



# Introduction

*« Tout est dans la confiance. »*

Éric Cantona

**V**ous souvenez-vous d'avoir reçu des piqûres du médecin ou de l'infirmière de l'école lorsque vous étiez enfant ?

Maintenant, imaginez qu'un de ces vaccins vous ait immunisé contre les effets négatifs du rejet, de l'échec et du manque de confiance en vous.

En d'autres termes, vous avez reçu une injection de confiance. À quoi ressemblerait votre vie si vous aviez toujours été confiant ? À quoi ressemblerait votre vie si vous pouviez recevoir tous les cinq ans des piqûres de rappel de confiance ? Que feriez-vous ? Où iriez-vous ? Que tenteriez-vous ? Cette idée est intéressante.

Pour commencer, vous n'auriez certainement pas besoin de ce livre.

Votre vie serait beaucoup plus simple, vous seriez plus spontané et en accord avec vous-même.

Mais ce n'est pas le cas. La vie est complexe. Et votre confiance peut être fragile.

On peut mettre des années à grandir et s'épanouir et pourtant un seul événement peut briser votre confiance.

Alors pourquoi la confiance est-elle si importante pour votre réussite et votre développement personnel ? Quelle est la chose ou la personne qui détermine votre niveau de confiance ? Que se passe-t-il lorsque votre confiance est détruite ? Peut-on la reconstruire ? Si oui, comment ? Comment mobiliser votre confiance lorsque vous voulez donner le meilleur de vous-même ? C'est ce que vous apprendrez dans ce livre. En quelque sorte, il s'agit de créer d'autres Bertrand. Je m'explique. J'étais en train de terminer un atelier de deux jours pour un groupe de mineurs licenciés dont le thème était « Comment retrouver un emploi. »

« Alors, que retirez-vous de cet atelier ? » ai-je demandé à la douzaine d'hommes réunis dans la pièce. J'ai eu droit aux réponses habituelles que j'ai entendues un nombre incalculable de fois.

« Je suis plus optimiste sur mon avenir. »

« Je sais mieux me vendre. »

« Je serai mieux préparé pour les entretiens. »

Puis vint le tour de Bertrand.

« Si vous aviez été mon instituteur à l'école, Paul, j'aurais pu être astronaute. »

Je ne m'attendais pas à cette réponse.

Bertrand a continué. « Depuis mon enfance, ma vie a été planifiée pour moi. Mon père travaillait à la mine, et c'était normal que je fasse le même travail que lui. « Je sens que ce cours m'a permis de croire en moi. Je regrette juste que cela n'ait pas eu lieu il y a 20 ans. Qui sait où je serais alors aujourd'hui ? »

Je n'ai jamais oublié les mots de Bertrand.

Il me rappelle combien la confiance en soi ou le manque de confiance en soi peuvent influencer le cours de notre vie. Je ne veux pas qu'un manque de confiance me fasse regarder en arrière et penser « Si seulement... »

Je veux être le genre de personne qui dit : « Je suis content de l'avoir fait. » Je veux être un acteur, pas un spectateur. Et vous ?

Comment utiliser au mieux cet ouvrage ?

.....

Laissez-moi vous expliquer la manière dont j'ai construit ce livre. Je l'ai divisé en deux sections.

**La première partie** explique comment ce qu'une meilleure compréhension des mécanismes de la confiance peut vous apporter. J'y développe les raisons pour lesquelles elle est fondamentale dans tous les aspects de la vie. J'y expose également des croyances et lieux communs sur le sujet qui font en réalité plus de mal que de bien.

Je termine cette première partie par un examen de la façon dont le passé a une influence sur notre présent et sur la manière nous nous considérons.

**La deuxième partie** est dédiée aux moyens pratiques et aux idées qui vous aideront à booster, construire et développer votre confiance. Que vous soyez en proie au doute, que vous ayez été licencié, que vous vous remettiez d'une séparation douloureuse ou que vous soyez sur le point de commencer une nouvelle relation. Il y a des dizaines

d'idées et d'outils pratiques et prêts à l'emploi pour vous aider à avancer vers la jouissance de votre plein potentiel.

J'ai délibérément écrit un livre facile à lire. Je trouve que les paragraphes longs et les pavés de texte sont rébarbatifs, j'espère donc que toutes ces informations seront aisées à saisir et à intégrer.

