu'ils sont nuls, moches, imparfaits et qu'ils valent moins bien que les autres.

Ils se jugent et se placent eux-mêmes dans un statut de victime pour différentes raisons obscures. Cela peut-être une façon d'attirer l'attention ou bien une façon de justifier leur peur de l'échec, leur peur d'être rejeté ou d'être jugé... Les raisons peuvent être très nombreuses. Parfois il s'agit même de mémoires inconscientes qui ne leur appartiennent pas et qui ont été transmises génétiquement.

Et oui ! Aussi incroyable que cela puisse être, nos traits de caractères ont été transmis par nos gènes, aussi bien que nos caractéristiques physiques.

Alors ? Vous reconnaissez-vous dans l'un de ces portraits ?

## **2) Nos expériences de vie**

En plus de l'attitude de nos parents à notre égard, ce qui façonne notre confiance en nous est ce que nous avons vécu.

Nos expériences de vie et surtout la manière dont nous les avons vécues conditionnent pour beaucoup notre confiance en nous.

Lorsque nous vivons des situations que nous interprétons comme des échecs, et que nous avons tendance à penser que nous en sommes responsables, nous aurons tendance alors à renforcer le processus de manque de confiance en soi.

Généralement c'est parce que nous manquons de confiance en soi que nous pensons de cette façon.

Exemples : Lorsque notre partenaire nous quitte pour quelqu'un d'autre. Lorsque nous sommes licencié, que notre candidature n'est pas retenue ou que notre employeur promeut un collègue plutôt que nous. Si nous manquons de confiance en soi, nous aurons tendance à penser que c'est à cause de nous et que nous sommes en situation d'échec.

Inversement, si nous avons confiance en nous, nous aurons tendance à penser que la personne a préféré simplement choisir quelqu'un d'autre pour des raisons qui lui appartiennent. Nous ne nous remettons pas en cause pour autant et nous ne nous sous-estimons pas. Nous prenons cela pour une leçon de vie (certes désagréable et douloureuse) et nous repartons plus fort (même si un peu ébranlé tout de même).

Pour autant, bien que nous puissions avoir confiance en nous globalement et que nous ayons une bonne estime de soi, certains événements particulièrement éprouvants ou bien répétitifs peuvent nous faire sombrer.

Nous ne sommes pas des surhommes et même avec une estime de soi bien campée, nous sommes parfois confrontés à des situations nouvelles auxquelles nous ne nous sentons pas capable de faire face.

Lorsque par exemple nous nous retrouvons seul (e) à élever notre enfant car notre partenaire nous a quitté, ou bien lorsque nous devons exercer un travail que nous n'avons jamais fait auparavant...

### **Comment avoir confiance en soi malgré l'adversité ?**

Comme nous l'avons vu, il n'y a pas que l'attitude de nos parents à notre égard et nos expériences de vie qui jouent dans la construction de notre personnalité et de notre confiance en nous.

Ce qui joue la plus grande part, c'est notre attitude vis-à-vis de nous-même, c'est-à-dire notre discours intérieur.

Certaines personnes ont eu une enfance désastreuse et des parents maltraitants. Elles ont vécu des coups durs et toutes sortes d'épreuves dont on

n'a même pas idée. Pour autant, elles ont su prendre du recul et construire leur vie avec confiance.

Pour certains, en effet, le processus psychologique de résilience, c'est-à-dire la capacité de rebondir dans la difficulté ou après l'échec est plus facile que d'autres.

Certains, en fonction de leurs dispositions génétiques, auront plus de facilité à aller de l'avant et à se faire confiance. Ces personnes ont la faculté d'apprendre des autres, de raisonner de manière constructive et de ressentir des émotions positives. C'est ainsi.

Pour d'autres, la tâche est plus difficile. Elles se « traînent le boulet » du manque de confiance en soi pendant des années.

La bonne nouvelle, c'est que l'on peut chercher de l'aide, des solutions.

Et si vous lisez ce livre, c'est que vous êtes probablement concerné par le sujet.

