

Croire en soi, développer son charisme, oser...

Comment prendre plus d'assurance

Avec Annie Leibovitz, notre coach, apprenez à valoriser la plus petite réussite pour améliorer votre confiance en vous !

Anxiété, indécision, stratégies d'évitement. Quand on manque d'assurance, le quotidien est une épreuve. C'est comme si une voix critique intérieure nous soufflait en permanence : « Tu n'y arriveras pas ». Face à l'obstacle, on recule, persuadée de ne pas être capable. Surmonter cette croyance bien ancrée prend du temps. Mais en apprenant à changer de regard sur soi, on peut aller plus loin dans ses accomplissements et en tirer beaucoup de fierté.

“Le fait qu’il croie en moi a tout changé”

Francine, 56 ans

Chez moi, le manque d'assurance se manifeste surtout au travail. Je n'ai pas fait de grandes études, j'ai appris sur le tas et vécu une période de chômage qui m'a fait perdre confiance en moi. Quand j'ai retrouvé un emploi en tant qu'assistante dans une entreprise d'import-export, mes repères professionnels s'étaient envolés. Je n'osais prendre aucune décision, je me sentais maladroite, en manque de compétences, notamment sur le plan informatique. Conséquence : je me mettais sans cesse en retrait. Pourtant ce travail me plaisait, j'y consacrais beaucoup d'heures

pour essayer justement de combler mes « manques ». Il y a huit ans, un nouveau patron très à l'écoute est arrivé dans mon service. Le fait qu'il croie en moi m'a reboostée. J'ai réajusté mon fonctionnement, pour passer moins d'heures au travail en étant plus efficace ; accepté de prendre en charge des tâches que je pensais bien trop grandes pour moi ; et récolté des compliments de sa part ! Depuis qu'il m'a donné ma chance, j'arrive enfin à me revaloriser sur le plan professionnel. Mais aussi à me mettre en avant, ce que je n'ai jamais su faire dans le passé.

L'avis de la coach

Francine a été victime du syndrome de l'imposteur, qui amène à nier son mérite ou son succès, en ayant peur de voir un jour son incapacité « démasquée ». Ce syndrome n'est pas rare chez les personnes autodidactes. Heureusement, son nouveau patron a su lui donner la possibilité de s'exprimer en posant sur elle un regard bienveillant, et en lui apportant son soutien. Il a ainsi nourri la confiance de Francine qui, en retour, a éprouvé le besoin de se dépasser pour lui faire plaisir. Un véritable cercle vertueux ! Attention simplement à ce que cette confiance ne dépende pas uniquement du regard des autres à l'avenir. Francine doit continuer à la nourrir seule, en notant ses réussites et en s'attribuant elle-même des compliments, sans attendre ceux des autres.

“Je prends plus d'initiatives”

Corinne, 57 ans

Je souffre d'un manque d'assurance qui me vient de l'enfance : mes parents étaient très stricts, particulièrement avec moi qui suis l'aînée d'une famille de quatre enfants. Toute ma jeunesse, j'ai eu l'impression d'avoir un poids sur les épaules. Je suis devenue une adulte timide, sérieuse et renfermée sur elle-même. Ce manque d'assurance paralyse un peu tous les domaines de ma vie : en amitié, au travail ou en amour, je n'ose pas aller au-devant des autres ou affirmer mes idées. Mes peurs se manifestent principalement dans les situations nouvelles. Dans une situation où il faut

