



prendre Confiance



Faites le plein de Confiance !

Le meilleur du blog

Textes et citations pour retrouver
confiance en soi



Je suis un grand amateur de contes et de petites histoires, de textes et de citations. Ces textes et ces petites phrases cristallisent des idées et des ambitions, et peuvent nous motiver bien plus que de longs discours.

Socrate le dit bien mieux que moi :

*Un trésor de belles maximes est préférable à un amas de richesses. –
Socrates*

Dès qu'un texte ou une citation me plaît et m'interpelle, je le note. Puis je les partage, en particulier sur mon blog.

Dans ce recueil, je vous propose tous les contes, petites histoires et citations que j'ai déjà partagés sur mon blog. En attendant les autres :-)

En plus d'un peu de lecture utile et agréable, je vous suggère un petit exercice :

1. sélectionner les textes qui vous boostent le plus ;
2. les copier sur un support facilement accessible ;
3. les relire régulièrement :-)

Pourquoi je vous propose ce petit exercice ? Car ces textes ont un pouvoir immense : celui d'inspirer, de motiver et d'inciter à l'action. Et pour retrouver confiance en soi, il n'y a pas beaucoup mieux !

Bonne lecture ...

Grégory

Cette petite introduction est directement inspirée de celle de l'article qui suit. J'espère que me pardonnerez cette petite faiblesse.

Confiance en soi : petit recueil de citations

Les citations sont de vrais petits catalyseurs de l'action et de la motivation. Elles peuvent donc être d'une grande aide pour retrouver confiance en soi. Je vous en propose un petit recueil. Et un petit exercice.



Je suis amateur de citations. Ces petites phrases cristallisent des idées et des ambitions, et peuvent nous motiver bien plus que de longs discours.

Mais Socrate le dit bien mieux que moi :

*Un trésor de belles maximes est préférable à un amas de richesses. –
Socrates*

Ça commence fort, non ? :-)

J'ai donc fait une petite recherche de citations sur la confiance en soi. Puis j'ai sélectionné celles que je préférais. Je vous propose cette liste ci-

dessous.

À partir de cette liste, je vous suggère un petit exercice :

4. les lire à haute voix pour bien « ressentir » chaque mot et vous en imprégner ;
5. sélectionner celles qui ont du sens pour vous, qui boostent le plus ;
6. les écrire sur un support que vous pouvez relire facilement ;
7. les relire régulièrement :-)

Pourquoi je vous propose ce petit exercice simple ?

Car une citation a un pouvoir immense : celui de nous inspirer, de nous motiver et de nous inciter à l'action.

Et ça, pour retrouver confiance en soi, il n'y a pas beaucoup mieux !

Mes citations préférées

Ce qui ne tue pas rend plus fort. – Friedrich Nietzsche

Ce n'est qu'avec une confiance en soi sans bornes qu'on atteint ses buts. – Charles Haanel

C'est l'image que nous avons de nous-mêmes qui fait notre destin. – Nathaniel Branden

La confiance est un élément majeur : sans elle, aucun projet n'aboutit. – Eric Tabarly

La confiance en soi est la base du courage, de l'initiative, de l'enthousiasme. – O.S Marden

Commence par t'aimer toi-même si tu veux que les autres t'aiment. –

dicton

La confiance en soi est le premier secret du succès. – Ralph Waldo Emerson

Ai confiance en toi-même, et tu sauras vivre. – Johann Wolfgang Von Goethe

Si vous voulez que la vie vous sourit, apportez-lui d'abord votre bonne humeur. – Baruch Spinoza

Ce n'est pas parce que les choses sont difficiles que nous n'osons pas, c'est parce que nous n'osons pas qu'elles sont difficiles. – Sénèque

Les plus petites de nos actions sont toujours meilleures que les plus nobles de nos intentions. – Robin Sharma

Un défaut qui empêche les hommes d'agir, c'est de ne pas sentir de quoi ils sont capables. – Jacques-Bénigne Bossuet

On peut toujours plus que ce que l'on croit pouvoir. – Joseph Kessel

Ils peuvent parce qu'ils pensent qu'ils peuvent. – Virgile

Il n'y a qu'une chose qui puisse rendre un rêve impossible, c'est la peur d'échouer. – Paulo Coelho

