

Florence Peltier

Gagnez en
CONFIANCE
ET SÉRÉNITÉ



1 défi
positif
par jour

INTERÉDITIONS

Pour Jeanne, Paul, Marie

Pour les personnes que j'ai pu accompagner,
rencontrer, former...

Je vous souhaite de trouver la joie de prendre
votre place unique dans le monde.

Conception et réalisation de la couverture
et de la maquette intérieure : Antartik

Responsable d'édition : Ronite Tubiana
Édition : Florian Boudinot
Fabrication : Maud Gilles

© InterÉditions, 2019
InterÉditions est une marque de Dunod Éditeur
11 rue Paul Bert, 92240 Malakoff
www.dunod.com
ISBN : 978-2-7296-1991-6

Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite selon le Code de la propriété intellectuelle [Art. L 122-4] et constitue une contrefaçon réprimée par le Code pénal.

Seules sont autorisées [Art. L 122-5] les copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective, ainsi que les analyses et courtes citations justifiées par le caractère critique, pédagogique ou d'information de l'œuvre à laquelle elles sont incorporées, sous réserve, toutefois, du respect des dispositions des articles L 122-10 et L 122-12 du même Code, relatives à la reproduction par reprographie.

La confiance, un chemin à parcourir

Il rentre dans mon bureau, les épaules redressées, le regard droit, le sourire aux lèvres.

« Vous vous souvenez de ce que vous m'avez dit, il y a deux mois, lors de notre première rencontre ? Qu'il fallait me décentrer de ce manque de confiance en soi pour plutôt explorer ce qui se passe en moi, mes émotions... Cela m'a drôlement aidé ! »

Je me rappelle cet homme lors de notre premier rendez-vous. Les épaules affaissées, le regard fuyant, un découragement intense face à son licenciement et la certitude qu'il ne valait rien. En tant que conseillère conjugale et familiale, spécialisée en psychologie positive, mon objectif était de le détacher de ce manque de confiance qui l'accablait, pour le conduire sur un chemin de découverte de lui-même, en s'appuyant, entre autres, sur l'exploration de ses émotions, de ses besoins et la mise en place d'actions concrètes, petites et faciles à réaliser.

Pour travailler sur la confiance en soi, j'aime m'appuyer sur cette définition de Christophe André, psychiatre et auteur de *Imparfait, libre et heureux*¹ :

« L'estime de soi est une forme de respect, de rapport tranquille à soi-même, qui justement, permet de s'oublier. Comme un moteur de voiture, il facilite notre vie, mais il ne doit pas faire de bruit. L'estime de soi est juste un outil : son but n'est pas la dilatation de l'ego, mais le cheminement vers l'essentiel : s'ouvrir au monde et aux autres. »

❖ **Comment se construit la confiance en soi ?**

La confiance recoupe différents aspects² :

- Une confiance de base, ou sécurité intérieure, qui invite à poser un regard tranquille sur soi.

1. Christophe André, *Imparfait, libre et heureux*, Odile Jacob, 2006.

2. Isabelle Filliozat, psychotérapeute, *Fais-toi confiance*, JT Lattès.

- Une confiance émotionnelle et relationnelle qui nourrit une relation juste avec les autres.
- Une confiance en ses compétences qui incite à agir et prendre sa place dans le monde.

La base se construit durant l'enfance. La manière dont l'enfant sera touché, câliné, écouté imprimera en lui une sécurité de base. Toutefois, elle continue à s'entretenir et à se développer au fil des années via, notamment, trois axes principaux mis en avant par la psychologie positive :

- **Développer ses forces de caractère** pour contribuer à l'épanouissement et au fonctionnement optimal de la personne (définition officielle de l'objectif de la psychologie positive).
- **Développer des émotions positives** telles que l'amour, la gratitude, la compassion, l'optimisme, la paix, etc.
- **Donner du sens à sa vie** et à ses actions.

❖ Comment est construit ce livre ?

La méthode proposée par ce livre s'articule autour de défis à relever. La confiance augmente avec l'action. Ces défis sont donc les éléments centraux de cette méthode.

J'ai pris beaucoup de plaisir à synthétiser mes 10 années de pratique, à continuer à me documenter et approfondir, en particulier grâce aux apports scientifiques récents de la psychologie positive et des neurosciences cognitives, à construire les outils et les défis que je vous propose au fil des pages. J'ai également testé et fait tester autour de moi, amélioré les exercices et je suis heureuse de vous les présenter aujourd'hui.

Ce livre s'articule autour de 3 axes qui animeront vos 3 prochaines semaines :

- **1^{re} semaine : Appuie-toi sur toi**

Découvrir l'estime de soi et un juste regard sur soi-même

- **2^e semaine : Vie ta vie**

Apprivoiser la confiance émotionnelle et relationnelle

- **3^e semaine : Deviens qui tu es**

Développer la confiance en ses compétences et en ses talents

❖ **Peut-on vraiment espérer des changements avec ce livre ?**

Les exercices et les défis que vous trouverez dans ce livre s'appuient sur les apports scientifiques de la psychologie positive et des neurosciences cognitives. Il ne peut être utile que dans la mesure où le lecteur s'investit. L'action provoquera des émotions positives qui induiront un état d'esprit positif et gagnant. C'est la régularité dans vos efforts qui amènera petit à petit des changements et vous ouvrira ainsi des portes pour être mieux avec vous-même et donc mieux dans vos relations. Vous allez gagner en confiance en augmentant votre bien-être et en développant votre capacité à être heureux.



La liste de mes défis

1 Ma wishlist zen	p.16
2 La visite de gratitude	p.22
3 La routine positive	p.28
4 Une belle posture	p.34
5 Le nettoyage de printemps	p.40
6 La méditation sur l'auto-compassion	p.46
7 La lettre à soi-même	p.52
8 La pause minute	p.60
9 Une journée de bienveillance	p.66
10 Le carnet de la bonne humeur	p.72
11 Découvrir ses 5 sens	p.78
12 Faire comme si... ..	p.84
13 Le Triple A (Accélérateur et Amplificateur d'Amour)	p.90
14 Pile ou face ?	p.96
15 Dire oui	p.104
16 Mon carnet de vie	p.110
17 La journée des découvertes	p.116
18 Un pour trois	p.122
19 La Positive Attitude	p.128
20 ... Et alors ?	p.134
21 Ma devise	p.140

1^{re} semaine

Appuie-toi... sur toi

Réfléchir sur la confiance en soi, c'est avant tout l'occasion d'aller à la rencontre de soi et des autres !

L'objectif n'est pas de penser plus – ou moins – à soi, mais de penser différemment.

Changer petit à petit votre regard sur vous-même et votre relation aux autres.

Et, finalement, aller au-delà de cet objectif en apprenant à être naturellement vous-même.

Au cours de cette 1^{re} semaine, vous allez apprendre à :

- **développer votre estime de soi : une vision juste de vous-même**
- **nourrir au quotidien le respect de vous-même**
- **vous aimer et vous accepter comme vous êtes**
- **cultiver des émotions positives telles que la bienveillance, la gratitude, la sérénité...**

1 *Évaluer*

page 12

2 *Se rappeler*

page 18

3 *S'ancrer*

page 22

4 *Se respecter*

page 30

5 *S'alléger*

page 36

6 *Se pardonner*

page 42

7 *Se remercier*

page 48

1

ÉVALUER

“

Si je te demandais de nommer toutes les choses que tu aimes, combien de temps te faudrait-il pour te nommer toi-même ?

Anonyme