

EBOOK



5 OUTILS QUI VOUS AIDENT À AUGMENTER VOTRE CONFIANCE EN VOUS

PAR NANCY SIMARD, FONDATRICE
D'EXPERT CONFIANCE

« C'est en faisant une petite action chaque jour que vous déplacerez des montagnes ! ».



QUELLE EST LA MISSION D'EXPERT CONFIANCE?

Expert Confiance aide les hommes et les femmes à développer ou à augmenter leur confiance en eux et leur estime personnelle pour devenir des personnes confiantes et influentes.

Pour se faire, un site web entièrement gratuit : www.expertconfiance.com a été mis à la disposition des gens ainsi qu'une page Facebook qui partage une citation inspirante chaque matin : <https://www.facebook.com/Nancy.Simard.ExpertConfiance/>

De plus, des formations en ligne vous sont proposées pour avancer à votre rythme.

Technique #1

LES AUTO-SUGGESTIONS



**Les auto-suggestions sont
un outil d'une puissance redoutable
à une seule condition:**

— CROIRE QUE C'EST
POSSIBLE —

Technique #1

LES AUTOSUGGESTIONS

COMMENT ÇA FONCTIONNE?

COMMENT BÂTIT-ON UNE AUTOSUGGESTION PERFORMANTE?

- La formulation doit être **positive** et à l'**affirmative**.
- La **répétition** est la mère de notre succès: plus je répète avec fréquence (tous les jours) et régularité (plusieurs fois par jour, idéalement à la même heure) ma phrase et plus elle va s'ancrer en moi pour opérer sa magie.
- **Dire haut et fort** sa phrase pour que le cerveau l'entende bien.
- **Être précis** dans la formulation de cette phrase.
- Écrire cette phrase **au présent**, comme si elle était déjà réalisée.

Technique #1

LES AUTOSUGGESTIONS

COMMENT ÇA FONCTIONNE?

EXEMPLE D'UNE AUTOSUGGESTION PERFORMANTE

- *J'ai tous les outils nécessaires pour relever le défi que j'affronte.*
- *Je m'aime et je me mérite.*
- *Je suis capable de tout accomplir.*
- Je ne suis pas faible. (mauvaise autosuggestion parce que à la négative).

Technique #2

LA VISUALISATION



La visualisation est un outil extraordinaire parce qu'elle permet de modeler son idéal de vie selon ses aspirations profondes.

Saviez-vous que le cerveau
ne fait pas la différence entre
ce qui est imaginaire
et ce qui est réel?

Technique #2

LA VISUALISATION

COMMENT ÇA FONCTIONNE?

COMMENT BÂTIT-ON UNE AUTOSUGGESTION PERFORMANTE?

- Je m'inclus dans ma visualisation; **je suis l'acteur principal**.
- À chaque fois que je fais cette même visualisation, je la fais de la même manière. Je suis **constant**.
- **Croire** que ma visualisation est réalisable.
- **Aller chercher des contre-exemples** qui prouvent que mes doutes sont faux.
- **Ressentir une émotion profonde** au cours de ma visualisation.

Technique #2

LA VISUALISATION

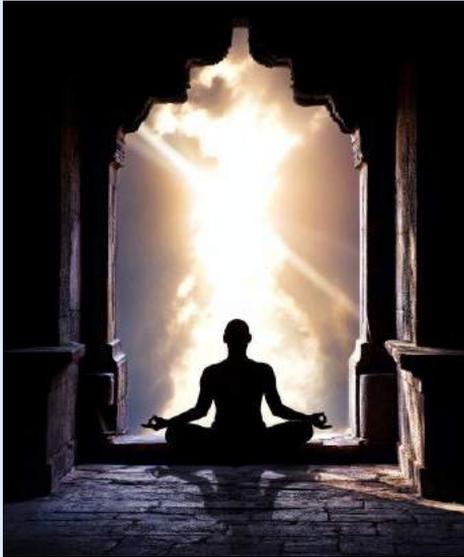
COMMENT ÇA FONCTIONNE?

EXEMPLE DE VISUALISATION

- **L'objectif est de créer, inventer, modeler l'événement que vous souhaitez vivre comme s'il était déjà arrivé. Lorsque le moment arrivera, votre corps reproduira ce que vous avez visualisé dans votre tête et ressenti dans votre corps.**
- Je me vois en train de faire l'action voulue.
- J'entends des bruits comme si je vivais déjà la situation.
- Je peux sentir les odeurs reliées à la situation.
- Est-ce que je goûte des aliments? Je bois de l'eau?
- Je touche des objets, des personnes comme si je vivais ce moment.
- L'élément majeur de votre visualisation: LES ÉMOTIONS. Ressentez les sensations et les émotions comme si vous étiez déjà dans l'action. Ressentez-vous de la joie? De l'excitation? de la fierté? de l'enthousiasme? de L'énergie?

