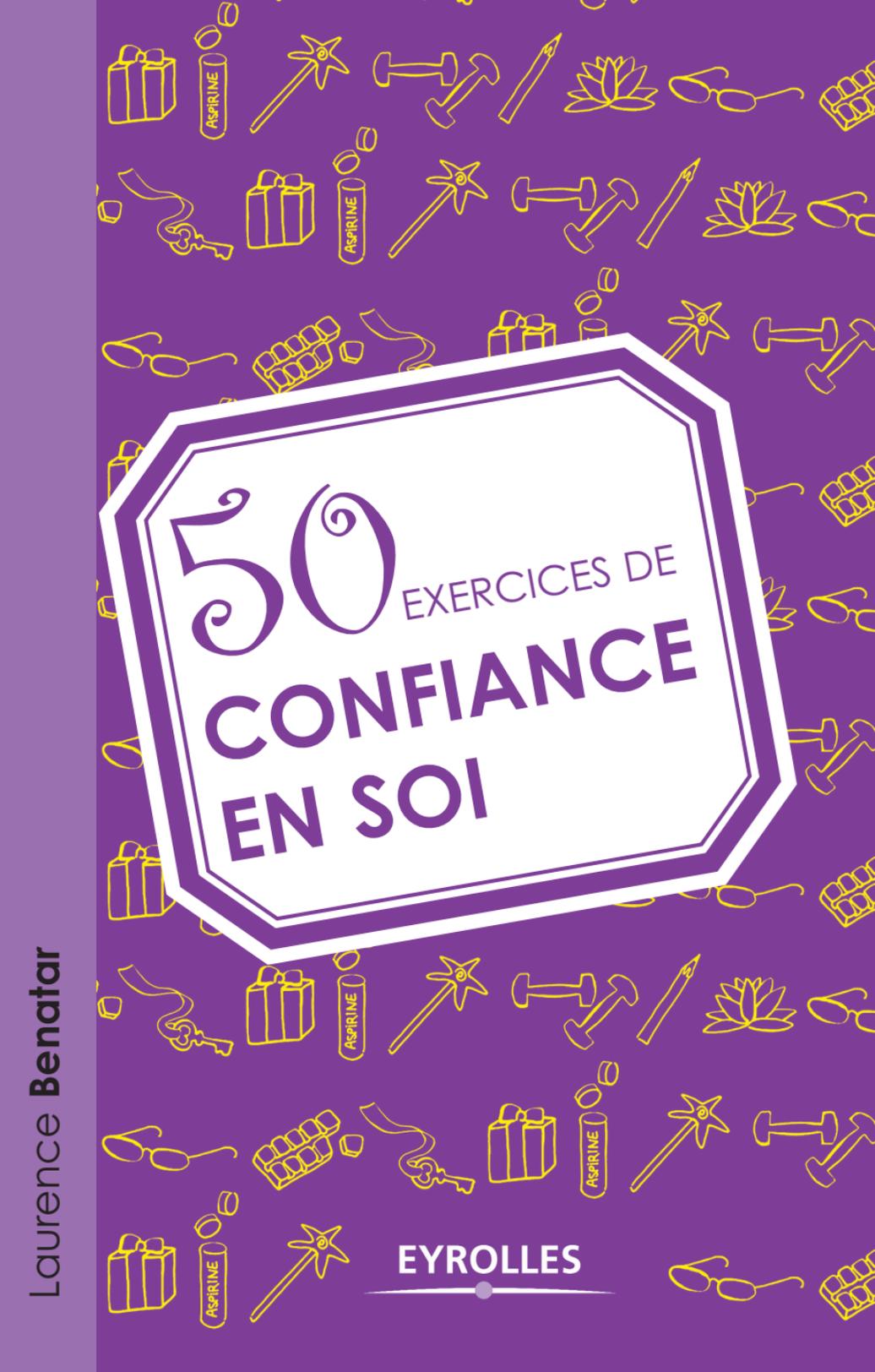


Laurence **Benatar**



50 EXERCICES DE  
**CONFIANCE**  
**EN SOI**

**EYROLLES**

# Exercice n°00 :

## Ce livre est-il fait pour vous ?



Parmi les propositions ci-dessous, cochez celles qui vous correspondent.