Alors j'ai envie de vous dire : Félicitations, cher ami !

Si vous cherchez de l'aide et des solutions, c'est que vous avez déjà conscience du problème. Bravo !

Tout le monde n'en est pas à ce stade, croyez-moi !

Pour changer, encore faut-il avoir conscience de notre mal-être et l'identifier. Mettre des mots dessus, même s'ils ne sont pas tout à fait justes, même s'ils sont maladroits, c'est déjà s'engager sur le bon chemin.

Alors ? Comment transformer nos émotions négatives de manque de confiance ? Comment les transmuter ? C'est-à-dire les changer profondément et radicalement, comme la chenille devient papillon ?

Comment devenir fort et confiant ?

Voici 6 étapes que je vous livre maintenant :

## **Etape N°1 : Prendre conscience du problème**

C'est ce dont nous venons de parler. Prendre conscience du problème est la base du changement. Vous avez déjà dépassé ce point au stade où vous en êtes.

## **Etape N°2 : Vouloir changer**

C'est ici que vous en êtes. Vous voulez changer. Vous voulez développer et renforcer votre confiance en vous. C'est pourquoi vous cherchez des solutions.

## **Etape N°3 : Chercher comment changer**

Vous explorez des pistes à droite à gauche. Vous vous renseignez sur le sujet. Vous voulez comprendre et vous voulez des conseils pratiques.

## **Etape N°4 : Appliquer les différentes méthodes**

C'est ce que vous allez faire maintenant. En même temps que la lecture de ce livre, ou bien tout de suite après. Vous êtes motivé et vous ne voulez pas attendre. Je vous donne 3 conseils pour commencer votre processus de changement un peu plus loin.

## **Etape N°5 : Persévérer et observer les changements**

Je vous encourage à persévérer dans votre apprentissage et votre dynamique de changement. Rappelez-vous de votre objectif et votre volonté de vous sentir plus confiant, plus fort pour vous sentir plus heureux. Même si ça vous paraît laborieux et que vous ne sentez pas des résultats flagrants ou immédiats.

En fonction de notre niveau de perception, en fonction de nos objectifs, en fonction de notre capacité à nous enthousiasmer et à croire en la possibilité de changer, les résultats ne seront pas les mêmes. Quoi que vous ressentiez, persévérez et observez les changements, vous serez surpris !

## **Etape N°6 : Se réjouir des changements**

Cette dernière étape est cruciale. Votre dynamique de changement doit s'inscrire dans la joie. C'est votre moteur. Je ne vous parle pas de vous attendre à ressentir de la joie au moment où vous fournissez des efforts ou dans les moments où vous appliquez les méthodes.

Je vous parle de vous réjouir lorsque vous constatez les résultats. Si vous ne prenez pas le temps de ressentir ce pétilllement, cette sensation de légèreté et de dilatation dans tout votre corps, c'est comme si vous faisiez du surplace. C'est comme si vous tourniez en rond.

Comprenez bien que la confiance en soi est un état émotionnel positif où nous ressentons de la joie et de la force. Il s'agit d'un état d'esprit qui nous donne de l'énergie pour avancer, créer, réaliser nos désirs. Prenez donc le temps, même quelques instants, de vous réjouir de vos progrès et de vos victoires. Aussi petits soient-ils !

### **3 clés pour développer et renforcer votre confiance en vous**

Hé ! Avez-vous lu les passages qui précèdent celui-ci ? Je connais cette tendance humaine à vouloir aller directement à l'essentiel. Sauter le repas pour manger le dessert. Si c'est votre cas, s'il vous plaît, prenez le temps de lire l'introduction et les chapitres précédents. Ils vous aideront à mieux comprendre le sens de ce que je vous propose maintenant.

#### **Clé N°1 : Changez vos pensées**

Le manque de confiance en soi est une sensation de faiblesse et de mal-être qui prend racine sur des schémas de pensées inadaptées.

Rappelez-vous de ce concept dont nous avons parlé plus haut ?

