

Les 5 clés  
pour développer  
la confiance  
en soi

DUNOD

Tout le catalogue sur  
[www.dunod.com](http://www.dunod.com)



Dessins : Olivier Prime

Le pictogramme qui figure ci-contre mérite une explication. Son objet est d'alerter le lecteur sur la menace que représente pour l'avenir de l'écrit, particulièrement dans le domaine de l'édition technique et universitaire, le développement massif du photocopillage.

Le Code de la propriété intellectuelle du 1<sup>er</sup> juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or, cette pratique s'est généralisée dans les établissements

d'enseignement supérieur, provoquant une baisse brutale des achats de livres et de revues, au point que la possibilité même pour

les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée.

Nous rappelons donc que toute reproduction, partielle ou totale, de la présente publication est interdite sans autorisation de l'auteur, de son éditeur ou du Centre français d'exploitation du

droit de copie (CFC, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris).



© Dunod, Paris, 2014

ISBN 978-2-10-071022-5

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2° et 3° a), d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

# Avant-propos

**C**onfiance, confiance ! Combien de fois auriez-vous souhaité avoir davantage de confiance pour vous lancer ? Pour être plus à l'aise dans une relation, prendre une décision, passer un examen, relever un nouveau défi personnel ou professionnel ?

Malheureusement, il ne suffit pas d'invoquer la confiance pour qu'elle adienne. En revanche, on peut travailler à sa croissance et ça marche !

La confiance est intimement liée à l'estime que nous nous portons. Commençons donc par mieux nous estimer : en apprenant à mieux se connaître, en s'acceptant avec ses talents et ses failles, la confiance pourra croître.

Simple et facile d'accès, *Les 5 clés pour développer la confiance en soi* est un guide concret. L'ouvrage permet de comprendre et dépasser les obstacles au manque de confiance. Il donne des pistes pour cultiver au quotidien une juste estime de soi, s'affirmer dans des situations déstabilisantes ou se préserver de relations toxiques. Chacun a en soi les ressources, parfois insoupçonnées, pour gagner en confiance. Ce livre invite à les explorer.

Commencez par répondre au quiz. Ensuite, au fil des pages, avancez sur le chemin de la confiance. Avec ses explications concrètes, ses conseils pratiques et ses exercices simples à réaliser, ce livre vous ouvre la voie. Vous avez en mains 5 clés pour gagner en confiance et vous épanouir sur les plans professionnel et personnel : à vous de jouer !

*Les 5 clés pour développer la confiance en soi* propose :

- un quiz pour tester son estime de soi et sa confiance ;
- l'essentiel des apports théoriques ;
- des cas concrets commentés et expliqués ;
- des conseils pour développer progressivement son estime de soi et augmenter son capital confiance.

Pour aller plus loin, rendez-vous sur le site du livre



[www.csp.fr/livreCS](http://www.csp.fr/livreCS)

# Sommaire

- 03 Avant-propos
- 06 Quiz
- 09 **Clé 1** La confiance en question(s)
- 25 **Clé 2** Vers une meilleure estime de soi
- 45 **Clé 3** Faire preuve d'assertivité
- 65 **Clé 4** Attention aux relations toxiques !
- 81 **Clé 5** En route vers la confiance !
- 95 Lexique

# Quiz

*Une seule réponse est possible.*

---

- 1.** Si vous faites le point sur votre vie, vous pensez

    - a.** « c'est une collection de petites et grandes réussites entrecoupées de difficultés. »
    - b.** « rien de bien extraordinaire. »
    - c.** « quel dommage que je n'aie pas... »

---

  - 2.** Lorsque vous réussissez quelque chose,

    - a.** vous considérez que c'était à la portée de tout le monde.
    - b.** vous vous félicitez et célébrez cette petite ou grande victoire à votre façon.
    - c.** vous vous dites que votre voyante avait raison.

---

  - 3.** En conflit avec un collègue,

    - a.** vous pensez : « quand il comprendra qu'il a besoin de moi, il reviendra ».
    - b.** vous allez le voir, malgré une certaine appréhension, et cherchez à comprendre.
    - c.** vous montez au créneau et lui dites ses quatre vérités.

---

  - 4.** Le dicton qui vous correspond le mieux est

    - a.** « la vengeance est un plat qui se mange froid ».
    - b.** « l'homme est un loup pour l'homme ».
    - c.** « tout ce qui ne nous tue pas nous rend plus fort ».

---

  - 5.** En règle générale, on dit de vous :

    - a.** « quelle soupe au lait ! »
    - b.** « il sait dire ce qu'il pense. »
    - c.** « quel brillant esprit de contradiction ! »

---

  - 6.** Si vous devez dire *non* à un ami qui abuse de votre gentillesse,

    - a.** vous dites *non* et l'orientez vers une autre solution.
    - b.** vous ruminez : « vu les services que je lui ai déjà rendus, il pourrait aller demander à quelqu'un d'autre ».
    - c.** vous lui rendez service en lui faisant bien comprendre qu'il vous ennuie.
-

## Réponses montrant le meilleur capital confiance :

1 : a ; 2 : b ; 3 : b ; 4 : c ; 5 : b ; 6 : a ; 7 : c ; 8 : a ; 9 : b ; 10 : c.

De 0 à 4 choix corrects : vous avez besoin de (re)trouver confiance en vous. Le livre vous aidera à lever les obstacles.  
De 5 à 8 choix corrects : vous êtes en route vers la confiance. Le livre vous donnera des clés pour avancer plus vite.  
De 9 à 10 choix corrects : vous jouissez d'un bon capital confiance que vous pouvez encore augmenter. Le livre vous donnera des pistes pour aider vos proches à développer leur propre confiance.

- 
- 10.** Vous voyez votre corps comme
- a.** votre meilleure arme pour vous imposer en société.
  - b.** un traître lorsque vous êtes en difficulté (mains moites, rougeissements...).
  - c.** votre allié pour découvrir de nouvelles activités physiques ou artistiques.
- 

- 9.** Vous percevez votre entourage professionnel comme un ensemble de personnes
- a.** dont les dents rayent le parquet.
  - b.** avec qui il vous arrive d'être en désaccord.
  - c.** à tenir à l'écart de votre vie personnelle car « il ne faut pas mélanger les torchons et les serviettes ».
- 

- 8.** Vous trouvez votre voix
- a.** profonde et posée.
  - b.** monocorde.
  - c.** trop faible.
- 

- 7.** Dans un groupe,
- a.** vous veillez à parler systématiquement le dernier après avoir bien pesé vos mots.
  - b.** vous tenez à prendre la parole pour montrer que vous maîtrisez le sujet de la discussion.
  - c.** vous intervenez pour contribuer à la conversation à votre mesure.
-