Technique #3

LA MÉDITATION



**La méditation est un outil extraordinaire
parce qu'elle permet de diminuer le tourbillon de nos pensées
et de connecter avec ce qui nous inspire
et nous donne le goût d'avancer.**

**La méditation amène
énormément de bienfaits**

Technique #3

LA MÉDITATION

COMMENT ÇA FONCTIONNE?

COMMENT RÉALISER UNE MÉDITATION EFFICACE?

- **Ne rien faire du tout**: ne pas chercher à modifier ses pensées.
- Se concentrer sur le **moment présent** ; si mon esprit s'évade, le ramener ici et maintenant.
- Adopter une **respiration profonde et régulière**.
- S'asseoir dans un **endroit calme**, loin de toute distraction.
- Prendre une position confortable et avoir le dos droit.

Technique #3

LA MÉDITATION

COMMENT ÇA FONCTIONNE?

EXEMPLE DE MÉDITATION

- Ce peut être une méditation que l'on fait sur de la musique.
- Ce peut être une méditation guidée. À ce titre, je vous propose ma méditation intitulée: « **Transforme tes échecs en succès** ».
- Assoyez-vous confortablement, le dos droit.
- Respirez profondément et calmement.
- Lorsque votre esprit s'éloigne et que les idées commencent à tourbillonner, ramenez-le au point neutre.
- Observez vos pensée sans y prendre part. Vous constaterez ce qui vous préoccupe dans votre quotidien.

Technique #4

L'EXERCICE DU FAIRE COMME SI



**Pourquoi cet exercice est-il si puissant?
Parce que c'est en imitant une personne d'influence
qu'on se rend finalement compte qu'on est capable,
nous aussi de le faire et de réussir.**

_____ On se fait prendre au jeu _____
de la confiance

Technique #4

L'EXERCICE DU FAIRE COMME SI

COMMENT ÇA FONCTIONNE?

QUELLES SONT LES ÉTAPES À SUIVRE POUR Y ARRIVER?

- **Sélectionner une personne-modèle** dans son entourage qui incarne la confiance à notre opinion.
- **Reproduire** sa **gestuelle** et utiliser son **vocabulaire** comme si nous étions un acteur qui joue un rôle.
- Imiter ce modèle jusqu'à ce qu'on intériorise ces comportements en soi.
- Jouer le jeu jusqu'au bout en y **mettant de l'intensité** pour « convaincre » son cerveau que c'est possible.
- Recréer **l'état d'esprit positif** de notre modèle pour devenir un champion de la confiance en soi.

Technique #4

L'EXERCICE DU FAIRE COMME SI

COMMENT ÇA FONCTIONNE?

EXEMPLE DÉMONTRÉ

- À titre d'exemple, j'ai choisi Barack Obama.
- Quelles sont ses gestuelles? Comment agit-il avec les gens? Quelle position corporelle adopte-il?
- Quel est le timbre de sa voix? Est-elle aiguë? grave? Rapide? Posée?
- Quels mots et expressions utilise-t-il?
- Est-il souriant? Froid?
- Lorsque vous avez toutes les réponses à ces questions, c'est le moment de reproduire les mêmes actions, utiliser les mêmes mots, expressions et attitudes. Plus vous reproduirez avec justesse chaque élément, plus vous verrez votre confiance en vous augmenter.

Technique #5

SE MODELER DES PENSÉES POSITIVES



Parce que les pensées négatives ont 7 fois plus d'impact que les pensées positives, il est d'autant plus important de développer en nous des pensées positives.

— — — — —
Ce que nous pensons
donne naissance à qui nous
sommes

Technique #5

SE MODELER DES PENSÉES POSITIVES

COMMENT ÇA FONCTIONNE?

QUELLES SONT LES ÉTAPES À SUIVRE POUR Y ARRIVER?

- **Observer** les pensées qui me font réagir soit positivement ou négativement.
- **Faire pivoter** sa pensée négative en pensée positive.
- Focaliser son attention sur nos pensées positives pour les attirer à nous.

Technique #5

SE MODELER DES PENSÉES POSITIVES

COMMENT ÇA FONCTIONNE?

EXEMPLE DÉMONTRÉ

- À chaque fois qu'une pensée négative se présente dans votre tête, il s'agit de la rebasculer en une pensée positive. Voici quelques exemples à suivre:
- Je ne suis pas capable = **je peux le faire et je réussis.**
- J'ai peur d'échouer = **Je possède tous les outils pour réussir.**
- Et si j'étais nul? = **J'ai des compétences uniques.**
- Et si personne n'était intéressé par mon offre? = **Présentement, il y a au moins une personne qui cherche ce que j'ai à offrir.**

PAR EXPERT CONFIANCE



5 TECHNIQUES POUR AUGMENTER VOTRE CONFIANCE EN VOUS



www.expertconfiance.com