Cela veut dire que nous fonctionnons à partir d'un ensemble de pensées, de croyances qui sont fausses. Pourquoi sont-elles fausses ?

Parce qu'elles nous font du mal. Elles sont fausses parce qu'elles nous font souffrir.

C'est nous qui nous faisons souffrir. Rappelez-vous de cela. Ce ne sont pas les autres, pas les circonstances extérieures qui nous font souffrir. C'est nous-même qui nous faisons souffrir par nos propres pensées.

Lorsque nos pensées sont négatives (« Je n'ai pas de chance ; On m'a fait mal ; Je suis nul ; Je n'y arriverai jamais ; Je suis trop ceci ou pas assez cela... »), nous ressentons des émotions négatives : tristesse, colère, peur...

Lorsque nos pensées sont positives (J'ai de la chance, Tu es fantastique !), nous ressentons des émotions positives : joie, entrain, amour... Cela va de soi.

Vous me direz : comment peut-on dire que nos pensées sont fausses alors qu'elles sont vraies pour moi ?

Oui, elles sont vraies pour VOUS. Elles vous paraissent tellement évidentes et logiques ! Et pourtant, quelqu'un d'autre, à votre place pourrait penser et sentir différemment. Pourquoi ? Parce qu'il aura une autre PERCEPTION de la situation. Il verra les choses sous un autre angle. Il aura CHOISI un autre point de vue, qui le détend et le rend confiant.

Alors, comment faire ? Comment CHANGER de POINT DE VUE ? Comment CHOISIR un AUTRE point de vue ?

Grâce à la technique de **l'Inversion Psychologique**.

Qu'est-ce qu'une Inversion Psychologique ? C'est lorsque nous choisissons de changer notre pensée. Et comme les pensées et les émotions sont indissociables, nos émotions vont changer par voie de conséquence.

Comment changer notre pensée ?

En utilisant la formule magique : « Même si....., Je choisis de ..... ».

Exemples :

- « Même si je pense que je n'ai pas de chance parce que j'ai perdu mon travail, je choisis de considérer toutes les fois où j'ai eu de la chance dans ma vie. »
- « Même si je souffre parce qu'on m'a fait mal, je choisis d'arrêter de me faire souffrir et de donner autant d'importance à ce qu'on m'a fait. Je choisis d'être heureux. »
- « Même si je me sens nul/nulle, je choisis de reconnaître ma valeur et mes qualités une fois pour toute. »
- « Même si j'ai l'impression que je ne vais pas y arriver, je choisis de croire que je vais y arriver d'une manière ou d'une autre. »
- « Même si je me sens trop ceci ou pas assez cela, je choisis de m'aimer et de m'accepter comme je suis. »

La technique de l'Inversion Psychologique est vraiment très puissante et très efficace. Je l'emploie personnellement et l'apprend la plupart du temps à tous ceux qui me consultent. Cela les aide beaucoup et cela m'aide aussi au quotidien lorsque je commence à avoir des pensées négatives.

Il est vrai que l'Inversion Psychologique demande un certain effort intellectuel, mais c'est par cette démarche que nous pouvons mettre à distance nos propres pensées et prendre du recul. C'est de cette façon que nous changeons et nous fortifions. En choisissant des pensées qui nous font du bien et en abandonnant nos pensées erronées.

Parfois, nous devons nous y prendre à plusieurs reprises avant de formuler une inversion psychologique qui rétablit notre équilibre. Ce n'est pas grave. Le tout c'est d'essayer, de se mettre sur cette voie. Simplement faire appel à la formule magique « Même si..., je choisis de .... » et observer les changements.

En principe nous nous sentons beaucoup mieux.

Je vous mets au défi !



## **Clé N°2 : Soyez votre meilleur(e) ami(e)**

Comme nous l'avons vu plus haut, lorsque nous manquons de confiance en nous, nous avons généralement une mauvaise estime de soi. En d'autres termes, nous ne nous aimons pas. Du moins, pas autant que nous devrions.

