

## Comment prendre confiance en vous

Dans la vidéo d'aujourd'hui, je vais vous donner cinq conseils pour que vous ayez plus confiance en vous.

Bonjour les amis, merci de me rejoindre pour cette nouvelle vidéo de Français Authentique ; il ne vous a pas échappé que les vidéos de développement personnel de Pas-de-stress ont été transférées sur la chaîne YouTube de Français Authentique et que nous nous retrouvons maintenant chaque vendredi sur la chaîne YouTube de Français Authentique pour parler développement personnel en Français avec transcription et avec sous-titres que vous pouvez activer puisqu'ils ont été corrigés pour vous. J'espère que vous me rejoindrez chaque vendredi à 18 heures pour ces vidéos particulières – puisque vous savez que le développement personnel me tient à cœur – et si vous manquez les vidéos, vous pouvez, bien sûr, les voir un peu plus tard : il y a une [playlist « développement personnel » sur YouTube](#) et une playlist « développement personnel » sur la page Facebook de Français Authentique.

Aujourd'hui, on va parler de la confiance en soi. Vous avez été nombreux à me poser cette question dans le cadre de nos discussions [Facebook](#) et j'ai remarqué que c'était un problème qui touchait beaucoup de l'audience Français Authentique et je pense qu'il faut vraiment travailler dessus parce que c'est un problème majeur, le manque de confiance en soi. C'est un problème pour tous les domaines de votre vie, mais c'est un problème majeur si vous souhaitez parler une langue étrangère parce que je pense qu'il est tout bonnement impossible de parler une langue étrangère si vous n'avez pas un minimum de confiance en vous. Donc, ce qu'on va voir aujourd'hui, c'est comment développer cette compétence qui, comme toutes les compétences, demande un petit peu de travail et un petit peu de pratique pour être améliorée. Quand on manque de confiance en soi, le problème, c'est qu'on a du mal à parler, on hésite, on cherche ses mots, on tremble, on a le cœur qui bat vite, on a du mal à parler fort ou à parler avec une voix claire ; on a tendance vraiment à perdre complètement ses moyens, ce qui fait qu'il est tout bonnement impossible de s'exprimer dans une langue étrangère et en l'occurrence pour vous en Français.

Et le pire, c'est que si vous commencez et que vous n'avez pas confiance en vous et vous parlez, vous avez cette expérience négative et cette expérience traumatisante, vous n'oserez plus parler et c'est vraiment là le gros problème : c'est que le manque de confiance en vous va pénaliser lorsque vous essayerez de parler pour la première fois, mais, en plus, il va complètement annihiler votre motivation et le fait d'oser parler dans la langue et vous ne pourrez jamais vous améliorer si vous n'osez pas parler la langue avec des francophones.

Ce qu'on fait aujourd'hui, on va regarder ensemble à cinq conseils que je souhaite vous donner pour vous améliorer et je vous recommande vraiment pas se stresser et de ne

pas vous prendre la tête avec ça ; il faut vraiment pratiquer ces cinq conseils, doucement mais sûrement avec l'esprit Kaizen. Si vous ne savez pas ce qu'est l'esprit Kaizen, je vous recommande de réécouter la règle 4 de Français Authentique parce j'ai décrit ce que c'est dans cette vidéo.

**Le premier conseil, c'est de prendre conscience du problème.** C'est toujours – vous allez voir, dans toutes mes vidéos de développement personnel, c'est toujours la première étape : pour améliorer une compétence, c'est de reconnaître qu'on a un souci et qui est dans ce cas que vous manquez de confiance en vous. Dites-vous que c'est tout à fait normal, qu'il n'y a aucune honte et que ça touche tout le monde. Donc, ça ne sert vraiment à rien de se voiler la face. Ceux qui vous disent qu'ils n'ont jamais le tract, qu'ils n'ont jamais eu un problème de confiance en eux, je pense que soit ils mentent, soit ils représentent une extrême minorité. C'est tout simplement parce que notre cerveau est fait comme ça ; dans notre ADN, on est programmé pour se méfier, pour avoir un petit peu peur ; notre cerveau se concentre toujours sur le danger et va toujours essayer de faire en sorte que nous n'ayons pas trop de confiance en nous parce qu'une espèce qui a trop confiance en elle, c'est une espèce qui ne fait pas attention aux dangers et qui meurt. Et si les hommes n'avaient pas eu fait de manquer de confiance, de toujours être à l'affût du danger, de se concentrer sur le danger, eh bien, nous ne serions plus là parce que nous aurions été dévoré par les bêtes sauvages.

