

ACCEPTATION – la clé de la confiance en soi

Publié par [Agnieszka Rouyer](#) le 3 nov, 2014



par Agnieszka Rouyer

La confiance en soi peut être ressentie de plusieurs manières : comme une émotion ou comme un état d'être. Nous pouvons apprendre à être confiants à tout moment, tout en restant calmes et sereins dans n'importe quelle situation. Pour moi, c'est une faculté à me sentir bien où que je sois et quoi que je fasse.

La clé est l'acceptation des scénarios noirs que ton esprit (le mental) a l'habitude de créer. Quels sont donc les mécanismes qui pourront nous aider à nous libérer de toute incertitude et de toute crainte ?

Une fois elle est là, une fois elle n'y est pas...

La confiance en soi est généralement définie comme une émotion particulière, grâce à laquelle tu sens que tu peux tout faire, que rien ne peut t'entraver sur ton chemin. Il est intéressant de savoir qu'une telle émotion est éphémère. A tout moment, elle peut basculer vers ses extrêmes. A un instant, tu peux être empli de puissance et de courage, tu es « gonflé à bloc », et l'instant d'après toute cette puissance peut se dissiper brutalement. Il est donc

essentiel d'apprendre à atteindre cet état et à le maintenir durablement à un niveau bien plus profond.

Mais voyons tout d'abord quels mécanismes sont en jeu dans notre esprit. La première chose importante à noter est que le moyen d'acquérir la confiance en soi n'est pas de ressentir cette émotion particulière. Il est certain que l'on peut la travailler de différentes manières, cependant le problème d'une émotion c'est qu'elle n'est pas immuable. Elle peut varier beaucoup en intensité, mais même sa présence n'est pas systématique ! Une fois je la ressens, elle est là... Une fois non !. **Le manque de confiance en soi est en réalité un état dans lequel nous entrons lorsque nous avons peur de quelque chose ou que nous nous sentons menacés.** Dès l'instant où nous *éliminons* ce sentiment de menace ou de peur, automatiquement, nous nous sentons calmes et décontractés. Et c'est cette confiance-là qui jaillit **dès que nous nous libérons des émotions *négatives*.**

Ce type de confiance est considérablement plus solide qu'une émotion. L'émotion peut nous permettre de refouler la peur durant un certain temps, mais pas de la vaincre définitivement... Elle restera cachée quelque part en nous. La clé de la sérénité intérieure et de la confiance en soi est l'état d'être libéré de cette peur ou de nos doutes, quels qu'ils soient. Nous n'aurons alors aucun besoin de provoquer un état émotionnel pour les vaincre. **La confiance sera là. Tout le temps. Peu importe où nous allons, peu importe ce que nous sommes en train de faire – nous nous sentons bien et à l'aise.** Un peu comme au théâtre lorsque le rideau se lève et dévoile la scène : ce n'est pas parce qu'on découvre le décor à cet instant qu'il n'était pas là auparavant !

Le mental surprotecteur

D'où exactement vient ce manque de confiance en soi ? Le mental est une créature qui aime se sentir en sécurité. **Il fait donc tout pour échapper à la menace.** Et, dans bien des cas, il en fait beaucoup plus que ce qui est nécessaire. Pour nous protéger contre les événements qu'il croit indésirables pour nous, il active toutes sortes de mécanismes dans de nombreuses situations quotidiennes.

Ce sont des mécanismes tels que la peur, le stress, la difficulté à faire confiance aux autres, la création d'images négatives dans la tête paralysant les dialogues internes, etc. C'est pour cela qu'il arrive parfois que lorsque les gens rencontrent de nouvelles personnes, ils ne savent soudainement plus quoi dire, ils se retrouvent « bloqués » face à cet inconnu qui représente forcément, – pour leur esprit ultra-protecteur -, un danger potentiel ! Ou bien, lorsqu'ils sont amenés à parler en public, ils endurent un trac psychologiquement et physiquement éprouvant, voire incapacitant ! Les étudiants, lorsqu'ils s'apprêtent à passer un examen, commencent à s'imaginer ce qui se passera s'ils ne parviennent pas à le réussir et s'infligent eux-mêmes les pires scénarios. Et quand ils ont une sorte de défi à relever, une petite voix intérieure leur cite toutes les excuses possibles et imaginables pour qu'ils y renoncent.

Je t'invite à réfléchir un instant à ton cas personnel : de quelle manière se révèle le manque de confiance en soi chez toi ? Est-ce que réellement tu n'en n'as pas ? Ou bien est-ce dans une situation bien précise que ton mental joue des scénarios noirs et que tu commences à

paniquer mentalement, que tu t'inventes des centaines de faux prétextes pensant que ça va mal se passer ?