Bien souvent, nous n'avons pas conscience de notre mésestime et de notre manque de considération envers nous-même.

On ne nous a pas vraiment appris à nous aimer.

On nous apprend plutôt à aimer les autres, à les servir, à être respectueux et poli. On nous apprend des règles d'hygiène envers nous-même et on nous apprend toutes sortes de choses pour avoir un métier et gagner notre vie. On nous apprend beaucoup d'autres choses encore. Mais apprend-on à nous aimer nous-même ?

Est-ce que vos parents, éducateurs, professeurs, vous ont dit un jour ?

« Aime-toi ! Tu es quelqu'un d'important et de précieux. Tu es digne d'être aimé et tu es digne de t'aimer...

Sois gentil avec toi-même, fais-toi des compliments, fais-toi plaisir, respecte qui tu es, écoute tes besoins ...

Tu peux te faire confiance car tu as du talent, tu es intelligent, tu es beau/belle...tu es merveilleux... »

Vous autorisez-vous à VOUS aimer ? Vous aimer aussi fort que vous aimez votre enfant, vos parents, votre animal de compagnie, votre meilleur ami ?...

Pensez-vous que cela est mal, égoïste, ridicule ?...

Et si vous ne vous aimez pas vraiment, pouvez-vous faire ce choix aujourd'hui ?

« Même si je ne suis pas comme j'aurais voulu être, même si je suis trop ceci ou pas assez cela, même si je suis imparfait et que je fais des erreurs, JE CHOISIS de m'aimer et de m'accepter comme je suis. JE CHOISIS de me respecter et de me faire confiance. »

Allez-vous faire le pas ? Est-ce difficile ? Est-ce que cela vous paraît bizarre ?

Allez-y, je vous encourage, dites-le à haute voix.

Répétez-le au moins 3 fois.

...

Voyez et sentez les émotions qui apparaissent. Observez les pensées.

Faites ce choix et voyez ce que cela va changer pour vous au quotidien.

Répétez-vous ces paroles souvent.

Traitez-vous avec égard et bienveillance comme vous le feriez avec quelqu'un que vous aimez beaucoup, du fond du cœur. Refusez toutes formes de jugement et de maltraitance que cela vienne des autres ou de vous-même.

Décidez de vous faire confiance parce que c'est l'état le plus proche de l'amour avec un grand A.

### **Clé N°3 : Développez vos compétences**

Nous nous sentons confiant lorsque nous nous sentons sûrs de nous. Lorsque nous nous sentons capable, compétent.

Vous avez dû en faire l'expérience à un moment ou un autre. Peut-être est-ce tellement naturel que vous n'en avez pas encore pris conscience ?

Pour vous aider à en prendre conscience, laissez-moi vous guider.

Pensez à quelque chose que vous savez faire : la cuisine, lire, écrire, compter, conduire... Quelque chose de simple, de votre quotidien, que vous faites souvent.

Comment vous sentez-vous lorsque vous le faites ?

Vous vous sentez bien, je suppose. Tout simplement. Vous êtes à l'aise, détendu, tranquille.

Lorsque vous maîtrisez une tâche, vous êtes dans cet état de confiance.

Maintenant pensez à des tâches que vous ne savez pas faire ou que vous ne maîtrisez pas bien : prendre la parole en public, cuisiner un bon plat, parler l'anglais, jouer de la guitare...

Comment vous sentez-vous ?

Mal, ou pas très bien.

Plus vous allez vous entraîner, apprendre et travailler, et plus ça va devenir facile pour vous. Vous allez prendre confiance en vous.

Certes, vous passerez peut-être par les étapes d'inconfort, de doute et de découragement. Mais si vous persévérez, vous savez que les bénéfices seront immenses.

Pour développer et renforcer votre confiance en vous, vous allez donc chercher les méthodes pour ce faire et y travailler. Vous allez vous entraîner et cela va marcher.

Donnez-vous du temps et le droit à l'erreur.