Donc, dites-vous que c'est normal, vous avez été programmé comme ça, c'est dans notre ADN et tout le monde a des problèmes de confiance, tout le monde. Les chanteurs, avant de monter sur scène, même des chanteurs qui ont fait cinquante ans – je pense à Charles AZNAVOUR, par exemple, un chanteur français très populaire qui a, je crois, cinquante ans de carrière et qui dit avoir encore le tract lorsqu'il monte sur scène – c'est tout à fait normal d'avoir un petit peu d'appréhension et d'avoir un petit peu de tract. Le problème, c'est quand ça prend le pas sur le reste et c'est pour ça qu'il faut y travailler, mais la première étape, c'est de prendre conscience du problème et de prendre conscience du fait que vous manquez un petit peu de confiance en vous. Demandez-vous pourquoi, posez-vous la question : « Est-ce que vous avez un complexe physique ? » Parfois, les personnes petites – je fais quand même 1m72 ;) j'ai vu que vous me regardiez – peuvent avoir un complexe sur leur taille ; les personnes qui ont les cheveux d'une certaine couleur ou un défaut physique peuvent se focaliser dessus et, alors que les autres ne le voient pas, eux, ça leur cause un problème de confiance en soi. Donc, posez-vous la question : pourquoi avez-vous un problème de confiance en vous ? Avez-vous un problème physique qui fait peur et qui vous freine ? Avez-vous un problème émotionnel ? Peut-être qu'une fois vous avez essayé de parler Français et on s'est moqué de vous, donc, ça vous donne une peur pour la suite ? Peut-être que vous vous dites toujours, quand vous parlez : « Les autres parlent mieux que moi. » Il peut y avoir une explication à votre tract, au fait que vous ayez un problème de confiance en vous et je vous propose dans cette première phase (la prise de

conscience) de vous concentrer là-dessus et de réfléchir ; peut-être que vous pourrez améliorer grandement votre confiance en vous si vous réglez physique ou si vous réglez ce problème émotionnel.

Donc, première étape : prenez conscience du problème, posez-vous la question du pourquoi et essayez de relativiser en vous disant que tout le monde a un petit peu de tract.

**Le deuxième conseil**, c'est de **lister vos fiertés**. Vous avez certainement dans votre vie fait plein de choses dont vous êtes fier, plein de belles choses, et même si vous ne prenez pas souvent le temps d'y penser, ce serait bien de faire une petite liste, lister les choses que vous avez réussies, les choses qui vous rendent fier. Ça peut être une fois où vous avez réussi à bien parler le Français, une fois où vous avez parfaitement compris une vidéo, une fois où vous avez laissé un commentaire et que ça a entraîné une discussion, ça peut être plein de petites choses, mais, souvent, l'espèce humaine est de telle sorte qu'on ne va pas vous dire : « C'est super bien ce que t'as fait. » Donc, parfois, on manque de reconnaissance parce que tout simplement, les autres n'ont pas le temps ou n'ont pas envie de vous faire des compliments. Donc, regardez vous-mêmes ce que vous avez réussi jusque-là, regardez et faites une liste de vos succès – ça peut être dans votre vie privée, ça peut être dans le sport, dans votre travail, n'importe quand, n'importe où – et ça vous aidera un petit peu à booster votre confiance en vous.

La **troisième chose**, c'est d'essayer d'**utiliser le pouvoir des affirmations**. Les affirmations, c'est le fait d'utiliser son inconscient. C'est un sujet assez complexe – vous pouvez regarder la vidéo que j'ai faite avec Nicolas PEN pour en savoir plus et vous pouvez aussi regarder dans mon livre digital [Les quatre pilules pour une vie riche et sans stress](#) où j'aborde le sujet des affirmations. En gros, les affirmations, c'est utiliser votre inconscient, la partie de votre cerveau dont vous n'êtes pas conscient mais qui est très très puissante pour gagner de la confiance en vous. Vous vous affirmez à vous-même (quelques secondes) : « J'ai la capacité à parler Français. » Et vous vous répétez ça quelques secondes chaque matin, par exemple, devant votre miroir ; vous vous répétez ça de façon consciente et ça influencera votre inconscient et ce dernier va faire en sorte que vous aurez beaucoup plus confiance en vous la prochaine fois où vous devrez parler le Français. Ça semble complexe, ça semble « magique », mais ça marche vraiment. C'est utilisé par plein de personnes à succès. Moi, j'utilise ces affirmations pour essayer de me booster et de booster ma confiance en moi et ça marche très bien pour moi. L'inconscient, c'est une partie qu'on a du mal à comprendre, mais qui est très puissante. Vous savez, on a souvent cette petite voix intérieure qui nous dit : « Ah, non, ce que je viens de dire, c'est stupide » ou « j'ai mal prononcé, etc. » et cette petite voix, vous pouvez la changer en utilisant la force de l'inconscient par le biais des affirmations. En tout cas, ça ne coûte rien d'essayer, je pense que l'essayer, c'est l'adopter.

**Quatrième conseil** : **travaillez votre posture, votre tenue, votre physique**. Le physique influence l'esprit, le physique influence le mental, le mental influence le physique

et le physique influence le mental. Donc, si vous êtes comme ça, recroquevillé, que vous regardez par terre et que vous parlez avec une toute petite voix, vous n'aurez pas confiance en vous, c'est impossible. Votre mental ne peut pas être fort si votre physique est faible. Donc, ce que je vous recommande de faire, c'est vraiment de vous redresser; de bien camper sur vos pieds, d'avoir le buste haut, d'avoir la tête haute et de parler clairement. Vous n'êtes pas obligé de crier, mais vous pouvez parler avec une voix sûre et une voix relativement forte. Quand vous dites bonjour à quelqu'un, serrez-lui la main de façon ferme. Et tout ça (le fait d'avoir un physique fort, le fait d'avoir un physique *survelu*), eh bien, ça vous donnera de la confiance en vous lorsque vous devrez parler le Français. Encore une fois, très logique et très simple à mettre en place – ce n'est pas magique, ce n'est pas ça qui va immédiatement vous donner confiance en vous, mais ce sont de petites techniques qui, mises bout à bout, vous aideront à avoir beaucoup plus confiance en vous.