Quoi que tu rêves d'entreprendre, commence-le. L'audace a du génie, du pouvoir, de la magie. – Johann W. von Goethe

Ce qui vous arrive n'a pas réellement d'effet quant à la tournure que prend votre vie; c'est plutôt ce que vous en faites qui décide du résultat de celle-ci. – Jim Rohn

Ce qui noie quelqu'un, ce n'est pas le plongeur, mais le fait de rester sous l'eau. – Paulo Coelho

Toutes les batailles de la vie nous enseignent quelque chose, même celles que nous perdons. – Paulo Coelho

Une des clés du succès est la confiance en soi. Une des clés de la confiance en soi est la préparation. –Arthur Ashe

Conclusion

Certaines de ces citations vous inspirent ? Tant mieux !

Notez-les sur un support que vous pouvez emmener avec vous pour les relire facilement. Puis relisez-les. Régulièrement.

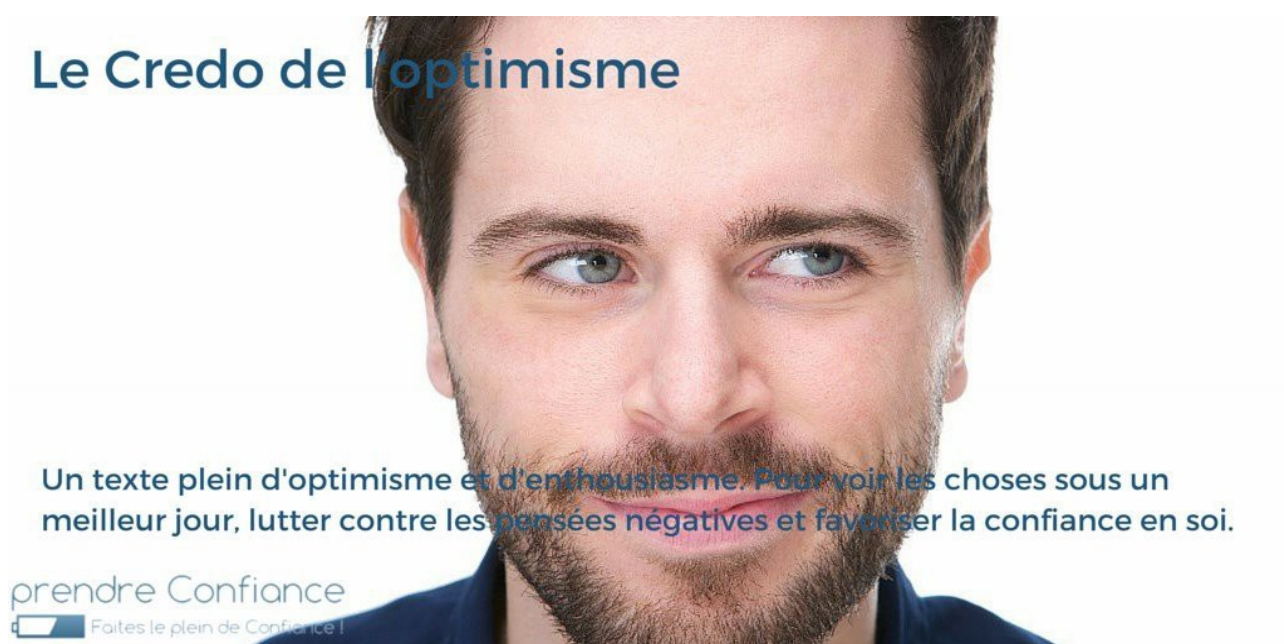
Voilà un exercice, simple et facile. Il n'a l'air de rien. Mais ce genre de pratiques régulières permet de lutter contre les pensées négatives, de vous insuffler des ondes positives et de vous guider sur la voie de la confiance en soi. Ne vous en privez pas !

Il vous en faudra un (petit) peu plus pour définitivement [retrouver confiance en vous](#). Mais vous êtes sur la bonne voie.

Cet article est consultable à [cette adresse](#). N'hésitez pas à venir partager vos impressions ou vos citations préférées. Ou bien à le partager si vous l'avez aimé :-)

Le Credo de l'Optimiste

Avec le manque de confiance en soi vient souvent une bonne dose de pessimisme et négativité. Alors que vous auriez bien besoin du contraire ... Ça tombe bien, j'ai exactement ce qu'il vous faut : un texte plein d'optimisme et de positivité : *Le Credo de l'Optimiste*.



