

Quand et comment avons-nous perdu notre confiance en nous ?

Revenons aux origines

Nous venons au monde avec une curiosité innée défiant toute concurrence. Notre envie d'explorer notre environnement est aussi grande que notre confiance en nous, sans crainte et apprenant de nos erreurs. Nous fonçons vers ce qui nous attire, avec confiance, joie et empressement.

L'enfant découvre, apprend à marcher et ne s'arrête pas à la première chute, pourquoi ?

- Parce qu'il est déterminé et ses parents l'encouragent à persévérer malgré ses chutes.

Sandra
GIRAUD

Quand et comment avons-nous perdu notre confiance en nous ?

Tout au long de notre enfance nous avons entendu des interdictions, des mises en garde, des réflexions de la part de nos parents, de notre entourage, de l'école, telles que :

“Attention”

“Ne fais pas ça”

“Non”

“tu es nul(le)”

“Tu vas te faire mal”

“Je te l'avais dit”

“Tu ne fais pas attention”

“C'est dangereux”

“Tu n'y arriveras pas”

“Tu me fatigues”..... Et bien d'autres

Sandra
GIRAUD

Quand et comment avons-nous perdu notre confiance en nous ?

La destruction de notre confiance en nous

Les comparaisons, les jugements et les réflexions négatives dès l'enfance ont un impact négatif sur notre estime de nous-même. Ces expériences peuvent engendrer un sentiment d'infériorité, des doutes et freiner notre développement personnel. Les conséquences de ces blessures peuvent perdurer dans le temps et miner notre confiance en nous à l'âge adulte.

Il est essentiel de faire un bilan de sa confiance en soi pour mieux comprendre ses blocages et ainsi travailler sur sa construction personnelle.

Sandra
GIRAUD

Quand et comment avons-nous perdu notre confiance en nous ?

Posez-vous ces questions pour prendre conscience de l'influence de votre vie d'enfant sur votre confiance en vous en tant qu'adulte

- Comment décririez-vous votre environnement familial pendant votre enfance ?
- Quels souvenirs marquant avez-vous de votre foyer ?
- Dans quelle mesure vous êtes-vous senti en sécurité et aimé dans votre famille ?
- Avez-vous reçu le soutien nécessaire pour vous épanouir ?
- Quels types d'encouragements auriez-vous aimés entendre pendant votre enfance ?

Sandra
GIRAUD

Quand et comment avons-nous perdu notre confiance en nous ?

Posez-vous ces questions pour prendre conscience de l'influence de votre vie d'enfant sur votre confiance en vous en tant qu'adulte

- Comment votre entourage a-t-il influencé votre confiance en vous ?
- Quels événements de votre enfance ont le plus façonné votre personnalité ?
- Y a-t-il des expériences positives ou négatives qui vous ont particulièrement marqué ?
- Dans quelles situations avez-vous le plus de difficultés à vous affirmer ?
- Quels domaines de votre vie vous semblent les plus impactés par un manque de confiance ?

Sandra
GIRAUD

Quand et comment avons-nous perdu notre confiance en nous ?

Soyez là pour vous, pensez à vous

Vous pouvez affiner vos réponses pour aller plus loin dans votre introspection.

Vous pouvez également tenir un journal pour noter les situations où vous vous sentez en manque de confiance en vous, dans le doute, dévalorisé(e), rejeté(e).

Faites-le également pour les situations où vous réussissez à avoir confiance en vous, où vous vous êtes senti(e) fort(e), à votre place même pour les plus petits accomplissements cela vous rappellera que vous êtes capable.

Quand et comment avons-nous perdu notre confiance en nous ?

Soyez fier de vous en adoptant une posture de gagnant(e)

- Tête et épaules relevées
- Dos droit
- Et arborez un sourire de réussite
- Observez-vous

A l'âge adulte, la société favorise la perfection et l'erreur est souvent vue comme un échec. La vie est un apprentissage et l'apprentissage implique nécessairement de faire des erreurs. Retrouvons l'esprit de l'enfance, cette capacité à apprendre de ses erreurs et à persévérer en se détachant du jugement de l'autre.

Sandra
GIRAUD

Quand et comment avons-nous
perdu notre confiance en nous ?

Reprenez Votre Liberté d'Être

Reprenez les rênes de votre vie, libérez-vous de ce qui vous empêche d'avancer, de vous exprimer, de faire ce que vous voulez, d'Être Vous en fin de compte.

Votre premier pas vers vous sera celui de l'amour que vous allez vous porter.

Soyez respectueux et aimant comme vous le seriez avec votre meilleur(e) ami(e).

Prenez soin de vous

Sandra