Enfin, **cinquième et dernier conseil** – c'est, à mon avis, le plus puissant et c'est pourquoi je l'ai gardé pour la fin : **entraînez-vous**. Quand j'ai enregistré ma première vidéo, quand j'ai enregistré mes premiers podcasts, bien sûr que je manquais de confiance en moi, bien sûr – si vous regardez la première vidéo que j'ai enregistrée au bord du lac de Neusiedlersee, il est évident que je manquais de confiance en moi, que j'avais le tract. C'est en m'entraînant ... Deuxième vidéo, j'avais un petit peu moins de tract ; troisième, un peu moins, etc. C'est en m'entraînant et en persévérant que j'ai réussi à atteindre un niveau dans lequel je n'avais plus du tout de tract quand j'allume ma caméra. Donc, c'est en travaillant, en essayant d'étendre sa zone de confort que vous arriverez à être plus confiant. Je vous conseille de le faire très progressivement, c'est-à-dire qu'il ne faut pas essayer directement – par exemple, si vous avez un problème pour parler en public, n'essayez pas directement de parler devant 100 personnes parce que ça ne marchera pas et ce sera l'effet inverse, c'est-à-dire que vous allez complètement perdre confiance en vous à cause de cette mauvaise expérience. Plutôt, essayez, peut-être, pour une fois, d'aller aborder quelqu'un dans la rue en Français en lui demandant quelque chose de très facile que tout le monde peut faire.

Il n'y a pas une seule personne qui peut me dire : « Non, je ne peux pas, j'ai trop le tract pour demander l'heure à une personne. » Vous vous forcez à aller voir une personne dans la rue et à lui demander l'heure en Français. Ce sera facile au début et, au fur et à mesure, vous allez travailler, avancer afin de réussir à développer et étendre cette zone de confort et développer votre confiance en vous. La confiance en vous, c'est comme beaucoup d'émotions, ça marche comme un muscle : plus vous allez la solliciter, plus vous allez l'utiliser, plus elle va grossir exactement comme un biceps que vous grossissez en le sollicitant. Vous pouvez vous faire de petits challenges (prenez ça comme un jeu, faites-vous des petits challenges à votre niveau personnel sans en parler à personne en vous disant : « Aujourd'hui, je vais demander l'heure à quelqu'un ; demain, je vais aborder quelqu'un pour lui demander mon chemin ; après-demain, je ferai autre chose, etc. » Essayez toujours d'avoir ces petits challenges. Vous pouvez également, si vous voulez vous entraîner et

pratiquer la confiance en vous, vous inscrire à faire du théâtre ; vous pouvez vous inscrire à un sport collectif, essayez vraiment de forcer les opportunités dans lesquelles vous pouvez étendre votre zone de confort.

Voilà pour ces cinq petits conseils assez faciles à au moins tester pour essayer d'étendre votre zone de confiance en vous.

Le premier conseil, c'est de prendre conscience du problème.

Le deuxième conseil, c'est de faire une liste des choses dont vous êtes fier.

Le troisième conseil, c'est d'utiliser la puissance des affirmations.

Le quatrième conseil, c'est de travailler votre posture, votre attitude et d'avoir une attitude sûre.

Le dernier conseil, le plus important, c'est de vous entraîner, essayez de bâtir votre confiance en vous en étant dans votre zone de confort.

Voilà, merci beaucoup de m'avoir écouté ; je suis très heureux que vous soyez si nombreux à me rejoindre, si nombreux à regarder mes vidéos. Vous pouvez maintenant les commenter sur [Facebook](#) ou sur [YouTube \(c'est du nouveau\)](#), vous pouvez vous abonner à la chaîne YouTube de Français Authentique ; j'adore échanger avec vous sur ces différents sujets. Bien sûr, il n'y a aucune vérité ... Le développement personnel, c'est complexe et une chose que j'ai apprise lors des dix dernières années, c'est que vous allez lire plein de livres sur un même sujet, vous allez regarder plein de vidéos et chacun va vous dire : « Ça, c'est la vérité, ça, c'est la vérité. » et pourtant, ils ne disent pas la même chose.

Donc, essayez, doucement mais sûrement – peut-être prenez un conseil pour commencer – essayez ce qui marche pour vous et c'est ça le plus important. Le développement personnel est là pour que vous, vous-vous développiez de façon personnelle en utilisant les conseils qui marchent pour vous, pas ce qui a marché pour la personne qui a écrit le livre ou qui a enregistré la vidéo.

Merci de m'avoir suivi et je vous dis à très bientôt pour une nouvelle vidéo.