**Check-up :** Vous remarquerez également des rubriques intitulées « Check-up ». Elles sont indispensables pour vous permettre d'obtenir le maximum de ce livre.

Après tout, quel est votre but ici ? Est-ce de terminer un livre, ou de construire et développer votre confiance ? Si vous pensez à la deuxième réponse – ce que j'espère sincèrement –, alors vous trouverez ces questions indispensables. Vous comprenez alors que je n'ai pas simplement envie que vous lisiez ce livre. Je veux que vous vous y engagiez. Cela veut dire prendre le temps de réfléchir et de répondre aux questions des rubriques « Check-up ». Vous profiterez bien plus de ce livre si vous faites cela, c'est promis.

**Exemples personnels :** Pour ajouter une touche de couleur et mettre en contexte les idées que j'explore, j'ai également inclus des rubriques intitulées « Exemples personnels ». Ce sont des exemples de situations que j'ai ou que d'autres ont rencontrées et qui sont là pour renforcer et illustrer les différents points de ce livre. Les histoires sont une excellente manière d'engager un processus d'apprentissage, et j'espère qu'en vous donnant une fenêtre sur mon monde, vous pourrez trouver des éléments dans

lesquels vous pourriez vous reconnaître. Si les exemples personnels ne vous parlent pas, ce n'est pas grave. Je pense qu'ils vous apporteront une expérience plus riche, mais ils ne sont pas indispensables à la compréhension du reste du texte. Même si vous décidez de faire l'impasse sur ces histoires, vous découvrirez tout de même de nombreux outils pour vous permettre de renforcer votre confiance en vous et de surmonter le doute.

Enfin, j'ai conscience que ce livre sera certainement catalogué comme un livre de développement personnel. Certains de ces ouvrages sont un peu trop doux à mon goût, et peut-être au vôtre également. Je vous livre donc mon approche, pragmatique, pratique, et surtout réaliste.

Ayez conscience que je ne suis pas là pour être gentil. Je suis là pour vous aider. Alors, préparez-vous à être mis au défi et à trouver les outils pour affronter les hauts et les bas de l'existence.

Mon but est de vous donner les idées et l'inspiration, je l'espère, vous faisant sourire. Enfin, je crois réellement qu'Éric Cantona touchait quelque chose du doigt, lorsqu'il a dit : « Tout est dans la confiance. » Alors, quelle que soit votre situation actuelle, j'espère sincèrement que ce livre vous donnera la confiance nécessaire pour sortir du lot.

Bonne lecture,

Paul McGee



1

# Ce que vous devez savoir





1

## Pourquoi la confiance en soi est le facteur clé de la vie

Vous allez découvrir



L'impact positif à long terme que la confiance peut avoir dans votre vie.

Pourquoi un petit changement peut faire une grande différence.

Pourquoi tout le monde tire un bénéfice d'une amélioration de la confiance en soi.

Les vrais avantages de l'amélioration de votre confiance en vous.

**La confiance est-elle vraiment si importante ?**

.....

Si vous rencontrez l'acteur Tom Cruise, il y a sans doute plusieurs points qui vont vous sauter aux yeux : son sourire, ses yeux, et probablement sa taille.

Il fait un mètre soixante-dix. Certaines personnes considèrent que c'est plutôt petit. Dans certaines cultures, la taille de Tom le placerait juste en dessous de la moyenne pour un homme. Maintenant, imaginez ceci.

Si la taille de Tom Cruise augmentait de dix pour cent ? Ça ne représente pas un gain énorme, n'est-ce pas ? Alors quel en serait le résultat ? Eh bien, soudain, Tom passerait d'un mètre soixante-dix à un mètre quatre-vingt-cinq.

Il passe du dessous de la moyenne au-dessus de la moyenne. Au lieu de le considérer comme petit, les gens le voient grand. Et de combien sa taille a-t-elle augmenté ?

Dix pour cent. C'est tout. Un petit changement peut faire une grande différence. La mauvaise nouvelle pour Tom, c'est que, bien qu'il puisse toujours essayer de paraître plus grand qu'il ne l'est, en réalité, il n'y a pas grand-chose qu'il puisse faire concernant sa taille.

Mais, comme vous l'aurez sans doute compris, ce n'est pas un livre à propos de votre taille, mais sur les moyens d'augmenter votre confiance en vous. Et alors que vous ne pouvez rien faire concernant votre taille, vous pouvez faire énormément pour augmenter votre confiance en vous.

