



PARAITRE CONFIANTE

LES 7 TECHNIQUES POUR DEVELOPPER
SA CONFIANCE EN SOI PAR SON ALLURE

LA
CONFIANCE
EST UNE
HABITUDE
QUI PEUT
ÊTRE
DÉVELOPPÉE
EN AGISSANT
COMME SI
VOUS L'AVIEZ
DÉJÀ.

Brian Tracy

La confiance est une arme puissante qu'il est essentiel d'avoir sous le coude. C'est un atout de séduction, capable de faire disparaître certains défauts. On parle souvent de comment avoir confiance en soi, mais rarement de comment paraître confiante en soi.

La confiance en soi a prouvé qu'elle n'était pas une chose figée, mais au contraire fluctuante. Ce n'est pas un don du ciel, mais elle est l'effet, le produit de ton histoire de vie. La confiance en soi varie. Si elle est mise à rude épreuve par certains événements de la vie, la confiance en soi se trouve renforcée aussi par les réussites. C'est pourquoi, son manque n'est pas une fatalité. Par chance, la confiance en soi s'acquiert, se travaille, se construit progressivement, et ce par la force de l'habitude.

“FAKE IT TILL YOU MAKE IT.”

Cet aphorisme anglais, que l'on pourrait traduire par « Fais semblant jusqu'à ce que tu y arrives » suggère d'imiter l'attitude, l'état d'esprit d'un individu confiant jusqu'à le devenir réellement.

Tu constateras par toi-même qu'en faisant semblant d'avoir confiance en toi, tu finiras réellement par l'avoir.

1. FRAPPER PLUS FORT LE SOL

« LA CONFIANCE EN SOI, C'EST LA LUMIÈRE QUI ÉCLAIRE NOTRE ROUTE. »

JEAN GASTALDI

On reconnaît les femmes confiantes directement dans la rue. Elles ont en général le pas plus soutenu, plus énergique. Il ne s'agit pas nécessairement de marcher plus vite, mais de frapper plus fort le sol, d'avoir plus d'impact dans le sol. Une personne ayant une allure plus vive, cela suggère qu'elle est déterminée, qu'elle sait manifestement où elle se dirige, avec confiance et assurance. En marchant avec un pas plus soutenu, notre posture est par ailleurs automatique plus droite.

2. VEILLER A SES EXPRESSIONS DU VISAGE

« PERSONNE N'EST ASSEZ RICHE POUR SE PASSER D'UN SOURIRE. »

DALE CARNEGIE

Les expressions du visage peuvent te mettre en valeur autant qu'elles peuvent te desservir. L'expression de nos émotions passe entre autres par les expressions faciales, la gestuelle, le timbre de voix... Le visage et ses expressions détiennent une place significative en matière de communication. Ils sont la première chose que l'on voit de toi, ils influent sur la première impression. Il est essentiel que tu aies conscience de tes expressions faciales. Car on décèle aisément les émotions d'un individu sur son visage. En plus de trahir ta nervosité, une expression tendue contribue à la maintenir. Effacer ces tensions négatives de ton visage les fera aussi disparaître de ton esprit.

3. “LE CORPS FORGE L’ESPRIT”

« TIENS-TOI DROIT ET RENDS-TOI COMPTE DE QUI TU ES, RENDS-TOI COMPTE
QUE TU DOMINES LES CIRCONSTANCES. »

MAYA ANGELOU

La psychologue sociale Amy Cuddy disait : “Le corps forge l’esprit. En grandissant votre corps, vous grandissez votre esprit, et cela vous permet d’être présents. Et la présence peut avoir des conséquences considérables.” Prendre le contrôle de son langage corporel est essentiel pour paraître confiante. Bien souvent, on adopte des postures d’impuissance sans en avoir véritablement conscience. Sois attentive à tes postures durant la journée. Prends garde à ne pas voûter le dos. A l’inverse, tiens-toi droite, le menton légèrement relevé.

Il ne s’agit pas ici de prétendre être quelqu’un d’autre. Mais de même que les pensées sont capables d’influencer le langage corporel, le langage corporel dessine lui aussi nos pensées. Corps et esprit sont ici nécessairement liés. Adopter des postures de puissance te mènera à te voir autrement et à croire en cette représentation de toi, plus positive.

“TIENS-
TOI
DROIT ET
RENDS-
TOI
COMPTE
DE QUI
TU ES,
RENDS-
TOI
COMPTE
QUE TU
DOMINES
LES
CIRCONS
TANCES.”

MAYA ANGELOU





“LA
CHOSE
LA PLUS
SEXY
QU’IL Y A
AU
MONDE,
C’EST
UNE
FEMME
QUI A
CONFIAN
CE EN
ELLE.”

BEYONCÉ

4. LE REGARD

« BEAUCOUP TROP DE GENS SE DISSIMULENT DERRIÈRE LEUR REGARD AU LIEU
D'EN FAIRE LEUR LUMIÈRE EXTÉRIEURE. »

FRÉDÉRIC DARD

Les personnes peu confiantes en elles-mêmes ont tendance à baisser le regard et regarder le sol. Avoir le regard fuyant ne t'aidera pas à paraître plus confiante, bien au contraire. Pour paraître confiante, prends l'habitude de regarder les gens droit dans les yeux lorsque tu t'adresses à eux et droit devant toi lorsque tu te déplaces. Au lieu de paraître perdue dans tes pensées et réflexions, tu gagneras en présence.

