

Procédés et Techniques pour prendre Confiance en soi

Qui y a-t-il de mieux qu'un bon réveil agréable, en forme et être prêt à démarrer une nouvelle journée dans la bonne humeur, mais surtout, avec des objectifs précis ?

C'est ce que je ne regrette pas dans la PNL (Programmation Neuro Linguistique), une pratique que j'apprends depuis près de 2 ans maintenant. C'est sans nuls doutes ces techniques qui m'ont permis d'en savoir plus sur moi-même et sur les autres.

Manquez-vous de confiance ? J'espère vous apporter un petit plus, car quoi qu'il arrive, ce sera à vous d'effectuer ce changement. Ici, vous apprendrez à, je l'espère, apprendre à voir la vie du bon côté, à vous ouvrir aux autres mais aussi à vous-même, à comprendre certains processus qui vous empêchent de vous ouvrir.

La PNL étant orientée solution, j'ai envie de démarrer cet article par une conclusion :

« Le manque de confiance en soi vient de l'attention trop grande que l'on porte à soi »

Quand je parle d'attention, je parle d'attentions néfastes qui vous bloquent, vous empêchant d'aller vers l'autre.

Dans ce cas-là : UNE MAUVAISE COMMUNICATION INTRA-PERSONNELLE FAIT RECULER

Ne vous êtes-vous jamais surpris à vous prendre pour le plus grand des séducteurs et imaginer être entouré de HB, et ce, sans avoir fait le moindre effort ? JUSTE par la force de la pensée !

Votre esprit se tourne alors vers la réussite. J'aimerais que ceux qui n'ont pas eu l'occasion de visionner ce genre d'image prennent le temps de s'allonger confortablement.

J'aimerais que vous vous mettiez dans un environnement calme, que vous fermiez les yeux et que vous vous concentrez sur l'image d'un PUA (Ca peut être vous, dans le futur) ou d'un homme sûr de lui, entouré de femmes pourquoi pas, d'un acteur charismatique :

Visualisez l'image même de l'homme que vous rêvez d'être.

Soyez calme, prenez le temps de prendre de grandes respirations, inspirez, expirez, voyez l'image qui se crée, peut-être est elle toute petite, c'est peut être une séquence vidéo (Imaginez votre cerveau comme un ordinateur avec différents fichiers : avi, mp3, jpg etc...)

Que ce soit une image ou une séquence, peu importe (Si il s'agit d'un son, trouvez une image qui colle avec).

A présent, agrandissez cette image, prenez le temps de l'agrandir, comme sur votre ordinateur ou votre portable. L'image se doit d'être gravé dans votre esprit.

Vous pensez peut être que ce genre de visualisation est inutile, je vais tenter de vous convaincre du contraire. Gardez en mémoire cette image, ressentez même la force de ce personnage.

I) La communication intra-personnelle

Introduction

C'est l'outil indispensable à la réussite. Les moins optimistes ont sans doute mis de côté l'exercice du dessus, ne croyant pas (Nous reviendrons sur les croyances) à l'utilité de celui-ci.

Je pense que cette visualisation est importante et que vous retiendrez l'exercice une fois ce chapitre lu.

Sachez avant tout que la PNL s'oriente solution.

Définition : La PNL propose à la fois un modèle général du psychisme humain et une communication visant à le mettre à jour afin de faciliter le changement.

La PNL appréhende la communication au sens le plus large, elle s'y intéresse car elle permet de saisir et de modifier la manière dont les individus apprennent, changent et se développent. C'est une démarche aux aspects multiples couvrant un champ tellement large qu'il est difficile de proposer une définition unique.

Je ne suis pas là pour vous faire un cours sur ce qu'est la PNL, juste me servir de certains de ces outils qui fonctionnent et qui m'ont servis à moi aussi.

Comme dit plus haut, notre petit 1 traitera de la pensée positive, qui sera votre fil conducteur, sachez que sans pensée positive, vous resterez coincé dans votre conception du monde qui est fossé.

Voici l'exemple d'une communication intra-personnelle négative :

« J'aperçois un set de 3 HB, j'hésite à les aborder, mais mes amis m'ont mis au défi, je me dois de les aborder. Je me lance, j'ai le cœur qui bat fort, je le sens rebondir dans ma poitrine, bon, histoire de paraître sûr de moi, je souris et pars les aborder : « Heu... Salut... Je suis avec des amis et je me demande si (...) »

Cependant on peut noter une chose positive : **Le fait d'aborder !**

Certes, c'est une bonne chose. Mais peut-on parler de réelle réussite ? Non. La communication intra-personnelle (Nous dirons CIP) n'était pas bonne.