Le Credo de l'Optimiste a été publié pour la première fois en 1912 dans un ouvrage de [Christian D. Larson](#) (1874 – 1954)(page en anglais) intitulé [*Your Forces and how to use them.*](#)

Ce texte est aujourd'hui utilisé par [Optimist International](#), une association qui s'efforce de faire une différence positive dans le monde. Son crédo : « En faisant naître l'espoir et en présentant une vision positive, les Optimistes inspirent le meilleur chez les jeunes. »

Si vous souhaitez une touche supplémentaire d'optimisme dans votre quotidien, lisez ce texte régulièrement. Le plus simple étant de l'imprimer et de l'emporter avec soi. Vous pouvez mettre des [fonds d'écran](#)

[optimistes](#) sur vos postes informatiques.

Bien sur, ce texte, en lui-même, ne vous fera pas basculer vers une confiance en vous inébranlable. Pour autant, **tout ce qui permet de voir les choses sous un meilleur jour est le (très) bienvenu lorsqu'on manque de confiance en soi.**

Pourquoi ?

Parce que [manque de confiance en soi](#) et [pensées négatives](#) vont souvent de pair. Et lutter contre ses pensées négatives permet d'améliorer sa confiance en soi. Et c'est aussi nettement plus facile.

Donc ne négligez pas ce genre de textes et d'aides. Même si cela vous semble futile sur le court terme, sur la durée, leur aide est précieuse.

Le Credo de l'Optimiste

Je promets d'être fort au point que rien ne puisse troubler ma sérénité d'esprit.

Je promets de parler de santé, de bonheur et de prospérité à toute personne que je rencontrerai.

Je promets d'inculquer à mes amis la confiance en eux-mêmes.

Je promets de ne considérer que le bon côté des choses en véritable optimiste.

Je promets de ne songer qu'au mieux, de ne travailler que pour le mieux et de n'espérer que le mieux.

Je promets de manifester autant d'enthousiasme pour les succès des autres que pour les miens.

Je promets d'oublier les erreurs passées et de voir à faire mieux à

l'avenir.

Je promets d'avoir toujours l'air joyeux et de sourire à toute personne que je rencontrerai.

Je promets de consacrer tant de temps à m'améliorer moi-même que je n'aurai pas le temps de critiquer les autres.

Je promets d'être trop bienveillant pour me tracasser, trop noble pour m'irriter, trop fort pour craindre et trop heureux pour me laisser troubler.

Je promets d'avoir une bonne opinion de moi-même et de le proclamer à la face du monde, non pas avec des mots, mais avec de grandes actions.

Je promets de vivre en croyant fermement que le monde sera de mon côté tant que je vivrai conformément à ce qu'il y a de meilleur en moi.

Cet article est consultable à [cette adresse](#). N'hésitez pas à venir partager vos impressions ou un texte similaire que vous appréciez particulièrement. Ou bien à le partager si vous l'avez aimé :-)

L'histoire du vieux paysan, de son fils et de leur cheval. Ou l'art de relativiser.

Laissez-moi vous raconter une petite histoire sur la confiance. Car même si elle parle d'un vieux paysan, de son fils et de leur cheval, le vrai sujet de cette histoire, c'est la confiance : confiance en nos capacités, en la Vie et en des jours meilleurs. Et vous y découvrirez l'importance de relativiser.



Nous avons tous tendance à tirer rapidement une conclusion de tout événement contraire ou du mauvais résultat de nos actions et entreprises. Et une conclusion souvent négative lorsque nous manquons de confiance de nous.

Or prendre du recul et relativiser est important.

Il est toujours bon de relativiser, de considérer le verre à moitié vide et aussi à moitié plein, de regarder le côté positif des choses plutôt

qu'uniquement le coté négatif.

Il s'agit autant d'une attitude à avoir que de simple bon sens. Car on ne peut jamais être sûr des suites et des conséquences de tout événement.

Plutôt que de continuer mon discours, je vous propose une petite histoire ...

Le vieux paysan, son fils et son cheval

C'est l'histoire d'un vieux paysan qui vivait seul avec son fils. Il n'avait pour toute richesse qu'un magnifique cheval.