Une des façons de nous libérer de ce type de blocages est de **changer nos dialogues internes** – je vais d'ailleurs très prochainement écrire un autre article à ce sujet.

Il est important de comprendre que **notre mental a toujours une intention positive**. En manifestant toutes ces choses dans notre tête, bien que nous privant de confiance en soi, notre mental veut nous protéger contre tout danger éventuel. Toutefois, dans la plupart des cas, **il reconnaît maladroitement ces risques et nous protège excessivement en abusant de ses pouvoirs, tout à fait inutilement**. Sérieusement, est-ce que faire connaissance peut s'avérer dangereux ? Est-ce qu'en prenant la parole en classe, tu seras bombardé d'œufs ? Ou bien, même si tu ne réussis pas un examen, le monde va-t-il s'effondrer ?

Tout serait parfait si nous n'activions pas trop souvent ces mécanismes de défense qui empêchent beaucoup de gens de fonctionner normalement dans ce monde !

Acceptation

Alors, comment s'en libérer et **rétablir la confiance en soi** ? La solution tient en un seul mot : acceptation. C'est-à-dire accepter toutes ces ruses que notre mental utilise pour nous protéger d'hypothétiques dangers. À partir du moment où tu accepteras réellement les scénarios noirs qui se manifestent dans ton esprit, toute sa résistance se dissipera immédiatement, comme par enchantement.

L'acceptation dans le contexte de l'esprit (du mental) est synonyme de sécurité. En acceptant complètement et sincèrement le fait, par exemple, que le public puisse se moquer de toi pendant que tu fais un discours, la menace disparaît purement et simplement du point de vue du mental. Le manque d'acceptation est la source de la menace. Autrement dit, **lorsque le besoin de plaire disparaît, son importance disparaît immédiatement**. Ainsi, l'acceptation fait que le risque n'existe pas. Il ne s'agit pas ici de s'accepter soi-même. **Elle vient à nous spontanément quand nous acceptons les scénarios noirs dans notre tête**. Nous pouvons donc dire qu'il est essentiel d'avoir un plan B ou bien accepter de se faire passer pour une « quetsche. » 😊

A quoi est-ce que cela ressemble en pratique ? L'idée est que, honnêtement et sincèrement, **tu acceptes toute conséquence négative créée par ton propre esprit**. Tu peux te dire simplement : « ok, si cela arrive, je le comprendrai, je l'accepte ». Cela devrait être un sentiment que tu es réellement d'accord de ne pas réussir ce que tu as planifié, sans que pour autant cela n'ait d'impact négatif. Autrement dit, accepter aussi bien l'idée de la réussite que celle de *l'échec*, et de tout de même vouloir relever le défi. Bien entendu, on préfère toujours atteindre l'objectif fixé, mais si l'on sait que l'on peut *échouer*, et surtout si on l'accepte, on tirera toujours quelque chose de positif, un enseignement, quel que soit le résultat. La résistance de l'effet surprotecteur de ton esprit aura alors disparu. Mais surtout, et c'est un point très important, cela ne te changera pas ! Tu seras toujours là, toi-même, quoi qu'il arrive. Et au mieux tu grandiras intérieurement, cela te renforcera.

La procédure est simple. Lorsque ton mental va créer une conséquence négative de ton attitude ou d'une situation, tu l'acceptes. Cela s'applique à tous les événements dans la vie au quotidien. Les gens créent dans leur esprit toute sorte de scénarios noirs : quand ils rencontrent d'autres personnes, quand ils sortent tout simplement, quand ils veulent se lancer dans une entreprise, quand ils étudient aux examens, quand ils partent en vacances, quand ils ont des rendez-vous, quand... C'est une liste sans fin. Ces scénarios *négatifs*, quand ils ne sont pas acceptés, deviennent une source constante *d'émotions négatives*. Ces émotions nous ôtent notre quiétude intérieure et nous inondent d'un sentiment de manque de confiance en soi. **Accepte donc tout scénario morose qui se présente dans ton esprit et tu verras très vite un changement surprenant.**

Je rencontre souvent des gens qui ont peur du regard des autres et tentent à tout prix de faire passer une image d'eux qui n'est pas réelle. Dans leurs têtes naît la question : « *Qu'est-ce que les autres vont penser de moi ?* » Ce schéma rend les relations très difficiles – le stress et le sentiment d'incertitude ne permettent pas de se comporter naturellement. La peur est déclenchée par l'unique pensée qui apparaît au cours de l'entretien : « *L'autre va penser certainement du mal de moi* ». **Dès que nous identifions quelles peuvent être les conséquences négatives du fait que l'autre va effectivement penser mal de nous, puis que nous avons induit une éventuelle acceptation de ces conséquences, la peur disparaît complètement.**

