

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 au 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

ÊTRE 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 a toutes épreuves?	253
99. La perfection est-elle imparfaite?	255
100. Quelle est la finalité de toute confiance en soi?	257

BIBLIOGRAPHIE	259
--------------------------------	-----