Le paysan suscitait la jalousie des plus riches du pays qui voulaient lui acheter ce cheval. Chaque fois qu'on lui proposait une fortune pour l'animal, le vieillard répondait :

« Ce cheval est beaucoup plus qu'un animal pour moi, c'est un ami, je ne peux pas le vendre. »

Un jour, le cheval disparut. Les voisins, rassemblés devant l'étable vide, donnèrent leur opinion :

« Il était prévisible qu'on te volerait cette bête. Pourquoi ne l'as-tu pas vendue ? Quel malheur ! »

Le paysan se montra plus circonspect :

« N'exagérons rien. Le cheval ne se trouve plus dans l'étable, c'est un fait. Tout le reste n'est qu'une appréciation de votre part. Comment savoir si c'est un bonheur ou un malheur ? Nous ne connaissons qu'un fragment de l'histoire. Qui sait ce qu'il adviendra ? »

Les gens se moquèrent du vieil homme ...

Quinze jours plus tard, le cheval revint. Il n'avait pas été volé, il s'était tout simplement échappé. Lassé par sa petite escapade, il revenait et ramenait avec lui une dizaine de chevaux sauvages. Les villageois s'attroupèrent de nouveau :

« Tu avais raison, ce n'était pas un malheur mais une bénédiction. »

Le paysan leur répondit :

« Je n'irai pas jusque là. Contentons-nous de dire que mon cheval est revenu. Comment savoir si c'est une chance ou une malchance ? Ce n'est qu'un épisode. Peut-on connaître le contenu d'un livre en ne lisant qu'une phrase ? »

Les villageois se dispersèrent, pensant que le vieil homme déraisonnait. Recevoir 10 beaux chevaux était indubitablement un cadeau du ciel.

Trop âgé pour le faire lui-même, le vieux paysan laissa son fils, malgré son inexpérience, commencer le dressage des chevaux sauvages. L'un d'eux le jeta à terre violemment à terre et le blessa gravement. Les villageois vinrent une fois de plus donner leur avis :

« Mon pauvre ! Tu avais raison, ces chevaux sauvages ne t'ont pas porté chance. Voilà ton fils unique estropié. Qui donc t'aidera dans tes vieux jours ? »

La réponse du paysan les étonna de nouveau :

« Voyons, n'allez pas si vite. Mon fils a perdu l'usage de ses jambes, c'est tout. Qui dira ce que cela nous aura apporté ? La vie se présente par petits bouts, nul ne peut prédire l'avenir. »

Quelque temps plus tard, la guerre éclata et tous les jeunes gens du village furent enrôlés dans l'armée. Sauf le fils invalide du vieux paysan.

Les villageois vinrent se lamenter auprès du vieil homme :

« Tu avais raison, ton fils ne peut plus marcher, mais il reste auprès de toi tandis que nos fils vont se faire tuer. »

Ce à quoi il leur répondit :

« Je vous en prie, ne jugez pas hâtivement. Vos jeunes sont enrôlés dans l'armée, le mien reste à la maison, c'est tout ce que nous pouvons dire. Dieu seul sait si c'est un bien ou un mal. »

...

Quelques réflexions

À divers moments de l'histoire, le vieux paysan aura pu se flageller, s'accabler de tous les maux, douter de lui voire perdre confiance. Lorsque le cheval s'est échappé, alors que précédemment il aurait pu le vendre. Ou lorsque son fils a été gravement blessé.

Pourtant, il n'en a rien été.

Il s'est simplement contenté d'agir au mieux, en gardant la tête froide, en étant raisonnablement positif et en ne s'accablant pas plus que cela.

Il est resté modéré dans ses réactions et a su garder confiance en ses capacités, en la Vie et en des jours meilleurs.

Il a su prendre du recul et relativiser.

Bien sur, dans la vraie vie, rester aussi placide n'est pas toujours chose simple. Et même si ce texte reste un conte, il met bien en évidence le fait que tout événement, aussi malheureux soit-il au premier abord, peut avoir des conséquences positives. Et l'inverse aussi, d'ailleurs.

Il n'appartient qu'à vous de voir, de découvrir ces conséquences positives. Cela passe par une attitude positive de votre part. Et cela a pour conséquence évidente qu'il ne faut pas vous dévaloriser plus de que raison lorsque quelque chose tourne mal. Gardez confiance en vous et en vos capacités.