Qui dit mauvaise CIP → Stress, anxiété → Mauvaise communication interpersonnelle (Avec l'autre) → Génération de stress supplémentaire.

Autre exemple :

« J'entre dans la boîte, mes amis et moi sommes prêts à nous amuser, certes, le DJ n'est pas sensationnel mais il y a du monde ! Pas mal de HB, je remarque un set, d'ailleurs, une HB Brune discute avec sa copine me plaît bien, elle ressemble à la voisine quand j'étais petit, je file l'aborder (...) »

Ressentez-vous une différence ? Forcément. Comme on peut le voir, la personne est sûre d'elle, elle communique bien avec elle-même, ce qui crée même une certaine inspiration (Cette fille ressemble à... : Opener naturel !), la communication est tournée vers l'autre. C'est ce que nous apprendrons à faire :

Qui dit bonne CIP → Confiance, inspiration etc... → Bonne communication interpersonnelle → Génération de confiance supplémentaire.

1) La pensée positive et motivation

Comment générer une telle confiance ? Comment entrer dans un schéma positif ? La réponse est simple : Penser positivement.

La pensée positive à elle seule ne fait pas tout, il faut être motivé. La motivation est source de pensée positive et... Inversement !

Mais ce n'est pas un secret pour vous, il faudra croire en vous (Nous développerons ça plus tard)

Comme on a pu le voir ci-dessus, l'harmonie intérieure permet une communication efficace. De plus, la pensée positive est source d'attraction !

N'avez-vous jamais remarqué qu'une personne stressée « propage » son stress ? A l'inverse, une personne heureuse propage sa joie.

Comme dit plus haut, la pensée positive est le fil conducteur à la réussite personnelle et sociale. Gardez en tête que, quoi qu'il arrive, c'est votre optimisme et votre motivation qui vous guideront.

Par la suite, nous apprendrons comment contrer les pensées négatives. Pour le moment, j'aimerais que vous fassiez un exercice simple, j'aimerais que vous appreniez à **VOIR LA VIE DU BON COTE.**

Lorsque vous vous trouvez dans une situation où vous sentez le stress monter, posez-vous les questions suivantes :

« Pour quelle raison est-ce que je stress ? Il y a-t-il une raison réellement valable ? »

Même si en PNL on ne s'attarde pas sur le pourquoi, je pense qu'il est judicieux, de se poser certaines questions qui auront pour réponse

« IL N'Y A PAS DE RAISON VALABLE LIEE A CE STRESS »

Posez-vous ces questions dans ces circonstances, si elles sont liés à votre communication intra-personnelle du genre «Je suis stressé car je manque de confiance en moi », mettez-les de côté.

Car, comme nous allons le voir, les croyances limitatives n'ont pas raison d'être.

2) Les croyances

CROIRE. Rendons-nous compte de la puissance de ce mot au quotidien. Prenons l'exemple de l'impact de la religion, au sens large, dans la vie de beaucoup de citoyens. Certains ne conçoivent leur vie qu'à travers la religion, poussée par la CROYANCE d'un Paradis ou de la vie éternelle, par exemple. Les croyances peuvent pousser à la faillite, qu'elle soit financière ou personnelle (Le seul exemple des sectes peut vous donner un aperçu d'un rendu d'une croyance sur un individu)

Renseignez-vous sur le net sur les sectes, qui ont poussés certaines familles à hypothéquer leur maison pour nourrir (Ni plus ni moins) leur secte.

La religion est un bon exemple, mais je suis, vous êtes, nous sommes dirigés par nos croyances, je pense que la première étape, c'est de les repérer.

Pas besoin de chercher bien loin, de quoi traite ce sujet ? Je vous pose alors une question :

-Avez-vous confiance en vous ? Certains répondront oui, me lisant par simple curiosité, merci, d'ailleurs, je suis flatté !

Plus sérieusement, la réponse sera certainement **NON** ou **EN PARTIE**.

- Et quelle(s) en est/sont la/les raison(s) ?

Il vous faudra peut-être quelques minutes pour répondre. En attendant, prenez le temps de prendre une feuille.

Commencez à écrire « Je crois que » ou « Je pense que » puis de noter vos croyances.

Exemple :

«Je pense que les gens me jugent et ça me bloque. »

« Je crois que les gens me critiquent. »

« Je pense que ça vient de mon enfance, j'ai toujours été comme ça. »

« Je crois que c'est parce que je ne suis pas terrible physiquement. »

Etc, etc...