Le dompteur des soucis

Afin de faciliter l'introduction de ce concept dans la vie, je propose un exercice efficace. Il s'appelle le dompteur des soucis. 😊 Je t'invite à le tester, et très vite tu ressentiras ses effets bénéfiques. L'ensemble de l'exercice est contenu dans les quatre étapes suivantes :

1. Sur une feuille de papier décris clairement une situation qui provoque du stress en toi.
2. Décris le pire scénario possible qui puisse t'arriver dans cette situation.
3. Accepte ce scénario et ses conséquences.
4. Quels seront les mesures, les premiers pas, qui te permettraient de minimiser les pertes et les conséquences négatives ? Décris-les.

Il est essentiel de décrire la situation sur une feuille. Cette étape fera que tu te sentiras déjà un peu mieux. En travaillant sur le deuxième point, je t'invite à laisser ton imagination s'exprimer à volonté. Pense à quelque chose qui peut être vraiment *le pire*. Que ce soit le scénario le plus négatif possible, même s'il est improbable. Imagine ce scénario, aies une vision claire des choses, vis-le. Sur ton écran mental observe ce qui se passe, comment tu te comportes dans cette situation, comment se comportent les autres autour de toi, comment tu te sens ?

Le troisième point est le plus important. Je t'invite à te concentrer et à mettre l'accent sur le fait d'accepter ce scénario. Si tu as un souci avec cela, je te propose ceci : **rappelle-toi si as vécu dans ta vie une situation que tu as totalement acceptée.** Ça peut être une situation dans laquelle, par exemple, tu as parlé avec un spécialiste qui a une connaissance plus

importante dans un domaine et tu l'avais écouté attentivement. Tu acceptais, sans aucun doute, chaque mot qu'il prononçait. Imagine maintenant cette expérience particulière le plus précisément possible. Ressens intensément ce sentiment d'acceptation, qui est apparu dans cette expérience. Lorsque tu auras ressenti cette émotion, tu pourras retourner à imaginer ton pire scénario. Maintenant, avec l'émotion que tu viens juste de déclencher en toi, consciemment et honnêtement, accepte ce scénario.

La quatrième étape est facultative. Tu peux la prendre en compte, mais ce n'est pas une obligation. Cela dépend de la nature de la situation, sur laquelle tu travailles.

Je t'invite à pratiquer cet exercice aussi fréquemment que tu le souhaites. Après un certain temps tu pourras tout simplement l'oublier. **Cela deviendra une habitude et l'état d'acceptation sera forgé en toi à jamais. Il sera ton approche de la vie sans même que tu y penses. La confiance en soi sera présente, elle demeurera dans sa forme la plus pure.**

Il existe une multitude de façons de se réaliser dans la vie, tu trouveras certainement ta propre clé de la liberté émotionnelle.

Au début, ton mental peut encore te saper et se demander si, par le fait d'accepter tout événement, tu ne cesseras pas de grandir intérieurement, d'évoluer.

Le fait d'accepter de marcher dans une crotte dans la rue ne signifie pas que nous ne nettoierons pas les chaussures. Cela signifie que nous n'allons pas en souffrir. Est-ce que la souffrance va t'aider à nettoyer les chaussures et de faire le pas suivant la tête levée ? Au contraire. Cela arrivera **seulement si tu te sens bien, si tu es capable réagir de manière efficace à la situation existante**. Il en va de même dans la vie. Il s'avère que c'est grâce à une acceptation profonde que naît une motivation puissante à agir et changer. **C'est une motivation bien plus forte et plus vraie, car elle n'est pas manifestée par l'amertume de ce qui est mal, mais le désir de ce qui bien meilleur.**

Je tiens à souligner une chose essentielle et fondamentale qu'il faut bien comprendre : **nous ne sommes pas notre mental**. Le mental est un outil qui a été conçu pour que nous puissions *fonctionner* normalement dans ce monde de matière. Ce n'est pas un outil parfait, parce que comme tu le vois, il arrive qu'il nous piège. Toi, par contre, dans ta forme la plus pure, tu es l'essence de la vie. Et la vie s'exprime dans toute sa multiplicité de formes. En tant qu'être humain tu es tout naturellement confiant, intéressant, souhaitant explorer ce monde. Ton mental, armé de l'égo, veut t'aider dans tout cela. Cependant, il est parfois trop attentionné et maladroit. **Tu as toujours la possibilité de te libérer de sa surprotection et devenir celui que tu es déjà dans l'âme.**

[Retrouvez les chroniques de Agnieszka Rouyer sur la Presse Galactique](#)

