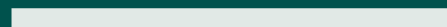




# *La confiance en soi*

Construction et reconquête



# QUI SUIS-JE ?



## Je m'appelle Emeline Chevalier-Ruchaud.

De nature **timide** et **introvertie**, je pouvais donner l'impression d'une personne froide et distante mais il s'agissait simplement d'un **manque de confiance** en moi.

"Tourner sa langue 7 fois dans sa bouche avant de parler", "Réfléchir avant d'agir", ces expressions n'avaient aucun secret pour moi, mais quelle frustration d'avoir un tel **manque de spontanéité** ! Et quelle prise de tête !

Travailler sur moi, grâce à la **kinésiologie** m'a permis de **comprendre mes peurs**, **mes besoins** et ma façon de fonctionner. C'est ce que je souhaite partager aujourd'hui avec les personnes qui viennent me voir en séance.

*Bonne lecture !*

# La confiance en soi : la comprendre

## DÉFINITION

Qu'est ce que la confiance en soi ?

La confiance en soi, c'est **croire en soi**, en ses **compétences**, son **potentiel** et ses **capacités**. Elle nous permet d'aller de l'avant, de relever de nouveaux défis, de savoir que les échecs ne sont pas irrémédiables et que l'on peut réussir bien plus de choses que l'on ne croit.



## CONSTRUCTION

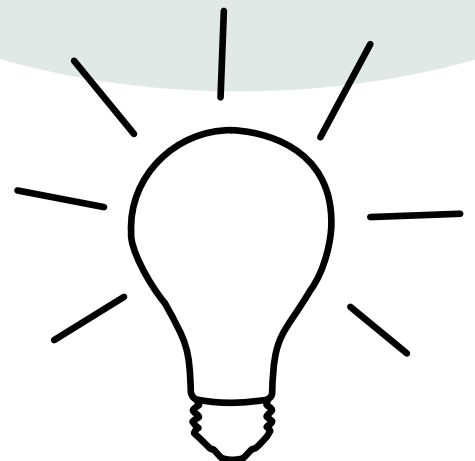
D'où nous vient-elle ?

Elle s'acquiert grâce à une **sécurité intérieure**, une **affirmation des besoins**, une **acquisition des compétences** et une **reconnaissance par les autres**, c'est ce que nous dit la psychothérapeute Isabelle Filliozat.

On ne naît pas confiant, on le devient

Pourquoi manque-t-on de confiance ?

Nous portons un **regard subjectif sur notre capacité à faire** (ou non) les choses. De ce regard dépend notre confiance en nous et envers les autres.



On ne naît pas  
confiant,  
on le devient.



# QUIZZ

## Quel est votre niveau de capital confiance ?

*Une seule réponse possible*

- 1** Si vous faites le point sur votre vie, vous pensez
- a. « c'est une collection de petites et grandes réussites entrecoupées de difficultés. »
  - b. « rien de bien extraordinaire. »
  - c. « quel dommage que je n'aie pas... »

- 2** Lorsque vous réussissez quelque chose
- a. vous considérez que c'était à la portée de tout le monde.
  - b. vous vous félicitez et célébrez cette petite ou grande victoire à votre façon.
  - c. vous vous dites que votre voyante avait raison.

- 3** Le dicton qui vous correspond le mieux est
- a. « la vengeance est un plat qui se mange froid ».
  - b. « l'homme est un loup pour l'homme ».
  - c. « tout ce qui ne nous tue pas nous rend plus fort »

- 4** Vous trouvez votre voix
- a. profonde et posée.
  - b. monocorde.
  - c. trop faible.



# QUIZZ *Quel est votre niveau de capital confiance ?*

5

**Vous voyez  
votre corps  
comme**

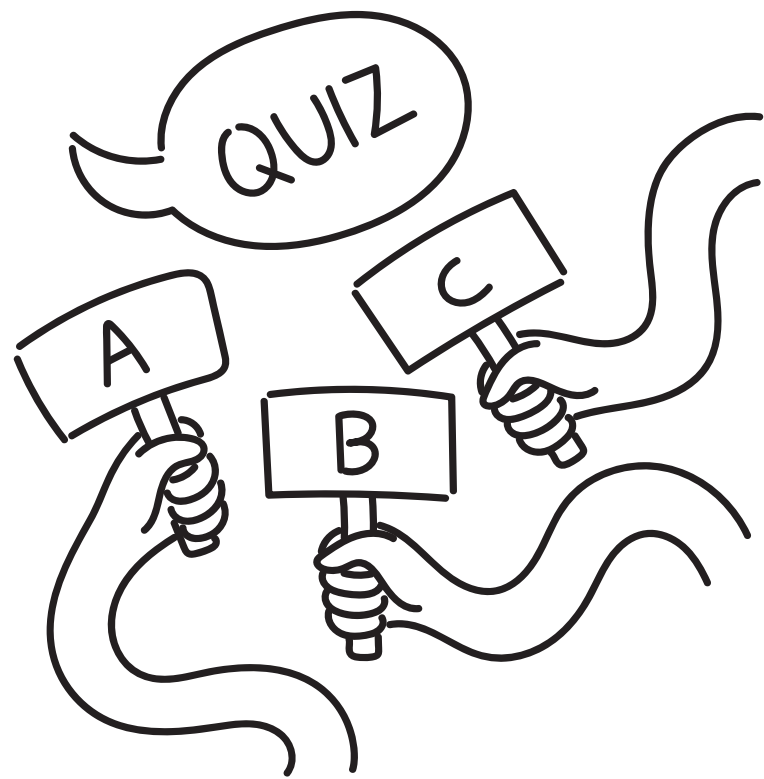
- a. votre meilleure arme pour vous imposer en société.
- b. un traître lorsque vous êtes en difficulté (mains moites, rougissements...).
- c. votre allié pour découvrir de nouvelles activités physiques ou artistiques