En dessous, j'aimerais que vous marquiez en gros, en gras, que ça soit le plus voyant possible, les mots :

CROYANCES LIMITATIVES.

Voilà ce dont il est question, ces croyances vous bloquent, c'est VOTRE conception du monde, mais surtout de VOUS-MÊME, lié à vos expériences, votre éducation, et il temps pour nous de changer ça.

CROIRE ET SAVOIR, CE N'EST PAS LA MEME CHOSE.

Personne ne peut prétendre que, parce qu'il dit être laid, qu'il l'est, ce n'est pas une vérité générale. Il peut l'être, d'ailleurs, mais il n'est pas forcé de croire :

« Je suis laid DONC il est LOGIQUE que je manque de confiance en moi. »

Des artistes (J'ai en tête Gainsbourg) qui avait un succès phénoménal avec les femmes. Ross Jeffries, que vous connaissez sûrement (Pour les autres, c'est un guru de la séduction.) qui est loin d'être un canon de beauté mais qui conclue sans problème avec n'importe quelle femme.

Pourquoi ces hommes ont ou rencontrent le succès auprès des femmes ?

Il est peut-être même fortement possible qu'ils n'ont même pas envisagés leur « laideur » comme un handicap.

Pour combattre ces croyances, l'énergie positive est d'ailleurs de mise, toujours ! Mais croyances et convictions sont de mises, ne pensez pas que la pensée positive fera de vous un autre homme, soyez-en PERSUADE !

L'objectif principal est, pour moi, de vous aider à vaincre ces croyances limitatives, liés au manque de confiance, faire tomber ces barrières.

EN AVEZ-VOUS ENVIE ? Nous en revenons à la pensée positive mais aussi la motivation.

3) Les stratégies

Pour cela, il nous faut une stratégie, vous en savez plus sur vos croyances, j'aimerais vous donner une stratégie qui vous permettra de passer de votre Etat Présent à l'Etat Désiré.

C'est un des grands principes de la PNL, pour changer, il faut élaborer un plan.

La pensée positive et la motivation sera, je le martèle, votre fil conducteur. Sachez qu'il existe une multitude de moyens de changer :

- La méthode Coué
- La méditation
- L'hypnose

Et j'en passe ! Cependant, autant que je vous parle de ce que je connais sachant que c'est un « plan » qui fonctionne.

La stratégie :

« Je pense positif, je suis motivé et ça me donne la force de comprendre et de vaincre mes croyances limitatives. Je prends conscience que mal communiquer avec moi-même m'empêche de m'ouvrir à l'autre. Je dois donc relativiser et, s'il le faut, changer en profondeur la perception du monde, de mon monde. Je m'ouvre enfin au monde et prend du plaisir. »

C'est selon moi une bonne manière d'appréhender les choses. Inutile de passer par 50 techniques pour changer.

Appuyer sur les bons interrupteurs permettra de mettre tous les feux au vert.

Le monde est à nous !

4) Les submodalités

L'un des meilleurs moyens de comprendre comment nous fonctionnons, c'est de parler des submodalités.

Chaque information que nous traitons passe par nos canaux sensoriels (VAKOG) :

- Visuel
- Auditif
- Kinesthésique
- Olfactif
- Gustatif (Moins présent)

N'avez-vous jamais ressenti de la nostalgie en sentant la bonne odeur du gâteau sortant du four ? Votre inconscient ayant associé cette odeur à un souvenir agréable.

N'avez-vous jamais ressenti un bien-être incompréhensible en écoutant une musique ? Votre inconscient, encore une fois, a associé ce son à un souvenir agréable.

Entendre des choses comme :

- Quand il fait beau, je me sens bien.
- Quand je vois mon prof, je ne suis pas à l'aise.
- Quand je fais du sport, j'ai la sensation d'être libre.
- Quand j'entends un enfant pleurer ça me rappelle...

Notre inconscient associe les images, les sons, les sensations à des souvenirs, à des états internes tout le temps.

Nous allons faire quelques exercices qui vous permettront de stimuler vos sens, toujours dans le but d'aller vers une pensée positive.

Exercice jouant sur les submodalités N°1 :

Essayez de vous remémorer un souvenir positif :

-Un moment où vous vous êtes senti en pleine confiance

Peu importe, l'objectif est de vous le remémorer le plus clairement possible.