Bien sur, l'idéal est de tirer parti des événements ou de vos erreurs. Et ce petit conte ne vous explique pas comment.

Mais en restant positif et confiant, tout doucement, vous apprendrez aussi cela ...

Cet article est consultable à [cette adresse](#). N'hésitez pas à venir partager vos impressions ou un texte similaire que vous appréciez particulièrement. Ou bien à le partager si vous l'avez aimé :-)

Voilà comment vous devriez parler à vos peurs

La peur est une des émotions les plus marquantes et les plus prenantes. Elle peut ronger notre confiance et nous voler notre temps. D'une certaine façon, la peur tue l'esprit et assèche nos vies. Voici une citation et une BD pour illustrer ce propos et le fait que, malgré elle, votre vie peut être belle.



Changeons de support : je vous propose une petite bande-dessinée créée par [Zen Pencils](#).

En fait, il s'agit d'une citation illustrée et mise en situation. La citation est elle-même tirée des romans du [cycle de Dune](#), de [Frank Herbert](#).

Pourquoi reprendre cette bande dessinée et vous proposer cette citation ?

Tout simplement parce qu'elle parle de la peur.

Et que la peur est, d'une façon ou d'une autre, au centre de beaucoup d'articles et sujets de ce blog. Car là où il y a un manque de confiance en soi, la peur n'est pas loin ...

Voici le texte :

Je ne connaîtrai pas la peur, car la peur tue l'esprit. La peur est la petite mort qui conduit à l'oblitération totale.

J'affronterai ma peur. Je lui permettrai de passer sur moi, au travers de moi.

Et lorsqu'elle sera passée, je tournerai mon œil intérieur sur son chemin.

Et là où elle sera passée, il n'y aura plus rien.

Rien que moi.

Frank Herbert

Je ne sais pas vous, mais moi, la phrase qui m'interpelle le plus, c'est :

La peur est la petite mort qui conduit à l'oblitération totale.

Je ne veux pas mourir avant l'heure. Et si la peur est une petite mort, alors je ne veux pas lui céder ...

Bien sur, la peur montrée dans cette petite BD est d'une toute autre nature que celle évoquée sur ce blog. Car celle-ci est violemment concrète. Il n'en reste pas moins que le résultat est le même : elle nous tue.

La fin proposée par la citation, et son illustration, sont, heureusement, porteuses d'espoir.

Et l'espoir est bien le premier des antidotes contre la peur.

L'original en langue anglaise est disponible [ici](#).

Cet article est consultable à [cette adresse](#). N'hésitez pas à venir partager vos impressions ou un texte similaire que vous appréciez particulièrement. Ou bien à le partager si vous l'avez aimé :-)

La petite BD est sur la page suivante.



ET LA OU ELLE SERA PASSEE, IL N'Y AURA PLUS RIEN...



FRANK HERBERT
LITANE CONTRE LA PEUR

Découvrez comment retrouver confiance en vous

Et enfin vous affirmer dans votre vie !

Recevez un cours en 6 conseils pour apprendre comment retrouver confiance en vous.

- Progresser à votre rythme
- Améliorer vos échanges sociaux
- Gérer efficacement vos échecs
- Apprendre à vous affirmer



Mentions

Vous lisez un document gratuit réalisé par l'auteur du blog [prendre Confiance](#).

Ce document est diffusé à titre informatif seulement. Son contenu est basé sur mes lectures, mes expériences, mes partages et mes opinions fondées sur ces lectures, expériences et partages.

Je ne suis ni un professionnel de la confiance en soi ni un psychologue.

Ce que vous pouvez faire avec ce document

Voici ce que vous pouvez en faire :

1. l'offrir et le partager à toute personne que vous connaissez ;
2. le proposer en téléchargement gratuit sur votre blog ;
3. l'offrir à vos lecteurs, visiteurs et clients.

Voici ce que vous ne pouvez pas en faire :

1. le vendre, quel qu'en soit le prix ;
2. le proposer en version imprimée ;
3. modifier son contenu de quelques manières que ce soient ;
4. l'intégrer à des offres illégales et/ou punies par la loi de votre pays ;
5. réutiliser tout ou partie des articles de ce livret sur un quelconque support.

Merci par avance de respecter ces restrictions.