6

**Dans un  
groupe**

- a. vous veillez à parler systématiquement le dernier après avoir bien pesé vos mots.
- b. vous tenez à prendre la parole pour montrer que vous maîtrisez le sujet de la discussion.
- c. vous intervenez pour contribuer à la conversation à votre mesure.

Réponses montrant le meilleur capital confiance :  
1: a, 2: b, 2: c, 4: a, 5: c



## Les clés de la confiance en soi

### 1 Cultivez les bons liens, évitez les relations toxiques

**Et dans la mesure du possible débarrassez-vous en !**

Quelles sont ces bonnes relations ? Ce sont ces personnes qui vous encouragent, qui vous aident à **déployer le meilleur de vous-même**. C'est un parent, un ami, un collègue, un mentor... Ce sont ceux qui connaissent votre potentiel et vous portent vers la lumière.

Ces personnes peuvent cheminer auprès de vous tout au long de votre vie ou ne faire qu'une apparition furtive et inspirante.



### 2 Mettez en place des rituels

**Aménagez-vous du temps** pour vous centrer sur vous uniquement (faire une activité sportive ou une activité créative, méditer, aller à la messe...).

Les **rites qui se répètent** nous permettent de mieux mesurer ce qui ne se répète pas, ils nous aident à **appréhender notre progression**.

### 3 Entraînez-vous

La **confiance** rime aussi avec **excellence**, répétez, répétez, répétez. Quand le sujet est maîtrisé jusqu'au bout des doigts, rien de plus facile que d'être confiant !



## 4 Décidez

Décider, c'est trouver la force de s'engager dans l'incertitude, réussir à y aller dans le doute.

**Commencez par prendre de petites décisions** : robe ou pantalon ? glace au caramel ou à la pistache ? Apprenez à vous décider rapidement et préparez-vous ainsi aux grandes décisions.

Décider c'est **sortir de sa zone de confort** mais heureusement, nous pouvons nous reposer sur nos habitudes, nos savoir-faire et nos certitudes pour simplement choisir.

## 5 Passez à l'action

Si vous échouez ou ne réussissez pas comme vous le voudriez, vous aurez au moins réussi à essayer.

Vous ne pourrez jamais tout maîtriser, car agir c'est rencontrer le monde, alors faites du mieux que vous pouvez. **Agir c'est aussi se donner une chance d'avoir de bonnes surprises.**



Ne dit-on pas *"la chance sourit aux ambitieux"* ?

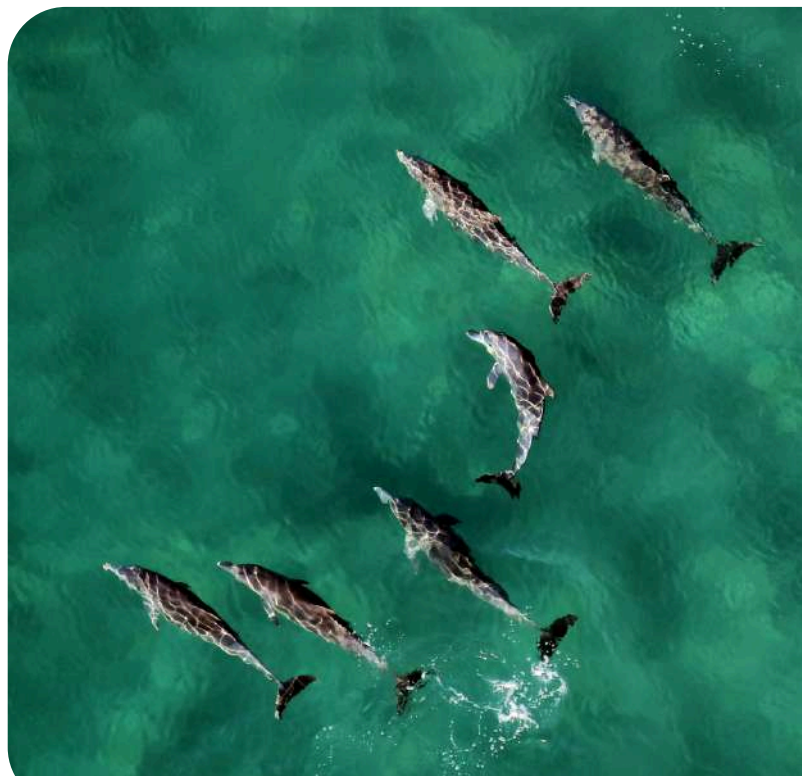
## 6 Prenez la mesure de votre singularité

Dans un monde où les réseaux sociaux et tout autre média ont la part belle, la **comparaison est omniprésente**.