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Vous vous justifiez longuement lorsque vous dites non.                                  | <input type="checkbox"/> On dit souvent que vous êtes effacé(e).  |
| <input type="checkbox"/> Vous relativisez les opinions auxquelles vous croyez pour plaire à votre interlocuteur. | <input type="checkbox"/> Vous fréquentez les mêmes amis depuis longtemps.                               |
| <input type="checkbox"/> Recevoir à dîner vous plonge dans l'anxiété.  | <input type="checkbox"/> Vous fuyez les réunions de famille par peur d'être exposé(e) aux commentaires. |
| <input type="checkbox"/> Vous ne portez jamais les vêtements qui vous font envie.                                | <input type="checkbox"/> Pas question de vous rendre à une soirée non accompagné(e).                    |
| <input type="checkbox"/> Ce n'est pas le bon moment pour demander une augmentation.                              | <input type="checkbox"/> Vous ne croyez pas aux rencontres.   |

**Moins de 2 réponses :** ce livre ne vous concerne pas.

**2 à 5 réponses :** la lecture de ce livre vous sera probablement bénéfique. En vous appuyant sur quelques techniques simples vous améliorerez votre confiance en vous.

**6 à 10 réponses :** ce livre est fait pour vous ! Il est temps d'avoir une vie à la hauteur de vos désirs et des qualités qui sont les vôtres. Affirmez votre personnalité et découvrez au fur et à mesure de ces 50 exercices quelle personne vous pourriez être réellement.



50 EXERCICES DE  
**CONFIANCE**  
**EN SOI**

Groupe Eyrolles  
61, Bd Saint-Germain  
75240 Paris Cedex 05  
[www.editions-eyrolles.com](http://www.editions-eyrolles.com)

*Avec la collaboration de Fanny Morquin*

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre Français d'Exploitation du Droit de Copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2012  
ISBN : 978-2-212-55371-0

*Laurence Benatar*



**50** EXERCICES DE  
**CONFIANCE**  
**EN SOI**

**EYROLLES**

---

## Dans la même collection :

- Philippe Auriol et Marie-Odile Vervisch,  
*50 exercices pour apprendre à s'engager.*
- Philippe Auriol et Marie-Odile Vervisch,  
*50 exercices pour savoir s'affirmer.*
- Philippe Auriol et Marie-Odile Vervisch,  
*50 exercices pour changer de vie.*
- Philippe Auriol et Marie-Odile Vervisch,  
*50 exercices pour penser positif.*
- Sophie et Laurence Benatar, *50 exercices de relooking.*
- France Brécard, *50 exercices pour savoir dire non.*
- Christophe Carré, *50 exercices pour maîtriser l'art de la manipulation.*
- Christophe Carré, *50 exercices pour résoudre les conflits sans violence.*
- Émilie Devienne, *50 exercices pour prendre la vie du bon côté.*
- Émilie Devienne, *50 exercices pour bien commencer l'année.*
- Laurie Hawkes, *50 exercices d'estime de soi.*
- Bernadette Lamboy, *50 exercices pour être bien dans son corps.*
- Laurence Levasseur, *50 exercices pour gérer son stress.*
- Laurence Levasseur, *50 exercices pour prendre la parole en public.*
- Laurence Levasseur, *50 exercices pour profiter du moment présent.*
- Sophie Mauvillé et Patrick Daniels, *50 exercices pour décrypter les gestes.*
- Mireille Meyer, *50 exercices d'autohypnose.*
- Paul-Henri Pion, *50 exercices pour lâcher prise.*
- Géraldyne Prévot-Gigant, *50 exercices pour développer son charisme.*
- Géraldyne Prévot-Gigant, *50 exercices pour apprendre à méditer.*
- Géraldyne Prévot-Gigant, *50 exercices pour sortir de la dépendance affective.*
- Géraldyne Prévot-Gigant, *50 exercices pour sortir du célibat.*
- Jacques Regard, *50 exercices pour ne plus subir les autres.*
- Jacques Regard, *50 exercices pour ne plus tout remettre au lendemain.*
- Jacques Regard, *50 exercices pour retrouver le bonheur.*
- Jean-Philippe Vidal, *50 exercices pour mieux communiquer avec les autres.*

# Sommaire

<b>Introduction</b> .....	<b>7</b>
<b>1. Préparer le terrain</b> .....	<b>9</b>
Exercice n° 1 : Mot à mot .....	10
Exercice n° 2 : Faites le point ! .....	11
Exercice n° 3 : Du balai ! .....	13
Exercice n° 4 : Le quiz de la confiance en soi .....	15
Exercice n° 5 : Autoportrait .....	17
Exercice n° 6 : En apparence .....	19
Exercice n° 7 : Comment les autres vous perçoivent-ils ? .....	21
<b>2. Exprimer ses besoins et ses gênes, savoir dire non</b> ..	<b>23</b>
Exercice n° 8 : Libérez-vous de votre passé ! .....	24
Exercice n° 9 : Les messages contraignants .....	26
Exercice n° 10 : Help ! .....	29
Exercice n° 11 : Lancez-vous ! .....	30
Exercice n° 12 : Imposez-vous face à vos collègues ! .....	31
Exercice n° 13 : Affirmez-vous face à vos supérieurs ! .....	33
Exercice n° 14 : Affirmez-vous en famille ! .....	36
Exercice n° 15 : Situations stressantes : apprenez à dire non ...	37
Exercice n° 16 : Trop demandé... ..	39
Exercice n° 17 : Esprit d'escalier .....	40
Exercice n° 18 : Ça m'éneeeerve... ! .....	42
Exercice n° 19 : Exprimez votre mécontentement ! .....	43
Exercice n° 20 : Quand la critique est constructive .....	45
Exercice n° 21 : Face à la critique .....	46
Exercice n° 22 : Sacro-sainte réunion de famille .....	48
Exercice n° 23 : Face à la colère .....	50
Exercice n° 24 : Non à la manipulation ! .....	53
Exercice n° 25 : Plan d'attaque .....	55