Vous avez le droit de vous tromper, d'hésiter, d'abandonner et de reprendre vos efforts plus tard.

Si vous visez cet objectif avec joie et enthousiasme, vous verrez que les résultats seront beaucoup plus rapides et le processus de changement se fera aisément.

Une fois de plus, je vous le rappelle, c'est vous qui choisissez.

Toutes les clés existent. Vous allez les chercher et utiliser celles qui fonctionnent pour vous. Vous allez vous faire aider s'il le faut. Et vous verrez les bénéfices, vous sentirez le bien-être s'installer en vous.

Concrètement, pour vous y mettre, je vous conseille de commencer par poser des questions.

Des questions à vous-même, à votre entourage. Des questions que vous envoyez « en l'air » et dont les réponses viendront à vous comme par enchantement. Vous verrez. Faites-en l'expérience !

Voici quelques questions :

Qu'est-ce qui m'aiderait à prendre confiance en moi ?

Quelles sont les compétences dont j'ai besoin pour me sentir bien ?

Qu'est-ce que je dois faire ?

Qui pourrait m'aider à y voir plus clair ? Qui pourrait m'aider à développer mes compétences ? Comment pourrais-je m'y prendre ? Par quoi commencer ?...

### **Conclusion**

Vous comprenez mieux maintenant comment se construit la confiance en soi.

Vous comprenez mieux pourquoi vous manquez de confiance en vous.

Vous avez pris conscience que cela vient de votre enfance, de vos expériences de vie mais surtout de la manière dont vous avez perçu les événements.

Vous savez maintenant à quel point nos pensées impactent nos états émotionnels, mais aussi que nous pouvons avoir du contrôle sur elles.

Vous avez maintenant des clés pour changer et vous sentir plus fort, plus confiant.

Vous allez utiliser la formule très simple et très efficace de l'Inversion Psychologique : « Même si....., Je choisis de..... ».

Vous allez l'utiliser plusieurs fois par jour : 3 fois, 10 fois, 100 fois par jour s'il le faut et vous constaterez les changements.

Vous vous sentirez plus serein, plus confiant, plus détendu.

Vous allez vous traiter avec égard et bienveillance comme vous traiteriez votre meilleur ami.

Vous allez apprendre à vous aimer, à reconnaître votre valeur jour après jour, indépendamment des circonstances et de vos mérites.

Vous allez vous poser des questions constructives pour développer vos compétences. Et vous allez vous mettre au travail à votre rythme et de la manière qui vous convient. De la manière la plus agréable et légère pour vous.

Vous allez mettre tout cela en œuvre et allez observer tous ces changements avec bonheur.

Rappelez-vous, parce que vous êtes en train de lire ces lignes, vous êtes déjà sur le bon chemin. Le chemin de la confiance en soi.

Vous avez commencé le processus, car vous êtes conscient du problème et vous cherchez des solutions. Bravo !

***Maintenant, quelle magie pouvez-vous être pour que votre changement se déroule dans la joie et avec une aisance totale ?***

## POUR ALLER PLUS LOIN

Je vous remercie d'avoir pris le temps de lire ce livre.

Pour aller plus loin, je vous invite à suivre les différents programmes que j'ai préparés spécialement pour vous. Plus de 41 vidéos et 35 documents pédagogiques didactiques et inspirants vous permettront de progresser à votre rythme et en toute autonomie.

Pour vous remercier de votre achat,

**JE VOUS OFFRE 50 % DE REDUCTION SUR LE PROGRAMME « COMMENT DEVELOPPER ET RENFORCER VOTRE CONFIANCE EN VOUS ».**

C'est pour VOUS, c'est VOTRE CADEAU !