Cependant nous sommes tous **unique** ou **singulier**.

Prendre la mesure notre singularité, c'est abandonner toute idée même de comparaison.

**Apprenez à vous connaître.**





# **BONUS** *Mes petits mantras*

Mantra : nom masculin. (mot sanskrit signifiant instrument de pensée)

Dans l'hindouisme et le bouddhisme, syllabe ou phrase sacrée dotée d'un pouvoir spirituel.

“

*J'ai le droit de  
m'ouvrir aux autres  
et à moi-même*

”

Pour contrecarrer le  
message “sois fort”

Accepter la réalité, c'est  
s'estimer avec ses  
imperfections

“

*J'ai le droit  
d'être réaliste*

”

“

*J'ai le droit de  
penser aussi à moi*

”

Pour contrecarrer le  
message “fais plaisir”.  
Savoir dire NON, c'est se dire  
OUI à soi-même.

# La confiance en soi : se faire accompagner

Reprendre confiance en soi est un **travail d'introspection**. Un individu qui se connaît, et qui sait s'accepter aura une **confiance** en lui **plus accrue** qu'une personne qui crie sans cesse à l'injustice et se déresponsabilise de ses actions.

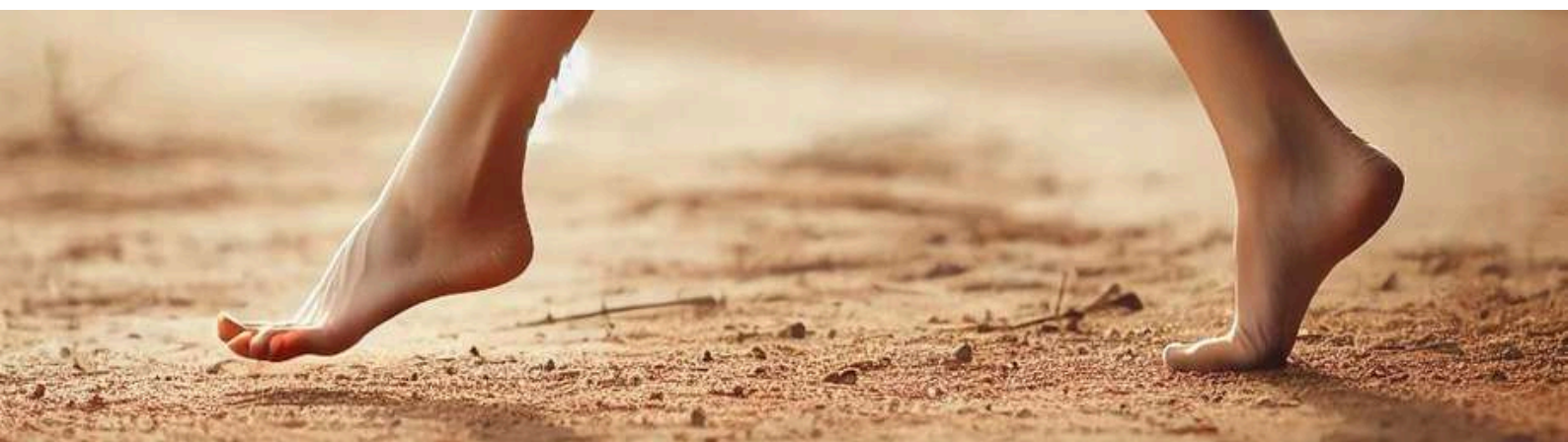
## Et si vous testiez la kinésiologie ?

La kinésiologie a la particularité de s'appuyer sur le **test musculaire**. Nous ne testons pas la force physique de la personne mais le tonus du muscle afin de détecter les stress qui entrent en **résonance** avec la problématique. On instaure alors un **dialogue avec le corps** et non plus avec le mental.

« Tout ce qui ne s'exprime pas, s'imprime dans le corps »

Venir en séance de kinésiologie, c'est aller chercher les peurs qui se cachent, comprendre les **expériences vécues**, faire de vos faiblesses des **forces** et déterminer les **besoins** sous-jacents à ces manques de **confiance en vous**.

Chaque petit pas vous permettra de faire des  
bons de géants !



*La confiance en soi* : se faire accompagner

**Emeline CHEVALIER-RUCHAUD**

Au cabinet, sur rendez-vous

28 avenue Alexandre Goupil  
44700 Orvault

[ecr.kinesiologie@gmail.com](mailto:ecr.kinesiologie@gmail.com)

[Site web : https://ecr-kinesiologie.fr](https://ecr-kinesiologie.fr)

Je profite d'un appel gratuit de 20 min  
pour reprendre confiance en moi