Qu'arrivera-t-il si vous ignorez tous les conseils de ce livre ? Qu'est-ce qui arrivera si vous ne faites pas quelque chose pour augmenter cette confiance en vous ?



Est-ce que c'est vraiment si important ? Eh bien, à vrai dire, oui, comme vous êtes sur le point de le découvrir.

*Imaginez la scène.* Vous consultez une offre d'emploi. Elle ressemble à une belle opportunité. Vous correspondez trait pour trait au profil recherché. Enfin, presque. L'expérience demandée vous fait en partie défaut. Vous vous concentrez alors sur ce détail.

À ce moment, votre monologue intérieur commence.

« Il va certainement y avoir d'autres personnes qui vont correspondre à l'offre bien mieux que moi. Si seulement j'avais plus d'expérience. Mais je n'aimerais pas aller à l'entretien d'embauche et me faire démasquer à cause de mon manque d'expérience. De toute façon, il va y avoir des centaines de candidats, et mon CV n'est pas à jour.

Il vaut mieux que je laisse tomber. »

*Imaginez la scène.* Votre patron hésite entre vous et votre collègue pour faire une courte présentation à la réunion annuelle de l'entreprise. Elle se tient à Paris cette année, et ce serait une occasion superbe de vous faire un nom et de vous faire bien voir au sein de l'entreprise.

Alors commence votre monologue intérieur.

« Je déteste faire les présentations. Tous ces gens qui me regardent. Je vais avoir l'air terriblement nerveux. Qu'est-ce que je vais dire ? Je ne veux pas ressembler à un idiot en face de mes collègues – je ne me remettrais jamais de ce genre de honte. Chloé semble bien plus douée pour

ce genre d'exercice, rien ne semble la dérouter. J'imagine que c'est elle qui va récolter tous les lauriers. Tant pis, ces réunions sont toujours une bonne occasion de s'amuser – et en plus, il y a toujours un open bar le dernier soir. »

*Imaginez la scène.* Vous êtes au bar. Vous et un groupe de copains avez rencontré par hasard quelques amis de lycée. Lisa vous regarde souvent. Vous l'avez toujours aimée, mais ça fait très longtemps que vous ne vous étiez pas vus. De toute évidence, il y a une attirance. Lisa continue de regarder vers vous et vous sourit.

Alors commence votre monologue intérieur.

« Elle et moi, on ne fait pas du tout partie du même monde. Elle avait l'habitude de sortir avec Martin. Comment je pourrais l'intéresser ? D'accord, elle me sourit. C'est certainement un sourire amical. Je suis sûr que c'est juste sa manière d'avoir pitié de moi. Je pourrais l'inviter à sortir. Mais non. Qu'est-ce qui se passera si elle me dit non ? Je n'aurais jamais fini d'en entendre parler – les potes se moqueraient de moi pendant des années. Tant pis, je laisse tomber. »

Donc vous n'êtes pas fait pour le boulot. Vous ne faites pas la présentation. Vous n'osez pas inviter Lisa à sortir. Est-ce que la vie est finie ? Non. Est-ce que vous êtes un raté ? Non. Est-ce qu'il est impossible de vivre une vie bien remplie ? Non. Mais soyons honnêtes. Est-ce qu'un peu plus de confiance en soi aurait aidé ? Je ne parle pas d'arrogance, de devenir agressif ou un extraverti fou furieux. Je parle de confiance. Cette manière d'être en accord avec

vous-même, cette conscience que vous avez aussi le droit de pouvoir échouer, cette manière de comprendre que le rejet ne signifie pas la fin du monde.



### **La vérité c'est que...**

*On peut tous bénéficier  
d'une légère amélioration  
de notre confiance en nous.*

Une augmentation de dix pour cent fait toute la différence. Ça veut dire que vous seriez allé faire l'entretien pour le boulot. Ça veut dire que vous auriez pu faire cette présentation. Ça veut dire que vous auriez pu vous retrouver en charmante compagnie pour une soirée romantique.