<b>3. Améliorer sa communication</b> .....	<b>57</b>
Exercice n° 26 : Êtes-vous un bon communicant ? .....	58
Exercice n° 27 : Êtes-vous « assertif ? » .....	59
Exercice n° 28 : Développez votre assertivité ! .....	61
Exercice n° 29 : La chasse aux parasites .....	62
Exercice n° 30 : Êtes-vous à l'aise en groupe ? .....	65
Exercice n° 31 : Messages d'autodestruction .....	67
Exercice n° 32 : Il fait beau, non ? .....	69
Exercice n° 33 : Ouvrez la porte à l'échange ! .....	70
Exercice n° 34 : Jusqu'où insister ? .....	72
Exercice n° 35 : Quel « écouteur » êtes-vous ? .....	74
Exercice n° 36 : Le langage du corps .....	75
Exercice n° 37 : La rencontre .....	77
<b>4. Consolider sa confiance en soi</b> .....	<b>79</b>
Exercice n° 38 : Les petits « - » des relations .....	80
Exercice n° 39 : Les petits « + » des relations .....	82
Exercice n° 40 : Petite séance de gymnastique .....	84
Exercice n° 41 : Avis de recherche : perdu vie de couple harmonieuse .....	87
Exercice n° 42 : Qui suis-je vraiment ? .....	88
Exercice n° 43 : Jetez-vous à l'eau ! .....	90
Exercice n° 44 : Êtes-vous stressé ? .....	93
Exercice n° 45 : Apprenez à vous relaxer ! .....	95
Exercice n° 46 : La respiration abdominale au service de votre détente .....	97
Exercice n° 47 : Le pouvoir de la visualisation .....	98
Exercice n° 48 : Courage, visualisez ! .....	100
Exercice n° 49 : Devenez votre meilleur ami ! .....	101
Exercice n° 50 : Journal des petits bonheurs .....	102
<b>Conclusion</b> .....	<b>105</b>
<b>Pour aller plus loin</b> .....	<b>107</b>

# Introduction

Et si, un matin, vous décidiez d'être franc avec les personnes que vous côtoyez ? Si vous décrétiez que vous allez entreprendre ce qui vous plaît vraiment ? Et si, enfin, vous arrêtez de dire « oui » à tout, et de subir les humeurs et les désirs de votre entourage ?

Peut-être admirez-vous secrètement les « professionnels » de la communication qui brillent en société. Pourtant, certains d'entre eux étaient sûrement comme vous il y a quelques années ou dans leur enfance !

La confiance en soi n'est pas un don tombé du ciel. Elle est présente en votre for intérieur et peut se révéler à tout moment. Certes, la façon dont vous avez été considéré par vos parents et votre parcours de vie jouent un rôle important sur votre niveau de confiance actuel, mais rien ne vous empêche de vous épanouir aujourd'hui, aussi bien dans votre vie privée que professionnelle.

Cet ouvrage pratique et dynamique vous propose des outils concrets pour sortir de votre bulle et vivre enfin votre « vraie » vie. Le but est que vous vous sentiez à l'aise partout et avec tout le monde. Plus vous oserez, plus vous y prendrez goût...



# 1



## Préparer le terrain

**E**ntrons tout de suite dans le vif du sujet : qu'est-ce que la confiance en soi ? À quel point manquez-vous de confiance en vous ? À l'issue des exercices de cette première partie, vous serez en mesure d'identifier votre niveau de confiance en vous, les comportements qu'il provoque chez vous et la façon dont vous vous percevez. Vous pourrez également « cadrer » votre travail, selon le domaine de la confiance en soi que vous avez besoin d'améliorer. Certaines personnes ont ainsi intérêt à développer leur capacité à exprimer leurs besoins et leurs gênes, d'autres leur communication avec les autres. Vous pourrez alors vous affirmer dans votre vie relationnelle, qu'elle soit personnelle ou professionnelle.