Percevez-vous d'avantage de sons ? D'images ? Ressentez-vous le bien-être intérieur ?

Essayez de repérer quel sens prédomine. Sachez que nous avons tous un sens prédominant. Essayer de repérer lequel permet d'en savoir plus sur comment nous communiquons avec le monde, et soi.

Essayez de bien VISUALISER, SENTIR, ENTENDRE cette expérience, le plus possible, faites en sorte d'être immergé par ce bien-être.

Fermez-les yeux si il le faut, mettez-vous au calme. Entraînez-vous régulièrement à repérer le canal qui prédomine.

Ca servira pour la suite.

Exercice jouant sur les submodalités N°2 :

Voici un exercice proposé par Artefact, sur le forum d'ADS, qui vous permettra d'entrer dans un état positif rapidement :

- Chaque matin, mettez une chanson qui vous motive (moi, c'est "I'm so excited" des Pointer Sisters), et laissez la tourner dans votre tête.

- L'idéal, c'est que vous ne laissiez pas la chanson se terminer. En général, c'est quand la chanson n'est pas achevée qu'elle tourne dans notre tête.

- De nombreux portables permettent de mettre une chanson en sonnerie de réveil, profitez-en !

- Comme tout ancrage, il a besoin d'être rechargé. Donc n'hésitez pas à écouter la chanson dans des moments où vous êtes très excités/motivés/de bonne humeur. J'ai pourri quelques chansons de la sorte : elles me réveillaient quand je dormais très peu. Depuis, dès que je les écoute, elles me donnent mal au crâne...

Nous parlerons des ancrages un peu plus tard.

Ce genre d'exercice est très efficace. Il permet de jouer sur le canal sensoriel auditif.

Si vous voulez que l'exercice soit plus puissant :

-DANSEZ !

-CHANTEZ !

-REGARDEZ LE CLIP ET IMAGINEZ-VOUS ETRE LE CHANTEUR

Lier plusieurs canaux sensoriels est aussi, voir, plus efficace.

CONCLUSION : Nous percevons le monde en fonction de nos sens. Toutes les informations sont retranscrites par nos canaux VAKOG.

En jouant sur nos sens, on peut amplifier ces sensations.

Ex : Lorsque vous vous concentrez sur la douleur que vous avez (Migraine, blessure à un genou...) n'avez-vous pas la sensation que la douleur est plus intense ?

5) Les ancrages

Les informations entrent en nous grâce à nos sens, de manière positive ou négative.

Notre humeur est souvent guidée par des ancrages. Il s'agit de l'association réalisée de manière inconsciente entre deux éléments.

Ex : Une musique triste qui vous fait penser à une ex (Ancrage négatif : Auditif)

L'odeur d'un bon gâteau vous rappelant de bons souvenirs chez votre grand-mère (Ancrage positif : Olfactif)

La vue du sang peut nous faire tomber dans les pommes. (Ancrage négatif : Visuel)

Et j'en passe. Ces exemples me sont venus naturellement.

Il existe des MILLIERS (Millions ? Milliards ?) D'ancres, qui provoquent des Ancrages **positifs** ou **négatifs**.

Nous créons des ancrages TOUT LE TEMPS.

Pour prendre l'exemple de la vue du sang...

Pour quelle raison une personne tombera-t-elle dans les pommes, alors qu'une autre observera la scène sans être spécialement choqué ?

Réponse : C'est que le souvenir du sang a été associé à une expérience négative, à nos croyances (Le sang = Vie. Perte de sang = Plaies, Mort)

Pourtant, la perte de sang peut être provoquée par une naissance. Mon beau-frère ne supporte pas la vue du sang, il est tombé dans les vapes le jour de l'accouchement.

En pensant positivement : « Pas de raison de stresser, il s'agit d'une naissance, je me contrôlerai. »

Peut être éviterons-nous un malaise, mais dans son inconscient restera ancré la pensée que le sang est, dans la plupart des cas, synonyme de mort, de plaies, de souffrance. (Quoi que l'accouchement n'est pas de tout repos ! Cependant penser qu'au final, la douleur est compatible avec le futur bonheur de voir son bébé... La force des pensées positives !)

