

Comment avoir confiance en soi en anglais en 10 étapes ?



1. Qu'est-ce que la confiance en soi ?

D'après le dictionnaire Le Petit Robert, c'est « le sentiment qu'on se fie à soi-même. »

La confiance en soi, c'est un mélange de certitude, de détermination, de sérénité face à la tâche qui nous attend : « bien sûr que je peux le faire ! »

C'est probablement ce que vous vous dites lorsque vous vous versez un verre d'eau et qui vous permet de ressentir la confiance en vous.



Les images proviennent de pixabay.com.

2. Quels sont les avantages de la confiance en soi ?

La confiance en soi remplace :

- l'anxiété,
- le doute,
- la crainte de l'échec,
- la timidité.



A la place, elle permet :

- de ne pas se remettre en question lorsqu'on nous dit non
- d'évaluer les échecs de façon objective et d'en tenir compte pour progresser encore
- d'être plus authentique
- d'être intègre (ne pas dire oui quand on pense non)
- d'engendrer la motivation d'aller vers davantage d'opportunités
- de prendre des initiatives
- de se lancer des défis
- de prendre plus de risques,
- d'avoir plus d'ambition
- de faire face à n'importe quelle situation
- de mettre les bouchées doubles jusqu'à obtenir le résultat souhaité
- d'être plus convaincant

- de simplifier les prises de décision
- de ne plus envier ce dont les autres disposent et pas nous
- d'apprécier de meilleures relations avec les autres
- de réussir à atteindre n'importe quel objectif
- de profiter de la vie
- de s'apprécier davantage



3. Qu'est-ce qui cause la confiance en soi ?

La confiance est une émotion.

Les émotions proviennent de nos pensées.

On crée notre confiance en pensant, pas en expérimentant, sinon on n'aurait jamais appris à marcher (« Si les grands le font, pourquoi pas moi ? »).

Ce qui n'empêche pas l'expérience de confirmer notre pensée !

En effet, notre cerveau partira toujours à la recherche de preuves correspondant à notre pensée.

Alors autant bien la choisir !



4. Pourquoi n'avez-vous pas confiance en vous en anglais ?

C'est en raison de vos pensées, telles que :

- Je ne sais pas le faire.
- Je ne l'ai jamais fait.
- Je dis n'importe quoi.
- Je ne vais rien comprendre.

-

Ce ne sont que des pensées.

Les pensées sont optionnelles, facultatives : on peut les choisir... ou pas !

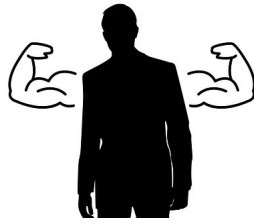
Mais si on les choisit et qu'on se les répète régulièrement, alors elles deviennent des pensées automatiques, c'est-à-dire des croyances.

Et c'est alors qu'on a l'impression qu'il s'agit de faits !

Mais on a encore et toujours la possibilité de choisir de ce qui se passe dans notre cerveau.

Personne ne peut nous imposer une croyance.

Cela dépend toujours de nous.



5. Quelles sont les pensées qui créent la confiance ?

- Dans quels domaines avez-vous confiance en vous ?

- Pourquoi ? Autrement dit, quelles sont les pensées qui génèrent cette confiance en vous ?

- Connaissez-vous quelqu'un qui a confiance en lui en anglais ? Que se dit cette personne ? N'hésitez pas à le lui demander !



6. Comment passer du manque de confiance à la confiance en soi en anglais ?

Vous savez ce que vous pensez qui crée le manque de confiance en vous.

Vous savez ce qu'une personne ayant confiance en son niveau d'anglais pense.

Oui, mais pour l'instant, c'est hors de votre portée...

Qu'à cela ne tienne !

Vous pouvez gravir les échelons qui vous mènent du manque de confiance en vous à la confiance en vous.

Par exemple :

- Je ne sais pas le faire.
- Je remarque que je crois ne pas savoir le faire.
- Peut-être qu'un jour, je saurai le faire.
- Je suis prête à croire que je peux le faire.
- Je décide de croire que je vais apprendre à le faire.
- Bientôt, je croirai savoir le faire.
- J'apprends à savoir le faire.
- Parfois, je sais le faire.
- Je deviens quelqu'un qui croit savoir le faire.
- Un jour prochain, je saurai le faire.
- Je sais de mieux en mieux le faire.
- Je sais le faire.
- Je peux absolument le faire.



7. Comment retenir les pensées choisies ?

Seulement voilà : il ne suffit pas de vouloir pour pouvoir.

Notre cerveau va oublier la nouvelle pensée choisie.

Il a toujours tendance à préférer les automatismes, les « je ne sais pas le faire ».

Il faut le rediriger, constamment, vers les pensées que l'on décide de croire :

- les lire tous les jours
- les apprendre par cœur
- les réciter à chaque temps mort
- les mettre en fond d'écran
- les écrire sur des post-its partout dans la maison
- les recopier 25 fois tous les matins
- les enregistrer sur son dictaphone
- les noter sur son agenda et programmer des rappels
- les mettre en chanson...



8. Comment collectionner les preuves

Vous ne savez peut-être pas parler couramment anglais mais vous savez certaines choses.

Lesquelles ?

Dressez la liste d'au moins 25 choses que vous savez dire et faire en anglais.



9. Par quoi substituer la confiance quand on n'en a pas encore de preuves ?

C'est en pratiquant qu'on apprend.

Il en va pour la confiance comme pour le reste.

Alors pourquoi ne pas vous lancer un défi par jour :

- que voulez-vous savoir faire ? Parler anglais à un fournisseur, lire un article de journal, écrire un sms... ?

- faites-le tous les jours

- notez la leçon apprise chaque jour : pouvez-vous le faire ? Que pouvez-vous faire encore mieux ?

En attendant de ressentir la confiance en vous, vous allez utiliser les émotions d'engagement et de courage.

Et la confiance viendra bientôt !



10. Qui serez-vous dans un an ?

Pensez à la personne que vous serez dans 365 jours.

Cette personne a une confiance absolue en ses capacités à s'exprimer en anglais.

Pourquoi ? Que se dit-elle à ce sujet ?

Rappelez-vous, tout au long de la journée, que vous êtes cette personne en devenir.

Ressentez sa confiance en elle.

Quels conseils peut-elle vous donner ?

Très bientôt, vous serez elle...



Pour en savoir plus sur ces petites pensées parasites et comment les modifier à votre avantage, dirigez-vous vers le podcast audio sur Anglaisance.com ou sur iTunes.

Si vous avez besoin d'être accompagné dans cette démarche, n'hésitez pas à me contacter sur anglaisance@outlook.com.

Nous prendrons rendez-vous pour une séance de découverte, gratuite.

A bientôt !

Nadège Saysana
Coach spécialisée dans l'apprentissage de l'anglais