Pour en profiter tout de suite, voici le code de réduction :

**PSYCHOPROG50**

*Qu'est-ce que ça créerait pour VOUS, une vie où vous vous sentez confiant, vous avancez sereinement et réaliser vos désirs avec une aisance total ?*

### Quels sont les avantages des programmes en ligne ?

- Un contenu théorique simplifié et des exercices pratiques
- Des techniques et des outils de changement simples et efficaces
- Une approche ludique et agréable
- De nombreux exemples à l'appui
- Un suivi dans l'ordre que vous souhaitez
- Une progression à votre rythme
- Des vidéos en accès illimité et des PDF téléchargeables
- Des questions et partages via un groupe privé de discussion
- Des programmes conçus par une formatrice expérimentée, Psychologue diplômée d'Etat
- Une possibilité de prise en charge financière pour les professions libérales et les chefs d'entreprise grâce à notre organisme de formation Datadocké !

## Découvrez LES 5 PROGRAMMES COMPLEMENTAIRES

### 1. « COMMENT DEVELOPPER ET RENFORCER VOTRE CONFIANCE EN VOUS ? »

- Vous êtes timide ? Vous doutez de vous ?
- Vous manquez d'assurance ?
- Vous ne vous sentez pas à la hauteur ?
- Vous ne vous sentez pas capable de réussir ?
- Vous n'avez pas une bonne estime de vous ?
- Vous vous sentez limité ?
- Vos blocages vous empêchent d'avancer ?
- Vous aimeriez simplement renforcer votre confiance en vous ?

#### CE PROGRAMME EST FAIT POUR VOUS !

Ce programme comprend 13 vidéos en accès illimité et 2 heures de visionnage au total.

Vous aurez à votre disposition 7 documents pédagogiques sous forme de PDF téléchargeables : tableaux, exercices, quizz...

Il ne demande aucun prérequis et s'adresse à tout public.

Il vous permettra de comprendre comment se construisent la confiance en soi et l'estime de soi, quels sont leurs leviers et quels sont leurs freins. Il comprend des tests et des outils pour mieux vous connaître, définir vos points forts, vos besoins fondamentaux et vos axes de progrès.

Vous pourrez réaliser de nombreux exercices simples et efficaces pour renforcer votre confiance en vous, vous fortifier et changer vos représentations sur vous-même.

Ce programme contient plusieurs séances d'hypnose ainsi qu'une vidéo bonus qui vous aidera à guérir de vos blessures émotionnelles qui créent des blocages dans votre vie.

Vous pourrez les écouter aussi souvent que vous le voudrez, jusqu'à que vous sentiez de réels changements et que vous constatiez des transformations dans votre vie.

Plus rien de nous arrêtera. Vous deviendrez fort et confiant !

*Découvrez le témoignage en vidéo de Laura qui a suivi le programme sur YouTube.*

Suivez le lien : <https://carlinamagnan.com/produit/comment-developper-et-renforcer-sa-confiance-en-soi/>

## **2. « COMMENT GERER LES EMOTIONS ? »**

- **Vous êtes émotif et hypersensible ?**
- **Vous avez du mal à maîtriser vos émotions ?**
- **Vous avez du mal à exprimer vos sentiments ?**
- **Vous êtes trop dans le contrôle ?**
- **Vous êtes nerveux et vous vous emportez facilement ?**
- **Vous avez tendance à être de mauvaise humeur et à tout voir en noir ?**
- **Vous aimeriez comprendre comment vous fonctionnez ?**
- **Vous voulez en savoir plus sur la psychologie ?**

### **CE PROGRAMME EST FAIT POUR VOUS !**

Ce programme comprend 11 vidéos en accès illimité et 2H20 de visionnage au total. Vous aurez à votre disposition 11 documents pédagogiques sous forme de PDF téléchargeables : tableaux, exercices, quizz...

Il ne demande aucun prérequis et s'adresse à tout public.

Grâce à ce programme, vous comprendrez mieux ce que sont les émotions, à quoi elles servent, comment elles apparaissent et quelles formes elles prennent. Vous pourrez distinguer ce qui se produit lorsqu'on les bloque ou bien quand on leur donne libre cours.

Vous apprendrez comment gérer vos émotions de manière générale et de manière spécifique et vous apprendrez à gérer les émotions des autres. Vous comprendrez mieux vos modes de fonctionnement, vos émotions dominantes.