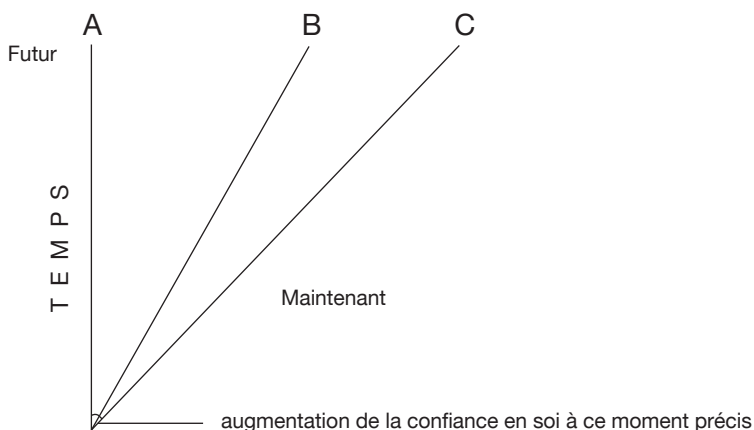
**Vous n'avez pas besoin d'être  
malade pour aller mieux**

.....

Comme j'aime à le répéter, « vous n'avez pas besoin d'être malade pour aller mieux. » Vous voyez, je ne suis pas en train de dire que vous avez un gros problème avec votre confiance en vous. Je ne suis pas non plus en train de suggérer que vous êtes paranoïaque à l'idée de parler

en public ou de prendre des risques. Vous pouvez même être plutôt heureux et content de votre vie. Mais peut-être y a-t-il plus. Plus à faire. Plus à devenir. Et qu'est-ce qui pourrait vous arrêter ? Pas assez de confiance en vous et de croyance en vos capacités ? C'est là qu'une petite augmentation pourrait faire toute la différence. Pas un changement radical de la personnalité, mais un petit changement. Laissez-moi exprimer cela d'une autre manière.

Regardez le diagramme suivant.



Comme le diagramme le montre, une petite augmentation de votre confiance en vous va, *dans l'avenir*, faire une grande différence dans votre vie (B). Un très léger changement de plus, et, *dans l'avenir*, vous vous trouverez vous-même dans une situation tout à fait différente (C) que celle que vous auriez occupée sinon.

Votre destination initiale (A) peut toujours être un endroit formidable, mais de petits changements aujourd'hui

peuvent vous amener plus loin dans votre voyage. B et C peuvent représenter des activités et des opportunités que vous n'auriez jamais crues possibles, mais qui démontrent comment un petit changement peut littéralement bouleverser votre futur. Je vais formuler les choses autrement.

Vous êtes sur un bateau partant de France vers New York. Mais, quand le bateau s'ébranle, il dévie de quelques degrés à peine. Pourtant, s'il continue en suivant cette trajectoire, vous finirez quelque part dans les Caraïbes. C'est à peu près à deux mille kilomètres de New York.

Un petit changement de direction (ou de confiance) peut mener à une destination complètement différente.



## Check-up



- ① *Qu'est-ce qui pourrait arriver dans votre vie si vous êtes au point B ou C ?*
- ② *Pensez à trois bénéfices directs dans votre vie si votre confiance augmentait de dix pour cent.*
- ③ *Imaginez une activité ou un scénario qui pourrait arriver si vous aviez plus de confiance en vous.*
- ④ *Imaginez comment vous vous sentiriez si vous ne faisiez aucune tentative pour améliorer votre confiance en vous.*

C'est comme la plupart des choses dans la vie, elles s'additionnent. Admettons que votre poids actuel soit de soixante-quinze kilos et qu'au cours des dix années qui viennent, votre poids augmente de deux kilos par an. Au début, vous aurez du mal à prendre conscience de ce petit changement de poids.

Mais au fil du temps, vous et d'autres personnes vont commencer à s'en apercevoir.

Cela peut arriver graduellement et vous pouvez ajuster vos vêtements en fonction – mais au final, en dix ans, vous serez plus lourd de vingt kilos.

Votre vie et votre santé pourraient être radicalement différentes de ce qu'elles sont maintenant. Une petite augmentation fait une énorme différence.

Voici un autre exemple.

Avez-vous jamais fait votre propre pain ? Comme je m'en suis douloureusement aperçu, le pain ne monte pas sans levure.

Vous n'avez besoin que d'une toute petite quantité de levure, mais sans elle, vous avez du pain plat. C'est comme ça que nos vies peuvent être sans confiance en soi : nous échouons à monter.

Nous échouons à exprimer notre potentiel. Je vais le dire une nouvelle fois : un petit changement, le temps passant, fait une grosse différence.