Créer un ancrage :

Il est possible de créer un ancrage, entre un état voulu (Confiance en soi) dans un moment donné (Moment où vous souhaitez cette confiance, par exemple, lorsque vous souhaitez aborder une femme)

Exercice sur les ancrages N°1 :

*L'ancrage ici sera : **Kinesthésique** (Vous effectuez une pression sur une partie de votre corps, une fois ré-ancré, il vous rendra cet état de confiance)*

J'aimerais que vous pensiez à un souvenir positif. (Celui de l'exercice N°1 des submodalités, pourquoi pas.) Choisissez un souvenir fort. Ressentez alors le plaisir, la confiance, votre voix claire, les images, le bonheur. (Laissez votre esprit renforcer les images positifs, des sons plus harmonieux, laissez-vous guider par la pensée positive !)

Une fois que ce souvenir positif fort est bien visible, CREEZ VOTRE ANCRAGE. Serrez votre poignée ou créez vous-même un ancrage.

Attendez quelques minutes, écoutez une musique par exemple. Sortez dehors. Essayez de recréer cet ancrage, serrez votre poignée, ressentez-vous cet état de confiance ?

Si c'est n'est pas le cas, recréez la scène, avec le maximum de submodalités, RECREEZ ENSUITE LE MEME ANCRAGE. (Serrement de poignée)

Attendez quelques minutes puis essayez de recréer cet ancrage. Ainsi de suite jusqu'à ce que l'état interne (Confiance) se recrée grâce à l'ancrage.

Exercice sur les ancrages N°2 :

Créez un ancrage négatif et superficiel. Souvenez-vous d'un souvenir négatif. Remémorez-vous l'ancrage positif de l'exercice N°1, il faut que celui-ci soit plus puissant que l'ancrage négatif, donc amusez-vous à amplifier l'ancrage positif avant tout.

Vous devez visualiser ces deux ancrages, le positif doit prendre la globalité de l'expérience négative, amusez-vous à ECRASER l'image de l'ancrage négative jusqu'à la faire disparaître.

Vous ressentez alors un bien-être intérieur. L'ancrage a fonctionné et a supprimé le négatif.

A savoir : Afin qu'un ancrage soit efficace dans la durée, il est important de le recréer souvent, si il n'est plus efficace, recréez-en un nouveau en utilisant un souvenir différent.

Il existe d'ailleurs un article sur ADS, sur les ancrages.

6) Autosuggestion

C'est un exercice efficace, et pas des moindres. L'objectif de l'autosuggestion est d'appuyer sa pensée positive.

Il existe différentes manières d'apprendre à s'auto persuader du bienfait de l'autosuggestion : La Méthode Coué en est une très bonne.

Vous pouvez aussi créer votre propre exercice d'autosuggestion. Bastien Bricout en a créé un :

Pensez à une autosuggestion négative (Je n'ai pas confiance en moi).

A présent, imaginez-vous en train de prononcer à haute voix cette autosuggestion, Soyez spectateur de la scène comme-ci vous regardiez sur un écran de télévision.

Vous vous voyez dire cette phrase désagréable ? Quelles sont les sensations que cela vous procure ? Imaginez que cette image négative de vous s'éloigne de plus en plus, que le son soit de plus en plus faible jusqu'à devenir muet...

Observez comment l'émotion négative diminue à mesure que l'image devient lointaine et obscure.

Lorsque vous ne ressentez plus rien et que l'image a complètement disparu, c'est que votre esprit a modifié le négatif et a réussi à le transformer en positif.

On a beaucoup parlé d'autosuggestion tout au long de ces pages.

Vous ressentez à présent une confiance en vous plus accrue. Il existe, bien sûr, différentes techniques liées à la prise de confiance, mais, à mon sens, c'est inutile.

Pour s'épanouir socialement, il faut s'ouvrir à l'autre.

Vous aurez sûrement moins de mal à vous ouvrir à l'autre, vous avez compris ce qui fait que vous soyez en manque de confiance.

Bien sûr, si vous souhaitez approfondir vos connaissances sur les techniques de la première partie, c'est une bonne chose ! Vous en apprendrez d'avantage sur vos capacités.

Il existe de très bons ouvrages en PNL qui en parlent.

Il faut dès aujourd'hui que vos frustrations intérieures soit plus ou moins canalisées.

Votre réussite dépendra de la manière dont vous gérez vos émotions internes et votre façon de communiquer.

«Le manque de confiance en soi vient de l'attention trop grande que l'on porte à soi»

Ça vous dit quelque chose ?

Qui dit bonne CIP → Aucun stress, anxiété → Communication interpersonnelle plus efficace → Génération de confiance.

La communication interpersonnelle sera forcément plus efficace. Tout n'est pas joué pour autant. On peut savoir gérer ses émotions sans pour autant savoir communiquer efficacement.

II) La communication interpersonnelle