Vous découvrirez quels sont vos schémas de pensée qui conditionnent vos réactions émotionnelles et comment les modifier pour vous sentir plus serein.

Vous apprendrez un grand nombre de techniques simples et efficaces pour changer vos schémas, pour neutraliser vos émotions négatives et pour développer vos émotions positives.

Vous aurez également à disposition un outil puissant pour guérir vos blessures émotionnelles qui créent des blocages dans votre vie.



Deux vidéos bonus sont mises à votre disposition pour découvrir les Fleurs de Bach ainsi que la technique de libération émotionnelle EFT, pour retrouver un équilibre émotionnel.

Faites de vos émotions vos meilleures alliées !

Suivez le lien : <https://carlinamagnan.com/produit/formation-comment-gerer-les-emotions/>

### **3. « COMMENT GERER VOTRE STRESS ? »**

- **Vous êtes tendu et de nature anxieuse ?**
- **Vous avez tendance à stresser pour un oui ou pour un non ?**
- **Vous sur-réagissez et vous démarrez au quart de tour ?**
- **Vous êtes hyperactif et agité ?**
- **Vous êtes surmené et vous vous sentez épuisé ?**
- **Vous voulez prendre soin de vous ?**
- **Vous aspirez à la sérénité et voulez revoir vos priorités ?**

**CE PROGRAMME EST FAIT POUR VOUS !**

Ce programme comprend 10 vidéos en accès illimité et 2H30 de visionnage au total.

Vous aurez à votre disposition 6 documents pédagogiques sous forme de PDF téléchargeables : tableaux, exercices, quizz...

Il ne demande aucun prérequis et s'adresse à tout public.

Dans ce programme vous apprendrez à gérer et à prévenir votre stress de façon autonome. Vous découvrirez les processus corporels et psychologiques lorsque vous êtes en état de stress.

Vous ferez le point sur vos facteurs de stress et votre niveau de stress actuel.

Vous apprendrez à gérer votre stress selon des stratégies externes, c'est-à-dire tournées vers l'action et des stratégies internes, c'est-à-dire tournées vers la réflexion.

Vous découvrirez 6 techniques de relaxation avec de nombreux exercices simples et rapides que vous pourrez pratiquer en tout temps et en tout lieu. Vous

découvrirez également des conseils pour augmenter votre seuil de tolérance au stress et faire du nettoyage énergétique.

Deux vidéos bonus sont mises à votre disposition pour découvrir les Fleurs de Bach ainsi que la technique de libération émotionnelle EFT, pour retrouver un équilibre émotionnel.

Transmutez votre stress et votre anxiété en bien-être !

Suivez le lien : <https://carlinamagnan.com/produit/formation-comment-gerer-et-prevenir-son-stress/>

#### **4. « COMMENT BIEN COMMUNIQUER ? »**

- **Vous avez du mal à vous faire entendre et à faire passer votre message ?**
- **Vous avez tendance à mal prendre ce qu'on vous dit, à devenir agressif ?**
- **Vous vous repliez sur vous-même et évitez les discussions ?**
- **Vous n'êtes pas convaincant et ne savez pas vous affirmer ?**
- **Vos relations sont compliquées et génèrent souvent des malentendus ?**
- **Vous voulez améliorer votre relation aux autres ?**
- **Vous voulez avoir plus de votre charisme ?**

**CE PROGRAMME EST FAIT POUR VOUS !**

Ce programme comprend 6 vidéos en accès illimité et 2 heures de visionnage au total.

Vous aurez à votre disposition 8 documents pédagogiques sous forme de PDF téléchargeables : tableaux, exercices, quizz...

Il ne demande aucun prérequis et s'adresse à tout public.

Grâce à ce programme vous apprendrez à bien communiquer, à interagir sereinement avec les autres grâce à des techniques simples et efficaces de communication.

Dans un premier temps, vous apprendrez comment fonctionne la communication, quels en sont ses rouages et ses déterminants. Puis vous

apprenez deux modèles très connus de communication que sont l'Analyse Transactionnelle et la Programmation Neuro Linguistique (PNL).

