

100 QUESTIONS/RÉPONSES



LA CONFIANCE EN SOI

Fanny Bauer-Motti



TABLE DES MATIÈRES

REMERCIEMENTS 5

AVANT-PROPOS 7

COMPRENDRE CE QUE L'ON EST

1. Qu'est-ce que la conscience de soi ?	11
2. Qu'est-ce que la confiance en soi ?	13
3. Ce que l'on pense ou ressent nous définit-il ?	14
4. Qu'est-ce que l'ego ?	16
5. Qu'est-ce que la névrose, et comment impacte-t-elle la confiance en soi ?	18
6. Qu'est-ce que sont les mécanismes de défense ?	21
7. Notre passé nous définit-il ?	23
8. Pourquoi sommes-nous inégaux du côté de la confiance en soi ?	25
9. La confiance en soi est-elle innée ou acquise ?	27
10. Peut-on réellement travailler sur sa confiance en soi ?	29
11. Avoir confiance en soi passe-t-il par le fait d'avoir confiance en d'autres regards ?	31
12. La solitude est-elle une condition de la connaissance de soi ?	33
13. Quel rôle votre mémoire joue-t-elle dans la confiance en soi ?	35
14. Quelles différences existe-t-il entre un trait de caractère et une névrose ?	38

BÂTIR SA CONFIANCE EN SOI

15. Comment bâtir sa confiance en soi ?	43
16. Comment se développer malgré une enfance difficile ?	45
17. Comment faire taire les pensées d'échec ?	47
18. Peut-on devenir totalement confiant ?	49
19. Peut-on vivre sans confiance en soi ?	51
20. La manque de confiance en soi fluctue-t-il tout à long de la vie ?	53
21. Quels sont les principaux blocages de la confiance en soi ?	55
22. Pourquoi avons-nous l'impression d'être illégitime ?	57
23. Comment accueillir ses forces sans crainte d'arrogance ?	59
24. La confiance se construit-elle ou se découvre-t-elle ?	61
25. Hérite-t-on d'un manque de confiance en soi ?	63

26.	Pourquoi a-t-on honte de réussir?	65
27.	En quoi les premières années de la vie influencent-elles la confiance en soi?	68
28.	Comment savoir si l'on a confiance en soi de façon saine?	71
29.	Pourquoi certaines critiques nous atteignent plus que d'autres?	73
30.	Que faire quand on a l'impression d'être « en trop »?	76
31.	Peut-on être timide et confiant à la fois?	78
32.	Comment garder confiance en soi dans un environnement toxique?	81
33.	Faut-il être entouré pour développer sa confiance en soi?	83
34.	Comment construire en soi une sécurité intérieure?	85

TRAVERSER SES PEURS

35.	D'où viennent les peurs (d'échouer, d'être aimé, de construire...)?	89
36.	Pourquoi a-t-on peur d'être jugé?	91
37.	Comment accueillir ses fragilités sans perdre confiance en soi?	93
38.	Que faire de son besoin de validation?	96
39.	Pourquoi est-on si dur avec soi-même?	98
40.	Comment faire pour se libérer du regard des autres?	100
41.	Que signifie être vulnérable, avoir des faiblesses?	102
42.	Est-on son passé? Peut-on le dépasser?	104
43.	Comment peut-on se réconcilier avec ses blessures?	106
44.	Peut-on vivre avec ses manques sans s'en faire une identité?	108
45.	Pourquoi la peur du rejet est-elle si puissante?	110
46.	Comment peut-on oser se lancer si la peur de l'échec semble immobilisante?	114
47.	Pourquoi a-t-on peur de réussir?	116
48.	Comment les croyances limitantes vous impactent-elles?	119
49.	Comment peut-on déconstruire une image négative de soi-même?	121
50.	Qu'est-ce que l'autodestruction?	124
51.	Comment la honte façonne-t-elle vos décisions?	127
52.	En quoi la peur de l'abandon influence-t-elle nos relations?	129
53.	Comment identifier ses problématiques émotionnelles?	132
54.	Peut-on vivre libre tout en ayant des peurs?	134

CONSOLIDER SA CONFIANCE

55.	Qu'est-ce que la véritable confiance en soi?	139
56.	Est-ce un sentiment ou une discipline?	141
57.	Comment la conscience de soi permet-elle la confiance en soi?	144

58.	De quelle manière notre narratif intérieur joue-t-il sur la confiance que nous avons en nous ?	146
59.	Quels actes construisent-ils la confiance en soi ?	150
60.	Comment dire non sans culpabiliser ?	152
61.	Comment peut-on prendre conscience de sa lumière ?	154
62.	Comment parler avec confiance à un interlocuteur (famille, ami, collaborateur) ?	156
63.	Quels impacts les décisions ont-elles ?	159
64.	Quels impacts les décisions névrotiques ont-elles ?	161
65.	Quel impact les affirmations positives ont-elles ? Comment les utiliser ?	163
66.	Comment avoir confiance en soi au jour le jour ?	165

CONSERVER SUR LA CONTINUITÉ UNE PROFONDE CONFIANCE

67.	Comment tenir debout dans un monde incertain ?	169
68.	Quels rituels quotidiens nourrissent-ils la confiance en soi ?	172
69.	Peut-on apprendre à s'aimer ?	174
70.	Comment l'écriture peut-elle aider à bâtir sa confiance en soi ?	177
71.	Comment peut-on valoriser ses réussites ?	180
72.	Comment peut-on reconnaître ses besoins et y répondre ?	182
73.	Pourquoi avez-vous du mal à prendre votre place et que faire ?	184
74.	Comment devenir notre propre parent bienveillant ?	186
75.	Comment prendre une place confiante ?	189
76.	Comment avoir l'air confiant même si on ne l'est pas encore ?	192
77.	Certaines théories de l'enfant intérieure peuvent-elles nous aider à développer notre confiance en soi ?	194
78.	Comment avoir l'air confiant dans des prises de parole en public ?	197
79.	Pourquoi, parfois, n'a-t-on pas confiance en ses prises de décision ?	200
80.	Quel lien existe-t-il entre l'instinct et la confiance en soi ?	203
81.	Quel lien existe-t-il entre le désir et la confiance en soi ?	207

SE LIBÉRER DE SES ILLUSIONS PSYCHIQUES

82.	Suis-je devenu ce que j'ai choisi d'être ?	211
83.	Comment reconnaître les voiles qui nous déconnectent de nous-même ?	214
84.	Nous cachons-nous derrière notre rôle social ?	216
85.	Que signifie être soi ?	218
86.	Que signifie être libre aujourd'hui ? Qu'est-ce qui nous enferme ?	220

87. Comment se libérer des empreintes de l'enfance?	223
88. Comment alléger le sac des traumatismes transgénérationnel?	226
89. Pourquoi est-il si difficile de s'assumer tel que l'on est?	229
90. Comment déconstruire les injonctions familiales?	231
91. Peut-on être soi sans craindre de déplaire?	233
92. Comment peut-on arrêter de jouer un personnage?	236
93. Que faire de ses émotions négatives?	238
94. Faut-il être heureux pour être confiant?	241
 ÉTRE SOI, ENFIN	
95. Comment tendre vers une vie de confiance en soi?	245
96. De quoi notre âme a-t-elle besoin pour se sentir en sécurité?	248
97. Comment cultiver sa liberté intérieure?	251
98. Comment être son premier regard validant à toutes épreuves?	253
99. La perfection est-elle imparfaite?	255
100. Quelle est la finalité de toute confiance en soi?	257
 BIBLIOGRAPHIE	259