5. S'EXPRIMER AVEC CONFIANCE

Exprime-toi plus lentement. Le débit d'une personne nerveuse tend à s'accélérer. Ne parle pas tout bas. On ne doit pas te demander de répéter.

« LES GENS ENCLINS À CRITIQUER ET À MÉDIRE SE FONT PLUS DE TORT À EUX-
MÊMES QU'AUX AUTRES. »

PIERRE-JULES STAHL

Enfin, ne critique pas autrui. En jugeant les autres, tu fais la démonstration de ta propre insécurité. Les personnes confiantes en elle n'ont guère le besoin de diminuer autrui pour se valoriser, pour se rassurer. Elles savent et connaissent leur véritable valeur.

6. SOIGNER SON APPARENCE

« LE STYLE EST INDISSOCIABLE D'UNE CERTAINE CONFIANCE EN SOI QUI NOUS
POUSSE À NE PAS VOULOIR AVOIR LA MÊME ALLURE QUE LES AUTRES, À CROIRE EN
SES PROPRES GOÛTS. »

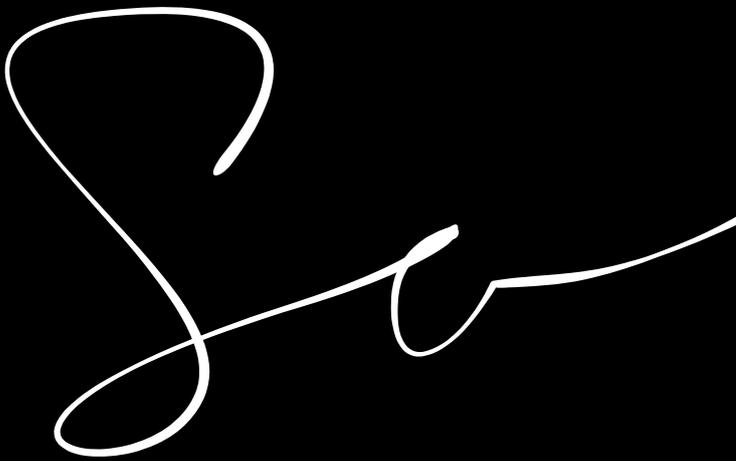
CAMILLE BIDAULT- WADDINGTON

Une femme parfaitement à l'aise dans ses vêtements apparaîtra toujours plus confiante en elle-même. Une femme élégante émanera d'elle la réussite et le bien-être. Ainsi, c'est la perception que les autres auront de toi qui changera radicalement. Une femme élégante et soignée impose une certaine forme de respect. C'est en outre un réel plaisir pour les yeux.

“NOUS SOMMES CE QUE NOUS PENSONS”

Cette idée énonce que le cerveau ne parvient pas à distinguer l'imagination de la réalité. Dans les deux cas, il enverra les mêmes signaux au corps. Aussi, en t'imaginant confiante en toi-même tu adopteras le langage corporel associé. Ce phénomène est connu sous le nom d'effet placebo. On le sait désormais, le pouvoir de la pensée est immense. En adoptant l'état d'esprit d'une femme confiante, tu t'autorises à le devenir.

Toutefois, la contrepartie de l'effet placebo existe elle aussi, il s'agit de l'effet nocebo. Si l'effet placebo est positif, l'effet nocebo est quant à lui à éviter. Il désigne ces pensées toxiques qui engendrent un langage corporel défavorable à la confiance en soi. Voilà pourquoi il est si important de contrôler son mental et ses pensées. Nous sommes en un sens ce que nous pensons.



“Tout homme devient fort dans la mesure où il croit en sa puissance. En dirigeant constamment nos pensées vers le bien, nous acquerrons la foi et la confiance.”

— Jules Fiaux

LE PARAITRE NE
SAURAIT REMPLACER
L'ETRE. IL N'EST
QU'UNE CARAPACE QUI
TE PERMET DE TE
CONCENTRER SUR
TON ETRE A L'ABRIS
DES REGARDS.
SI TU PASSES TROP DE
TEMPS A PARAITRE
CONFIANTE SANS ETRE
CONFIANTE, CELA SE
SAURA TOT OU TARD.

SARAH YAKAN

TU SAIS COMMENT PARAÎTRE CONFIANTE.
C'EST LE MOMENT DE REELLEMENT L'ÊTRE.

BE CONFIDENT MASTERCLASS



Be Confident est une formation en ligne pour les femmes qui souhaitent gagner en confiance et devenir plus épanouie dans tous les domaines de leur vie. Pour devenir une femme authentique, s'affirmer et se démarquer, il est essentiel de développer sa confiance en soi.

Cette formation va te donner des conseils-clés pour apprendre à te connaître, utiliser ton potentiel, surmonter tes peurs et croire en ta capacité à réussir.

[ALLER SUR LE SITE](#)



Timpuri bune!

TU VA ETRE CONFIANTE