Tout ce que nous abordons est illustré par de nombreux exemples et des mises en situation filmées.

Vous découvrirez de nombreuses autres techniques comme le contrat de communication pour favoriser un climat de confiance et de liberté, ou encore les « messages -Je » pour vous affirmer.

Vous aurez la possibilité de passer de nombreux tests autodiagnostiques qui vous permettront de prendre conscience de vos positions psychologiques lorsque vous communiquez.

En vidéo bonus, vous apprendrez comment optimiser votre communication en prenant conscience des menus détails qui font toute la différence.

Que ce soit en couple, en famille ou au travail, vous gagnerez en assurance et en confiance en vous. Vous deviendrez un as de la communication!

Suivez le lien : <https://carlinamagnan.com/produit/formation-comment-bien-communiquer/>

## **5. « COMMENT GERER LES CONFLITS ET L'AGRESSIVITE ? »**

- **Vous vous retrouvez souvent dans des situations conflictuelles ?**
- **Vous êtes amené à côtoyer des personnalités difficiles et belliqueuses ?**
- **Vous voulez des clés pour maîtriser ce type de situation avant qu'elle ne dégénère ?**
- **Vous voulez rester zen et savoir comment gérer l'agressivité ?**
- **Vous aimeriez savoir dire non et poser des limites ?**

**CE PROGRAMME EST FAIT POUR VOUS !**

Ce programme comprend 6 vidéos en accès illimité et 1 heure de visionnage au total.

Vous aurez à votre disposition 3 documents pédagogiques sous forme de PDF téléchargeables : tableaux, exercices, quizz...

Il ne demande aucun prérequis et s'adresse à tout public.

Ce programme vous apprendra à gérer les conflits et l'agressivité que l'on peut rencontrer dans de ce type d'interaction.

Que ce soit en couple, en famille ou au travail, vous découvrirez ce que sont les différents conflits, comment ils se créent et comment ils peuvent être désamorçés.

Vous saurez identifier le seuil de non-retour et les différents états d'esprit que l'on traverse dans ces cas-là. Vous apprendrez différentes techniques simples et efficaces de communication qui vous permettront de sortir de ces situations délicates.

Vous apprendrez aussi à vous affirmer et à dire non pas à pas. Vous aurez à votre disposition une fiche avec des phrases types et de nombreux arguments que vous pourrez utiliser lorsque vous en aurez besoin.

Vous bénéficierez également d'une séance d'hypnose en bonus pour rester calme et prendre du recul en toutes circonstances.

Grâce à ce programme complémentaire à celui de « Comment bien communiquer », vous saurez gérer les situations de conflit avec brio!

Suivez le lien : <https://carlinamagnan.com/produit/formation-comment-gerer-les-conflits-et-lagressivite/>

## Liens Internet

- Découvrez tous les programmes en ligne :  
<https://carlinamagnan.com/programmes-en-ligne-developpement-personnel/>
- Suivez-moi sur Facebook :  
<https://www.facebook.com/Carlina.Magnan.Psychologue/>
- Suivez-moi sur Instagram : <https://www.instagram.com/carlinamagnan/>
- Découvrez mes vidéos sur YouTube :  
[https://www.youtube.com/channel/UC8qwkTF97\\_EWVjc8Q3JeRIg?view\\_as=subscriber](https://www.youtube.com/channel/UC8qwkTF97_EWVjc8Q3JeRIg?view_as=subscriber)
- Inscrivez-vous à la newsletter et recevez votre EBOOK gratuit : « Les 2 clés essentielles pour générer des émotions positives et attirer le bonheur dans votre vie » : <https://carlinamagnan.com/abonnez-vous-et-recevez-votre-e-book-carlina-magnan/>
- Contactez-moi pour une consultation au cabinet ou bien en ligne:  
<https://carlinamagnan.com/contact/>

A BIENTÔT et MERCI !